

# LA GUÍA

25  
AÑOS

JULIO/25 • ED 298

LAGUIASRQ.US

GRATIS



## LLEGÓ EL VERANO

GUÍA RÁPIDA PARA TU DÍA DE PLAYA PÁG. 38

MOTE MARINE  
UN NUEVO HORIZONTE  
PARA LA COMUNIDAD

PÁG. 28

CONOZCA SUS DERECHOS  
EN CASO DE UNA  
DEPORTACIÓN

PÁG. 30

TU GUÍA ESENCIAL  
PARA EXPLORAR  
LEGACY TRAIL

PÁG. 34

# Festejo de Regreso a Clases

¡Reserva la fecha!



PRESENTADO POR:



**Sábado 2 de agosto**

6:30 pm • Parque LECOM

Las puertas abren a las 5:00 pm

**Mochilas gratis para niños de 12 años o menores**

*(Disponible para los primeros 500 niños hasta agotar existencias)*

**Pintura facial • Artista de globos • Los niños corren bases después del juego ¡Se ofrecerán Hot dogs, papas fritas y bebida!**

Estudiantes y familias -  
**¡ÚNASE A NOSOTROS** para celebrar el  
comienzo de un nuevo año escolar!

*Boletos de admisión proporcionados por socios de la comunidad.*

¡Este evento familiar será una noche divertida y animada con actividades emocionantes, excelente comida y béisbol de los Bradenton Marauders!

EN COLABORACIÓN CON



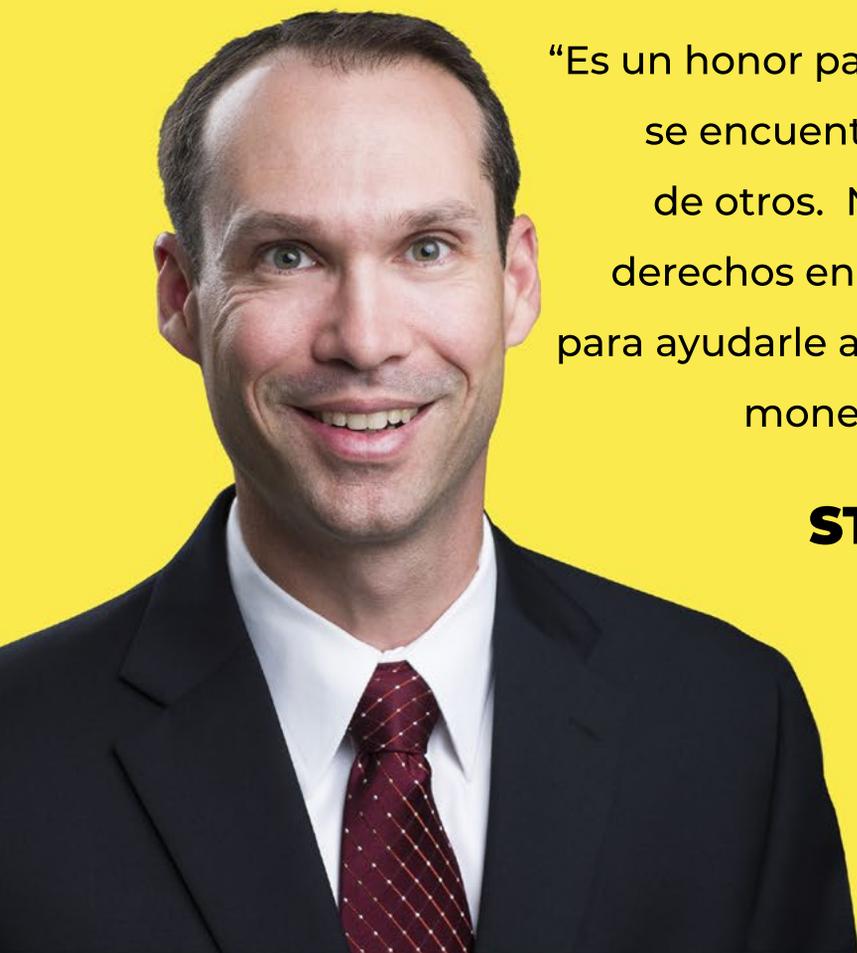
VS





## **ABOGADOS DE ACCIDENTE**

**CON MAS DE 100 AÑOS DE EXPERIENCIA LEGAL COMBINADA**



“Es un honor para mí representar a personas que se encuentran lesionados por la negligencia de otros. No tengo miedo de luchar por sus derechos en la corte y haré todo lo que pueda para ayudarle a obtener la maxima recuperación monetaria y justicia en virtud de la ley.”

**STEPHEN M. FERNANDEZ**  
**Abogado**

GOLDMAN  
BABBONI  
FERNANDEZ  
MURPHY  
&WALSH

Bradenton:  
**(941) 752-7200**

Sarasota:  
**(941) 954-1234**

Libre de Cargos:  
**(800) 954-4014**



*ES LA FIRMA DE GOLDMAN, BABBONI, FERNANDEZ, MURPHY & WALSH*

# Contenido

## Julio 2025



LOS NÚMEROS DEL NUEVO  
MUNDIAL DE CLUBES  
6



OPINIÓN  
8

OBJETIVO VERANO  
AL SOL, EN BUENA FORMA Y CON  
TU PESO IDEAL  
10

GUÍA ESENCIAL PARA LA  
TEMPORADA DE  
HURACANES  
12

AGUACATE  
SUPERALIMENTO PARA EL VERANO  
14



CUANDO LA TIROIDES NO  
FUNCIONA  
18

EL CUERO CABELLUDO  
LA BASE OLVIDADA DEL CUIDADO  
CAPILAR  
20

TÉCNICAS EFICACES  
PARA ESTILIZAR EL  
ROSTRO  
22

LUZ SOLAR  
PARA UNA VIDA MÁS SANA  
24

TARJETAS ROJAS  
SU ESCUDO DE DERECHOS ANTE ICE  
26

MOTE MARINE  
UN NUEVO HORIZONTE PARA LA  
COMUNIDAD  
28

CONOZCA SUS  
DERECHOS  
EN CASO DE UNA DEPORTACIÓN  
30



LO QUE TUS PAPÁS  
NO TE ENSEÑARON  
SOBRE CRÉDITO, AHORRO E INVERSIÓN  
32

LEGACY TRAIL  
DE SARASOTA  
TU GUÍA ESENCIAL PARA EXPLORARLO  
32

GUÍA RÁPIDA PARA  
TU DÍA DE PLAYA  
38

EL ESPACIO NO TIENE  
DUEÑO  
40

CÓMO MANEJAR LAS  
CONVERSACIONES  
INCÓMODAS  
42

ELEGANTE Y ACCESIBLE  
BUICK ENVISTA SPORT  
TOURING 2025  
44

ELEGANCIA Y CONFORT  
NISSAN MURANO  
PLATINO 2025  
46

VIVIR LA SOLEDAD  
DE MANERA CREATIVA Y  
ENRIQUECEDORA  
48

ENTRETENIMIENTO  
50

HORÓSCOPO  
51

NO PELEO CON ÉL PERO  
TAMPOCO HAY PASIÓN  
52

MARACANÁ  
FÚTBOL EN MAYÚSCULAS  
53

ANGÉLICA RECOMIENDA  
54





Celebramos la independencia de nuestros países.



TE AYUDAMOS A CELEBRAR EL DÍA DE LA INDEPENDENCIA CON NUESTRO SERVICIO DE CATERING.

PEDIDOS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.



Uber Eats

También disponible a través de Uber Eats.

Escanea para ver nuestro menú.



Lunes a Jueves de 7 am a 9 pm  
Viernes y Sábados de 7 am a 10 pm  
Domingos de 7 am a 9 pm



3301 17th St, Sarasota, FL 34235

Todo esto lo encuentras en nuestro supermercado.



Nuestro Instagram



# Los números del nuevo Mundial de Clubes

Kylian Mbappé (l) y Vinicius son las armas ofensivas del Real Madrid en el Mundial de Clubes. EFE/Julio Muñoz

*32 equipos de los cinco continentes, 63 partidos en 29 días, 12 estadios repartidos en Estados Unidos y un suculento premio de 125 millones de dólares para el ganador son algunos de los atractivos del Mundial de Clubes que organiza la FIFA, un nuevo torneo de fútbol que se disputará cada cuatro años.*

Aprovechando el año en que no se disputa ni la Copa del Mundo de selecciones, ni la Eurocopa y Copa América, la FIFA bautiza un nuevo formato para el fútbol de equipos, el primer Mundial de Clubes con 32 participantes, que viene a ocupar el lugar que años anteriores estaba dedicado a la histórica Copa Intercontinental, el Mundialito o la Copa Mundial de Clubes que en las últimas ediciones ha enfrentado a los ganadores de las distintas confederaciones de fútbol del planeta.

Serán 29 días, del 14 de junio al 13 de julio, en los que se jugarán 63 partidos, con 32 equipos repartidos en 8 grupos de cuatro participantes. El partido inaugural enfrentará al Inter de Miami CF con el Al Ahly FC de Egipto en el Hard Rock Stadium de la ciudad miamense con capacidad para 65.000 espectadores.

Los dos mejores clasificados de cada uno de estos grupos pasarán a las rondas eliminatorias hasta alcanzar la gran final que disputarán

los dos mejores en el estadio MetLife de Nueva York, Nueva Jersey, con 82.500 asientos.

## Los 32 equipos

El Mundial de Clubes tendrá una amplia y exquisita representación del mejor fútbol de los cinco continentes, aunque contará con notables ausencias como los campeones de la Liga española (FC Barcelona), de la Premier League inglesa (Liverpool) o de la Serie A italiana (Nápoles), perjudicados por la regla FIFA de limitar a dos equipos el máximo de representantes de cada país que pueden participar en el torneo.

Pero si estarán 12 representantes de la UEFA (Manchester City, Real Madrid, Bayern Múnich, PSG, Chelsea, Atlético de Madrid, Inter de Milán, Borussia Dortmund, Benfica, Oporto, Salzburgo, Juventus); 6 sudamericanos (Palmeiras, Flamengo, Fluminense, Botafogo, River Plate y Boca Juniors); 5 pertenecientes a la Concacaf (Monterrey, Seattle Sounders, Inter Miami, Pachuca y Los Angeles FC), 4 africanos (Al-Ahly, Wydad Casablanca, Esperance

de Túnez y Mamelodi Sundowns); 4 de Asia (Al-Hilal, Urawa, Al-Ain y Ulsan) y 1 de Oceanía (Auckland City).

En el capítulo de individualidades, los nombres de Messi, Rodri, Vinicius, Mbappé, Harry Kane, Dembelé, Cole Palmer, Enzo Fernández, Julián Álvarez, Lautaro Martínez, Sergio Ramos... y la presencia de jóvenes promesas como Wesley (Flamengo), Guler (Real Madrid), Barrios (Atlético de Madrid), Vargas (Seattle Sounders FC), Doue (PSG) o el argentino Mastantuono (River Plate) animan a seguir el torneo, que contará con 12 espectaculares estadios, cinco de ellos también sede durante la Copa del Mundo de 2026.

Se trata del Hard Rock Stadium de Miami; el MetLife Stadium de Nueva Jersey; el Mercedes-Benz Stadium de Atlanta (para 65.000 espectadores); el Lincoln Financial Field de Filadelfia (69.000) y el Lumen Field de Seattle (69.000).

Los otros siete escenarios serán el Audi Field de Washington (20.000); el TQL Stadium de Cincinnati (26.000); el Geodis Park de Nashville (30.000); el Rose Bowl de Los Ángeles (88.500); el Camping World Stadium de Orlando (65.000); el Bank of America de Charlotte (75.000) y el Inter&Co de Orlando (25.000).

**“Por primera vez en la historia, los 32 mejores clubes del mundo competirán en un torneo para determinar al fin cuál es el mejor club del mundo”, presu-  
mía el presidente de FIFA, Gianni Infantino en un acto promo-  
cional del torneo en Miami.**

“Tenemos un premio en metálico de 1.000 millones de dólares”, explicó Infantino. “El vencedor puede ganar hasta 125 millones de USD, lo que es, desde luego, algo muy significativo. Pero también se trata de la gloria de escribir tu nombre, el nombre del club ganador y de todos los clubes participantes, escribir tu nombre en la historia”.

Sin duda, uno de los grandes atractivos del tor-

neo es el apartado de premios. La victoria en la fase de grupos se pagará a dos millones de dólares y el empate a uno. Por estar en octavos de final se percibirán 7,5 millones; por los cuartos 13.125 millones; 21 millones de dólares por las semifinales; el subcampeón cobrará 30 millones y el campeón 40 millones de dólares.

“Constituye el mayor importe de premios en metálico de la historia para una competición de fútbol”, refrenda Infantino.

Otra de las grandes novedades del torneo estará relacionado con las actuaciones arbitrales y el VAR: los árbitros llevarán cámaras corporales durante la competición y las imágenes serán usadas por la televisión que tiene los derechos de retransmisión para ofrecerlas en directo.

“Creemos que se trata de una buena oportunidad de brindar una nueva experiencia a los espectadores, por medio de imágenes que re-  
traten una perspectiva que no se ha ofrecido nunca”, ha explicado Pierluigi Collina, presidente de la Comisión de Árbitros de la FIFA.

En este capítulo, los árbitros serán también protagonistas del torneo. La FIFA ha designado 35 árbitros de campo, 58 árbitros asistentes y 24 asistentes de vídeo, pertenecientes a 41 países. ◀



Lionel Messi (l) y Luis Suárez del Inter Miami son dos de los grandes atractivos del Mundial de Clubes 2025. EFE/Giorgio Viera



## Adriana Guzmán-Rouselle IMMIGRATION ATTORNEY P.A.

**SI TIENE UN FAMILIAR DETENIDO POR INMIGRACIÓN,  
¡LLÁMENOS! DISPONIBLES 24 HORAS.**

“ *Nuestro objetivo es proporcionarle **ATENCIÓN PERSONALIZADA** de principio a fin en su caso de **INMIGRACIÓN** con calidez y profesionalismo.* ”

### Nuestros Servicios

- Preparación de Perdones I-601/I-601A/I-212
- Representación en Corte de Inmigración
- Representación en Juicios de Fianza
- Aplicaciones de Visas
- Ajuste de Estatus
- Ciudadanía
- Trámites Consulares
- Apelaciones frente al USCIS y el BIA
- Visas por Violencia Doméstica
- Visas U para Víctimas de Crímenes Violentos



Miembro de la Asociación Americana de Abogados de Inmigración **AILA**

**The Centers of Westshore | (813) 333-1309**  
550 North Reo Street Suite 300  
Tampa, FL 33609

**Lakeside Office Park | (941) 870-4971**  
3858 East SR 64  
Bradenton, Florida 34208

# Fortaleza Hispana

Quiero hablarles directamente a nuestra querida comunidad hispana en Manatee y Sarasota. Sé que enfrentamos desafíos económicos y migratorios que generan preocupación. Mi mensaje es de tranquilidad y paciencia, sin ignorar la realidad. Reconozcamos juntos nuestra increíble fortaleza. No estamos solos; hay apoyo. Esta es una invitación a la unidad, a la información y a la acción, para construir un futuro más estable y próspero.

Nuestra comunidad prioriza la estabilidad financiera. La mayoría de los hispanos busca eliminar deudas de tarjetas de crédito. Sin embargo, la pérdida de empleo y la inflación son grandes preocupaciones. A pesar de esto, nuestra búsqueda de soluciones demuestra nuestra fortaleza.

Los inmigrantes somos un motor esencial de la economía de este país. Representamos casi tres cuartas partes del crecimiento de la fuerza laboral. Somos vitales en agricultura (29%), construcción (25%) y manufactura (19%). Nuestros hogares pagaron cientos de miles de millones en impuestos en 2022. Se estima que la inmigración aportará billones al PIB de EE. UU. en la próxima década. Un camino a la ciudadanía podría impulsar el PIB y crear cientos de miles de empleos.

En contraste, deportar a millones de trabajadores indocumentados reduciría el PIB de EE. UU. en billones y podría extender la inflación. En Florida, esto causaría una disminución anual significativa en el PIB del estado. Las políticas antiinmigrantes son contraproducentes para el bienestar económico de todos.

Aquí en Manatee y Sarasota, somos una fuerza demográfica y económica vital. Representamos una parte significativa de la población y nuestros ingresos medios demuestran que contribuimos activamente a la prosperidad local en diversos sectores como la atención médica, la manufactura, el turismo y la agricultura.

La ley SB 1718 (SB 4C) de Florida ha generado mucha preocupación. Esta ley criminaliza el transporte de indocumentados, exige E-Verify y prohíbe licencias de conducir. Desde julio de 2025, revoca tarifas de matrícula estatal para estudiantes indocumentados, afectando a miles. Un informe de la USF documenta mayor inseguridad laboral, estrés financiero y angustia psicológica. La ley ha provocado un "éxodo" de trabajadores y podría

costar a Florida miles de millones en un año.

Pero no estamos indefensos. Organizaciones como la ACLU y la Florida Immigrant Coalition han presentado demandas federales, logrando bloqueos temporales a la ley. El Tribunal de Apelaciones Federal denegó la solicitud de Florida para hacer cumplir la SB 4-C. Esto demuestra que la lucha legal está dando frutos. A nivel nacional, la inmigración impulsa el crecimiento, pero redadas son denunciadas como "terror político". La AILA advierte que la oferta del DHS de "autodeportación" es un "engaño", lo que subraya la necesidad de asesoramiento legal.

Aquí en Manatee y Sarasota, UnidosNow es fundamental, elevando la calidad de vida hispana a través de educación e integración. Otras organizaciones locales como Baby Basics, Meals on Wheels PLUS, y CreArte Latino Cultural Center también ofrecen servicios esenciales.

A nivel nacional, ACLU defiende nuestros derechos y ha desafiado detenciones ilegales, denunciando condiciones inhumanas; NILC lucha contra políticas injustas y ofrece recursos "Conozca Sus Derechos", abogando por acceso a educación y atención médica; AILA condena leyes "draconianas" y defiende el debido proceso; UnidosUS aboga por la legalización de inmigrantes, destacando sus beneficios económicos; y la Hispanic Federation impulsa el empoderamiento financiero. Sus esfuerzos coordinados demuestran una respuesta poderosa y sostenida, propiciando esperanza.

Querida comunidad, a pesar de los desafíos, hemos demostrado una fortaleza notable y una contribución económica innegable. Nuestra fortaleza reside en nuestro espíritu de superación. Es fundamental mantenernos informados sobre nuestros derechos y recursos. El conocimiento es poder y la base para tomar decisiones informadas. La paciencia no significa pasividad; es una determinación informada. Fomentar el apoyo mutuo, la participación cívica y el compromiso con las organizaciones que nos defienden son pasos cruciales. Al trabajar juntos, amplificaremos nuestra voz. Estoy convencido de que el futuro de nuestra comunidad hispana en Florida es de crecimiento, integración y prosperidad, impulsado por nuestro espíritu emprendedor y nuestro compromiso con comunidades más fuertes y equitativas. ■

## LA GUÍA

EDICIÓN Sarasota-Manatee  
PUBLICACIÓN MENSUAL  
Año 25 - Número 298/Julio 2025

Publisher y C.E.O.: Julio Castillo

Fundadores.: Luis Eduardo Barón  
Martha Lucía Calle

Representantes de Ventas: Castillo Publishing Group  
julio@laguiasrq.us  
941-726-0394

Carlos González  
kike@laguia.us  
941-726-3725

Colaboradores: Luis Eduardo Barón  
María Marín  
María Muñoz Rivera  
Purificación León  
Ricardo Segura  
Juana A. Medina  
Rocío Gaia  
Daniel Galilea  
Ángeles Martínez  
Angélica Escalona

Diseño Gráfico: Giancarlo Rodríguez  
Kite Family Group, LLC

Servicios: EFE

Fotografía: Julio Castillo-Aparicio  
Rick Benítez

Foto portada: Freepick

Una publicación de  
Dolphin Media Group LLC.

Para publicidad llame al teléfono:  
**(941) 726-0394**  
o mande un email a:  
**julio@laguiasrq.us**

### PREMIOS

National Association of Hispanic Publications  
National Print Awards José Martí

Mejor Revista en Español:

2003, 2004, 2005, 2006

Mejor Diseño para Revistas: 2003, 2005

Mejor Editorial, 2002: 2008

Impreso en Estados Unidos

Lee **GRATIS** la versión digital de la revista en:

**www.LaGuiaSRQ.us**



LA GUÍA es una publicación mensual de Dolphin Media Group LLC. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos y fotos sin autorización del editor. Dolphin Media Group LLC, no es responsable por ningún daño causado por el uso de los artículos, opiniones, anuncios, representaciones, declaraciones, garantías expresas o cualquiera otra que esté de manera implícita en esta revista, por tanto no recomendamos ni endosamos ninguno de los productos presentados o ilustrados en ella. Comentarios, afirmaciones u opiniones expresadas aquí son de responsabilidad exclusiva del escritor o anunciante y no reflejan necesariamente la opinión y el pensamiento de Dolphin Media Group, LLC.



# ¡OFERTAS CALIENTES!

**RECOGER HOY O ENTREGA AL DÍA SIGUIENTE DISPONIBLE**

**¡SIN INTERESES HASTA JULIO DE 2026!\***



**AMBIENTE ACOGEDOR**  
Tapizado suave y neutro que complementa a la perfección cualquier decoración.

**SOFA**  
**\$499<sup>99</sup>**



**PRECIOSO Y MODERNO**  
Cabecero Queen, pie de cama, rieles, cajonera y espejo.

**CONJUNTO REINA**  
**\$799<sup>99</sup>**



**ENCANTO CAMPESINO**  
Elige entre mesas rectangulares, redondas o altas. Sillas disponibles en 4 colores.

**5-PIEZAS**  
**\$499<sup>99</sup>**



**NOCHE DE DESCANSO**  
La espuma viscoelástica con gel proporciona una sensación de descanso. Disponible en todos los tamaños.

**COLCHÓN REINA**  
**\$399<sup>99</sup>**

Beautyrest

Beautyrest  
BLACK

Serta

icomfort  
BY SERTA

THERAPEDIC

Tommy Bahama  
MATTRESSES

Coastal Living

\*En compras de \$300 o más realizadas con su tarjeta de crédito Furniture Warehouse Synchrony HOME entre el 1 de julio de 2025 y el 30 de junio de 2026. Se cobrarán intereses a su cuenta a partir de la fecha de compra si el saldo promocional no se paga en su totalidad dentro de los 12 meses, antes de julio de 2026. Se requieren pagos mensuales mínimos. Se requiere un pago inicial con un tipo de pago diferente para el envío y el impuesto a las ventas. El monto de compra que califique debe estar en un solo recibo. No se aplica una tarifa de promoción a esta oferta. No se cobrarán intereses sobre el saldo promocional si lo paga en su totalidad dentro del período de promoción. Si no lo hace, se cobrarán intereses sobre el saldo promocional a partir de la fecha de compra. Los pagos mensuales mínimos requeridos pueden o no pagar el saldo promocional antes del final del período promocional, según el monto de la compra, la duración de la promoción y la asignación de pagos. Los términos de cuenta regulares se aplican a las compras que no son promocionales y, una vez que finaliza el período promocional, al saldo promocional. Cuentas nuevas a partir del 16/07/2024: Tasa de interés anual (APR) de compra del 34,99%. Tasa de interés anual (APR) de penalización del 39,99%. Cargo mínimo por intereses de \$2. Se cobrará una tarifa promocional equivalente al 2% del monto financiado en una promoción sin intereses con pagos iguales de 18 meses o más. Titulares de tarjetas existentes: consulte los términos del contrato de su tarjeta de crédito. Sujeto a aprobación de crédito. Los muebles deben entregarse dentro de los 60 días en todas las ofertas de financiamiento. Todos los precios incluyen los ahorros del cupón o cualquier descuento promocional. Compras anteriores excluidas. No se puede combinar con ninguna otra promoción o descuento. Las ofertas promocionales excluyen Hot Buys, modelos de piso o artículos de liquidación, impuesto a las ventas, planes de protección de muebles, garantía, envío o cargo por servicio. Una oferta de descuento por hogar. Todos los artículos en existencia están disponibles para retiro el mismo día o entrega al día siguiente si hay capacidad de entrega. Consulte la tienda para obtener más detalles.



**SOUTH SARASOTA 5252 S Tamiami Trail (at Phillippi Creek) 941-260-9601 | Lun-Vier 9-8; Sáb 9-9; Dom 11-6**  
**NORTH SARASOTA 4027 N Washington Blvd (Hwy 301) 941-351-8600 | Lun-Fri 9:30-7; Sáb 9-7; Dom 11-6**  
**BRADENTON 1100 Cortez Rd W (corner US Hwy 41) 941-749-6069 | Lun-Vier 9-8; Sáb 9-9; Dom 11-6**  
**ELLENTON 5814 18th Street East (across Premium Outlets) 941-479-7900 | Lun-Vier 9-8; Sáb 9-9; Dom 11-6**  
**VENICE 550 S Seaboard Ave (on 41 Bypass) 941-485-3211 | Lun-Vier 9-8; Sáb 9-9; Dom 11-6**  
**PORT CHARLOTTE 1241 El Jobean Rd (across Sam's) 941-764-8700 | Lun-Vier 9-8; Sáb 9-9; Dom 11-6**



# ‘Objetivo Verano’: al sol, en buena forma y con tu peso ideal

Correr junto al mar durante la temporada estival es tan saludable como placentero, sin requerir un gran esfuerzo.  
Foto: Gpointstudio-Freepik.

*Tener un buen estado físico, una musculatura fuerte, una movilidad y flexibilidad adecuadas y un peso corporal no excesivo, no debería ser un mero reto pasajero para sentirse atractiv@ en el verano, sino un propósito permanente para gozar de salud y calidad de vida. Los expertos explican cómo lograrlo y mantenerlo con un esfuerzo y en un lapso que sean razonables.*

**P**ara poder lucir una buena figura en la playa o la piscina, muchas personas intentan “perder algunos kilos de golpe y de manera no pautada, lo cual puede ocasionarles algún problema de salud o incluso lesiones”, según esta cadena de gimnasios cuyo método fusiona el ‘cross training’ (combinación de distintos ejercicios de alta intensidad) y el boxeo ([www.batard.es](http://www.batard.es)).

“Si tu objetivo es adelgazar rápidamente, no basta con que comas menos y quites de tu dieta los alimentos ultraprocesados, las harinas y el azúcar, ya que el ejercicio físico practicado de forma segura y, sobre todo, efectiva, es esencial para adquirir una armonía estética y eliminar la flacidez”, explica Lorena Collado, nutricionista y entrenadora personal de BCS.

Para ponerse en buena forma hay que aplicar un enfoque conjunto, que incluye “ingerir abundantes proteínas y carbohidratos saludables, hidratarnos adecuadamente, descansar la cantidad de horas ‘que nos pida el cuerpo’ y combinar los ejercicios cardiovasculares (‘cardio’) que nos gusten o podamos hacer, con ejercicios de fuerza”, según explica.

Combinar ejercicios ‘cardio’ y de fuerza “es fundamental pero muchas veces se pasa por alto”, según Collado.

## ANTES DEL VERANO: SENTADILLAS, DOMINADAS Y MANCUERNAS.

Roberto Hernández, director ejecutivo (CEO) de BCS sostiene que el objetivo de cara al verano debe ser “quemar y tonificar”.

**“Con los ejercicios de fuerza, que a muchas personas les da pereza realizar porque prefieren utilizar la cinta de correr o la bicicleta estática en el gimnasio, se adelgaza más rápido y mejor, porque al aumentar el músculo se siguen quemando más calorías durante horas después de haber entrenado, un efecto que no ocurre con el ejercicio aeróbico”, según Hernández.**

Lorena Collado explica que “el glúteo mayor es el músculo más grande del cuerpo humano” y destaca que “trabajar esta parte del cuerpo hará que adelgacemos más rápido y también nos ayudará a mejorar la postura”.

Destaca que “levantar peso es otra opción muy recomendable para adelgazar en un breve lapso de tiempo. Hay que hacerlo de manera inteligente, levantando pocos kilos al principio si no estamos habituados para ir subiendo según vayamos progresando”.

Por otra parte, las ‘dominadas’ (levantar nuestro propio cuerpo mientras colgamos de una

barra elevada a la que nos aferramos con las manos) se centran sobre todo en los músculos de la espalda y los brazos, son también muy recomendables para incrementar la tasa metabólica basal (gasto energético básico de nuestro organismo), según Collado.

Quienes prefieran un entrenamiento más metódico, pueden probar el ‘crossboxing’, una disciplina eficaz y divertida para perder peso, que mezcla a los largo de diferentes clases ejercicios y patrones de boxeo, ‘crosstraining’ y fuerza, que pueden practicar personas de cualquier edad y estado de forma, según el equipo de BCS.

Además de quemar calorías, ayudar a liberar adrenalina y vencer al estrés, el ‘crossboxing’ es gran activador del sistema cardiovascular, que además ayuda a mejorar la coordinación y la resistencia, y a aumentar la fuerza efectiva, el volumen muscular, la potencia y la agilidad, según explica Hernández.

## DURANTE EL VERANO: ESTRUCTURA MÍNIMA, CONSTANCIA MÁXIMA.

“En verano, el foco debe estar en mantener lo conseguido mediante una rutina física simple pero eficaz”, señala por su parte Gonzalo Ruiz Utrilla, experto en longevidad y gran aficionado al triatlón y al CrossFit, “un sistema de entrenamiento que alterna diferentes actividades deportivas, desde ‘cardio’ a levantamiento de pesas o ejercicios de alta intensidad”. ◀

**JUAN C. MESIA, DDS**

**LIA P. GONZALEZ, DDS**

**FINANCIACIÓN  
DISPONIBLE  
0%**



- Implantes
- Odontología para adultos y niños
- Odontología cosmética
- Odontología preventiva
- Odontología con sedación
- Blanqueamientos · Coronas
- Dentadura · Puentes
- Tratamiento de conductos
- Empastes blancos e implantes
- Tratamiento para las encías
- Limpiezas
- Extracciones

**OFERTA PARA  
NUEVOS PACIENTES**

· EXAMEN · RAYOS X · CONSULTA  
· SEGUNDA OPINIÓN · CHEQUEO ORAL DE CÁNCER

**\$97**

Por un valor hasta de \$332 Oferta expira en Diciembre de 2025  
No puede ser usada o combinada con otras promociones

**LIMPIEZA ORAL**

PRECIO REGULAR DE \$137

OFERTA VÁLIDA SIN ENFERMEDAD EN LAS ENCÍAS  
Y CON EXAMEN DETALLADO Y RAYOS X

**\$47**

Primera vez. Oferta expira en Diciembre de 2025  
No puede ser usada o combinada con otras promociones

**\$500**

**DESCUENTO**

en tratamientos de **INVISALIGN**

 **invisalign®**



**Lockwood Commons**  
— DENTAL CARE —

**941-251-3995**

**LOCKWOOD COMMONS**

4222 53 RD. EAST BRADENTON, FL 34203

EN LA PLAZA DEL **Publix**



**Braden River**  
— DENTAL CARE SOLUTIONS —

**941-214-9515**

**BRADEN RIVER**

14543 SR 70 E. Unit 104 BRADENTON, FL 34202

EN LA PLAZA DEL **Publix**

# GUÍA ESENCIAL PARA LA TEMPORADA DE HURACANES

## ¡Protegiendo a Nuestra Comunidad Hispana en Sarasota y Manatee!

La temporada de huracanes es una realidad anual en Florida. Para nuestras familias en Sarasota y Manatee, la preparación no es solo un consejo, es una necesidad! Esta guía busca brindarte herramientas y conocimientos cruciales para tu seguridad y la de tus seres queridos.

### 1. DESARROLLA UN PLAN FAMILIAR DETALLADO

Un plan familiar es tu primera línea de defensa para cualquier emergencia.

**Comunicación:** Asegúrense de que cada miembro de la familia sepa cómo contactarse si se separan. Anota números de teléfono importantes en papel y tenlos a mano; no dependas solo de tu celular. Designa un contacto fuera del estado al que todos puedan llamar para informar que están bien.

**Punto de Encuentro:** Establece dos puntos de encuentro: uno cerca de casa para emergencias menores y otro fuera del vecindario en caso de una evacuación.

**Rutas de Evacuación:** Familiarízate con las zonas de evacuación específicas de Sarasota y Manatee (zonas A, B, C, etc., clasificadas por riesgo de marejada ciclónica). Visita los sitios web de emergencia de cada condado para conocer tu zona y las rutas designadas. Es vital conocer tu zona de evacuación, ya que las órdenes se emiten por estas zonas.

### 2. KIT DE EMERGENCIA: LO INDISPENSABLE

Tu kit de emergencia debe estar listo mucho antes de que la tormenta se acerque. Almacénalo en un contenedor de fácil acceso.

#### Provisiones de Comida

**y Agua:** Ten al menos un galón de agua por persona por día, para un mínimo de 7 días. Para alimentos, elige opciones no perecederas y fáciles de preparar que no requieran cocción o refrigeración (latas de carne, pescado, frutas y vegetales, barras energéticas, frutos secos). Considera un pequeño hornillo de camping o una parrilla de carbón (para usar SIEMPRE al aire libre y lejos de estructuras) con suficiente combustible si planeas cocinar.

**Documentos Importantes:** Guarda copias de identificaciones (licencias, pasaportes), pólizas de seguro, y registros médicos en una bolsa impermeable. Tener copias digitales en la nube también es útil.

**Medicamentos:** Asegúrate de tener al menos una semana de suministro de medicamentos recetados y de venta libre.

**Efectivo:** Los cajeros automáticos y las transacciones con tarjeta pueden no funcionar después de un huracán. Ten suficiente efectivo para varios días.

**Necesidades Especiales:** Incluye artículos específicos para bebés (fórmula, pañales), ancianos, personas con discapacidades (equipos médicos), y mascotas (comida, agua, correa, transportín).

**Otros esenciales:** Linterna con pilas extra, radio a pilas o de manivela, botiquín de primeros auxilios, cargadores portátiles para celulares y un pito.

### 3. EVACUACIÓN: ¿CUÁNDO Y CÓMO SALIR?

**Cuándo Evacuar:** Evacúa INMEDIATAMENTE si recibes una orden de evacuación para tu zona. Las órdenes son emitidas por las autoridades del condado y se basan en el pronóstico del huracán, especialmente el riesgo de marejada ciclónica. Los refugios abren cuando se emiten estas órdenes. No esperes a que las condiciones empeoren; las carreteras pueden volverse

intransitables y los servicios de emergencia dejarán de operar.

#### **Ir a un Refugio vs. Salir de la Ciudad:**

**Refugio:** Si tu hogar no es seguro (por ejemplo, eres de una zona de evacuación o vives en una casa móvil, que siempre deben evacuar en nivel A), y no tienes a dónde ir fuera de la zona de riesgo, un refugio es tu mejor opción.

**Salir de la Ciudad:** Si tienes familiares, amigos o puedes costear un hotel fuera de la zona de impacto prevista, salir de la ciudad es preferible. Hazlo con la mayor anticipación posible (al menos 48-72 horas antes de la llegada de la tormenta) para evitar el tráfico intenso y la escasez de combustible.

#### **Rutas de Evacuación Fuera de la Ciudad:**

Las principales rutas para salir de Sarasota y Manatee suelen ser la I-75 Norte, o las US-301 Norte/US-41 Norte como alternativas. Prepárate para el tráfico pesado. Monitorea las noticias y las redes sociales oficiales de emergencia para conocer las condiciones del tráfico y posibles carriles de "contraflujo" (contraflow).

#### **Combustible y Energía para Vehículos:**

**Vehículos de Gasolina:** Llena el tanque de tu vehículo TAN PRONTO como se anuncie una amenaza de huracán, incluso si no tienes planeado evacuar inmediatamente. Las gasolineras pueden quedarse sin combustible rápidamente.

**Vehículos Eléctricos:** Carga la batería de tu vehículo eléctrico al 100% lo antes posible. Identifica estaciones de carga públicas a lo largo de tu posible ruta de evacuación. Ten en cuenta que, con cortes de energía generalizados, muchas estaciones de carga pueden no funcionar.

#### **4. REFUGIOS (SHELTERS) Y ASISTENCIA**

Los refugios son un último recurso, pero es vital saber dónde están y cuándo abren.

#### **Refugios Generales:**

**Sarasota:** La Riverview High School

(1 Ram Way, Sarasota, FL 34231) es un ejemplo de refugio.

**Manatee:** La Manatee High School (902 33rd St Pl W, Bradenton, FL 34205) es un ejemplo.

#### **Refugios para Necesidades Especiales:**

Ambos condados ofrecen refugios para personas con necesidades médicas especiales y con mascotas. Comunícate con los servicios de emergencia de tu condado para más información.

**Qué Llevar al Refugio:** Lleva tu kit de emergencia personal, ropa de cama ligera, almohada, artículos de higiene personal, y algo para entretenerte. Recuerda que no se permite alcohol ni armas.

#### **5. CONTACTOS DE EMERGENCIA Y ESTAMENTOS CLAVE**

Es fundamental tener estos números a mano, incluso en un papel, ya que los celulares pueden quedarse sin señal o batería.

Emergencias (Policía, Bomberos, Ambulancia): 911  
Manejo de Emergencias del Condado de Sarasota: (941) 861-5000 [scgov.net/emergencymanagement](http://scgov.net/emergencymanagement)

Manejo de Emergencias del Condado de Manatee: (941) 748-4501  
[mymanatee.org/emergencymanagement](http://mymanatee.org/emergencymanagement)

Cruz Roja Americana (Greater Sarasota-Manatee): (941) 379-9300

#### **6. MANTENTE INFORMADO Y PREPÁRATE PARA LA RECUPERACIÓN**

Sintoniza estaciones de radio locales (AM/FM), televisión o sigue las redes sociales de los servicios de emergencia de Sarasota y Manatee. El sitio web del Centro Nacional de Huracanes (NHC) es la fuente oficial. Regístrate para recibir alertas de emergencia en tu teléfono a través de los sistemas de notificación de los condados. ▀

ANTHONY OLSON P.A.  
IMMIGRATION LAW FIRM

¡HABLAMOS ESPAÑOL!



ABOGADO DE INMIGRACION

- Perdones I-601/I-601A/I-212
- VAWA (Víctimas de Violencia Domestica)
- Residencia Permanente
- Ciudadanía
- Peticiónes de Familia
- Proceso Consular
- Parole para familiares inmediatos de militares
- Visas de Inversionistas E-2
- Visas de Trabajo
- EB-5
- DACA y TPS

TEL: 941.362.7100

✉ [INFO@IMMIGRATIONVISAUSA.COM](mailto:INFO@IMMIGRATIONVISAUSA.COM)  
📍 2020 CATTLEMEN ROAD, SUITE 100  
SARASOTA, FL 34232

[WWW.IMMIGRATIONVISAUSA.COM](http://WWW.IMMIGRATIONVISAUSA.COM)

CONTRATAR UN ABOGADO ES UNA DECISIÓN IMPORTANTE QUE NO SOLO DEBE ESTAR BASADA EN LA PROPAGANDA. ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN PREGÚNTENOS Y LE ENVIAREMOS POR ESCRITO TODA LA INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA EXPERIENCIA PROFESIONAL.



# Aguacate

## Superalimento para el verano

El aguacate es un alimento cada vez más popular entre los jóvenes. Foto: Organización Mundial del Aguacate (WAO).

*Versátil, refrescante y rico en nutrientes esenciales, el aguacate, una fruta también conocida como 'palta' o 'avocado', es una opción ideal para quienes buscan cuidar su salud y aumentar su bienestar a través de los alimentos que ponen en su plato durante los meses más cálidos del año, cuando las vacaciones invitan a desconectar, descansar y disfrutar.*

Con la llegada del verano, crece el interés en cuidar la alimentación, mantenerse en buena forma física y adoptar hábitos de vida más saludables. Las vacaciones invitan a desconectar, pero también a reconectar con uno mismo y con el bienestar, algo que cada vez más personas asocian con lo que ponen en su plato, de acuerdo a los especialistas en tendencias de salud.

En ese sentido, una encuesta efectuada para la Organización Mundial del Aguacate (WAO, por sus siglas en inglés) en cinco países europeos (Reino Unido, Francia, Alemania, Italia y España) pone de relieve la importancia que las personas atribuyen a una alimentación saludable.

El 97% de los europeos encuestados expresó la importancia de mantener una dieta sana, de los cuales el 23% afirmó que este componente del estilo es "ligeramente importante", el 49% que es "importante" y el 25% que es "extremadamente importante",

según la WAO (<https://worldavocadoorganization.com/es>).

En este contexto, el aguacate, una fruta altamente nutritiva y completa, así como muy versátil, refrescante y rica en nutrientes esenciales, también conocida como 'palta' o 'avocado', se posiciona como uno de los alimentos ideales para quienes buscan equilibrio entre placer y salud durante los meses más cálidos del año, según los nutricionistas.

### FRUTA NUTRITIVA E HIDRATANTE

Este alimento contiene vitaminas A, C, E, K, y del grupo B; los minerales potasio (más que el plátano), magnesio, hierro, calcio y zinc; grasas saludables (ácidos grasos monoinsaturados como el ácido oleico), fibra vegetal; y antioxidantes, como la luteína y zeaxantina, que benefician distintas funciones del cuerpo, explica Manuel Álvarez Ramos, nutricionista deportivo especializado en nutrición aplicada al 'cross training' y colaborador de la WAO.

El perfil nutricional de esta fruta, hace que sea una opción ideal para "cuidar la salud durante el verano, cuando el cuerpo necesita un aporte extra de vitaminas y minerales a raíz de la exposición al sol, el calor y el cambio de rutinas", según Álvarez.

Añade que "la capacidad de este alimento de aportar saciedad (sensación de tener el estómago lleno) sin resultar pesado, lo convierte en un ingrediente especialmente valioso durante los meses de calor, cuando el cuerpo agradece comidas ligeras pero nutritivas".

**"Su contenido en grasas saludables y fibra contribuye a mantenernos llenos de energía y satisfechos por más tiempo, sin provocar sensación de hinchazón ni pesadez digestiva", apunta.**

Continúa la página 16 →



LA COMPRA O VENTA DE SU CASA ES UNA DECISIÓN **MUY IMPORTANTE**



**URSULA TABOADA**  
BROKER  
941-587-9158

**LUIS BARRANTES**  
BROKER  
941-587-1128



**SRQREALTY.COM**

**COMPRAR, VENDER O INVERTIR... LLÁMENOS**

SOMOS LA COMPAÑÍA # 1 DEL ÁREA CON EL EQUIPO DE PROFESIONALES HISPANOS DE MAYOR EXPERIENCIA

**HÁGALO CON LOS MEJORES**

OBTENGA AYUDA DEL ESTADO PARA EL DOWNPAYMENT



**LUCAS THOMPSON**  
REALTOR®  
941-447-5077



**JAIME ORJUELA**  
REALTOR®  
941-284-5250



**VALERI GONZALEZ**  
REALTOR®  
941-306-9302



**KENIA CLAVELO**  
REALTOR®  
941-330-5931



**YUNIEL GOMEZ**  
REALTOR®  
941-730-1989



**ANDRES SALGADO**  
REALTOR®  
941-735-3071



**GINA GUIMOYE**  
REALTOR®  
941-894-9207



**ANDRES ORJUELA**  
REALTOR®  
941-704-4851



**DAVID RAMÍREZ**  
REALTOR®  
941-726-7098



**DANIEL CASTRILLON**  
REALTOR®  
941-875-2335



**LUIS POZZI**  
REALTOR®  
941-720-4528



**JESSICA ESPINOZA**  
REALTOR®  
941-320-4688



**DIANAMARYS SANTOS**  
REALTOR®  
305-339-9766



**CLAUDIA WIECZOREK**  
REALTOR®  
813-406-3075



**PATRICIA BOFFILL**  
REALTOR®  
786-308-8964



**JENNIFER LOPEZ**  
REALTOR®  
941-237-7713



**MIGUEL DELGADO**  
REALTOR®  
239-478-1635



**JORGE AREVALO**  
REALTOR®  
941-302-0180



**Luminate Bank®**

HASTA **100%** FINANCIAMIENTO

"CONVIÉRTASE EN DUEÑO DE CASA, MÁS FÁCIL QUE NUNCA!"

APPLY HERE



**NICOLE ROBLES**

Loan Originator | NMLS# 1131454

**(919)904-5998**



LUMINATE BANK NMLS#1281698 OFICINAS CORPORATIVAS: 2523 S. WAYZATA BLVD., SUITE 100, MINNEAPOLIS, MN 55405. (952) 939-7200. LUMINATE BANK. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PRESTAMISTA CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES DE VIVIENDA. MIEMBRO DE LA FDIC.

**¿DESEA SABER EL VALOR DE SU PROPIEDAD?  
LE HACEMOS UN ESTIMADO GRATIS**

**TEL: 941-366-0106**



7425 N. TAMiami TRAIL, SARASOTA FL 34243

**MLS®**

Viene de la página 14

El aguacate contiene entre un 70 y 80 % de agua, a lo que se suman su contenido en potasio, esencial para la hidratación celular; grasas saludables, que favorecen la función de las membranas celulares y ayudan a conservar el agua dentro de las células; y vitaminas E y C, que apoyan la salud de la piel y combaten el daño solar, según informa la WAO.

## ALIMENTO VERSÁTIL EN LA COCINA

Todo esto lo convierte en un excelente aliado para mantenerse nutrido e hidratado durante el verano, con la ventaja de que sus propiedades y compuestos saludables pueden aprovecharse sin complicaciones culinarias ni preparaciones trabajosas, ya que “es muy versátil y no requiere cocción, según los nutricionistas.

El aguacate es adecuado para recetas rápidas, frescas y sencillas; aporta una textura cremosa y agradable a preparaciones dulces o saladas; y puede disfrutarse a cualquier hora: en tostadas o tazones por la mañana, como parte de una ensalada al mediodía, en batidos o aperitivos por la tarde, o como guarnición o ingrediente principal en la cena”, señala la WAO.

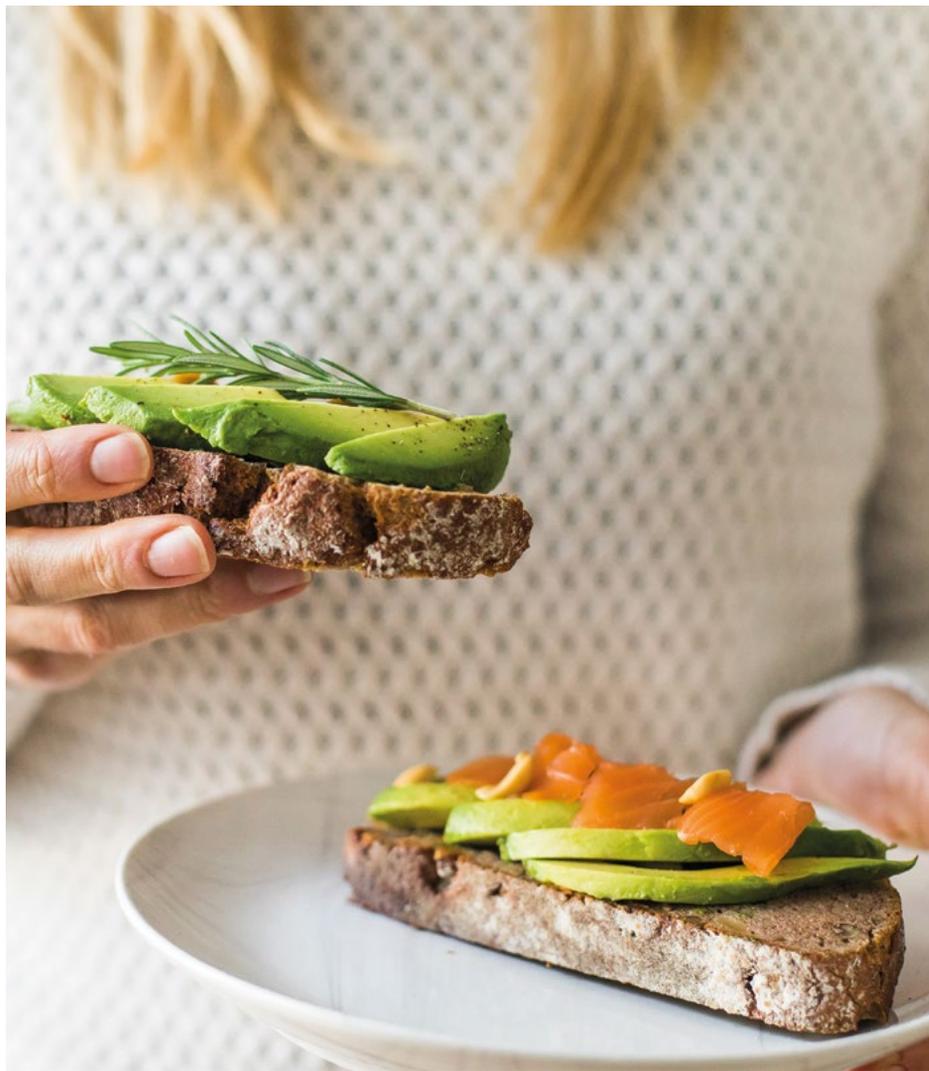
Además “puede ser la base de muchas recetas saludables que triunfan en verano: guacamoles, ensaladas frías, batidos vegetales, cremas tipo gazpacho, salsas, helados naturales o incluso ‘brownies’ y ‘mousses fit’”, según esta misma fuente.

## ALIADO SALUDABLE DE LA DIETA ESTIVAL

El nutricionista deportivo Álvarez Ramos destaca que “el aguacate es un alimento altamente saciante y nutritivo, ideal para afrontar los días de verano con energía y bienestar”.

Explica que “gracias a su perfil energético elevado, rico en grasas saludables y fibra, este alimento proporciona una sensación de saciedad, que ayuda a espaciar las comidas sin necesidad de recurrir a picoteos poco saludables”.

Además, “al tener un bajo índice glucémico (rapidez con la que un alimento eleva los niveles de azúcar en la sangre), el consumo de esta fruta favorece una digestión más estable y un aporte de energía progresivo, perfecto para mantener un estilo de vida activo y equilibrado durante las vacaciones”, puntualiza.



Las comidas con aguacate son muy nutritivas, sabrosas, saciantes y refrescantes. Foto: Organización Mundial del Aguacate (WAO).

**“Comer medio aguacate al día, por ejemplo en el desayuno, cuando este alimento rico en grasas saludables se convierte en una gran fuente de energía para empezar el día, no engorda por sí solo y puede ayudar a mantener una dieta equilibrada, sin renunciar al sabor ni al disfrute de las vacaciones”, asegura Álvarez.**

Consumir aguacate “es una forma sencilla y deliciosa de enriquecer la dieta mediterránea, considerada de por sí una de las más saludables” y de dar un paso práctico para llevar “una alimentación equilibrada, incorporando alimentos saludables y variados en nuestro día a día”, algo en lo que se interesan cada vez más personas, según Zac Bard, presidente de la WAO.

“En un contexto en el que aumenta la cantidad de personas que priorizan su bienestar, el aguacate destaca por su sabor, su versatilidad en la cocina, su perfil nutricional completo y sus beneficios para la salud”, apunta.

“El verano es el momento ideal para reconectar con unos hábitos más saludables, y el aguacate se consolida como un alimento clave en esta estación del año, cuando debido a la subida de las temperaturas, muchas personas optan por recetas más frescas, ligeras y fáciles de preparar, que les ayuden a mantenerse activos, hidratados y bien nutridos”, señala Bard. ▀

**“No es de extrañar que los aguacates sean tan populares, especialmente entre las generaciones más jóvenes, ya que ofrecen un gran sabor y fantásticos beneficios para la salud” concluye.**

**Guild**  
mortgage



ROSA MARTINEZ  
941-685-6503

# “DONDE HABITA LA LIBERTAD, ALLÍ ESTÁ MI PAÍS.”

– BENJAMIN FRANKLIN

¿En busca de alcanzar tu sueño de ser dueño de tu propia casa?  
Estoy aquí para ayudarte a dar ese paso con orientación clara y opciones reales,  
ya seas primer comprador, inversionista o estés considerando refinanciar.

## Te puedo ayudar con:

- ★ Asistencias del estado.
- ★ Préstamos para personas con permiso de trabajo.
- ★ Opciones con solo 1 año de impuestos para trabajadores independientes. \*CIERTAS RESTRICCIONES APLICAN.
- ★ ¡Hasta 100% de financiamiento disponible!

## ¿NECESITAS UNA CARTA DE APROBACIÓN?

¡LLÁMAME! Puedo ayudarte a obtenerla de forma inmediata.



*Rosa Martinez*

SENIOR LOAN OFFICER

NMLS#546555

**(941) 685-6503**

rosa.martinez@guildmortgage.net

2801 FRUITVILLE RD, SUITE #160  
SARASOTA, FLORIDA 34237

SCAN ME



“Te ayudo a abrir la puerta de tu nuevo hogar”



La tiroides es una glándula en forma de mariposa que está ubicada en la parte delantera del cuello, debajo de la nuez de Adán. Imagen de stefamerpik en Freepik.

# Cuando la tiroides no funciona

*El ritmo de los latidos del corazón, la temperatura corporal y el crecimiento son sólo algunos de los procesos en los que participa la tiroides. Si esta glándula falla, todo el organismo se resiente.*

La tiroides es una pequeña glándula con un impacto enorme en nuestra salud. Las hormonas que produce —llamadas tiroideas— regulan procesos fundamentales del cuerpo: el ritmo cardíaco, la temperatura corporal, el tránsito intestinal, la asimilación de nutrientes y el metabolismo energético. También participan en el desarrollo del sistema nervioso, la fertilidad, el crecimiento y otras funciones vitales.

Para producir estas hormonas, la tiroides necesita yodo, un mineral presente en alimentos y agua. “La ingesta adecuada debe situarse entre 100 y 150 microgramos diarios”, indican desde el Hospital Clínic de Barcelona. La alimentación es, por tanto, clave para un funcionamiento tiroideo saludable.

Además, la tiroides trabaja en conjunto con el hipotálamo y la glándula pituitaria, regulando la cantidad exacta de energía que necesita el cuerpo en cada momento. Este sistema ajusta la producción hormonal según las fases del día:

más baja durante el sueño, más alta en la vigilia y máxima durante el ejercicio físico.

Cuando la tiroides se desequilibra un exceso o déficit de hormonas tiroideas puede afectar seriamente la salud. Los trastornos más comunes son el hipertiroidismo, el hipotiroidismo, los nódulos tiroideos, el bocio, el cáncer de tiroides y la tiroiditis.

## **HIPERTIROIDISMO: EXCESO DE ACTIVIDAD**

El hipertiroidismo ocurre cuando la tiroides produce más hormonas de las necesarias. Según el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales de EE. UU. (NIDDK), sus síntomas pueden incluir pérdida de peso a pesar del aumento del apetito, taquicardia, ansiedad, insomnio, temblores, sudoración excesiva, intolerancia al calor, fatiga muscular y un abultamiento en el cuello llamado bocio.

El tratamiento dependerá de la causa, la grave-

dad del cuadro y las condiciones del paciente. Puede incluir medicamentos antitiroideos, yodo radiactivo o cirugía. “Casi todas las personas tratadas con yodo radiactivo desarrollan hipotiroidismo más adelante, aunque este resulta más fácil de tratar y con menos complicaciones a largo plazo”, advierte el NIDDK.

## **HIPOTIROIDISMO: CUANDO FALTA ENERGÍA**

Por el contrario, el hipotiroidismo aparece cuando la tiroides no produce suficientes hormonas. Desde la Clínica Universidad de Navarra explican que esta condición provoca una desaceleración general del organismo, afectando el cerebro, el corazón, la digestión y otros sistemas.

Sus síntomas incluyen cansancio, piel y cabello seco, aumento de peso, apatía, estreñimiento, sensibilidad al frío, depresión, somnolencia y pérdida de memoria. El tratamiento habitual es la levotiroxina, una hormona tiroidea sintética. “Dado que no se pueden regenerar las

células tiroideas, este tratamiento es generalmente de por vida”, explican desde el Hospital Clínic.

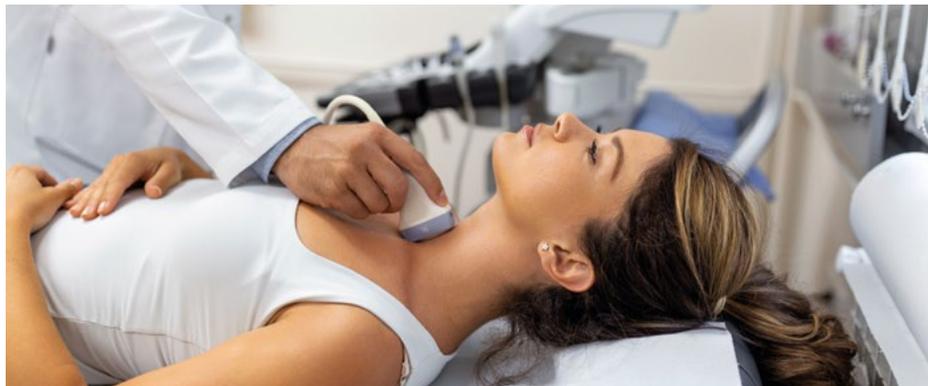
No obstante, se aclara que no todos los casos requieren terapia sustitutiva. La decisión depende de los niveles de TSH y T4 libre, los síntomas y otros factores individuales.

### OTROS TRASTORNOS FRECUENTES

Los nódulos tiroideos son masas celulares que forman pequeños tumores. “Más del 95% son benignos”, indican los especialistas del Hospital Clínic. Suelen descubrirse de forma casual en estudios de imagen. Si son sospechosos o crecen, se recomienda su extirpación.

El cáncer de tiroides es el noveno tumor más común a nivel mundial. Aunque su incidencia aumenta, la tasa de supervivencia también lo ha hecho, gracias a un enfoque multidisciplinar.

*“El tratamiento incluye cirugía especializada por otorrinolaringólogos y cirujanos de cabeza y cuello”, señala el Dr. Pablo Torrico, presidente del Grupo de Trabajo de Tiroides de la SEORL-CCC.*



La tiroides trabaja junto a la glándula pituitaria y al hipotálamo con el objetivo de producir la cantidad justa de energía que el organismo necesita en cada momento. Imagen de wayhomestudio en Freepik.

En fases tempranas, la curación supera el 95%. Sin embargo, el procedimiento puede implicar riesgos, como alteraciones en la voz o el metabolismo del calcio, según el Dr. Alexander Sistiaga, también de la SEORL-CCC.

El bocio es un aumento anormal del tamaño de la tiroides, que puede ser difuso o nodular. “No siempre implica un mal funcionamiento hormonal”, aclaran desde la Clínica Universidad de Navarra. Si no hay síntomas ni alteraciones, solo se requiere vigilancia. En casos de compresión, disfunción o crecimiento rápido, puede ser necesaria la cirugía.

Por último, la tiroiditis es una inflamación de

origen autoinmune o viral. Comienza con una fase de hipertiroidismo y luego evoluciona hacia el hipotiroidismo. Puede ser temporal —como la tiroiditis postparto— o permanente. “No se conoce el agente causal, por lo que el tratamiento se enfoca en aliviar los síntomas”, explican desde el Hospital Clínic.

### CONCLUSIÓN

La salud tiroidea es esencial para el equilibrio físico y mental. Consultar al médico ante síntomas persistentes, realizar chequeos periódicos y mantener una dieta rica en yodo son pasos fundamentales para prevenir y tratar los trastornos de la tiroides a tiempo. ◀

Craving the vibrant flavors of Cuba? Look no further! Join us at Rincón Cubano for an unforgettable culinary journey through the streets of Avana.

# Rincón Cubano

LA CASA DEL SANDWICH CUBANO

Experience the authentic flavors of Cuba!

**(941)-706-3472**

1756 HONORE AVE. SARASOTA, FL 34235

Escanea este código para ver nuestro menú

RinconCubanoSarasota.com  
rinconcubanosrq@gmail.com

# El cuero cabelludo

## la base olvidada del cuidado capilar

Un cabello sano y bonito empieza por cuidar el cuero cabelludo. Foto cedida por Karoline GW

*Durante décadas, el cuidado del cabello ha estado centrado en lo visible: una melena brillante, fuerte y sedosa. Esa piel que no se ve y que muchas veces se descuida es la clave para tener un pelo sano y bonito.*

**M**ascarillas nutritivas, sérums reparadores, aceites para puntas... Los productos prometen resultados inmediatos, pero rara vez se detienen en el origen de todo: el cuero cabelludo. La raíz del problema... y de la solución.

“El pelo es la parte visible y la más bonita. Es normal centrar los cuidados en la melena y no prestarle atención al cuero cabelludo hasta que surge cualquier problema que requiera un tratamiento”, explica Diana Montesinos, fundadora de Rulls, firma valenciana de cosmética capilar natural.

El cuero cabelludo es piel, y como tal, necesita cuidados específicos. Al concentrar una gran densidad de folículos pilosos y glándulas sebáceas, es especialmente propenso a sufrir desequilibrios.

Desde el exceso de grasa hasta la sequedad, pasando por picores, eccemas, caída o pérdida de densidad capilar. Cuidarlo no es solo una cuestión estética, sino de salud.

Una limpieza insuficiente puede comprometer la eficacia del resto de tratamientos capilares. Como apunta Teresa Climent, Technical Manager de Nuggela & Sulé, “una mala limpieza del cuero cabelludo reduce hasta en un 30% la absorción de los productos capilares que aplicas”. Por el contrario, “una limpieza eficaz puede aumentar su absorción hasta en un 70%”. La ecuación es sencilla: si el cuero cabelludo está saturado, los tratamientos no penetran, y su efecto se diluye.

### LA EXFOLIACIÓN CAPILAR, CLAVE DEL CUIDADO

Frente a la acumulación de células muertas, restos de productos, sudor y polución, la solución no pasa por lavados agresivos, sino por una exfoliación suave y respetuosa.

Este gesto, habitual en la piel del rostro, se está consolidando también como tendencia en el mundo capilar.

“El objetivo es optimizar el entorno biológico donde nace el cabello, favoreciendo su oxigenación y rendimiento y reduciendo la acumu-

lación de residuos que pueden comprometer el crecimiento”, explica Climent.

Diana Montesinos coincide en la importancia de este paso. Su firma ha lanzado el Scalp Scrub, un champú exfoliante formulado con ingredientes naturales como semillas de albaricoque, aceite de jojoba, menta y árbol de té.

“El cabello se cae menos y aguanta más tiempo limpio”, asegura. “Además, es un alivio para pieles más sensibles, con rojeces o eccemas, ya que contribuye a reducir los molestos picores”.

El modo de uso es sencillo: se aplica sobre el cuero cabelludo húmedo, se masajea con suavidad y se aclara. Después, se continúa con la rutina habitual. Un gesto que apenas lleva unos minutos pero que puede marcar la diferencia.

### EL AUGE DE LOS CHAMPÚS EXFOLIANTES

Cada vez son más las marcas que apuestan por integrar este cuidado en el lavado habitual. Nuggela & Sulé, por ejemplo, ha desarrollado

champús que incorporan Sales del Mar Muerto, un ingrediente con múltiples beneficios.

**“Actúa como exfoliante físico suave y, además, aporta nutrientes esenciales que equilibran el pH, estimulan la microcirculación y calman el cuero cabelludo”, explica Climent.**

**Un ejemplo es su Champú Calmante, diseñado para pieles sensibles al combinar las sales exfoliantes con pantenol y ceramidas que fortalecen la función barrera y favorecen un microbioma equilibrado.**

Este champú viral en redes sociales y entre las generaciones más jóvenes, se diferencia de otros exfoliantes capilares pensados para un uso ocasional al permitir una exfoliación diaria sin comprometer la barrera cutánea.

El cuero cabelludo también respira. Al igual que la piel del rostro, el cuero cabelludo produce sebo, acumula células muertas y está expuesto a contaminantes ambientales.

Si no se elimina esta sobrecarga, puede generarse un desequilibrio microbiológico que obstruye los folículos pilosos. Algo que con el tiempo afecta al crecimiento, la densidad y la textura del cabello.

Los expertos coinciden en que la limpieza diaria debe ser efectiva, pero no agresiva. “Una exfoliación continua y suave ayuda a mantener el cuero cabelludo libre de residuos y receptivo a los tratamientos capilares”, concluye Climent.

## MÁS BENEFICIOS DE UNA RUTINA CONSCIENTE

Además de mejorar la absorción de los tratamientos, una exfoliación regular estimula la microcirculación, favorece la oxigenación de los tejidos y aporta una agradable sensación de frescor.



Masajear o incorporar sérums son algunos gestos que pueden ayudar a su cuidado. Foto cedida por Mamen Bools

En el caso del exfoliante de Rulls, la combinación de menta y árbol de té proporciona un efecto revitalizante inmediato, ideal para quienes buscan también una experiencia sensorial durante la ducha.

El masaje que acompaña este paso, además, actúa como un ejercicio de relajación. Alivia tensiones, mejora el estado de ánimo y puede convertirse en un pequeño ritual de autocuidado con impacto real en la salud capilar.

## SEÑALES DE QUE TU CUERO CABELLUDO NECESITA ATENCIÓN:.

- El cabello se ensucia rápidamente o pierde volumen con facilidad.
- Sientes picores, rojeces o pequeñas descamaciones.
- Has notado una caída inusual o una pérdida de densidad.
- Los productos que aplicas no parecen tener efecto.
- La melena luce apagada, sin vida o con sensación de pesadez.

## EN RESUMEN: EMPIEZA POR LA RAÍZ

Elimina residuos de forma eficaz: Exfoliar ayuda a limpiar en profundidad y a liberar los folículos pilosos. Mejora la absorción de los tratamientos: Un cuero cabelludo limpio puede incrementar su eficacia hasta en un 70%.

Evitar limpiezas agresivas: Apuesta por fórmulas suaves, con ingredientes naturales y partículas finas.

Cuida el microbioma: Mantener el equilibrio de la flora cutánea es clave para evitar irritaciones y mejorar el entorno de crecimiento.

Integrar el cuidado en tu rutina diaria: Productos como los champús exfoliantes de uso frecuente facilitan el hábito sin añadir pasos extra. ■

# DOCTORA DIRECTO

MÉDICO PARA EL TRABAJADOR Y LA FAMILIA

ABIERTO 7 DÍAS DE LA SEMANA CON CITA



## MEDICINA GENERAL URGENCIAS

- EXÁMENES FÍSICOS
- ANÁLISIS DE SANGRE
- MEDICAMENTOS
- PRESIÓN ARTERIAL ALTA
- HONGOS EN LAS UÑAS
- PRUEBAS DE EMBARAZO
- DIABETES
- DOLORES
- CATARRO
- GOTA
- Y MÁS

## PROVEEMOS MEDICINAS AL COSTO

- DIABETES
- HIPERTENSIÓN
- COLESTEROL ALTO
- INFECCIÓN DEL OÍDO MEDIO
- FARINGITIS ESTREPTOCÓCICA
- ENFERMEDAD HEPÁTICA
- INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO
- RINITIS ALÉRGICA
- TRASTORNOS DE LA PIEL
- ACIDEZ, Y MUCHAS MÁS



Age Better MD

MAKE AMERICA HEALTHY AGAIN

ACEPTAMOS PAGOS DIRECTO

NO ACEPTAMOS SEGUROS DE SALUD

LUNES A VIERNES: 7AM - 7PM | SÁBADOS: 7AM - 6PM | DOMINGOS: 11AM - 4PM  
CON CITA (DISPONIBLE EL MISMO DÍA)

LOS DOCTORES Y EL PERSONAL HABLAN ESPAÑOL

TEL: 941-529-1568

1922 DR. MARTIN LUTHER KING WAY, SARASOTA, FL 34234



La gimnasia y el yoga faciales pueden ayudar rebajar la parte carnosa y redondeada de las mejillas si se aplican con constancia y corrección. Foto: Halayalex-Freepik.

# Técnicas eficaces para estilizar el rostro

*¿No estás a gusto con la forma de tu cara porque consideras que está 'un poco gordita' o es 'demasiado' redonda? Dispones de una variedad de métodos para remediarlo. Uno de los sistemas más innovadores consiste en ejercitar la musculatura facial, ya sea movilizándola mediante la gimnasia o por medio de la tecnología, señalan los especialistas en estética facial.*

Para adelgazar la cara y darle una apariencia más estilizada, existen diversos tratamientos que pueden ayudar a reducir el volumen en ciertas áreas y mejorar la definición de los contornos: cosméticos, tecnológicos, químicos, quirúrgicos, o incluso físicos, como la estimulación facial mediante gimnasia o dispositivos electrónicos, según los especialistas en estética.

Se puede afinar el rostro mediante neuromoduladores, unos compuestos que, según explica la doctora Victoria Prats (<https://victoriaprats.com>) producen una parálisis o relajación temporal de los músculos en los que se infiltran con precisión y en áreas específicas, y entre los cuales destaca la toxina botulínica, conocida con la marca comercial de Bótox.

Para la doctora Any Ramírez ([www.draanyramirez.es](http://www.draanyramirez.es)) otra opción para afinar y mejorar el contorno facial, es "levantar la zona de los pómulos infiltrando ácido hialurónico", sustancia que está

presente de forma natural en nuestra piel, articulaciones, músculos y otros componentes del cuerpo, y ayuda a retener el agua de los tejidos, manteniendo su condición, elasticidad y firmeza.

Para corregir una cara redonda, también pueden ser efectivos, algunos tratamientos destinados a eliminar acumulación no deseada de grasa en la zona de la papada y el cuello, como la infiltración de ácido desoxicólico de origen sintético (Belkyra) o de neuromoduladores para definir la línea de la mandíbula, según explica Ramírez.

Otra técnica estética, en este caso quirúrgica, para corregir la redondez del rostro relacionada con la acumulación de grasa bajo la barbilla, es la liposucción de papada (aspiración con finas cánulas a través de una incisión oculta en el pliegue del mentón), que puede complementarse con HIFU facial (aplicación de ultrasonido en puntos específicos del rostro), según Ramírez.



El dispositivo tecnológico Wonder Face provoca contracciones musculares que ayudan a restablecer la definición del rostro y a adelgazarlo. Foto: Wonder Technology.

Otra solución, también en quirófano y recomendada por los especialistas en belleza y salud, consiste en extraer las 'bolas de Bichat', dos 'bolsas' de grasa bucal que tenemos en la zona de las mejillas (debajo del pómulo), mediante una cirugía denominada bichectomía, la cual es ambulatoria, se efectúa con anestesia local, dura entre 30 y 60 minutos y se realiza mediante una pequeña incisión intraoral, que no deja cicatrices visibles.

Esta opción puede ser recomendable para aquellas personas que no consigan adelgazar su cara con otros métodos no invasivos, como las inyecciones de productos, consultando a un profesional que estudie su caso en particular, según los especialistas.

### OPCIONES COSMÉTICAS

La cosmética también puede ayudar a adelgazar la cara, en cierta medida, aplicándose en la zona cremas reductoras o mascarillas caseiras a base de avena y yogur, por medio de masajes faciales, que deben ser muy persistentes y siempre en círculo y continuados, para poder tener un efecto apreciable, explica Alexander Pérez, especialista en tecnología estética.

Además, "es necesario hidratarse mucho más y hacer un uso rutinario de buenas cremas hidratantes y reafirmantes", señala Pérez, director ejecutivo (CEO) de Wonder Technology ([www.wonder.clinic/es](http://www.wonder.clinic/es)).

Pérez explica que los productos cosméticos pueden aportar ciertos beneficios a aquellas personas que tienen la cara algo gordita y quieran verla más perfilada, aunque no está demostrado que produzcan resultados en todos los casos.

**Este experto aconseja "informarse y asesorarse para encontrar la mejor firma cosmética que tenga este tipo de productos".**

### INFILTRACIONES Y APLICACIÓN DE FRÍO

Otra técnica utilizada en los centros

y clínicas de medicina estética son los inductores de colágeno, productos que se inyectan en el rostro para activar la producción natural de esta proteína (el colágeno) que fomenta que la piel se mantenga saludable y tersa, y que pueden ayudar a disimular la papada y redefinir el contorno natural del rostro, según Pérez.

**La criolipólisis, o aplicación de frío sobre una zona localizada del rostro, también ayuda a reducir la grasa de la papada, al poner en marcha una serie de mecanismos celulares, que conducen a la eliminación de las células adiposas y a que sean expulsadas del cuerpo de manera natural.**

### GIMNASIA FACIAL

Una práctica efectiva para adelgazar las mejillas, y también combatir la flacidez, es la gimnasia o yoga facial, una serie de ejercicios que movilizan la musculatura de la cara, y tienen un efecto tonificador si se efectúan en casa de manera metódica, con el número de repeticiones adecuado y un masaje posterior.

Aunque "el yoga facial y la gimnasia faciales no tienen contraindicaciones ni riesgos", siempre es recomendable contar con el asesoramiento de un especialista, para efectuar los movimientos y masajes de manera correcta, destaca Pérez.

### ESTIMULACIÓN ELECTRÓNICA

Señala que la tonificación de la musculatura facial también puede conseguirse de manera más rápida y menos trabajosa, con asistencia tecnológica, por medio de un dispositivo que combina las emisiones de radiofrecuencia y de estímulos neuromusculares, provocando contracciones musculares que drenan y remodelan la zona submaxilar, restableciendo la definición del rostro. ■



**¿QUIERE CONOCER SUS OPCIONES MIGRATORIAS?**

- Visas de trabajo
- Residencia Permanente
- Peticiones de familia, esposos/as de ciudadano/a
- Ciudadanía
- Procesos de deportación
- Ajuste de estatus
- Solicitudes de Perdón
- Casos de asilo
- Permisos de trabajo
- Peticiones en el consulado

**¡LLAME HOY PARA UNA CONSULTA!**

**(941) 953-3900**

**EL ABOGADO Y NUESTRO PERSONAL HABLAN ESPAÑOL**

**James G. Martin Immigration, P.A.**

**\*Nueva Dirección: 100 Wallace Avenue, Ste 380 Sarasota, FL 34237**  
999 Vanderbilt Beach Road, Ste 200 Naples, FL 34108

**FAX: (941) 953 4120 | [JIM@JGMIMMIGRATION.COM](mailto:JIM@JGMIMMIGRATION.COM)**

**[WWW.JGMIMMIGRATION.COM](http://WWW.JGMIMMIGRATION.COM)**

Contratar a un abogado es una decisión importante que no solo está basada en la publicidad. Por favor, pidanos información acerca de nuestra experiencia profesional. Nos complacería enviarte esta información por escrito de forma gratuita.

# LUZ SOLAR

## para una vida más sana

La luz solar activa la producción de vitamina D en el cuerpo, regula las hormonas y sincroniza nuestros ritmos biológicos. Foto: FWStudio-Freepik.

*La luz del sol influye profundamente en nuestra alimentación y en nuestra salud. Es mucho más que un recurso para broncearse; es información vital para el funcionamiento de nuestro cuerpo, asegura a EFE la creadora de la Dieta Solar, un método para aprovechar esta fuente inagotable de salud, bienestar y vitalidad.*

La luz del sol no es solo una fuente inagotable de energía, que los paneles fotovoltaicos captan y transforman en la electricidad que alimenta e impulsa nuestra civilización basada en la tecnología; también es una fuente inagotable de salud y vitalidad para los seres humanos, si aprenden a aprovecharla a su favor, según algunos especialistas en medicina natural o complementaria.

María del Mar Molina (<https://lanutricionadora.com>), que se autodefine como una "profesional de la salud descentralizada" ha creado un método para aprovechar la luz del sol utilizándola como una medicina cotidiana que nos ayuda a "vivir más, dormir mejor y perder grasa corporal"; según explica.

Uno de las facetas de su método, denominado 'Dieta Solar', es la alimentación, pero el enfoque de Molina también incluye una serie de prácticas que buscan "recuperar los hábitos que hemos perdido y volver a conectarnos con nuestra naturaleza ancestral", explica a EFE.



María del Mar Molina ha creado un método natural para "vivir más, dormir mejor y perder grasa sin enfermar". Foto: Sole Maldonado.

Señala que "la Dieta Solar es un método integral de salud que parte de la idea de que no solo nos nutrimos con la comida, sino también a través de nuestro estilo de vida".

Sus pilares fundamentales son la luz solar diaria, la alimentación ancestral, el ayuno nocturno, la protección frente a la luz artificial y la conexión con la tierra y la naturaleza, según puntualiza.

Molina describe su enfoque de la salud integral en un libro titulado con el mismo nombre de su método, donde aboga por un retorno a hábitos naturales como exponernos al sol, estar en contacto con la naturaleza y mantener una dieta rica en nutrientes ancestrales, como elementos clave para tener una vida saludable y prevenir las enfermedades modernas.

Esta especialista conocida en redes sociales como @lanutricionadora, graduada en dietética y nutrición, con másteres en geriatría, en pediatría y en nutrición deportiva, fundó y dirige el Movimiento Ancestro-Moderno y Mithohacks, proyectos que reflejan su interés por unir la sabiduría ancestral con las necesidades de la vida moderna para restaurar la salud.

Molina dirige su propia clínica online y presencial; imparte charlas y conferencias nacionales e internacionales y lidera una comunidad privada en la que comparte contenido exclusivo, como la Pirámide Original de la Salud, un modelo para la salud integral basado en sus enfoques.

## LUZ SOLAR, MEDICINA NATURAL QUE ACARICIA LA PIEL

“La luz solar es un nutriente esencial para la salud. No solo activa la producción de vitamina D, sino que además regula nuestras hormonas, sincroniza nuestro ritmos circadianos (ritmos biológicos que tienen lugar dentro de las 24 horas), mejora el metabolismo, optimiza el descanso y tiene un impacto directo en nuestra energía, sueño, peso y longevidad”, asegura Molina.

“Los ritmos circadianos son relojes biológicos que sincronizan procesos como el apetito, el sueño y la vigilia, la digestión y el metabolismo. La luz solar regula estos relojes”, enfatiza.

Destaca que “sin esta señal natural, sin esta conexión con la naturaleza, todo lo demás, la alimentación, el ejercicio o los suplementos, pierden efectividad”.

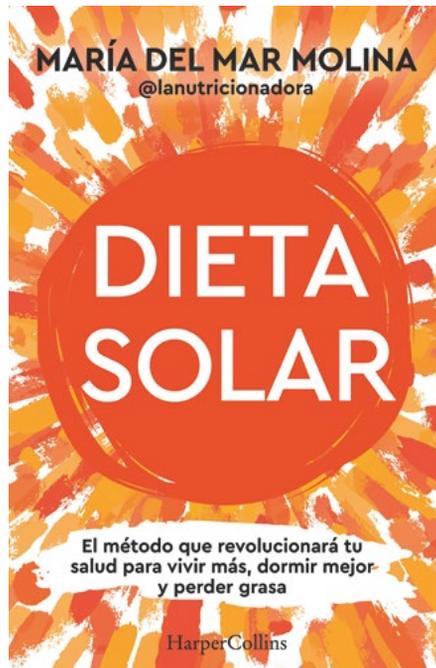
“Cuando la exposición al sol es regular y progresiva, fortalece el sistema inmunológico, mejora la producción de vitamina D y optimiza las funciones metabólicas, pero si es esporádica y excesiva, como exponerse bruscamente al sol en las vacaciones de verano después de pasar todo el año en interiores, entonces puede aumentar el riesgo de daño en la piel”, advierte.

Y, según esta especialista, el posible daño a la piel no depende solo de nuestra exposición al sol, sino también de la “mala alimentación, el exceso de luz artificial, la falta de contacto con la naturaleza y los desajustes en los ritmos circadianos, factores del estilo de vida moderno que afectan la capacidad de la piel para manejar la radiación solar de manera natural”.

Por otra parte, la luz solar aumenta la secreción de serotonina u ‘hormona del bienestar’, una sustancia relacionada con las emociones que influye en la salud del intestino, mientras que exponerse a la luz artificial por la noche altera la producción de melatonina y contribuye a los trastornos del estado de ánimo”, añade.

## RECONCILIARNOS CON EL SOL DE MANERA INTELIGENTE

“La clave para una salud óptima no está en huir del Sol, sino que radica en reconciliarnos



El libro 'Dieta Solar' enfatiza la importancia de reconectar con la naturaleza para mejorar la salud integral. Foto: Harper Collins Ibérica.

con esta energía, en recuperar nuestros ritmos naturales y nuestra relación con la luz”, señala Molina.

Considera que “más que evitar el sol, necesitamos reaprender a tomarlo de forma inteligente, sincronizándonos con los ritmos naturales, comenzando con la luz del amanecer”.

“Introducir en nuestra vida diaria pequeños ajustes, como exponernos a la luz solar por la mañana, reducir la luz artificial por la noche, elegir alimentos que respeten nuestra biología y comer solamente en horas de luz y no por la noche, contribuye a mejorar nuestra salud sin renunciar al mundo moderno”, apunta.

**“Exponerse al sol al amanecer activa de forma natural la producción de la hormona cortisol, que despierta el cuerpo y prepara el sistema digestivo para recibir alimentos”, señala.**

“Cenar cuando ya no hay luz natural —de noche y en un entorno iluminado artificialmente— interfiere con nuestras señales biológicas, afecta la producción de melatonina y contribuye a sufrir trastornos metabólicos, como la obesidad, la diabetes tipo 2 e incluso el insomnio”, añade Molina.

Explica que la vitamina D, que nuestro orga-

nismo produce al exponernos al sol, es clave para el sistema inmunológico, los huesos y la prevención de enfermedades autoinmunes, e influye en la calidad del sueño, en el estado de ánimo y en la función mitocondrial, que es el motor energético de nuestras células.

“De hecho, la luz solar es un nutriente ancestral que hemos olvidado. No solo comemos con la boca; también ‘comemos luz’ a través de la piel y los ojos”, enfatiza.

## CLAVES PARA APROVECHAR LA LUZ SOLAR: LA ‘GRAN SANADORA’

“La Dieta Solar es un regreso a lo que somos. Es recuperar lo que la biología humana necesita para funcionar bien. Es un retorno a un estilo de vida que nos fue dado y hemos olvidado. Es vivir en coherencia con el sol, la tierra y tu propio cuerpo”, según Molina, que ofrece a continuación algunos consejos para vivir ajustándonos a los principios de este método.

### 1. Sal al sol cada mañana al amanecer

“Aunque solo sean 10 minutos, expón tu piel y tus ojos (sin gafas de sol) a la luz natural. Esto despierta tus ritmos circadianos y mejora tu energía y estado de ánimo”, recomienda.

### 2. Evita las pantallas y luces LEDs por la noche

“Cambia a luces rojas tras el atardecer, y usa gafas que filtren la luz azul si tienes que trabajar o usar el móvil”, aconseja.

### 3. Prioriza alimentos ancestrales

“Come aquellos alimentos que tu abuela reconocería: carnes, huevos, pescados, mariscos y grasas saludables y evita los productos ultraprocesados. Intenta comer alimentos de ganadería extensiva, de pasto y salvajes, de una procedencia conocida, evitando los envasados en bandeja. Busca lo fresco: más mercado y menos supermercado”, sugiere.

### 4. Camina descalzo cuando puedas

“También abraza un árbol y a los animales que conviven contigo en casa (perros y gatos). Esto ayuda a regular el sistema nervioso y mejora el sueño. Es un intercambio de energías que nuestras células necesitan”, explica.

### 5. Escucha tus ritmos biológicos

“No todos los días necesitas comer lo mismo ni a la misma hora. Aprende a identificar el hambre real, y ayuna cuando no tengas apetito. Permítete los momentos de ‘no hacer nada’, que son importantes y otra forma de ‘hacer’. Los momentos contigo mismo, son parte de la Dieta Solar, y si los vives al Sol su beneficio se multiplica”, concluye. ■

# TARJETAS ROJAS

## Su Escudo de Derechos ante ICE en Sarasota y Manatee

**E**n Florida, especialmente en Sarasota y Manatee, conocer y ejercer los derechos es vital para la comunidad hispana. La "Tarjeta Roja" es una herramienta poderosa que simplifica la defensa de los derechos constitucionales ante autoridades de inmigración, incluyendo ICE. Su valor radica en permitir una afirmación efectiva de los derechos sin necesidad de memorizar leyes bajo presión. Este artículo detalla cómo estas tarjetas actúan como una primera línea de defensa.

### ¿QUÉ SON LAS TARJETAS ROJAS Y POR QUÉ SON CRUCIALES?

Las Tarjetas Rojas son documentos del tamaño de una tarjeta de crédito, creados por el Immigrant Legal Resource Center (ILRC). Su objetivo es ayudar a ejercer el derecho a guardar silencio y a no proporcionar información sin un abogado. Contienen detalles clave para responder en situaciones de alto riesgo, como redadas de ICE o visitas a domicilio. Destacan derechos fundamentales: el derecho a permanecer en silencio sobre el estatus migratorio ; a un abogado antes de hablar o firmar documentos ; y a no abrir la puerta sin una orden judicial firmada por un juez con el nombre de la persona. Aunque no detienen una deportación, ganan tiempo valioso para buscar asesoría legal y activar un plan de emergencia familiar.

### CÓMO USAR LAS TARJETAS ROJAS EN ENCUENTROS CON ICE

Si ICE llega a su hogar, no abra la puerta sin una orden judicial firmada por un juez con su nombre. Deslice la Tarjeta Roja por debajo de la puerta o muéstreala por una ventana, indicando que no consiente la entrada sin orden y que desea hablar con un abogado. Si presentan una orden, pida verla para verificar su validez. Si intentan entrar sin una orden válida, diga "No consiento su entrada o registro". En la calle, mantenga la calma y no resista. Tiene derecho a guardar silencio y no responder preguntas sobre su estatus migratorio. Entregue la Tarjeta Roja al agente. No firme documentos sin hablar con un abogado.

### LA REALIDAD EN SARASOTA Y MANATEE Y RECURSOS LOCALES

En Florida, la ley SB 1808 de 2022 exige que las correccionales del condado establezcan acuerdos 287(g) con ICE . Esto significa que oficiales de las Oficinas del Sheriff de Sarasota y Manatee pueden actuar como agentes de inmigración, interrogando, arrestando y emitiendo órdenes de detención . Esta delegación amplía la necesidad de la Tarjeta Roja, ya que la policía local puede asumir funciones de inmigración . Estos acuerdos pueden aumentar el perfil racial y la desconfianza en la comunidad . Organizaciones como la Immigration Justice Coalition SRQ y la Florida Immigrant Coalition (FLIC) ofrecen apoyo y educación.

Puede descargar e imprimir la Tarjeta Roja gratuitamente desde el sitio web del ILRC, disponible en 39 idiomas. Es crucial tener un plan de emergencia familiar: designar un tutor legal para los hijos, guardar dinero para gastos legales, y tener contacto de un abogado. El conocimiento de sus derechos, junto con la Tarjeta Roja y un plan de emergencia, es su mayor fortaleza en este entorno complejo. ▀





**FIBELA**  
SKIN EYELASH  
Fernanda Baza

**Rejuvenecimiento Facial**

**Aclareamiento de Zonas Íntimas**

**Tratamientos corporales**

- Skincare
- Eyelashes
- Láser Diodo
- Efecto Botox
- Lip Fillers
- Fibrolast
- Mesobotox
- Ácido Hialurónico
- Dermaplaning
- Plasma rico en plaquetas

AGENDA TU VALORACIÓN GRATUITA

Scan me



**fibela.skin**  **786-216-6304**

**1623 Desoto Rd. Sarasota, FL 34234**

LA DECISION MAS IMPORTANTE PARA TU FAMILIA

# ES TU CASA

HA PENSADO EN VENDER SU PROPIEDAD?

TE ACOMPAÑO EN EL PROCESO DE ESCOGER TU NUEVA CASA Y/O VENDER LA QUE YA TIENES CON UNA EXPERIENCIA DE

## 24 AÑOS

**PATRICIA RONDEROS LLC**  
BROKER ASSOCIATE



**SUPER OPORTUNIDAD !!**

CERCA DE ANNA MARIA ISLAND - RECIENTE REMODELADA

 **RE/MAX** ALLIANCE GROUP **LLÁMAME SIN COMPROMISO**

**(941) 504-0381** | [INFO@PATRICIARONDEROS.COM](mailto:INFO@PATRICIARONDEROS.COM)

Patricia Ronderos, LLC is not associated with the government, and our service is not approved by the government or your lender. Even if you accept this offer and use our service, your lender may not agree to change your loan. If you stop paying your mortgage, you could lose your home and damage your credit rating.



**LANDIN DENTAL CARE**  
DESIGNING YOUR SMILE

**GRETHEL LANDIN SAMPER D.M.D**

- Dentaduras parciales/ completas (Reparaciones el mismo día)
- Diseño de sonrisa completo (72 horas)
- Extracciones simples y quirúrgicas
- Limpiezas profundas- regulares
- Empastes o rellenos blancos
- Tratamientos de conducto
- Tratamientos de bruxismo
- Blanqueamientos



**4<sup>TH</sup> OF JULY**  
HAPPY INDEPENDENCE DAY

**PROMOCIONES VÁLIDAS**

**HASTA EL 31 DE JULIO DE 2025**

50% de descuento en implantes (D6010)  
Exámen bucal (D150) GRATIS  
Exámen de cáncer bucal/ rayos X  
**ALL ON 4 | ALL IN 6**  
MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO  
SEGUNDAS OPINIONES GRATIS

**ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS**

**FINANCIACIÓN DISPONIBLE**

Lunes a sábado de 9am a 5pm  
(citas para el mismo día)

**EMERGENCIAS 24/7**  
**941 - 554 - 8729**

3354 - 17th street Sarasota, Fl. 34235

# MOTE MARINE LABORATORY & AQUARIUM

## Un Nuevo Horizonte para la Comunidad Hispana de Sarasota y Manatee

*El nuevo Mote Science Education Aquarium (Mote SEA) en Sarasota, Florida, está a punto de abrir sus puertas en Nathan Benderson Park. Este ambicioso proyecto no solo será un centro de investigación marina y conservación de vanguardia, sino también un espacio educativo inclusivo, con programas y materiales adaptados para la comunidad hispana, reafirmando la misión de Mote de "Océanos para Todos".*

Sarasota, Florida, está a punto de inaugurar una adición monumental que transformará la forma en que la comunidad se conecta con el océano: el nuevo Mote Science Education Aquarium (Mote SEA). Este proyecto no es simplemente un acuario más; es una visión ambiciosa que busca establecerse como un centro de investigación marina de vanguardia, un espacio para la educación científica accesible y un motor clave para la conservación ambiental en Florida.

Para la comunidad hispana, Mote SEA representa una oportunidad única para explorar las maravillas del mundo marino, acceder a programas educativos innovadores y participar activamente en la protección de los océanos. La misión de Mote, "Océanos para Todos", se manifiesta en un compromiso deliberado con la inclusión. El laboratorio ha contratado a especialistas cuya labor incluye adaptar y traducir programas educativos y materiales didácticos específicamente para audiencias de habla hispana, asegurando que las experiencias de



Foto tomada de: [moteoceansforall.org](http://moteoceansforall.org)

aprendizaje sean de alta calidad y culturalmente relevantes para todas las edades. Este enfoque proactivo va más allá de la mera traducción, buscando una conexión genuina y un empoderamiento a través del acceso intencional a la ciencia marina.

### EXPLORANDO LAS MARAVILLAS DEL OCEANO: ¿QUÉ ENCONTRARÁ LA COMUNIDAD?

El Mote SEA se perfila como una maravilla arquitectónica y biológica. Con una extensión de

110,000 pies cuadrados, casi duplicará el tamaño de la instalación actual de Mote. Su diseño innovador, que evoca las suaves ondas del mar y se eleva hacia el cielo, lo convertirá en un punto de referencia visual y una "puerta de entrada" icónica a la comunidad de Sarasota.

Dentro de sus paredes, los visitantes se sumergirán en más de 1 millón de galones de hábitats marinos, que albergarán una impresionante variedad de vida oceánica. La pieza central será un asombroso tanque de

<b>Inversión Total del Proyecto</b>	\$130 millones
<b>Tamaño del Edificio</b>	110,000 pies cuadrados (casi el doble de la instalación actual)
<b>Capacidad de Hábitats Marinos</b>	Más de 1 millón de galones
<b>Tanque Principal (Golfo de México)</b>	400,000 galones
<b>Estudiantes Beneficiados (Educación STEM Gratuita)</b>	Cerca de 70,000 por año (Sarasota y Manatee)
<b>Visitantes Anuales Esperados</b>	Más de 700,000 (capacidad para 1 millón)
<b>Impacto Económico Anual (para Florida)</b>	\$28 millones
<b>Empleos Directos e Indirectos (Anuales)</b>	Más de 260
<b>Impacto Económico por Construcción</b>	\$280 millones
<b>Empleos por Construcción (persona-años)</b>	3,123

## MOTE EN CIFRAS

All renderings subject to change

400,000 galones dedicado a un hábitat del Golfo de México, donde se podrán observar tiburones, rayas, tortugas marinas y una multitud de peces coloridos. Además, habrá exhibiciones que explorarán arrecifes de coral del Atlántico y Pacífico, manatíes, nutrias y muchas otras especies. La experiencia será altamente interactiva, con tres pisos de laboratorios de enseñanza prácticos, programas de buceo en el lugar, murales de gran tamaño y demostraciones científicas interactivas. La tecnología de realidad aumentada permitirá a los visitantes explorar biomas oceánicos de manera inmersiva, transformándolos en científicos por un día. Este enfoque pedagógico busca una inmersión profunda, permitiendo que los visitantes no solo observen, sino que participen activamente en el proceso científico, fomentando así una comprensión duradera y una curiosidad profunda.

### IMPACTO Y ALCANCE COMUNITARIO: CIFRAS QUE INSPIRAN

El Mote SEA no solo será un centro de maravillas marinas, sino también un motor económico y educativo vital para Sarasota y el estado de Florida. Se espera que el acuario atraiga a más de 700,000 visitantes anualmente, duplicando la afluencia actual y con capacidad para un millón de visitantes al año, consolidándose como un actor clave en el turismo regional.

Desde el punto de vista económico, el proyecto de construcción, con un presupuesto de \$130 millones, ha generado un impacto de \$280 millones en gastos directos e indirectos, y 3,123 años-persona de empleo durante su

fase de construcción. Una vez operativo, Mote SEA contribuirá con aproximadamente \$28 millones anualmente a la economía de Florida y sustentará más de 260 empleos directos e indirectos. Esta contribución económica se extiende más allá del turismo inmediato, invirtiendo en el desarrollo de una fuerza laboral local calificada en ciencias marinas y tecnología.

En el ámbito educativo, Mote SEA contará con tres laboratorios de enseñanza STEM de última generación, donde cerca de 70,000 estudiantes de los condados de Sarasota y Manatee recibirán educación gratuita y práctica en ciencias marinas. Este compromiso se extiende a poblaciones históricamente subrepresentadas en los campos STEM, ofreciendo oportunidades sin costo y programas como el Mote Undergraduate Research Experience (URE) para estudiantes universitarios, incluyendo a la comunidad hispana, con el objetivo de ampliar la participación en estas áreas.

Es importante destacar que el campus original de Mote Marine Laboratory en City Island continuará operando. Esta instalación seguirá funcionando principalmente como un centro de investigación, albergando algunos de los programas de ciencia marina más importantes de Mote, incluyendo la rehabilitación de animales marinos. Esta estrategia de campus dual permite a Mote optimizar sus funciones, manejando un alto volumen de visitantes y educación pública en el nuevo SEA, mientras el campus de City Island se enfoca en la investigación intensiva y el cuidado especializado de animales. ◀

Foto tomada de: [moteoceansforall.org](http://moteoceansforall.org)

**El Mote SEA estará ubicado estratégicamente en Nathan Benderson Park, en el 5851 Nathan Benderson Circle, Sarasota, FL 34235. Este parque es un punto de conexión clave entre los condados de Sarasota y Manatee, convenientemente situado cerca del centro comercial The Mall at UTC y de la Interestatal 75. La ubicación ha sido elegida por su alta accesibilidad y visibilidad. El edificio es fácilmente visible desde la I-75, sirviendo como una impresionante "puerta de entrada" a la comunidad de Sarasota para los millones de conductores que transitan por la autopista cada año. Esta ubicación estratégica busca duplicar el número de residentes y visitantes que pueden llegar a las instalaciones de Mote en menos de una hora, maximizando el alcance comunitario y turístico.**

# CONOZCA SUS DERECHOS

## Información Crucial para la Comunidad Hispana en Sarasota y Manatee

Foto: Freepik.

*Para la comunidad hispana en los condados de Sarasota y Manatee, comprender sus derechos ante el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) es fundamental. Es vital estar informado y preparado, esta guía resume los puntos clave para protegerse usted y su familia.*

**P**ara la vibrante comunidad hispana en los condados de Sarasota y Manatee, comprender sus derechos ante el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) es fundamental. El Proyecto de Defensa al Inmigrante (IDP) ha estado monitoreando de cerca los arrestos de ICE en las comunidades, y es vital estar informado y preparado. Esta guía resume los puntos clave para protegerse y a su familia.

### ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SER ARRESTADO POR EL ICE?

ICE, una agencia federal bajo el Departamento de Seguridad Nacional (DHS), es responsable de deportar a individuos en los Estados Unidos. Cualquier persona indocumentada está en riesgo de ser arrestada. Además, las personas con estatus legal, como residentes permanentes legales, refugiados y titulares de visas, pueden estar en riesgo si tienen ciertas condenas o infracciones penales.

Las prioridades de arresto de ICE se enfo-

can en aquellos que supuestamente son una amenaza para la "seguridad nacional" o "seguridad pública". Esto incluye a quienes ingresaron a los EE. UU. sin autorización a partir del 1 de noviembre de 2020, o aquellos con casos penales recientes o cargos relacionados con armas. Es importante recordar que las prioridades de ICE pueden cambiar, y aunque usted crea que no es una prioridad, aún podría ser arrestado si es vulnerable a la deportación.

Incluso si su condena es de hace años, no tuvo que cumplir sentencia en la cárcel, el caso fue por un delito menor, es residente permanente legal desde hace mucho tiempo o los demás miembros de su familia son ciudadanos estadounidenses, usted todavía podría estar en riesgo.

### ¿CÓMO OPERA EL ICE EN LA COMUNIDAD?

Los agentes de ICE suelen identificar a la persona que buscan con antelación. Luego,

pueden visitar casas, juzgados, refugios e incluso lugares de trabajo. Cada vez con mayor frecuencia, realizan arrestos en la calle.

Si cree que está en riesgo, ¿qué puede hacer? La preparación es clave. Se recomienda hacer un plan de antemano con su familia en caso de que ICE lo detenga.

Es aconsejable evitar el contacto con inmigración; esto incluye no solicitar ajustes de estatus, ciudadanía o renovar su tarjeta de residencia, y no viajar fuera de los Estados Unidos sin hablar primero con un abogado. También, es crucial evitar el contacto con el sistema legal criminal, ya que la policía comparte sus huellas dactilares con las agencias de inmigración.

### CONOZCA SUS DERECHOS EN DIFERENTES ESCENARIOS: En la calle o en la corte criminal:

Sus protecciones legales son menores en la calle, en un automóvil o en la corte que en su

casa. Las interacciones son rápidas.

- Si lo detienen, pregunte: "¿Soy libre de irme?". Si la respuesta es sí, váyase y diga respetuosamente: "No quiero responder a ninguna pregunta".
- Si le dicen que no, ejerza su derecho a permanecer en silencio. Diga: "No quiero responderle a ninguna pregunta" y luego, "Quiero hablar con un abogado". No mienta, no se resista al arresto y no huya.
- No dé información sobre su estatus migratorio o lugar de nacimiento, ya que cualquier información puede ser usada en su contra.
- No entregue documentos extranjeros falsos, pasaportes o identificaciones consulares. Si está en la corte, pida hablar con su abogado penal antes del arresto.

#### En su casa:

Si los agentes de ICE no tienen una orden firmada por un juez, no pueden entrar a su casa sin el permiso de un residente adulto.

- Abrir la puerta no significa darles permiso para entrar.
- Pídeles que le muestren una orden judicial por debajo de la puerta. Si no la tienen, diga: "No les doy permiso de entrar". Si buscan a otra persona, no tiene que decirles cómo localizarla. Si entran sin permiso, diga: "No les doy permiso de estar en mi casa. Favor de irse". Si empiezan a buscar, diga: "No consiento a esta búsqueda".



#### Si es arrestado en casa:

- Tiene derecho a permanecer en silencio y a hablar con un abogado.
- No mienta. No tiene que dar información sobre su lugar de nacimiento, estatus migratorio o antecedentes penales, ya que esto podría perjudicar su caso.
- No tiene que entregar documentos consulares o pasaporte a menos que tengan una orden firmada por un juez.
- No firme ningún documento. Si tiene una condición médica o necesita coordinar el cuidado de niños o ancianos, informe a los

agentes.

#### RECURSOS ADICIONALES:

Para obtener más información sobre sus derechos con ICE, visite [immdefense.org/derechos](http://immdefense.org/derechos) o contacte a un abogado.

Recuerde que esta información es solo para fines informativos y no debe considerarse como una asesoría legal.

Es fundamental que la comunidad hispana en Sarasota y Manatee se mantenga informada y unida para proteger sus derechos. ◀

- **BAJOS PRECIOS**
- **PAGOS FÁCILES**
- **CUALQUIER CONDUCTOR**
- **CUALQUIER EDAD**

# ACE INSURANCE

- No se requiere Social Security
- Aceptamos licencias restringidas y de otros estados
- Activación inmediata de sus seguros
- No importa si tiene tickets, accidentes o su licencia suspendida
- SR-22,FR-44
- DUI

Descuentos a buenos conductores y por tener seguro.  
Aseguramos cualquier tipo de vehículo particular o comercial, motos, botes, etc.

- **SEGUROS DE RENTA**
- **SEGURO GENERAL LIABILITY**
- **SEGUROS COMERCIALES**



**Llama ya para una cotización GRATIS!**

**HABLAMOS ESPAÑOL**

<b>BRADENTON</b> <b>(941) 753-8879</b> 5112 C. 14th St. W. (US 41) Al sur de la Cortez Rd.	<b>SARASOTA - DOWNTOWN</b> <b>(941) 365-8878</b> 420 S. Washington Blvd. (301) Al sur de la oficina de placas	<b>SARASOTA - BEE RIDGE</b> <b>(941) 377-8878</b> 4239 Bee Ridge Rd. En Frente de Burger King
---	--	--

**www.AceSarasota.com**

**SIRVIENDO A LOS HISPANOS DESDE 1984**



Foto: Freepik.

# Lo que tus papás no te enseñaron sobre crédito, ahorro e inversión

*¡Atención, jóvenes latinos en Sarasota y Manatee! Si creciste escuchando “guarda el dinero debajo del colchón” “tienes que ahorrar”, o “no te metas con los bancos”, este artículo es para ti. La educación financiera es la clave para tu futuro, y en un estado vibrante como Florida, con una comunidad hispana en crecimiento como la nuestra, dominarla es más importante que nunca.*

**O**lvida los miedos del pasado: es hora de tomar el control de tu dinero y construir un futuro próspero aquí mismo.

Si creciste en una familia latina en Estados Unidos, es probable que hayas escuchado cosas como “guarda el dinero debajo del colchón”, “no te metas con los bancos” o “las tarjetas de crédito son malas”. Muchas veces nuestros padres hicieron lo mejor que pudieron con lo que sabían, pero los tiempos han cambiado, y tú tienes el poder de tomar decisiones más informadas. Este artículo es una guía sencilla y directa para ayudarte a entender lo básico (y lo poderoso) de manejar bien tu dinero, adaptado a tu realidad en los condados de Sarasota y Manatee.

## **CRÉDITO: TU REPUTACIÓN FINANCIERA EN ESTE PAÍS**

¿Qué es el crédito? Es como una “calificación de confianza” que te dan los bancos y

empresas. Entre más alto tu puntaje de crédito (credit score), más fácil será alquilar un apartamento en Lakewood Ranch, obtener un préstamo para un carro para moverte por la US-41, o incluso conseguir un trabajo en las crecientes industrias de servicio y turismo de nuestra región.

### **LO QUE DEBES SABER:**

#### **Usa tarjetas de crédito con inteligencia:**

No gastes más de lo que puedes pagar. Si eres estudiante en SCF (State College of Florida) o USF Sarasota-Manatee, considera una tarjeta con un límite bajo para empezar.

**Paga tus cuentas a tiempo. Siempre:** Esto incluye no solo tus tarjetas, sino también facturas de servicios públicos o alquiler. Un historial de pagos puntuales es oro.

**No abras demasiadas cuentas nuevas a la vez:** Esto puede hacerte ver como un riesgo para los prestamistas.

**Consejo clave local: Muchos bancos comunitarios en Sarasota y Bradenton, como el First Home Bank o cualquier Credit Union, ofrecen programas para ayudar a construir crédito. Pregunta por sus opciones de tarjetas de crédito aseguradas, ideales para empezar.**

## **AHORRO: TU RED DE SEGURIDAD BAJO EL SOL DE FLORIDA**

¿Por qué es importante ahorrar? Porque la vida es impredecible. Ahorrar te da libertad y paz mental. Te permite decir “no” a situaciones que no te convienen y “sí” a oportunidades que sí, como un curso que impulse tu carrera o una emergencia de salud inesperada.

### **CÓMO EMPEZAR:**

**Abre una cuenta de ahorros separada de tu cuenta principal:** Bancos con fuerte

presencia en nuestros condados como Bank of America, Wells Fargo, o Chase, ofrecen opciones accesibles.

**Ahorra al menos el 10% de lo que ganas (más si puedes):** Si trabajas en la hostelería o construcción, donde los ingresos pueden fluctuar, sé constante con pequeñas cantidades.

**Usa aplicaciones como Chime, Ally o Capital One:** Son populares y te ayudan a ahorrar automáticamente, incluso redondeando tus compras.

**Mini reto local:** Ahorra \$5 por semana durante 3 meses. Eso es \$60 que puedes usar para un día en Siesta Key Beach o una cena en St. Armands Circle, o mejor aún, como base para tu fondo de emergencia!

**Inversión:** Haciendo que Tu Dinero Trabaje para Ti, en el Paraíso

**¿Es muy pronto para invertir? ¡Para nada!** Entre más joven empieces, mejor. El interés compuesto (gana dinero sobre el dinero que ya ganaste) es como magia, pero real.

**OPCIONES FÁCILES PARA EMPEZAR:** Usa apps como Acorns, Robinhood o Fidelity: Te permiten invertir con poco dinero, incluso desde \$5.

**Aprende sobre fondos indexados:** Son seguros, estables y perfectos para principiantes. Puedes encontrarlos a través de plataformas como Vanguard o Charles Schwab, ambos con oficinas en nuestra área.

**Invierte para el largo plazo, no para hacerse rico rápido:** El mercado de bienes raíces en Sarasota y Manatee es un ejemplo de inversión a largo plazo, pero para la mayoría, las inversiones diversificadas son el camino.

**Recuerda: No necesitas ser millonario para empezar a invertir. Solo necesitas constancia y paciencia.**

**TIPS EXTRA QUE NADIE TE DIJO (Y QUE SON AÚN MÁS RELEVANTES EN NUESTRA COMUNIDAD):**

• **Haz un presupuesto mensual:** Saber en qué se va tu dinero es el primer paso para controlarlo. Hay muchas herramientas gratuitas en línea que puedes usar.

• **No vivas para impresionar:** La presión social puede ser fuerte, pero no necesitas tener el carro más caro ni la ropa de marca para valer. Concéntrate en tu bienestar financiero.

• **Habla de dinero sin miedo:** En nuestra comunidad, a veces el dinero es un tema tabú.

• **Educarse sobre finanzas no es aburrido, ¡es empoderador!** Habla con amigos de confianza o busca talleres de educación financiera que ofrecen organizaciones locales.

### TÚ TIENES EL PODER

Ser joven, latino y criado en EE.UU. viene con desafíos, pero también con ventajas únicas. Tienes la oportunidad de romper ciclos, crear riqueza generacional y enseñar a tus futuros hijos lo que a ti no te enseñaron.

En los condados de Sarasota y Manatee, con nuestra vibrante economía y comunidad, las oportunidades son muchas.

El dinero no lo es todo, pero saber manejarlo te da libertad, opciones y tranquilidad para construir la vida que deseas aquí, bajo el sol de Florida. ■



**MANATEE CHARTER SCHOOL**



Mr. Jarod Anda  
Principal

Mrs. Meghann Reddy  
Assistant principal

Ms. Marisol Quinones  
Registrar

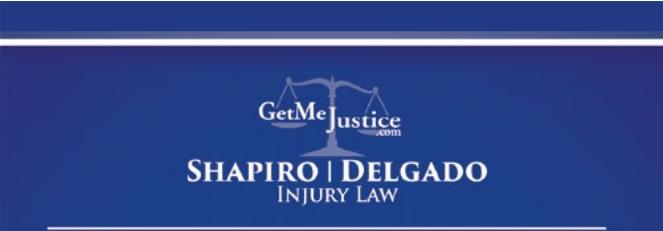
**CALIDAD DE ESCUELA PRIVADA CON MATRICULA GRATIS!**

Cupo Limitado! Aplique ahora mismo. En Manatee Charter, creemos que todo estudiante debe tener acceso a una educación de alta calidad con matrícula gratis, sin importar su código postal. Aplique hoy mismo para acceder a un dinámico programa desde VPK a 8vo grado, con el respaldo de fuertes medidas de seguridad en las que puede confiar.

LICENCIA VPK N° C12MA0383

**941-465-4296**

4550 30TH STREET E, BRADENTON, FL 34203 | MANATEECHARTER.ORG



GetMeJustice.com  
**SHAPIRO | DELGADO**  
INJURY LAW

**TODA CLASE DE ACCIDENTES**

DE AUTOS, MOTOCICLETAS.  
RESBALONES Y CAÍDAS QUE  
RESULTEN EN UNA LESIÓN |  
DEFENSA PENAL



**JIM DELGADO**  
ABOGADO

**GETMEJUSTICE.COM | 941 749 1446**

SARASOTA: 308 COCOANUT AVE., SARASOTA, 34236  
BRADENTON: 5279 OFFICE PARK BLVD, BRADENTON, 34203

El contratar a un abogado es una decisión importante que no solo debe estar basada en la propaganda. Antes de tomar una decisión pregúntenos y le enviaremos por escrito toda la información sobre nuestra calidad y experiencia.

# LEGACY TRAIL DE SARASOTA

## Tu Guía Esencial para Explorarlo

**L**egacy Trail se erige como un sendero recreativo multiuso de renombre en el condado de Sarasota, Florida, ofreciendo una experiencia única para conectar con la naturaleza, la historia local y la comunidad. Este sendero, meticulosamente diseñado para diversas actividades al aire libre, se ha consolidado como un pilar fundamental en la región, entrelazando paisajes pintorescos con puntos de interés cultural e histórico. Su evolución de una infraestructura de transporte a un espacio de esparcimiento público ejemplifica una planificación urbana visionaria y un compromiso con el bienestar de sus residentes y visitantes.

### DE VÍA FÉRREA A SENDERO RECREATIVO

La Legacy Trail tiene sus profundas raíces en una antigua vía férrea, que inicialmente formó parte del corredor ferroviario de la Seaboard Air Line Railroad y, posteriormente, de la Seminole Gulf Railway. Esta línea ferroviaria desempeñó un papel crucial en el desarrollo y la economía de Venice. A lo largo de décadas, facilitó el transporte de una diversidad de elementos vitales para la región, desde estudiantes militares y pacientes de centros médicos hasta bienes y personal durante la Segunda Guerra Mundial. Incluso el famoso circo Ringling Bros. and Barnum & Bailey utilizó esta ruta para su hogar de invierno en Venice.

Sin embargo, el último servicio de tren de pasajeros partió de Venice en abril de 1971, y el servicio de carga experimentó una disminución progresiva hasta enero de 1992. Ante el deterioro de las vías y la reducción de la demanda ferroviaria, surgió una oportunidad para reimaginar y reutilizar esta infraestructura existente. Sarasota County, en una colaboración estratégica con The Trust for Public Land, adquirió el derecho de paso de 12.5 millas (20.1 km) del corredor de CSX Transportation en diciembre de 2004, por un costo de \$11.75 millones. Esta adquisición no fue una simple transacción de tierras, sino una transformación fundamental de un activo de transporte en una infraestructura recreativa de gran valor. El segmento original de 10 millas (16 km) de la Legacy Trail, que se extiende desde Venice hasta Palmer Ranch (cerca de Culverhouse Nature Park), se abrió al público el 28 de marzo de 2008.



### TRANSPORTE PÚBLICO

Obtenga más información sobre las rutas y horarios del transporte público escaneando el código QR visitando [scgov.net](http://scgov.net)



Foto y mapa tomados de: [sarasotacountyparks.com](http://sarasotacountyparks.com)

Continúa la página 36 →

# MARIN SERVICES

## ALGUIEN CON QUIEN CONTAR

Nos especializamos en la preparación de formas para aquellos que requieren asistencia con sus trámites de impuestos, apertura de negocios, corte y más.

También ofrecemos servicios de traducción de documentos e interpretación para diversas situaciones, incluyendo:

- Entrevistas con USCIS.
- Mediaciones y audiencias en corte civil.
- Casos de ley de familia.
- Exámenes de licencia de conducir.

7626 North Tamiami Trl  
Sarasota, Florida 34243  
(941)210-7323

**Contáctanos**  
Descubre cómo podemos ayudarte



# Florida Vein Center™

## 941-907-3400

### Adiós a Las Venas Varicosas



Dr. Federico Richter, MD

#### ¿ESTÁS EXPERIMENTANDO ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS?:

- Venas varicosas o arañas vasculares
- Hinchazón/pesadez
- Piernas inquietas
- Decoloración de la piel/Úlceras
- Dolor o calambres en las piernas
- Picazón o ardor

**SOLUCIONES MÍNIMAMENTE INVASIVAS  
CUBIERTO POR SEGURO Y MEDICARE**

**Diagnóstico de Venas Gratuito**

5215 State Road 64 East, BRADENTON, FL 34208  
720 Cortaro Dr, Sun City Center, FL 33573 | 813-634-9260

[WWW.FLORIDAVEINCENTER.COM](http://WWW.FLORIDAVEINCENTER.COM)

Estatutos de Florida 456.062. El paciente y cualquier otro responsable del pago tiene derecho a negarse a pagar, cancelar el pago o recibir un reembolso por cualquier otro servicio, examen o tratamiento que se realice como resultado del anuncio y dentro de las 72 horas siguientes a la respuesta al anuncio. el servicio, examen o tratamiento gratuito, con descuento o tarifa reducida.

## DEDICADOS al cuidado de la salud de la MUJER

- Ginecología / Ginecología Cosmética.
- Ultrasonidos 3D y 4D.
- Menopausia y Reemplazo Hormonal.
- Procedimientos en nuestras instalaciones: Histeroscopia, Ablación del Endometrio y más.
- Cirugía Ginecológica.
- Cirugía para Incontinencia Urinaria.
- Mamografías.
- Ultrasonidos de Seno.
- Tratamientos para Sangrado Uterino Disfuncional.
- Inserción y Extracción de Dispositivos Intrauterinos (IUDs)

#### DE IZQUIERDA A DERECHA:

Jennifer R. McCullen, MD, FACOG  
Edgardo J. Aponte, MD, FACOG  
Jorge E. Álvarez, MD, FACOG  
Danielle E. Pizzo, APRN, FNP

**gyn**  
**women's**  
**centre**  
of Lakewood Ranch, LLC

Se habla  
español y  
portugués

[www.gynwc.com](http://www.gynwc.com) • (941) 907-3008

8340 Lakewood Ranch Boulevard, Suite 240 • Lakewood Ranch, FL 34202

→ Viene de la página 34

**THE LEGACY TRAIL  
SENDEROS DE INICIO**

**Venice Train Depot**

303 E. Venice Ave., Venice  
Abierto 6 a.m. a 10 p.m.



**Patriots Park**

800 Venetia Bay Blvd., Venice  
Abierto 6 a.m. a 10 p.m.



**Nokomis Riverview Park**

251 Riverview Drive S., Nokomis  
Abierto 6 a.m. a Sunset



**Nokomis Community Park**

234 Nippino Trail E., Nokomis  
Abierto 6 a.m. a 10 p.m.



**Laurel Park and Sandra Sims  
Terry Community Center**

509 Collins Road, Laurel  
Abierto 6 a.m. a 10 p.m.



**Oscar Scherer State Park**

1843 S. Tamiami Trail, Osprey  
Abierto 8 a.m. al atardecer (Pago para entrada)



**Osprey Junction Trailhead**

939 E. Bay St., Osprey  
Abierto 6 a.m. hasta el atardecer



**Legacy Trail Access-McIntosh Rd.**

7905 McIntosh Road, Sarasota  
Abierto 6 a.m. hasta el atardecer



**Culverhouse Nature Park**

7301 McIntosh Road, Sarasota  
Abierto 6 a.m. hasta el atardecer



**Ashton Trailhead**

4301 Ashton Road, Sarasota  
Abierto 6 a.m. hasta el atardecer



**Sarasota Springs Trailhead**

4012 Webber St., Sarasota  
Abierto 6 a.m. hasta el atardecer



**Pompano Trailhead**

601 S. Pompano Ave., Sarasota  
Abierto 6 a.m. a 10 p.m.



**Payne Park**

2010 Adams Lane, Sarasota  
Abierto 7 a.m. a 10 p.m.



**SENDEROS DE VENETIAN  
WATERWAY PARK**

**VABI (Venice Beautification, Inc.)  
Office**

257 N. Tamiami Trail, Venice  
Abierto 8 a.m. a 6 p.m.



**Caspersen Beach Park (Closed  
temporarily)**

4100 Harbor Drive, Venice  
Abierto 6 a.m. a 10 p.m.



Foto tomada de: sarasotacountyparks.com

La Legacy Trail de Sarasota representa mucho más que un simple sendero recreativo; es un testimonio de la visión comunitaria y la adaptación estratégica de la infraestructura para el bienestar público. Su transformación de una vía férrea histórica a un vibrante corredor multiuso demuestra una profunda comprensión del valor que los espacios verdes y recreativos aportan a la calidad de vida. La extensión del sendero y la integración de los conectores de North Port reflejan un compromiso continuo con la accesibilidad y la diversificación de la experiencia del usuario, asegurando que el sendero sirva a una amplia gama de intereses y demografías. ◀

**Shamrock Park and Nature Center**

3900 Shamrock Drive, Venice  
Abierto 6 a.m. hasta el atardecer



**Skip Stasko Park**

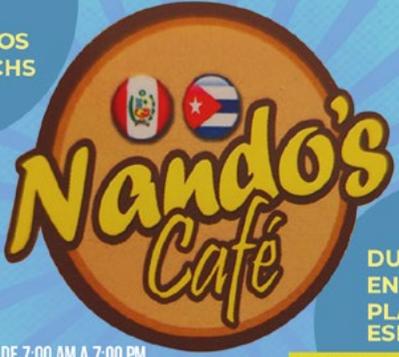
2101 Scenic Drive, Venice  
Abierto 6 a.m. a 10 p.m.



**Parking is available at trailheads.**

Basketball	Community garden	Fishing pier	Pickleball	Restroom
Bike repair station	Disc golf	Fitness equipment (outdoor)	Picnicking	Tennis
Birding/Wildlife viewing	Dog-friendly (dogs must be leashed)	Indoor rental	Picnic shelter/Pavilion	Trail - paved
Canoe/Kayak launch	Drinking water	Nature center	Playground	Trail - unpaved
			Volleyball	

JUGOS  
APERITIVOS  
SANDWICHS



**Nando's**  
Café

DULCES  
ENSALADAS  
PLATOS  
ESPECIALES

LUNES A SÁBADO DE 7:00 AM A 7:00 PM  
DOMINGOS DE 8:30 AM A 3:00 PM

[WWW.NANDOSCAFE.COM](http://WWW.NANDOSCAFE.COM)

501 N BENEVA RD SUITE 220 SARASOTA, FL 34232 | (941) 955-4177

*Luis Fernando Yengle*  
Notary Public

TAXES | ITIN | ASESORÍA PARA APERTURA DE  
NUEVOS NEGOCIOS | TRÁMITES DE INMIGRACIÓN  
TPS | DACA | TRADUCCIONES | MATRIMONIOS  
DIVORCIOS | APOSTILLAJE DE DOCUMENTOS

CAMBIO DE CHEQUES - ENVÍOS DE DINERO

Ofic: (941)955-4177/ Cell: (941)228-9600



**ABRIMOS**  
MIÉRCOLES A DOMINGO  
DE 4PM A 12AM

3001/3005 SOUTH TUTTLE AVE.  
SARASOTA FL 34237

941+234-6231



**ABRIMOS TODOS LOS DÍAS**  
DE 8AM A 9PM

5769 S BENEVA RD, SARASOTA, FL 34233

941-960-1627



DISFRUTA DE NUESTRO  
**TACO**  
*Tuesday*

@tacoscostenos




**LQ**  
LATIN  
QUARTERS

ESPECIAL DE  
**EMPANADAS**  
TODOS LOS MIÉRCOLES  
TODO EL DÍA **\$1** CADA UNA

CINCO TIPOS DE EMPANADAS  
PUERTORRIQUEÑAS  
CARNE • POLLO • PIZZA  
QUESO • GUAYABA

**HAPPY HOUR**  
TODOS LOS DÍAS  
11AM - 6PM  
**\$3**

CORONAS • HOUSE WINE  
MIMOSAS • MARGARITAS  
SANGRÍAS • WHEEL DRINKS

ESPECIALES PARA LA **ALMUERZO \$6<sup>99</sup>**  
ESPECIALES PARA LA **CENA \$9<sup>99</sup>**  
INCLUYEN 2 SIDES DE SU ELECCIÓN

LOS NIÑOS COMEN GRATIS  
TODOS LOS DÍAS  
JUEVES  
CON LA COMPRA DE UN MENÚ DE ADULTOS

**KIDS EAT FREE**

**941-952-3183**  
935 N. Beneva Rd Sarasota, FL 34232

SERVIMOS EN **2** LOCACIONES

**941-362-0435**  
1526 Main St. Downtown Sarasota, FL 34236



# Guía Rápida para Tu Día de Playa

Foto tomada de: [visitstpeteclearwater.com](http://visitstpeteclearwater.com)

*La costa oeste de Florida es famosa por sus aguas tranquilas, puestas de sol espectaculares y arena suave y blanca como el azúcar. Desde la bulliciosa St. Pete Beach hasta la serena Sanibel, aquí te presentamos ocho playas imperdibles con lo esencial para tu visita.*

## 1. CLEARWATER BEACH, CLEARWATER

**Descripción:** Frecuentemente clasificada entre las mejores playas de EE. UU., Clearwater Beach es vibrante y familiar, conocida por su arena fina y el muelle Pier 60 con entretenimiento al atardecer.

**Ubicación:** 1 Causeway Blvd, Clearwater, FL 33767

**Horarios:** Abierta 24/7. Pier 60 Park: 6 AM - 11 PM. Festival del Atardecer en Pier 60: Dos horas antes y dos horas después del atardecer.

**Amenidades:** Salvavidas, duchas, baños, alquiler de sillas y sombrillas, parasailing, motos acuáticas, restaurantes, tiendas, estacionamiento de pago.

**Dato Importante:** Hogar del Clearwater Marine Aquarium, famoso por Winter el delfín (fallecido en 2021, pero el acuario sigue abierto).

## 2. SIESTA KEY BEACH, SARASOTA

**Descripción:** Famosa mundialmente por su arena de cuarzo 99% puro, que permanece fresca incluso en los días más calurosos. Ideal para pasear y disfrutar de las puestas de sol.

**Ubicación:** 948 Beach Rd, Sarasota, FL 34242

**Horarios:** 6 AM - 12 AM (medianoche).

**Amenidades:** Salvavidas, baños, duchas, canchas de voleibol y tenis, áreas de pícnic, parque infantil, concesiones de alimentos, estacionamiento gratuito (se llena rápido).

**Dato Importante:** Organiza un concurso internacional de escultura en arena cada noviembre.

## 3. ST. PETE BEACH, ST. PETE BEACH

**Descripción:** Una playa animada con una amplia oferta de hoteles, resorts históricos como el Don CeSar y una vibrante vida nocturna. Perfecta para actividades acuáticas.

**Ubicación:** Varias entradas a lo largo de Gulf Way, St. Pete Beach, FL.

**Horarios:** Abierta desde el amanecer hasta el anochecer (generalmente).

**Amenidades:** Salvavidas, baños, duchas, alquiler de equipos para deportes acuáticos, restaurantes, bares, estacionamiento de pago.

**Dato Importante:** Conecta con Pass-a-Grille Beach al sur, que ofrece un ambiente más relajado.

## 4. COQUINA BEACH, BRADENTON BEACH

**Descripción:** Una playa larga y sombreada con pinos, ideal para familias y picnics. Es menos

concurrida que sus vecinas del norte.

**Ubicación:** 1300 Gulf Dr S, Bradenton Beach, FL 34217 (extremo sur de Anna Maria Island).

**Horarios:** Amanecer al anochecer.

**Amenidades:** Salvavidas, baños, duchas, áreas de pícnic con parrillas, parque infantil, concesiones de alimentos, mucho estacionamiento gratuito.

**Dato Importante:** Cuenta con un mercado al aire libre estacional que vende artesanías y productos locales.

## 5. FORT MYERS BEACH, FORT MYERS BEACH

**Descripción:** Ubicada en Estero Island, esta playa es conocida por sus aguas cálidas y poco profundas, lo que la hace perfecta para niños. El área de Times Square es el corazón de la actividad.

**Ubicación:** Varias entradas a lo largo de Estero Blvd, Fort Myers Beach, FL.

**Horarios:** Abierta desde el amanecer hasta el anochecer.

**Amenidades:** Salvavidas (en temporada alta), baños, duchas, alquiler de motos acuáticas y parasailing, restaurantes, bares, tiendas, estacionamiento de pago.

**Dato Importante:** Actualmente en recuperación significativa después del Huracán Ian, pero muchas atracciones y negocios están re-abriendo y dando la bienvenida a visitantes. Se recomienda verificar el estado de las instalaciones antes de ir.

## 6. SANIBEL ISLAND BEACHES (CAPTIVA & BOWMAN'S BEACH), SANIBEL

**Descripción:** Famosa mundialmente por la "Sanibel Stoop", la postura que adoptan los recolectores de conchas. Sus playas (especialmente Bowman's) son ricas en conchas marinas únicas.

**Ubicación:** Bowman's Beach: 1700 Bowman's Beach Rd, Sanibel, FL 33957. Varias otras entradas en la isla.

**Horarios:** Amanecer al anochecer.

**Amenidades:** Bowman's Beach: Baños, duchas, mesas de pícnic, senderos naturales (estacionamiento de pago). Otras playas pueden variar.

**Dato Importante:** La recolección de conchas está prohibida si hay un animal vivo dentro. La isla también está en proceso de recuperación de Ian; verifica el acceso y servicios.

## 7. LIDO KEY BEACH, SARASOTA

**Descripción:** Una alternativa más

tranquila a Siesta Key, Lido Key ofrece una playa hermosa con fácil acceso al elegante St. Armands Circle, ideal para compras y cenas.

**Ubicación:** 400 Benjamin Franklin Dr, Sarasota, FL 34236.

**Horarios:** 6 AM - 12 AM (medianoche).

**Amenidades:** Salvavidas, baños, duchas, área de pícnic, concesiones de alimentos, estacionamiento gratuito.

**Dato Importante:** Cerca de South Lido Park, un hermoso parque natural con senderos y kayak.

## 8. CALADESI ISLAND STATE PARK, DUNEDIN

**Descripción:** Accesible principalmente por ferry desde Honeymoon Island o en kayak/barco privado, esta isla barrera es un santuario natural con playas prístinas y un ambiente sereno.

**Ubicación:** 1 Causeway Blvd, Dunedin, FL 34698 (ferry a Caladesi Island desde Honeymoon Island State Park).

**Horarios:** 8 AM hasta el anochecer. Horarios del ferry varían, consultar.

**Amenidades:** Baños, duchas, mesas de pícnic, senderos naturales, alquiler de kayaks, concesiones de alimentos.

**Dato Importante:** Una de las pocas islas barrera vírgenes de Florida. Ideal para la observación de aves y la tranquilidad. ◀



Foto tomada de: peppertreebay.com

# Dra. Michele Hernández L.

## Servicios Médicos Profesionales



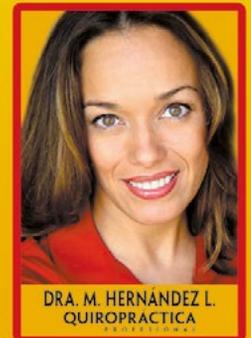
- MEDICINA GENERAL
- QUIROPRÁCTICA
- RADIOGRAFÍA
- TERAPIA FÍSICA
- LESIONES POR CAIDAS
- ACCIDENTE DE AUTOS
- DOLORES DE ESPALDA, CABEZA Y COYUNTURA

Aceptamos Algunos seguros médicos y **MEDICARE**

Se reciben nuevos Pacientes  
Hablamos Español

**(941) 922-9312**

3687 Webber & Beneva St. FL, 34232



Dubrule  
& Nowel

SE HABLA  
ESPAÑOL

## ¿TIENE PROBLEMAS DE INMIGRACIÓN?



JOHN E. DUBRULE

ABOGADO  
IMMIGRATION LAW FIRM



CHELSEA M. NOWEL  
ABOGADA



DAISY DELATORRE

ABOGADA

- RESIDENCIAS
- CIUDADANÍA
- AJUSTES DE ESTATUS
- PETICIÓN DE FAMILIARES
- REPRESENTACIÓN EN CORTE DE INMIGRACIÓN

- SOLICITUDES DE PERDÓN
- APLICACIONES DE VISA
- PERMISOS DE TRABAJO
- T.P.S.
- DACA
- Y MÁS

¡LLAMA YA! (941) 251-4110 | (813) 595-0066

BRADENTON: 1023 MANATEE AVE. W SUITE 402 | ST. PETERSBURG: 111 2<sup>ND</sup> AVE NE SUITE 300  
TAMPA: 2805 W. BUSCH BLVD. SUITE 111, TAMPA 33618

WWW.DBNIMMIGRATION.COM

# El espacio no tiene dueño

En el recuerdo queda la imagen de los astronautas Neil Armstrong y Buzz Aldrin (en la imagen) clavando una bandera estadounidense en la superficie lunar en julio de 1969. EFE

*'Moriré en Estados Unidos. No me voy a ninguna parte. Podría ir a Marte, pero será parte de Estados Unidos', dijo recientemente Elon Musk en un mitin político en Wisconsin. Las palabras del dueño de Tesla, el magnate más rico del mundo, que desde hace tiempo habla de colonizar el planeta rojo, impactan con el denominado Tratado del Espacio que desde que se firmó en 1967 manifiesta que el también conocido como 'planeta azul' no tiene dueño, no es de nadie y tiene normas que los estados que lo han ratificado deben cumplir; incluido Estados Unidos.*

**P**ero ¿qué llevó a los países a acordar un Tratado para el Espacio y qué dice el tratado?.

## EN PLENA CONQUISTA ESPACIAL

Inspirado en el Derecho del Mar, el oficialmente denominado 'Tratado sobre los Principios que Deben Regir las Actividades de los Estados en la Exploración y Utilización del Espacio Ultraterrestre, incluso la Luna y Otros Cuerpos Celestes', popularmente conocido como 'Tratado sobre el Espacio Ultraterrestre', se firmó el 27 de enero de 1967 y entró en vigor el 10 de octubre de ese año.

Eran los prolegómenos de la llegada del hombre a la Luna que ocurriría dos años después, el 20 de julio de 1969, en plena Guerra Fría, cuando reinaba el temor de una guerra nuclear entre Estados Unidos y la entonces Unión Soviética y de que el conflicto armado se trasladara a la órbita de la Tierra por estar en ese momento ambas potencias entregadas a la conquista del espacio.

Sin embargo, los antecedentes del Tratado del Espacio se remontan a 1957, unos meses antes de que la URSS lanzara al espacio el Spuntik, el primer satélite artificial de la historia, que marcó el inicio de la carrera espacial.

El tratado, que el día de la firma se hizo por triplicado en Londres, Moscú y Washington, establece desde entonces los principios fundamentales del derecho espacial internacional, sin soberanía demarcada para el también conocido como 'planeta azul'.

## PROHIBIDAS LAS DEMANDAS DE SOBERANÍA

Aunque recoge la libertad de exploración, el Tratado establece que ni la Luna, ni ningún otro cuerpo celeste está sujeto a 'apropiación por una demanda de soberanía, mediante el uso, la ocupación o por cualquier otro medio'.

En el recuerdo queda la imagen de los astronautas Neil Armstrong y Buzz Aldrin clavando una bandera estadounidense en la superficie lunar en julio de 1969, en un gesto solo simbólico, que



Vista de la base de simulación del Proyecto Espacio-C que simula la vida en Marte en el desierto de Gobi en China. El debate se centra en que el denominado "planeta azul" no tiene dueño, no es de nadie. EFE/ How Hwee Young.

no implica por tanto ninguna reclamación territorial sobre el satélite de la Tierra, expresamente prohibido por el Tratado.

## Como tampoco tienen significado de pertenencia las seis banderas colocadas en la Luna por cada una de las misiones Apolo que alunizaron posteriormente.

Aunque generalista – la normativa consta sólo 17 artículos recogidos en apenas cinco folios -, prohíbe ensayos, despliegue de armas nucleares, de destrucción masiva y se vetan maniobras y bases militares en el espacio, lo que se ha cumplido desde que se firmó el documento.

### LA DIPLOMACIA ESPACIAL

Tutelado por Naciones Unidas, con el afán de preservar el espacio para fines pacíficos, la fuerza del tratado se la da el denominado principio básico de la diplomacia espacial, consistente en unir a los estados mediante la cooperación, aunque sus políticas sean distintas y los desacuerdos en otras facetas, sean en ocasiones insalvables.

Un ejemplo visible de lo anterior es desde 1998 la Estación Espacial Internacional (EEI), un centro de investigación y cooperación en el que Estados Unidos y Rusia son socios principales que trabajan en colaboración con Canadá, Japón, los países de la Unión Europea y Brasil y Ucrania como colaboradores.

### EL TRATADO Y LA MINERÍA ESPACIAL

Sin embargo, desde que en 1967 entró en vigor el Tratado del Espacio, el mundo ha cambiado y además de los Estados, las grandes compañías tienen también proyectos e intereses espaciales, algunos basados en la futura explotación minera de asteroides, un sector emergente, para el que ya se preparan empresas y gobiernos.

De 2015 es precisamente la regula-

ción aprobada por Estados Unidos en esa materia y de 2017 la de Luxemburgo y ambas, en la misma línea y para evitar conflictos con el Tratado del Espacio, reconocen la propiedad de los recursos, sólo de éstos y sólo una vez extraídos.

Es el marco de lo que se ha denominado ya el nuevo espacio ('new space') que se proyecta alrededor de los cerca de 9.000 asteroides próximos a la Tierra de los que se podría extraer agua y elementos como platino, cobalto, antimonio, zinc, estaño, plata, plomo, indio, etc., todos materiales geoestratégicos, actualmente en disputa por su alto valor tecnológico, y que cuando se firmó el Tratado del Espacio formaban parte de la ciencia ficción.

La Oficina de Naciones Unidas para el Espacio Exterior (Unoosa) es la encargada de vigilar el cumplimiento del Tratado y de recordar a los Estados miembros, -112 lo han ratificado y 23 lo han firmado -, que cada una de las partes está comprometida a hacerlo cumplir a sus respectivas empresas nacionales.

### AMBICIONES CONTRARIAS AL TRATADO

Contrarias al espíritu del tratado son, sin embargo, las recientes declaraciones en Wisconsin del magnate Elon Musk, el dueño de la empresa aeroespacial SpaceX y asesor y amigo personal del presidente Donald Trump.

Pero esas declaraciones de Musk no son las únicas, ni tampoco las primeras.

Ya en 2002, tras la fundación de Space, la colonización de Marte figuraba como uno de los objetivos del amigo y asesor de Trump, de hecho el aviso legal en los términos de servicio de su red satelital de Starlink dice: 'Para los servicios prestados en Marte, o en tránsito hacia Marte a través de Starship u otra nave espacial, las partes reconocen que Marte es un planeta libre y que ningún gobierno terrestre tiene la autoridad ni soberanía sobre las actividades marcianas. ■

¿HA SIDO ARRESTADO? ¿HA SUFRIDO UN ACCIDENTE?

**GALARZA**  
— LAW FIRM, PA —

DEFENSA CRIMINAL ACCIDENTES Y LESIONES DERECHO DE FAMILIA

**BANCARROTAS**

William Galarza, Esq.  
ABOGADO

**(941) 487-8602**  
6151 LAKE OSPREY DRIVE SUITE 300 SARASOTA, FLORIDA 34240  
GALARZAWILLIAM@GMAIL.COM

El contratar un Abogado es decisión importante que no solo está basada en propaganda. Antes de tomar una decisión preguntenos, le enviaremos por escrito toda la información de nuestra calidad y experiencia.

**EXAMEN PARA INMIGRACIÓN**

  
**Bayview Medical**  
www.bayviewmedicalfl.com

**Requisitos:**

- Pasaporte
- Vacunas
- Licencia

**Aceptamos tarjeta de crédito**

Para citas rápidas **941 747 98 18**  
**LLAME YA:** Fax: **941 747 95 35**

**5309 State Rd 64 East. Brandon, FL 34208**

# Cómo manejar las conversaciones incómodas

Dos compañeros de trabajo discuten de modo afable. Foto: DC Studio-Freepik.

*Discutir es sano y puede ayudarnos a sanar nuestras relaciones, si sabemos cómo hacerlo, defendiendo nuestros puntos de vista y respetando los ajenos, sin darle cabida a la agresividad, según explican los psicólogos, quienes recomiendan mejorar nuestras habilidades de comunicación en vez de rehuir las discusiones.*

¿Alguna vez ha tenido que responder o corregir a un amigo o amiga acostumbrados a opinar sobre todo y sobre todos “sin filtrar” lo que dicen? ¿O quizá se ha visto obligado a soportar las exigencias de un jefe por no saber como explicarle “de manera diplomática” que las consideraba desmedidas?

En otras ocasiones, tal vez haya comprobado que una situación aparentemente trivial como elegir qué serie veremos esta noche con nuestra pareja o familia puede generar una serie de roces y “tira y afloja” no exentos de cierta crispación.

Nuestra vida de relación está repleta de pequeños y grandes conflictos cotidianos, que a menudo nos esforzamos por evitar, “pateando la lata hacia adelante”, es decir trasladando la solución del problema hacia un futuro difuso en lugar de resolverlo ahora.

A veces, evitar una discusión tiene el efecto colateral de elevar la tensión latente entre nosotros y la persona que tenemos enfrente,

igual que aumenta la presión dentro de una olla exprés.

Pero vivir tratando siempre de no discutir ni tener conflictos, puede ser contraproducente, según explica el psicólogo Juan Muñoz, ([www.instagram.com/psicologia](http://www.instagram.com/psicologia)).

Aunque sigamos ‘pateando la lata’ (el problema) hacia adelante, volveremos a encontrarla tarde o temprano en nuestro camino, mientras que ‘la olla exprés’ (la tensión emocional acumulada) podría acabar por explotarnos en la cara.

## ES PREFERIBLE AFRONTAR EN VEZ DE EVITAR

“El problema es que muchas personas han crecido con la convicción de que es mejor pasar las cosas por alto que provocar un conflicto”, señala Muñoz, psicólogo formado en terapia conductual, individual y de pareja, y dedicado a la atención clínica de adultos y la formación de profesionales sanitarios.

Por eso es probable que en alguna ocasión,

estas personas “hayan pedido perdón por algo que sabían que no era su responsabilidad; hayan aplazado una conversación que consideraban importante por miedo a lo que pudiese ocurrir después; o hayan dicho que sí cuando en realidad querían decir que no”, según explica.

Debido a una falta de herramientas de comunicación para poder discutir de manera asertiva y respetuosa, también es probable que algunas personas hayan pasado por la



Mujeres conversan animadamente utilizando un lenguaje de signos. Foto: Freepik.

experiencia de haber discutido con alguien y que se les haya ocurrido la respuesta perfecta, horas después, ya de vuelta en su casa, añade Muñoz.

Para este psicólogo, "las conversaciones más complicadas son aquellas en las que podemos prever consecuencias más adversas, como por ejemplo una discusión salarial con nuestra jefa o una conversación incómoda en el ámbito de la pareja".

**"No nos suele costar demasiado decir 'no' o discutir con una persona desconocida a la que no volveremos a ver nunca más, justamente por eso", prosigue Muñoz, autor del libro 'Discutir es sano (si sabes cómo)'.**

Sin embargo, "la discusión se nos presenta más difícil cuanto más significativa sea para nosotras la persona con la que vamos a discutir", reconoce.

"Si tienes dificultades para discutir con alguien importante para ti, es importante que recuerdes que discutir no significa crear nuevos conflictos, sino hablar sobre los que ya existen y, desde esa perspectiva, cuidar bien la relación", enfatiza.

### **LAS 3 REGLAS DE ORO DE LA DISCUSIÓN SANA**

Muñoz describe a continuación las "3 reglas de oro" para poder mantener conversaciones incómodas pero necesarias en diversos ámbitos de nuestra vida (familia, pareja, trabajo, amistad) y salir airoso de las discusiones más difíciles y complicadas.

#### **PRIMERA REGLA**

**Aprender a discutir con un@mism@m**

"Difícilmente vamos a pedir un aumento de sueldo o mejores cuidados si no nos creemos dign@s



Una pareja hace un gesto de mutuo acuerdo tras discutir. Foto: Freepik.

de recibirlos. En ese sentido, cuidar y mejorar nuestro discurso interno, hacer las paces con esas partes nuestras que nos gustan menos y reclamar la dignidad de ser escuchad@s, es un paso fundamental", según Muñoz.

#### **SEGUNDA REGLA**

**Contextualizar la discusión**

"Cuando te decidas a tener una discusión con otra persona, sobre todo si esa persona es importante para ti, avísale con antelación que quieres hablar y el tema que te gustaría tratar. Tu interlocutor tiene derecho a pensar, durante un tiempo determinado, sobre aquello que tú llevas tiempo pensando. Así, estarás preparando el terreno para tener una discusión sana", señala este psicólogo.

#### **TERCERA REGLA**

**Acepta las emociones desagradables**

"En muchas ocasiones el miedo es la emoción que acaba impregnando nuestra capacidad para decir 'no', poner límites o iniciar discusiones. Si te encuentras en ese punto (si quieres decir algo pero te da miedo) te doy la enhorabuena, porque eres una persona sana", explica Muñoz.

"La mayoría de veces, el miedo no nos indica que debemos dejar de decir lo que queremos, sino que nos indica que eso que nos provoca miedo es importante para nosotros. Decide si quieres dejar de hacer algo por miedo o prefieres hacerlo con miedo", concluye el psicólogo. ▀

## ¿QUIERE AHORRAR DINERO EN EL SEGURO DE SU CARRO?



### ¡Nuestra experiencia hace la diferencia!

Representamos a más de 10 compañías



## LLÁMENOS YA (941) 894 - 3300

LUNES A SÁBADO

**Nuestros Productos:**

- ✿ Seguros de vida
- ✿ 401K
- ✿ Negocios
- ✿ Planes de retiro
- ✿ Incapacidad
- ✿ Vida
- ✿ Beneficios para empleados
- ✿ Carros
- ✿ Moto
- ✿ Casas
- ✿ Botes



**Sebastián Peláez**  
Agente

2309 12th St. Sarasota, FL 34237  
Segurosarasota@comcast.net

Foto extraída de la web: [pressroom.buick.com](https://pressroom.buick.com)

# ELEGANTE Y ACCESIBLE

## BUICK ENVISTA SPORT TOURING 2025

Los SUV pequeños siguen ganando popularidad, y el Buick Envista 2025 se posiciona como una alternativa elegante y accesible para quienes buscan diseño, eficiencia y un equipamiento tecnológico de nivel superior. La versión que tuvo la oportunidad de probar, el Sport Touring, corresponde exactamente al ejemplar que pueden ver en la imagen adjunta, configurado con paquetes de conveniencia, techo panorámico y las más recientes asistencias a la conducción.

Este modelo llega con un planteamiento interesante: ofrecer el confort y el refinamiento característicos de la marca en un formato compacto, sin sacrificar eficiencia ni atractivo visual. El resultado es un vehículo ideal tanto para la vida urbana en Sarasota como para recorridos por las amplias autopistas de la región.

El corazón de este SUV es un motor ECOTEC de 1.2 litros turboalimentado, capaz de desarrollar 136 caballos de fuerza y un torque de 162 lb-pie. Este propulsor se asocia a una transmisión automática de seis velocidades que, aunque no busca ofrecer un desempeño deportivo, cumple con solvencia para un manejo ágil y suave en el día a día. En entornos urbanos como el centro de Sarasota, la res-

puesta del conjunto es más que adecuada, y permite moverse con soltura entre el tráfico. En carretera, el pequeño motor sorprende por su elasticidad y capacidad para mantener un ritmo constante, cualidad que se aprecia en trayectos prolongados por la I-75.

Uno de los aspectos más destacados del Envista es su eficiencia de combustible. La EPA reporta un consumo combinado de 30 millas por galón, con 28 mpg en ciudad y 32 mpg en

carretera. Este rendimiento se traduce en un costo anual de combustible de aproximadamente \$1,750, lo que supone un ahorro notable en comparación con otros vehículos de su categoría. Para quienes realizan recorridos frecuentes entre Sarasota, Tampa o incluso hacia Orlando, esta eficiencia permitirá disfrutar del viaje sin preocuparse por paradas constantes en las estaciones de servicio.

El precio del modelo probado es otro de sus

Foto extraída de la web: [pressroom.buick.com](https://pressroom.buick.com)

Foto extraída de la web: [pressroom.buick.com](http://pressroom.buick.com)



puntos atractivos. Partiendo de un valor base de \$25,300, con las opciones instaladas —incluyendo el paquete Convenience I, el techo panorámico y el paquete de seguridad avanzada— el total asciende a \$29,475, ya con cargos de destino incluidos. Se trata de una cifra competitiva para un SUV que ofrece una notable dotación tecnológica y de seguridad, lo cual lo convierte en una opción muy interesante para jóvenes profesionales o familias pequeñas de la región.

El equipamiento de serie incluye una serie de tecnologías de conectividad muy bien resueltas. El sistema de infoentretenimiento cuenta con una pantalla táctil de 11 pulgadas, compatible con Apple CarPlay y Android Auto de forma inalámbrica, complementada por carga inalámbrica para dispositivos y control por comandos de voz. El sistema de audio de seis altavoces, si bien no pretende rivalizar con equipos de gama alta, ofrece un sonido limpio y adecuado para disfrutar de cualquier playlist, sea en los trayectos diarios o en una escapada de fin de semana a Siesta Key.

En el apartado de seguridad, Buick no ha escatimado esfuerzos. El vehículo incorpora una completa suite de asistencias bajo el paraguas IntelliBeam, que incluye control de crucero adaptativo, frenado automático de emergencia con detección de peatones, asistencia de mantenimiento de carril con alerta de salida y alerta de tráfico cruzado

trasero, entre otras funciones. Estos sistemas no solo aportan tranquilidad en entornos urbanos, sino que también resultan muy útiles en desplazamientos largos, donde la fatiga puede hacer mella en la atención del conductor.

El interior destaca por su enfoque práctico y bien diseñado. Los asientos delanteros poseen calefacción, con ajuste eléctrico y soporte lumbar, garantizan una buena ergonomía y confort en todo momento. La calidad percibida de los materiales es satisfactoria, con superficies agradables al tacto y un diseño moderno que respeta el estilo sobrio y elegante de la marca. La segunda fila de asientos ofrece espacio suficiente para dos adultos o tres pasajeros en viajes cortos, mientras que el área de carga resulta más que adecuada para el equipaje de una familia pequeña.

Respecto a las novedades frente a versiones anteriores, el Envista 2025 incorpora mejoras significativas en el apartado tecnológico, con una interfaz de infoentretenimiento más rápida y fluida, y la integración de nuevas funciones de conectividad. También se han optimizado los sistemas de asistencia a la conducción, elevando así la sensación de seguridad y confort a bordo.

En definitiva, el Buick Envista Sport Touring 2025 es una propuesta muy atractiva para quienes buscan un SUV compacto con estilo, tecnología avanzada y un consumo eficiente. ▀

# SIENTE LA EMOCIÓN, ESTRENA AUTO NUEVO!

SUNSET  
  GMC



**Benjamin García**  
Profesional de Ventas

**(941) 366-7800**  
**(941) 735-0328**

1800 Bay Rd Sarasota, FL 34239  
[www.sunsetchevroletbuickgmc.com](http://www.sunsetchevroletbuickgmc.com)



Foto extraída de la web: usa.nissannews.com

# ELEGANCIA Y CONFORT

## Nissan Murano Platino 2025

**E**n la creciente oferta de SUV medianos en el mercado, el Nissan Murano 2025 se presenta como una opción que apuesta por la elegancia y el confort, sin olvidar el desempeño y la tecnología. Para este análisis, tuve la oportunidad de probar la versión Platinum AWD, equipado con todos los upgrades disponibles: pintura exterior bitono, detalles de iluminación interior y exterior, y un completo paquete tecnológico que lleva la experiencia de manejo a un nivel superior.

Bajo el capó, este refinado SUV equipa un motor V6 de 3.5 litros, capaz de entregar 260 caballos de fuerza y 240 lb-pie de torque. La mecánica se acopla a una transmisión automática Xtronic CVT, reconocida por su suavidad y eficiencia, y a un sistema de tracción integral inteligente. Esta combinación se traduce en una conducción ágil y serena, ideal tanto para recorrer las calles del centro de Sarasota como para afrontar viajes largos por la I-75, donde se agradece la respuesta progresiva del motor y el confort de marcha.

En términos de consumo de combustible, la eficiencia es adecuada para un vehículo de estas dimensiones y potencia. La agencia de

protección ambiental (EPA) estima un rendimiento combinado de 23 millas por galón, con cifras de 21 mpg en ciudad y 27 mpg en carretera. Esto significa que, en un uso típico, se puede esperar un gasto anual de aproximadamente \$2,300 en combustible. Si bien no es el SUV más austero en este aspecto, su autonomía permite largos trayectos sin preocuparse demasiado por buscar una gasolinera, lo cual es perfecto para quienes disfrutan de escapadas por la costa del golfo o rutas hacia Orlando.

El precio del Murano que probé asciende a \$54,450, incluyendo los mencionados extras: pintura premium de dos tonos, tapetes personalizados, iluminación exterior e interior adicional, y protectores de carga. Unos \$5000 más que el modelo básico. Esto lo posiciona en un rango competitivo dentro de los SUV medianos de perfil premium, ideal para aquellos que valoran tanto el diseño como el confort y la tecnología avanzada.



Foto extraída de la web: usa.nissannews.com

Si hablamos de equipamiento, es en el apartado de prestaciones donde este modelo realmente brilla. La dotación de seguridad es notable, integrando sistemas como frenado automático de emergencia con detección de peatones, alerta de tráfico cruzado trasero, monitor de punto ciego y asistencia de mantenimiento de carril. La conducción en autopista resulta especialmente relajada gracias al ProPILOT Assist, que combina control de crucero adaptativo y centrado de carril para brindar una experiencia semiautónoma ideal en trayectos prolongados.

La comodidad es otro de sus puntos fuertes. Los asientos delanteros, tapizados en cuero y ventilados, cuentan con función de masaje, un detalle que se aprecia especialmente en viajes largos. La segunda fila ofrece un espacio generoso para pasajeros adultos, con un respaldo reclinable que aumenta el confort. El techo panorámico aporta luminosidad y una sensación de amplitud que se agradece en el clima soleado de Florida.

El sistema de infoentretenimiento está a la altura de las expectativas. La pantalla táctil de 12.3 pulgadas ofrece una interfaz fluida y compatible con Apple CarPlay y Android Auto de forma inalámbrica. A esto se suma un sistema de sonido BOSE Premium de 11 altavoces



que garantiza una experiencia sonora de alta calidad, perfecta para acompañar cualquier playlist en un paseo por la Bahía de Tampa o durante una tarde de tráfico en el puente Sunshine Skyway.

En cuanto a las actualizaciones respecto al modelo anterior, se perciben avances en la integración tecnológica y en la calidad percibida de los acabados interiores. El sistema ProPILOT Assist ha sido optimizado para una

respuesta más natural y precisa, mientras que la conectividad ha mejorado con la incorporación de servicios en la nube y comandos de voz más intuitivos. Los detalles de diseño exterior también han sido refinados, con una firma lumínica LED renovada y llantas de aleación de 21 pulgadas que le otorgan un aspecto más moderno y sofisticado.

En síntesis una buena opción, a un precio competitivo. ◀

An advertisement for Tommy's Express Car Wash. It features a large smartphone graphic on the left with the text 'Envíe WORKSFL al 86697 para un Lavado Gratis'. On the right, there is a list of locations: 'Localizados en Sarasota, Bradenton, Tampa, Valrico, Venice, Largo, North Port, Pinellas Park, Parrish, Port Charlotte y Cape Coral.' Below the list is a small disclaimer: 'Oferta válida solo para nuevos clientes. Al participar, acepta recibir mensajes promocionales e informativos de Tommy's Express. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. La frecuencia de los mensajes varía. Responda "HELP" al 86697 para obtener ayuda. Responda "STOP" al 86697 para cancelar la suscripción. Términos y condiciones y política de privacidad: tommys-express.com/sms-policy'. At the bottom right is the Tommy's Express Car Wash logo, which consists of a black oval with red and white curved lines and the text 'TOMMY'S EXPRESS CAR WASH'.

# Vivir la soledad de manera creativa y enriquecedora

La soledad es un espacio de autonomía, que debe trabajarse y abrirse, como un campo de juego entre la propia vulnerabilidad y lo que va más allá de nosotros mismos, según uno de los autores. Foto: Freepik.

*Se han escrito sesudos análisis sobre la soledad y sus causas, pero suelen decir poco sobre su componente vivencial, es decir sobre la experiencia y el sentido profundo de la soledad, según un grupo de investigadores que busca rellenar este vacío de información, compartiendo un proceso con quienes conviven con una carencia de relaciones y viendo cómo la perciben y afrontan.*

La soledad va en aumento en el mundo, y también aumenta la cantidad de publicaciones sobre esta nueva realidad emergente.

Mucho se ha escrito sobre la soledad en los últimos años, pero a menudo desde una perspectiva que ensombrece su faceta vivencial, es decir la de las experiencias de las propias personas que viven solas, dando como resultado, generalmente, una colección de lecturas sesgadas y parciales de este fenómeno, asegura un grupo de investigadores universitarios.

## ACOGER LA SOLEDAD, ENTRE LA VULNERABILIDAD Y LO POSIBLE

“La soledad es un fenómeno mucho más complejo de lo que muestran los textos más referenciados” según los investigadores Óscar Barrio (Antropología Social y Psicología Social; Universidad Complutense de Madrid); Melania Moscoso (Instituto de Filosofía, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC); y Aitor Sorreluz (programa de doctorado ‘Filosofía, ciencia y valores’; UPV/EHU), en España.

Barrio, Moscoso y Sorreluz buscan llenar el

vacío de información sobre la faceta vivencial de la soledad, investigando las vivencias, experiencias, estrategias, sentidos, narrativas y tensiones que las personas que conviven con la soledad ponen en juego en torno a esa situación.

Para ello pusieron en marcha un proceso de más de un año de duración en el que casi veinte personas, vecinas del barrio de San Francisco (Bilbao, España) e investigadoras del proyecto Bakarzain dedicado al estudio de la soledad no deseada, reflexionaron y remediaron en común sus respectivas soledades.

Barrio y Moscoso describen este proceso como una forma de “acoger la soledad, entre los pliegues de la vulnerabilidad y los huecos de lo posible”.

El resultado de esta iniciativa es el libro ‘Soledades habitadas. Pliegues de la cotidianidad’, donde los participantes en esta investigación, incluidos los propios investigadores, expresan en primera persona, un concepto de soledad “hecho propio, plural, relacional, desdramatizado, ambivalente y lleno de tensiones”, según explican.

Señalan que este concepto de soledad, anclado en los pliegues de la vida cotidiana y reflejado en fotografías, textos, historias, canciones, reflexiones, conversaciones y diseños aportados por los participantes, “se aleja de las nociones de la soledad no deseada que se suelen poner en circulación tanto mediáticamente como en los programas de intervención” a nivel sanitario y psicológico.

Barrio, Moscoso y Sorreluz describen a ‘Soledades habitadas’ como “un libro abierto y no académico, que, desde el agradecimiento, despliega un espacio común en el que diferentes soledades se pliegan e intercambian cuerpos y voces; un espacio compartido para vivir y remediar las soledades, juntas”.

## UNA PANDEMIA SILENCIOSA

“La soledad ha sido definida como una pandemia silenciosa que afecta a 1 de 4 cuatro personas en los países industrializados y tiene un impacto negativo sobre la salud física y psíquica, y sobre la calidad de vida de quienes la padecen”, explica Moscoso, en ‘Soledades. Una cartografía para nuestro tiempo’, libro anterior coescrito con Txetxu Ausín, director del Instituto de Filosofía del CSIC español. ■



**KELLY A. RODENAS**  
ABOGADA



**Kelly A. Rodenas**  
Abogada

LA ABOGADA  
**HABLA ESPAÑOL**

**DERECHO DE FAMILIA**

- Ley de familia
- Acuerdo matrimonial
- Divorcios
- Arreglo de custodia de menores
- Manutención de los menores
- División de activos y deudas
- Fideicomiso y patrimonios
- Protección de menores

**DERECHOS EN REAL ESTATE**

- Defensa de Foreclosure
- Redacción y revisión de Contratos
- Derecho de alquileres: inquilinos y propietarios

**(941) 894-6530**

[Kelly@Kellyrodenaslaw.com](mailto:Kelly@Kellyrodenaslaw.com)

**46 N. Washington Blvd., Ste. 7, Sarasota, FL 34236**

La contratación de un abogado es decisión importante que no debe basarse solo en avisos publicitarios. Antes de decidir, solicite gratis el envío de información acerca de nuestra calificación y experiencia.

**Servicio y Asistencia disponible todo el Año**



**SARA FLÓREZ | ISABEL FLÓREZ**

**FLOREZ**  
ACCOUNTING & TAX SOLUTIONS



- Preparación de Income Tax Personales y de Corporaciones
- Solicitud y renovación de ITIN • Bookkeeping, Payroll, Sales TAX

Apertura de nuevos negocios INC & LLC (ITIN o SS)

Ofrecemos Workers Compensations y General Liability Insurance, Registro FinCEN New LAN (BOI) Report	Asesoría y representación de Auditoría Interna de Workers Compensations & General Liability	Ayuda con STOP WORK ORDER y las penalidades de la división de Workers Compensations.
---	---	--

**OFRECEMOS TODO TIPO DE SEGUROS DE SALUD CON AGENTE ESPECIALIZADO**



Servicio Bilingüe - Inglés y Español

**(941)351-9727 • (941) 351-9712**

Fax: (941) 281-4215

Atrium Plaza 8051 N. Tamiami Trail, Suite A2. Sarasota, FL 34243



**¿Desea comprar, vender o invertir en bienes raíces en Florida?**

**ANGELA DÍAZ**  
PROPERTIES



**AD**

[angeliadiazrealtor@gmail.com](mailto:angeliadiazrealtor@gmail.com)  
**+1 (941) 726-3728**  
[www.angeliadiazrealtor.com](http://www.angeliadiazrealtor.com)

Certified International Property Specialist  
Graduate, Realtor Institute Bilingual.



**Aprende a Hablar o Mejorar tu inglés**

Clases gratuitas en tres niveles: principiante, medio y avanzado

**Registración: [esl.westb.org](http://esl.westb.org)**

**Clases se reunirán cada miércoles de 6 - 7:30 pm**

Cuidado de niños y actividades para jóvenes disponibles durante las clases



**WEST BRADENTON**  
A NEIGHBORHOOD CHURCH

Iglesia Bautista West Bradenton  
1305 43rd St. W. Bradenton FL  
[jesus@westb.org](mailto:jesus@westb.org) para más información

# Sudoku

6			8		5		
5	8		6	7	4		
		2		1	8		3
1	9			4			2
			6	7		3	4
	4	6		9		5	
8			9				6
4	5		3	6	1		
		1	2			9	5

# De Todo un Poco

Un tipo va al médico y le dice: "Doctor, me duele aquí, me duele allá... ¡Creo que necesito unos lentes!" El doctor lo mira y le responde: "Pues sí, parece que tiene razón. Lo que le duele es que no ve dónde se sienta."

En una fiesta, un señor se acerca a una joven y le pregunta: "Disculpe, señorita, ¿bailamos?" Ella sonríe y le dice: "Sí, claro, pero no se lo digas a mi esposo." El señor, sorprendido, contesta: "¿Su esposo? ¡Pero si no lo conozco!" La joven le guiña un ojo y le dice: "¡Precisamente por eso!"

Dos compadres están en la cantina, y uno le dice al otro: "Oye, mi mujer me ha dicho que soy un desastre en la cama." El otro compadre se encoge de hombros y le dice: "¡No te preocupes! La mía me dice que soy un mago." El primer compadre, ilusionado, pregunta: "¿Ah sí? ¿Y por qué?" Y el otro le responde: "Porque, según ella, ¡desaparezo en 30 segundos!"

Un niño le pregunta a su papá: "Papá, ¿qué es la política?" El papá, pensando, le dice: "Mira, hijo, es como en nuestra casa. Yo soy el capitalismo, porque traigo el dinero. Tu mamá es el gobierno, porque lo administra. El jardinero es la clase obrera, porque

# SOPA DE LETRAS DE VERANO

¡Encontrá las palabras escondidas en la sopa de letras!



A	S	T	E	S	U	R	F	I	S	H	E
F	O	O	G	N	O	L	A	S	A	E	S
R	L	E	M	U	P	I	X	T	N	L	O
U	E	S	P	B	E	T	A	R	D	A	M
T	A	O	E	C	R	E	R	A	I	D	B
I	D	R	F	I	U	I	E	N	A	O	R
L	O	A	L	A	P	E	L	O	T	A	E
L	E	O	S	T	E	H	J	L	S	F	R
A	C	A	N	G	R	E	J	O	A	S	O
N	T	U	F	L	A	M	E	N	C	O	L
U	S	N	E	R	T	L	I	A	U	R	E
P	A	L	M	E	R	A	N	D	I	A	Y

- HELADO
- OLAS
- SANDIA
- SOMBRERO
- SOMBRILLA
- SURF
- FRUTILLA
- CANGREJO
- PALMERA
- PELOTA
- SOLEADO
- FLAMENCO

hace el trabajo duro. La niñera es el pueblo, porque la explotamos. Y tú eres el futuro. ¿Entendiste?" El niño lo mira y le dice: "No mucho, pero por la noche la niñera le dijo al jardinero que se acostaría con él si le pagaba, mientras mi mamá dormía, y tú estabas buscando dinero para pagarle a la niñera." El papá se queda callado. El niño termina: "Ahora sí entendí qué es la política."

6	1	4	3	8	9	2	5	7			
5	8	3	6	7	2	4	1	9			
9	7	2	5	4	1	8	6	3			
1	3	9	8	5	4	6	7	2			
2	5	8	1	6	7	9	3	4			
7	4	6	2	9	3	5	8	1			
8	2	7	9	1	5	3	4	6			
4	9	5	7	3	6	1	2	8			
3	6	1	4	2	8	7	9	5			

Sudoku Solución

# GUÍA ASTRAL



**ARIES:** Julio te impulsa hacia nuevos comienzos y un aumento de energía. Es un mes ideal para tomar la iniciativa en proyectos laborales y no dudar en ser audaz en tus relaciones personales. La acción es tu mejor aliada ahora mismo.



**TAURO:** Este mes se centra en la estabilidad y el bienestar en el hogar. Disfrutarás de la calma y de fortalecer los lazos familiares. En lo económico, la prudencia es clave, pero date un gusto que aporte confort a tu vida.



**GÉMINIS:** La comunicación es tu superpoder en julio. Expresar tus ideas será fluido y eficaz. Aprovecha para socializar, realizar viajes cortos o sumergirte en nuevos aprendizajes que expandan tus horizontes.



**CÁNCER:** Siendo tu mes, julio te invita a la reflexión y al autocuidado profundo. Prioriza tu bienestar emocional y busca el apoyo de tus seres queridos. Verás una mejora en tus finanzas que te brindará tranquilidad.



**LEO:** Prepárate para brillar y liderar en julio. Tu carisma estará en su punto más alto, lo que te permitirá destacar en proyectos creativos y en tu círculo social. Es tu momento para mostrar tu luz.



**VIRGO:** Julio es ideal para organizar y planificar con detalle. Tu mente analítica te ayudará a poner en orden tus ideas, tu entorno y tus metas a largo plazo. La eficiencia te llevará lejos este mes.



**LIBRA:** Las conexiones sociales y el equilibrio serán muy importantes para ti. Disfruta de reuniones y eventos, y busca la armonía en tus relaciones. Tomar decisiones justas te traerá paz.



**ESCORPIO:** Este mes te llama a una transformación interna. Sentirás la necesidad de soltar lo que ya no te sirve y de confiar más en tu intuición. Es un período para renacer con una perspectiva más fuerte.



**SAGITARIO:** Julio te invita a la aventura y la expansión. Abre tu mente a nuevas experiencias, ya sean viajes, estudios o filosofías de vida. Busca conocimientos que enriquezcan tu espíritu explorador.



**CAPRICORNIO:** Concentra tu energía en tus metas profesionales y la consolidación de logros. Julio te ofrece excelentes oportunidades para avanzar en tu carrera y asumir mayores responsabilidades con éxito.



**ACUARIO:** Un mes para innovar y conectar con tu comunidad. Tus ideas originales serán muy valoradas y podrías encontrar nuevas formas de contribuir a proyectos grupales. Piensa diferente y actúa.



**PISCIS:** Julio te llama a escuchar tu intuición y a conectar con tu lado espiritual. Es un buen momento para el arte, la meditación y cualquier actividad que te conecte con tu mundo interior y tus sueños. ■

## TODOS LOS SERVICIOS BAJO UN MISMO TECHO!

**Y&D**  
MULTISERVICES

SOMOS ACCEPTANCE AGENTS

AYUDAMOS CON TODOS LOS TRÁMITES  
**DE DOCUMENTOS**

ASEGÚRESE DE QUE SUS TAXES  
SEAN FIRMADOS POR **USTED**  
Y POR QUIEN LOS ELABORA

IRS **e file**

- Taxes personales
- ITIN Number (Seguro Verde)
- Taxes para Corporaciones
- Creación de Corporaciones
- Apostillaje de documentos
- Todo tipo de poderes - Permisos de salida
- Traducciones
- Testamentos y Renovación de ITIN's
- NOTARY PUBLIC

**(941)724-7070**

**ARD**  
OF FLORIDA INSURANCE LLC

TODO TIPO DE  
**SEGUROS**

GENERAL LIABILITY  
WORKERS COMPENSATION

- AUTOS • CASAS • BOTES • MOTOS
- NEGOCIOS • E&O • AUTO
- VIDA Y SALUD



**(941)209-4352**

**La Placita**

LATIN MARKET



EL MEJOR SURTIDO DE PRODUCTOS  
**COLOMBIANOS**



**BAKERY** HORNEAMOS TODOS LOS DÍAS

**PAQUETERÍA**

DESPACHOS  
CON ENTREGA  
PUERTA A PUERTA  
EN TIEMPO REAL  
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES



TRANSPORTES  
**ZULETA**  
Express, Inc.

**ZAI CARGO**  
International Courier & Logistics

**\$1<sup>89</sup>/lb.** **\$2<sup>50</sup>/lb.** **\$4<sup>50</sup>/lb.** Valor por caja según tamaño  
AEREO  
Y AL RESTO DE CENTRO Y SUR AMÉRICA

GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS  
**VENEZOLANOS**

**(941)758-0221**

**5870 14th St. W. (US41) Bradenton, FL**

# MOTIVACIÓN

POR MARÍA MARÍN

www.mariamarin.com

Facebook: Maria Marin

Instagram: @mariamarinmotivation

Tik Tok: mariamarinmotivation

YouTube: María Marin

X: @maria\_marin



## No peleo con él, pero tampoco hay pasión

**T**al vez estás en una relación que acabó hace tiempo y ni te has dado cuenta! Ambos se han olvidado de nutrir la relación pero lo ignoran. Los años pasan y ambos están viviendo en "piloto automático". Ninguno toca el tema y pretenden que nada pasa hasta que un día te das cuenta que estás compartiendo con un extraño.

Un romance no se deteriora de un día a otro, es un proceso que ocurre poco a poco con dejadez y falta de detalles. Conoce las señales que indican que tu relación está en peligro de extinción:

### 1. CONFORMISMO

La costumbre puede mantener a una pareja unida. Comprendes que arreglar la relación tomará mucho esfuerzo, pero abandonar la relación también, así que te resignas. Evitas conflictos y pasas por alto cosas que serían inaceptables, el enemigo número uno de la pasión es la indiferencia, el momento en que tu relación pierde prioridad, es el instante en que el amor comienza a desvanecerse.

### 2. CERO INTIMIDAD

No hay una cifra que determine el número de veces que una pareja debe hacer el amor, no obstante, si los encuentros amorosos han disminuido radicalmente, ¡hay problemas! Entre las sábanas es donde

muchas peleas y diferencias se arreglan. Sin sexo es muy difícil reconectarse.

### 3. CRITICAS A TU PAREJA

Hayas faltas en su comportamiento y en todo lo que hace. Detalles que antes no le prestabas atención o hasta te gustaban, ahora no los aguantas. Piensas: "Me molesta como se carcajea", "No resisto su forma de vestir". Pregúntate, ¿desde cuándo tu pareja te cae tan mal?

### 4. FANTASEAS CON OTROS

Tienes fantasías sexuales con otras personas y te sientes menos atraída hacia él. En ocasiones te imaginas cómo sería hacer el amor con alguien y te tienta ser infiel.

### 5. QUIERES DISTANCIA

Planificas salidas y reuniones en los que él no toma parte. Te encantaría irte de viaje con tus amigas y ¡hasta sola! Piensas que serías más feliz si vivieran en casas separadas.

Si experimentas algunos de estos comportamientos, acepta que existe un gran problema y ¡deja de tapar el sol con un dedo! Pregúntate si estas dispuesta a salvar la relación. Si todavía hay amor y respeto, ¡vale la pena luchar! 🏠

**Matthew & Brothers**  
AUTOMOTIVE

SOMOS  
**BUY HERE  
PAY HERE**  
Financiamos a todos

Reparaciones en general

- Frenos
- Tune Ups
- Suspensiones
- Mantenimiento
- Liqueo de aceite
- Reparación de motor
- Reparación de Aire
- Acondicionado

**941-284-5712** 1301 29th Ave. W. Bradenton, FL 34205

WRA

¿Buscas  
**Asesoramiento**  
Para comprar en Sarasota,  
Bradenton y sus alrededores?

Con Financiamiento Hipotecario

Agenda una asesoría **sin costo**  
conmigo desde cualquier lugar

941-334-9275  
yohalislarealtor@gmail.com

Yohalislarealtor

# MARACANÁ

## Fútbol en mayúsculas

Fotografía del estadio de Maracaná en 2023, durante un partido de la Copa de Brasil entre Flamengo y São Paulo, en Río de Janeiro (Brasil). EFE/ Antonio Lacerda

*El fútbol es universal, se practica en todos los rincones del planeta, pero a la hora de hablar de símbolos el nombre de Maracaná aparece con letras de oro. El emblemático estadio de Río de Janeiro cumple 75 años, con una brillante historia y el paso de los mejores futbolistas por su preciada hierba.*

El Maracaná se llama oficialmente estadio Jornalista Mário Filho, pero nadie lo conoce así, en homenaje al periodista fundador del diario local Jornal dos Sports. Se inauguró el 16 de junio de 1950, con un partido amistoso de fútbol entre los equipos de Río de Janeiro y São Paulo, que ganó el equipo paulista por 3-1. El centrocampista del equipo carioca Didi, del Fluminense, fue el primero en marcar un gol en el estadio.

Desde entonces, Maracaná (que recibe el nombre de la popular `Maraca`, parecido a un sonajero en tupí-guaraní, debido al sonido de los pájaros que allí vivían) es sinónimo del mejor fútbol, un "templo" que todo gran aficionado a este deporte desea visitar y por el que han pasado los mejores equipos, selecciones y futbolistas.

Entre las brillantes páginas de su historia aparecen algunos de los hechos más importantes del fútbol brasileño y mundial. Por ejemplo, el mítico Pelé marcó allí el gol 1.000 de su carrera el 19 de noviembre de 1969. Otro futbolista legendario, Garrincha, fue velado tras su muerte en el Maracaná el 20 de enero de 1983.

Construido para la Copa del Mundo de 1950, la

gran historia de este estadio guarda un hecho inolvidable. Un mes después de su inauguración, el 16 de julio, fue el gran escenario del partido que decidía el campeón del gran torneo de selecciones, el primero disputado en el continente americano, entre Brasil y Uruguay.

El triunfo de los uruguayos, por dos goles a uno, será recordado eternamente como el "Maracanazo", por la inesperada derrota de los anfitriones. Más de 199.000 espectadores presenciaron en directo la debacle brasileña. Friaça abrió el marcador para la selección "verdeamarela" pero los uruguayos remontaron con goles de Schiaffino y Ghiggia.

Además de este gran acontecimiento, Maracaná ha sido testigo de otros grandes eventos del fútbol mundial y del deporte en general. Escenario de la Copa del Mundo de 2014 -ganada por Alemania-; la clausura de los Juegos Olímpicos de 2016 y de la final del torneo olímpico de fútbol -la medalla de oro fue para Brasil-; de los Juegos Panamericanos de 2007 y de otros torneos como Copa América, Copa Libertadores, Copa Sudamericana, Copa Mundial de clubes de la FIFA 2000, Copa Confederaciones 2013..

Su historia guarda otro capítulo especial fuera del fútbol: ha recibido a personajes como el papa Juan Pablo II y ha acogido conciertos de Frank Sinatra, Rolling Stones, Queen, Tina Turner, Madonna, Paul McCartney y Coldplay, entre otros grandes artistas.

### EL ESTADIO QUE FUE EL MÁS GRANDE DEL MUNDO

Maracaná ha sido durante varias décadas el estadio más grande del mundo, llegó a tener una capacidad para más de 200.000 espectadores, que con el tiempo se ha ido reduciendo en distintas renovaciones para mejorar su estructura, comodidad, accesibilidad y seguridad a lo largo de los años. Su aforo actual es de 78.838 localidades.

Aunque sigue siendo el estadio más grande de Brasil, seguido por el Nacional Mané Garrincha en Brasilia, a nivel mundial ocupa en puesto número 26, según el portal turístico Civitatis.

En Maracaná juegan habitualmente Flamengo y Fluminense, y sus instalaciones son uno de los grandes reclamos turísticos de Río de Janeiro, junto al Cristo Redentor y el Pan de Azúcar. ■

# Angélica Recomienda

Foto: Freepik.

*Para las familias hispanas en Sarasota y Manatee, el verano ofrece diversas actividades. Los jóvenes pueden explorar su creatividad en campamentos de teatro y STEM, mientras las familias disfrutan de la naturaleza en Big Cat Habitat o se refrescan en el North Port Aquatic Center. Estas opciones promueven la diversión y la inclusión comunitaria en la región.*



**H**ola, soy Angélica Escalona y quiero recomendarte estas experiencias para disfrutar y brillar en familia este verano en nuestra hermosa ciudad de Sarasota:

## TALLERES PARA DESPERTAR TALENTOS

¿Tienes pequeños artistas en casa? El Florida Studio Theatre School abre sus puertas con su Summer Theatre Camp (edades 5-17) del 2 de junio al 8 de agosto. Esta es una experiencia creativa que despierta talentos en las artes escénicas, fortalece la expresión y fomenta la confianza. Es una oportunidad fantástica para que los niños exploren su creatividad en un ambiente profesional y divertido.

Para los curiosos del “cómo se hace”, los STEM Camps de Suncoast Science ofrecen semanas llenas de ciencia, tecnología, robótica, impresión 3D y más. Lo fascinante de

estos campamentos es que están diseñados por niños para niños, lo que garantiza una perspectiva fresca y atractiva en el aprendizaje. ¡Tienen mucha demanda y se llenan cada año, así que es clave inscribirse pronto!

## AVENTURAS AL AIRE LIBRE Y CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

¿Y para una escapada diferente que te conecte con la vida silvestre? El Big Cat Habitat es una joya local que te dejará sin aliento. Ubicado en 7101 Palmer Blvd., este santuario ofrece una oportunidad única para aprender sobre grandes felinos y otros animales exóticos, mientras apoyas su importante labor de rescate y conservación. Es una visita conmovedora y educativa para toda la familia.

## REFRESCANTES OPCIONES ACUÁTICAS

¿Prefieres mojarte y disfrutar de un día lleno de chapuzones? El North Port Aquatic Center (6205 W Price Blvd) tiene atracciones para grandes y chicos, desde toboganes emocionantes hasta áreas de juego seguras para los más pequeños. ¡La diversión está garantizada bajo el sol de Florida, siendo el escape perfecto para combatir el calor veraniego!

## EXPERIENCIAS CULTURALES Y COMUNITARIAS

Pero Sarasota ofrece mucho más para explo-

rar en familia. Una opción fantástica para los amantes de la naturaleza es el Marie Selby Botanical Gardens, donde pueden pasear entre exuberantes jardines tropicales, orquídeas espectaculares y vistas impresionantes de la bahía. Regularmente tienen eventos y programas educativos perfectos para niños.

Para un día de playa clásico, no hay nada como Siesta Key Beach. Sus arenas blancas y suaves, compuestas de cuarzo puro, se mantienen frescas incluso en los días más calurosos, y las aguas tranquilas son ideales para nadar con los pequeños. Es el lugar perfecto para construir castillos de arena, buscar conchas y disfrutar de un atardecer inolvidable.

Y por supuesto, quiero recordarles el ADA Celebration Event el 11 de julio en Sarasota, un encuentro hermoso para unirnos como comunidad y celebrar la inclusión. Es un evento que nos recuerda la importancia de la diversidad y el respeto mutuo.

Este verano, no solo vivas, sino explora y brilla junto a quienes más amas en cada rincón de nuestra hermosa Sarasota. ¡Te invito a compartir tus propias aventuras usando @encuentroemorendedorusa! ▀

PENSÉ QUE  
SÓLO ME  
PASABA  
A mí



¡ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD  
Y COMPARTE TU EXPERIENCIA!



**TRUE PLUMBING**  
Service Inc.

Empresa con 30 años de Experiencia  
Certificado por el estado de la florida  
Licencia y Aseguranza  
Lic. C.F.C. 1427279



Instalación y reparación de todo tipo de tuberías de gas y agua  
José David Fernández

Plomería en general, Comercial, Residencial, e Industrial

Trabajos garantizados  
24 Horas 7 días a la semana  
Celular (941) 296-5123

5562 hayden Blvd,  
Sarasota, FL 34232

GENERAL CONTRACTOR LICENSE AVAILABLE

**SPARCC**  
SAFE PLACE AND RAPE CRISIS CENTER  
Saving Lives Today and Tomorrow



Centro de crisis para víctimas de violencia doméstica y abuso sexual. Si sufre maltrato por su pareja, o si ha sido víctima de abuso sexual, podremos ayudarle. Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales, sin importar su estatus migratorio (INS) en EEUU. Ofrecemos servicios que incluyen:

- Plan de seguridad
- Ayuda con ordenes de protección
- Consejería para víctimas y sus niños
- Refugio de emergencia en un lugar confidencial

Servicios disponibles en Sarasota, Venice y Arcadia. Hablamos Español.  
Su llamado es confidencial.

Línea de emergencia las 24 horas: (941) 365-1976

¡Le arreglamos su jardín!  
¡Llámenos!

**Angelescapes Inc**  
941-5361063



**REYNA AIR CONDITIONING**  
HEATING & REFRIGERATION SERVICES LLC

Para los días de calor  
tenemos la solución

**24/7**

Se habla Español

- Instalación, mantenimiento y repair
- Aires acondicionados
- Residencial y comercial

Fernando Cardona  
Sarasota - Manatee.  
941-225-0662

Ángel Reyna  
Tampa-Pinellas  
813-300-3950

LICENCIA  
#CMC 1249883

**RICK BENITEZ**  
PHOTOGRAPHY

941-306-7485



RBphotos.com  
BODAS . QUINCEAÑERAS . COMERCIAL

**CLASES**

**CNA:** Auxiliar de enfermería  
Semana de clases L-V  
Horario: 9 a.m. a 12:30 p.m.  
5p.m. a 8:30pm

**Flebotomía:** Clases en español e inglés.

**CPR** y primeros auxilios, certificado expedido por la Cruz Roja.



Carlos Bonilla

📍 Sarasota | **941 - 504 - 1220**

# ¿Sabes cuánto vale tu casa hoy?

¡Recibe reportes mensuales gratuitos con información actualizada sobre tu propiedad y el mercado local.



## ¿Qué incluye?

- Valor estimado actualizado de tu vivienda
- Actividad reciente en tu vecindario (ventas, listados, etc.)
- Seguimiento de tu historial hipotecario
- Tendencias del mercado local

Totalmente **GRATIS** y sin compromiso. Solicítalo hoy mismo.

**Martha Lucía Barón**  
REALTOR®

**kw** ON THE WATER  
SARASOTA  
KELLERWILLIAMS.

Each office is independently owned and operated.



**Llámame si estas pensando comprar o vender tu casa.**

**941 341 00 00**

[marthabaron.kw.com](http://marthabaron.kw.com)

Contáctame  
por whatsapp

