

LA GUÍA

25
AÑOS

AGOSTO/25 • ED 299

LAGUIASRO.US

GRATIS

NATALIA LAFOURCADE

LA ARTISTA LATINA MÁS PREMIADA PÁG. 6

VITAMINA K
UN GRAN ALIADO PARA
LA SALUD Y LA BELLEZA

PÁG. 22

MUSEO BISHOP
TU AVENTURA EN LA
CIENCIA Y LA NATURALEZA

PÁG. 28

OPORTUNIDADES
EDUCATIVAS PARA LA
COMUNIDAD HISPANA

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



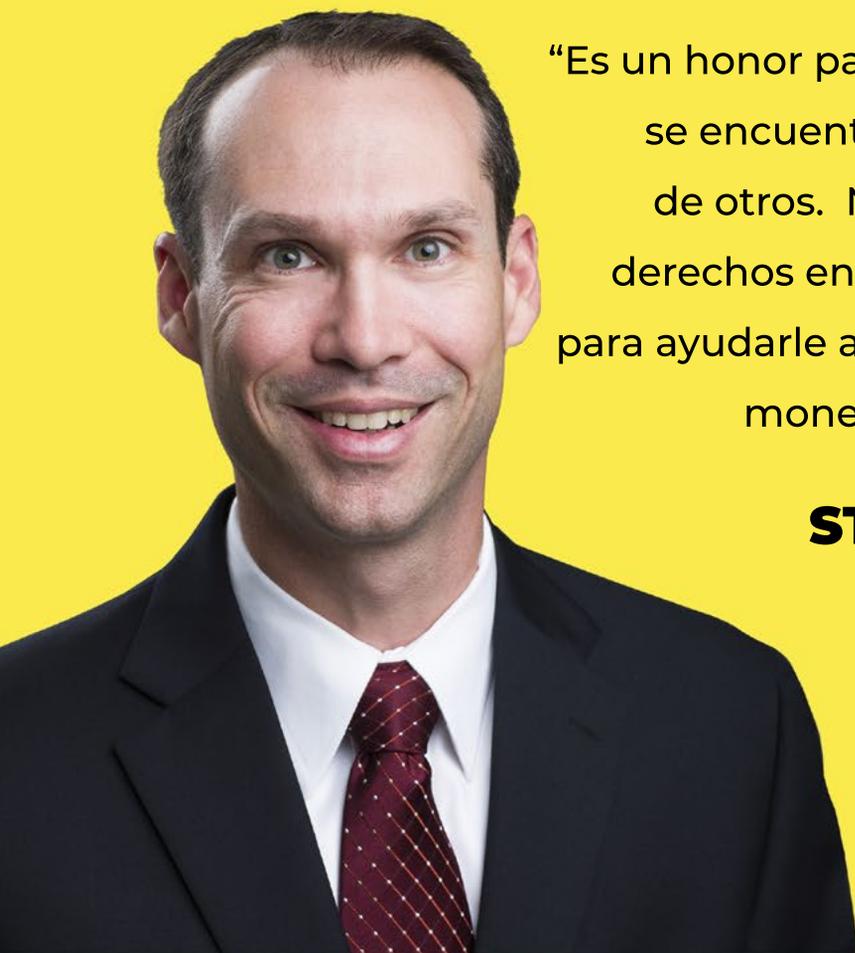
VS





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

Agosto 2025



NATALIA LAFOURCADE
LA VOZ LATINA MÁS PREMIADA
ABRAZA LA MATERNIDAD
6

OPINIÓN
8

**TRUCOS INSÓLITOS PERO
EFICACES PARA DORMIR
MEJOR**
10

ADICTOS AL SOL
EL EXTRAÑO PLACER DE DAÑARSE LA PIEL
12

DÁTILES Y CACAO
14

YOGUR CON MIEL
EL ELIXIR PROBIÓTICO
18

DIEZ TECNOLOGÍAS
QUE TRANSFORMARÁN LA MEDICINA
20

VITAMINA K
UN GRAN ALIADO PARA LA SALUD Y
LA BELLEZA
22

LAS "APPS"
QUE MÁS SABEN DE NOSOTR@S
24

LOS CHARMS
EL RENACER DE LOS AMULETOS PARA
EL MUNDO DE LA MODA
26

EL MUSEO BISHOP
TU AVENTURA EN LA CIENCIA Y LA
NATURALEZA TE ESPERAN
28

**CÓMO ELEGIR LA MEJOR
DEPILACIÓN**
30

**¿TUS HIJOS HABLAN CON
LA IA?**
HAY 10 COSAS QUE DEBES SABER
32

**OPORTUNIDADES
EDUCATIVAS**

PARA LA COMUNIDAD HISPANA EN LOS
CONDADOS DE SARASOTA Y MANATEE
34

**¿TE GRADUASTE EN
EL COLEGIO?**
TU FUTURO TE ESPERA EN SARASOTA
Y MANATEE!
36

GUÍA PARA FAMILIAS:
**APRENDIENDO A QUERER
A LOS ANIMALES**
38

ENTRENANDO EL EQUILIBRIO
40

EJERCICIO FUNCIONAL
MOVIMIENTO INTELIGENTE PARA UNA VIDA
SALUDABLE
42

CHEVROLET BLAZER EV 2025
44

DODGE DURANGO SRT 2025
46

GUÍA LOCAL
48

ENTRETENIMIENTO
50

GUÍA ASTRAL
51

LA FELICIDAD HISPANA
UNA PARADOJA CULTURAL
52

CREA EN USTED MISMO
53

VIVE Y BRILLA SARASOTA
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.



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



NATALIA LAFOURCADE

La voz latina más premiada abraza la maternidad

Foto tomada de: www.grammy.com

Ícono de la música latina, ha cautivado al mundo con su voz. Reconocida como la artista latina más galardonada, sus éxitos definen una carrera auténtica y global. Ahora, la cantautora añade a su vida la dulce espera de la maternidad, un nuevo y emocionante capítulo.

Natalia Lafourcade, una de las artistas más influyentes, respetadas y queridas de la música contemporánea latinoamericana, continúa forjando una carrera marcada por el éxito, la autenticidad y una profunda conexión con sus raíces. Desde sus inicios hasta convertirse en la artista latina más premiada de su generación, su trayectoria es un testamento de talento, evolución y un profundo impacto cultural. Ahora, en un giro personal que ha emocionado a sus seguidores, la multipremiada cantante se prepara para un nuevo y significativo capítulo: la dulce espera de la maternidad.

LOS PRIMEROS ACORDES DE UN ÍCONO MUSICAL

Nacida en la Ciudad de México en 1984, Natalia Lafourcade creció inmersa en un ambiente vibrante de arte y música, que sin duda nutrió su innata vocación. A principios de los 2000, irrumpió en la escena musical con una propuesta fresca y audaz. Su álbum debut homónimo, "Natalia Lafourcade" (2000), la catapultó

rápido a la fama. Temas como "En el 2000" y "Busca Un Problema" la posicionaron como una voz innovadora, fusionando pop, rock y toques electrónicos, y sentando las bases de una carrera que prometía ser trascendente.

UNA TRAYECTORIA MUSICAL DE ÉXITO Y EVOLUCIÓN

A lo largo de los años, Lafourcade ha demos-

trado una capacidad asombrosa para evolucionar, reinventarse y explorar diversas sonoridades sin perder su esencia. Álbumes como "Casa" (2005), con La Forquetina, y "Hu Hu Hu" (2009) consolidaron su estilo introspectivo y poético. Su álbum "Mujer Divina – Homenaje a Agustín Lara" (2012) fue un punto de inflexión, conectándola con la rica herencia musical mexicana y ganando la aclamación de la crítica y el público.

Sin embargo, fue con "Hasta la Raíz" (2015) que su carrera alcanzó un pináculo global. Este álbum, profundamente personal y arraigado en el folclore latinoamericano, se convirtió en un fenómeno, obteniendo múltiples premios Grammy y Latin Grammy, incluyendo el codiciado Álbum del Año. Canciones como la homónima "Hasta la Raíz" y "Nunca Es Suficiente" resonaron con millones de personas alrededor del mundo, elevándola a un estatus de referente musical internacional.

Posteriormente, los proyectos "Musas" (Volu-



Foto tomada de: natalialafourcade.com.mx

men 1 en 2017 y Volumen 2 en 2018), en colaboración con Los Macorinos, reafirmaron su compromiso con la música de raíz y la preservación cultural. Más recientemente, "De Todas las Flores" (2022) marcó un aclamado regreso a material inédito, una obra introspectiva que la reafirmó como una artista en constante búsqueda de nuevas formas de expresión y un profundo entendimiento de su arte.

LA ARTISTA LATINA MÁS PREMIADA Y SU IMPACTO GLOBAL

El legado de Natalia Lafourcade se mide no solo en la calidad lírica y sonora de su música, sino también en el impresionante cúmulo de reconocimientos que ha acumulado. Es, sin duda, una de las artistas femeninas más laureadas en la historia de los Latin Grammy, con un palmarés que certifica su excelencia y el impacto de su trabajo. Además, ha logrado trascender barreras idiomáticas y culturales al obtener múltiples premios Grammy anglosajones, un logro significativo que pocos artistas latinos pueden ostentar. Este sinfín de galardones la posiciona firmemente como la artista latina más premiada de su generación, consolidando su impacto global y su influencia innegable en la industria musical contemporánea.

Su resonancia es particularmente fuerte y palpable en la comunidad hispana de los Estados



Foto tomada de:
natalialafourcade.com.mx

Unidos, donde sus giras son consistentemente bien recibidas y a menudo agotan las entradas. Para esta audiencia, Natalia representa más que una cantante; es un puente cultural vital, una voz que mantiene viva la riqueza de la música latinoamericana y ofrece una conexión auténtica con la identidad y las raíces culturales en un contexto global.

LA DULCE ESPERA: UN NUEVO CAPÍTULO DE VIDA

En un anuncio que ha colmado de alegría a sus seguidores en todo el mundo hispano, Natalia Lafourcade ha confirmado públicamente su embarazo. Si bien la artista es conocida por mantener un perfil relativamente privado en cuanto a su vida personal, la noticia de la llegada de su primer hijo ha generado una oleada

de felicitaciones y buenos deseos en redes sociales y medios de comunicación. Este nuevo y emocionante capítulo de la maternidad, sin duda, infundirá nuevas capas de emoción, inspiración y profundidad en su futura obra, prometiendo que su vida, al igual que su música, continuará evolucionando y floreciendo en direcciones hermosas y significativas.

Natalia Lafourcade no es solo una cantante y compositora; es una narradora de historias, una exploradora de sonidos y una voz esencial cuyo arte se proyecta y conecta con millones. Su carrera, marcada por la evolución constante, la autenticidad y un profundo respeto por sus raíces, se enriquece ahora con la hermosa expectativa de la maternidad, prometiendo un futuro lleno de nuevas melodías y experiencias vitales. ◀



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

Un Llamado a la Paciencia y la Unidad en Tiempos de Incertidumbre

Querida comunidad trabajadora hispana de los condados de Sarasota y Manatee.

Sabemos que los desafíos migratorios actuales pueden generar preocupación y ansiedad. Es natural sentirse así, pero hoy queremos hacer un llamado a la paciencia y a la fortaleza interna que tanto nos caracteriza.

La situación es compleja y las soluciones requieren tiempo. Aunque es vital mantenernos informados y abogar por nuestros derechos, también es crucial entender que algunos procesos son lentos. La desesperación o las acciones impulsivas a veces pueden complicar más las cosas.

Enfoquémonos en lo que sí podemos controlar: fortalecer la unión familiar. La familia es nuestro pilar, nuestro refugio y nuestra mayor fuente de apoyo. Dedicemos tiempo a nutrir esos lazos, a escuchar a nuestros hijos y a brindarles la seguridad que necesitan. Una familia unida es una familia fuerte, capaz de enfrentar cualquier adversidad.

Asimismo, busquemos la armonía con nuestra comunidad. Especialmente Sarasota y Manatee, son nuestro hogar. Construyamos puentes de entendimiento y respeto con todos nuestros vecinos, es fundamental. Participemos en actividades comunitarias, ofrezcamos ayuda y demostremos la riqueza de nuestra cultura y nuestros valores. Cuando nos unimos, somos más fuertes y podemos generar un impacto positivo duradero.

No olvidemos la importancia de mantenernos informados a través de fuentes confiables. Evitemos caer en la desinformación que a veces nos pueden traer las redes sociales y que puede propagar el miedo y la confusión. Organizaciones comunitarias y

grupos de apoyo legal están trabajando incansablemente en nuestra área para brindarnos orientación y recursos. Acercarnos a ellos puede ofrecernos claridad y un camino a seguir, siempre dentro de los marcos legales y de manera estratégica.

Finalmente, recordemos que nuestra contribución a la economía y cultura son invaluable. Son una parte vital del tejido social y económico de nuestros condados. Nuestro trabajo, cultura, y espíritu emprendedor y nuestras familias enriquecen cada rincón. Esta verdad no puede ser ignorada y es una fuente de fortaleza intrínseca que debe ser valorada y protegida.

La solidaridad entre nosotros, nuestros vecinos y amigos, es más importante que nunca. Apoyémonos mutuamente, compartamos los recursos si se puede, y seamos una fuente de ánimo para quienes lo necesitan. Juntos, nuestra voz es más fuerte y nuestra capacidad de salir adelante se multiplica.

Y no menos importante, cuidemos de nuestra salud mental y emocional. En momentos de estrés, es fácil descuidarnos. Tomémosnos un momento para respirar, conectemos con nuestros seres queridos, y si llegamos a sentir que la situación nos sobrepasa, no dudemos en buscar apoyo profesional. Ayuda es un acto de fortaleza, no de debilidad.

Recordemos que la paciencia no es pasividad, sino una sabiduría que nos permite esperar el momento oportuno. La unidad familiar y la armonía comunitaria son los cimientos sobre los cuales podemos construir un futuro más seguro y próspero.

Con fe, resiliencia y apoyo mutuo, superaremos este período. ■

LA GUIA

EDICIÓN Sarasota-Manatee
PUBLICACIÓN MENSUAL
Año 25 - Número 299/Agosto 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 Muñoz Rivera Purificación León Ricardo Segura Juana A. Medina Rocío Gaia Daniel Galilea Ángeles Martínez Angélica Escalona Pablo Gutman Marga Sánchez
Diseño Gráfico:	Giancarlo Rodríguez Kite Family Group, LLC
Servicios:	EFE
Fotografía:	Julio Castillo-Aparicio Rick Benítez

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 GUIA 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.



¡GENIALES OFERTAS!

RECOGER HOY O ENTREGA AL DÍA SIGUIENTE DISPONIBLE ¡SIN INTERESES HASTA AGOSTO DE 2026!*



AMBIENTE PLAYERO

Dale un toque de personalidad a cualquier espacio. Esta colección combina estilo y comodidad informal.

SOFA
\$599⁹⁹



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

CONJUNTO REINA
\$799⁹⁹



RESISTENTE Y ELEGANTE
Mesa con acabado bicolor y hojas ocultas autoguardables. Incluye 4 sillas.

5-PIEZAS
\$899⁹⁹



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

COLCHÓN REINA
\$399⁹⁹

Coastal Living

Beautyrest

Beautyrest
BLACK

Serta

icomfort
BY SERTA

THERAPEDIC

TommyBahama
MATTRESSES

Coastal Living

*En compras de \$300 o más realizadas con su tarjeta de crédito Furniture Warehouse Synchrony HOME entre el 1 de agosto de 2025 y el 31 de julio 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 agosto 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



Trucos insólitos pero eficaces para DORMIR MEJOR

Dormir lo suficiente permite que el cerebro y el cuerpo descansen y se recuperen del estrés diario. Foto: Diana.Grytsku-Freepik.

En las redes sociales, sobre todo cuando llega el verano y las altas temperaturas dificultan el sueño nocturno, proliferan las técnicas para dormir mejor, pero es aconsejable descartar aquellas soluciones poco razonables o extremas, o que incluyan tomar brebajes o compuestos cuyos efectos se desconocen.

Los problemas de sueño son una preocupación global creciente, con un estimado del 32.8% de los adultos a nivel mundial padeciendo privación de sueño, según Help Guide. Dormir entre siete y nueve horas diarias es fundamental para mantener un estilo de vida saludable, preservar la salud mental y la función cognitiva, y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Una buena noche de sueño permite que el cerebro y el cuerpo se recuperen del estrés diario, impactando directamente nuestra salud física y mental. Sin embargo, muchas personas luchan por conseguir un descanso adecuado, lo que a largo plazo puede incluso reducir la esperanza de vida, y en el día a día afectar la productividad, las emociones y la creatividad.

Para quienes buscan soluciones en las redes sociales, donde proliferan técnicas supuestamente "eficaces", la plataforma HAYPP encargó un informe sobre las tendencias más populares en TikTok. El objetivo fue determinar cuáles de estas técnicas virales son confiables y "merecen que se les preste atención".

TÉCNICAS VIRALES QUE PODRÍAN AYUDARTE A DORMIR

Pies de grillo: Popularizado por el creador de contenido @notyouraveragethrpst, este método consiste en frotar los pies uno contra el otro, rítmica y suavemente. La Dra. Eileen (@

anew.acu), herbolaria, fisioterapeuta y especialista china en acupuntura, explica que los pies están llenos de terminaciones nerviosas y puntos de presión que se calman al ser estimulados. Desde HAYPP añaden que "distintos movimientos de autoestimulación como los 'pies de grillo'... pueden aumentar la sensación de calma, reduciendo los niveles de cortisol (la hormona del estrés), lo que también podría ayudar a dormir mejor por la noche."

Presión de acupuntura: La acupunturista china Dr. Eileen (@anew.acu) aconseja aplicar, durante aproximadamente un minuto y antes de irse a dormir, una suave presión con el pulgar detrás de ambas orejas, mientras se está acostado boca arriba. Esto estimula el punto 'Anmian', también conocido como el punto de acupuntura del 'sueño apacible'. La acupuntura busca aliviar bloqueos energéticos en el cuerpo. Un estudio italiano de 2009 con 25 pacientes con trastornos del sueño mostró que "el 60 % de ellos tuvo un sueño de mayor calidad durante los primeros diez días de tratamiento mediante acupresión". En este estudio, el 79% de los participantes con cáncer experimentaron una mejor calidad de sueño después de ser tratados con acupresión.

Sueño militar: Este método, popularizado en un video viral de @justinagustin, promete ayudar a conciliar el sueño en tan solo dos

minutos. Consiste en relajar el cuerpo sistemáticamente de pies a cabeza mientras se practica una respiración profunda y se despeja la mente visualizando una escena pacífica. Según el informe de HAYPP, los efectos de la respiración profunda y la visualización mental están respaldados por la investigación científica, y un estudio ha descubierto que la respiración profunda promueve un inicio más rápido del sueño. Aunque no garantiza funcionar para todos, esta técnica combina estrategias de relajación física y mental que vale la pena probar.

Apagado cognitivo: Ideal para personas que tienden a pensar en exceso antes de dormir. Esta tendencia, difundida en un video por @joelchesters y que refleja un consejo de un profesor de la Universidad de Oxford, consiste en enumerar mentalmente y al azar todo tipo de cosas durante un lapso prolongado mientras se intenta conciliar el sueño. "El truco" de este método, según el informe de HAYPP, radica en que los pensamientos aleatorios "engañan" a los mecanismos reguladores del sueño en el cerebro, haciendo "que te sientas aturdo y listo para dormir" y distrayéndote de cualquier preocupación o pensamiento excesivo.

Estas técnicas ofrecen enfoques variados para mejorar la calidad del sueño, desde la autoestimulación física hasta la relajación mental. ■

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

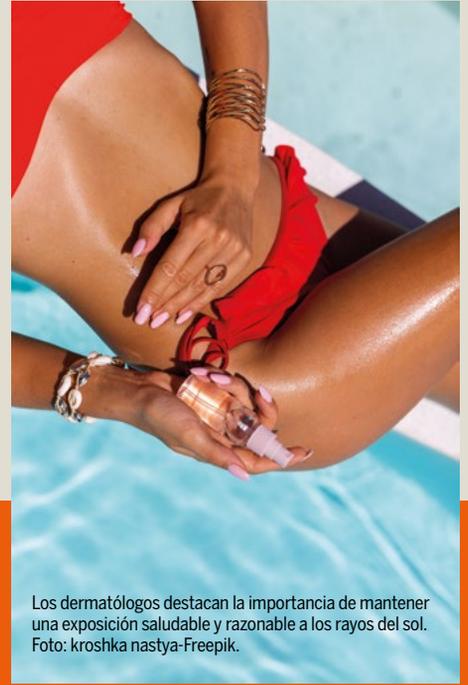
14543 SR 70 E. Unit 104 BRADENTON, FL 34202

EN LA PLAZA DEL **Publix**

ADICTOS AL SOL

El extraño placer de dañarse la piel

Las personas con tanorexia o adicción obsesiva al bronceado se exponen a los rayos solares durante muchas horas diarias sin llegar a estar nunca satisfechas con el grado de oscurecimiento que alcanza su piel. Los especialistas les ofrecen algunas claves para promover una relación saludable y responsable con el sol.



Los dermatólogos destacan la importancia de mantener una exposición saludable y razonable a los rayos del sol. Foto: kroszhka nastya-Freepik.

Con la llegada del verano, el aumento de las temperaturas y la mayor cantidad de horas diarias de luz natural e irradiación solar, muchas personas comienzan a exponerse al sol con el objetivo de conseguir un buen bronceado epidérmico.

La tanorexia, o adicción obsesiva al bronceado, es una condición donde las personas se exponen al sol o a cabinas de rayos UVA por muchas horas, sin sentirse nunca satisfechas con el tono de su piel. Aunque no está clasificada formalmente como un trastorno mental en los

manuales de psiquiatría, existe consenso en que es un comportamiento adictivo y patológico que causa daño dermatológico severo y perjuicios psicológicos, requiriendo tratamiento.

Los individuos con tanorexia tienen una percepción distorsionada de su cuerpo, viéndose "demasiado pálidas o blancas" incluso con un tono oscuro, lo que las impulsa a exposiciones prolongadas sin considerar los riesgos. Físicamente, esta conducta lleva a quemaduras repetidas, envejecimiento prematuro y lesiones precancerosas. Psicológicamente, se asocia con ansiedad y baja autoestima, interfiriendo en la vida social, laboral y personal, especialmente en jóvenes. Indicios incluyen la preocupación excesiva por mantener el bronceado, el aumento progresivo del tiempo de exposición, la ansiedad en días nublados y la vigilancia constante de la piel.

ORIGEN Y MECANISMOS DE LA TANOREXIA

Este desorden es parte de un grupo de trastornos del comportamiento con raíces psicológicas vinculados a la percepción distorsionada del propio físico. Un estudio dermatológico de 2005 (DOI: 10.1001/archderm.141.8.963) fue de las primeras referencias, mostrando patrones de comportamiento similares a los adictos. Investigaciones posteriores revelaron que la exposición frecuente al sol libera opioides endógenos y endorfinas, sustancias que generan placer y bienestar. Al dejar de exponerse a la radiación solar, los adictos al bronceado sufren un síndrome de abstinencia similar al de otras adicciones.

Un estudio de 2017 del Centro Médico de la Universidad de Georgetown (EE. UU.) en 400 mujeres bronceadoras, citado por la Fundación del Cáncer de Piel (SCF), mostró que el 20% de las participantes exhibían signos de dependencia adictiva. Creían que las sesiones de bronceado les aportaban beneficios físicos y anímicos, mejorando su apariencia y actitud. Sin embargo, tras la sensación de bienestar, mostraban signos de depresión.

La tanorexia todavía no ha sido reconocida formalmente en los manuales de psiquiatría como un trastorno mental, pero sus consecuencias físicas son perfectamente reconocibles para los especialistas en dermatología: daños cutáneos acumulativos y severos, y un mayor riesgo de sufrir cáncer de piel.



La Dra. Deborah S. Sarnoff, presidenta de la SCF, enfatiza: "Es importante entender por qué las personas se sienten obligadas a broncearse y dejar de hacerlo no es sencillo para algunas de ellas". Además, advierte: "No existe un bronceado UV saludable. Ya sea que estés tumbado en la playa o en una cama solar, el daño que sufre tu piel puede provocar envejecimiento cutáneo y un cáncer de piel potencialmente mortal".

por lo que los sucesivos bronceados que experimentemos en la actualidad pueden definir nuestra salud dermatológica dentro de 10 o 20 años", señalan. Aconsejan usar a diario un protector solar de amplio espectro (SPF mínimo de 30), incluso en días nublados, reaplicándolo cada 2 horas, y utilizar sombreros, gafas de sol y ropa fotoprotectora.

La Dra. Sarnoff ofrece consejos para quienes luchan con la adicción al bronceado:

Utiliza el 'bronceado en aerosol':

Existen opciones profesionales y caseras que ofrecen un tono moreno temporal y saludable.

Acude al gimnasio: Una sesión de ejercicio físico puede proporcionar el mismo "subidón de endorfinas" y sensación de bienestar que una sesión de bronceado, de forma segura.

Mantente sano:

Un estilo de vida saludable (ejercicio, descanso, buena alimentación, hidratación) proporciona un impulso anímico que ayuda a reconsiderar el bronceado adictivo.

En resumen, los especialistas coinciden en que existen alternativas seguras al bronceado UV, como los autobronceadores, y que la actividad física puede generar sensaciones de bienestar similares sin el riesgo de cáncer de piel. ◀

Las personas 'adictas al bronceado' llegan a verse a sí mismas "demasiado pálidas o blancas" incluso cuando ya presentan un tono oscuro en la piel, lo que las conduce a exponerse de forma reiterada y prolongada a la irradiación solar o a cabinas de rayos UVA, sin tener en cuenta los riesgos asociados.

ESTRATEGIAS PARA UNA RELACIÓN SALUDABLE CON EL SOL

Desde Nara (www.naradigital.es), recomiendan disfrutar del sol de forma saludable, sin adicciones, para prevenir riesgos reales para la salud. "La piel tiene 'memoria' (los daños solares son acumulativos),



Es fundamental que aprendamos a disfrutar del sol de forma saludable, sin adicciones ni obsesiones, según Nara Seguros. Foto: Freepik.

ANTHONY OLSON P.A.
IMMIGRATION LAW FIRM

¡HABLAMOS ESPAÑOL!



ABOGADO DE INMIGRACION

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

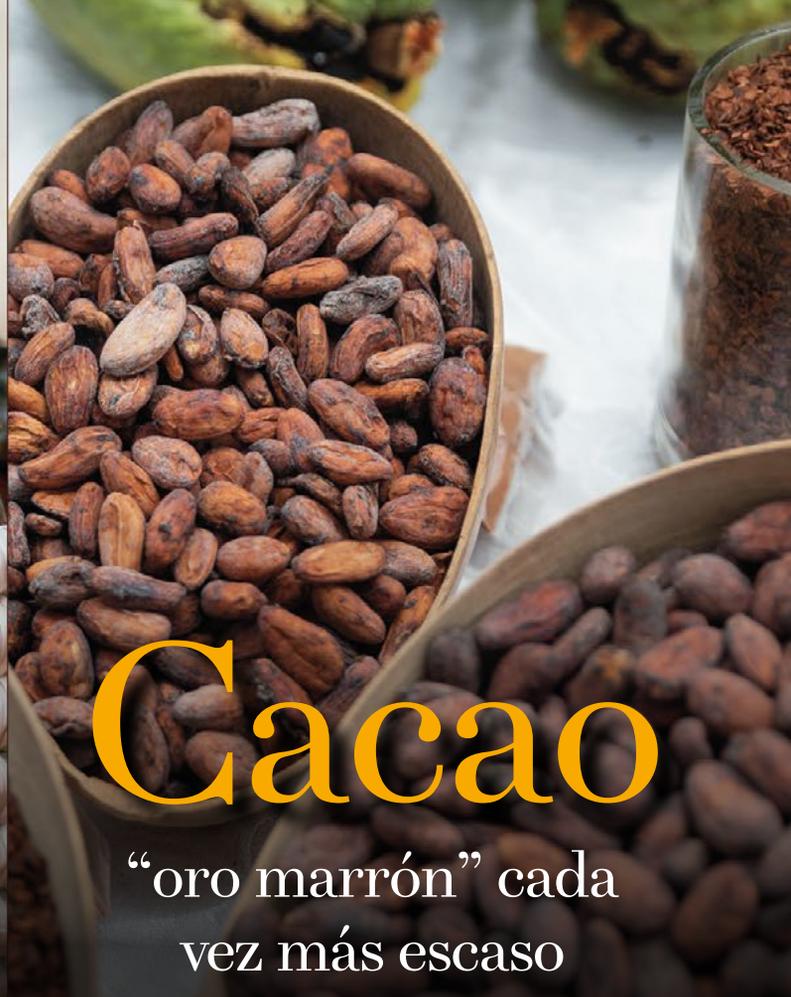
TEL: 941.362.7100

✉ INFO@IMMIGRATIONVISAUSA.COM

📍 2020 CATTLEMEN ROAD, SUITE 100
SARASOTA, FL 34232

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.



Dátiles

saludable y nutritiva
dulzura

Cacao

“oro marrón” cada
vez más escaso

El cacao es una de las fuentes más ricas en antioxidantes naturales, que ayudan a combatir el daño oxidativo en el cuerpo. Por su parte Los dátiles se destacan por su contenido en vitaminas, minerales y fibra; ayudan a mantener sanos el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel; y son una buena fuente de energía.

Los dátiles, apodados el "árbol de la vida" por antiguas civilizaciones como árabes, griegos, hebreos y egipcios, son un fruto altamente nutritivo. Algunos expertos y profesionales en nutrición, destacan su riqueza en vitaminas, minerales y fibra, que benefician el sistema nervioso, digestivo y la piel, además de ser una excelente fuente de energía. Desde el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación español (MAPA), incluso refieren que los fenicios llamaban a la palmera datilera "el árbol de Dios" por su capacidad de sostener la vida en el desierto.

La palmera datilera (*Phoenix dactylifera*), originaria del norte de África y suroeste de Asia, se distingue por su forma ovalada, semilla interior y pulpa anaranjada. Es importante saber que el dátil no es una fruta desecada, sino que se seca naturalmente en el árbol. Las variedades más comunes para el consumo son Medjool y Deglet Noor.

PROPIEDADES NUTRICIONALES Y CONSUMO INTELIGENTE

Sánchez subraya que los dátiles son ricos en potasio y magnesio, esenciales para el sistema nervioso; niacina (vitamina B3), que cuida el sistema nervioso, digestivo y la piel; y fibra alimentaria, que previene el estreñimiento y contribuye a la saciedad.

Cada 7 de julio se celebra el Día Mundial del Cacao, conmemoración establecida en 2010 por la Organización Internacional de Productores de Cacao y la Academia Francesa de los Maestros Chocolateros y Confiteros. Considerado "el oro marrón", el cacao ha sido históricamente vital para las economías de África y América Latina. Sin embargo, su futuro es incierto debido a la escasez de producción, el cambio climático y las plagas.

ORÍGENES, VARIETADES Y PRODUCCIÓN GLOBAL

Originario de la cuenca amazónica, el cacao se adaptó en Mesoamérica, dando lugar a la variedad criolla, valorada por su sabor aromático y suave. Civilizaciones antiguas como mayas y aztecas lo consideraban un "regalo divino". Las otras variedades son forastero, robusto y el más cultivado globalmente, y trinitario, una mezcla entre criollo y forastero, ideal para chocolates finos.

África lidera la producción mundial con el 73% (3.151.000 toneladas), aunque consume solo el 3% del chocolate. Costa de Marfil encabeza la lista africana con 2 millones de toneladas, seguida por Ghana (800.000) y Nigeria (280.000).

En América Latina, la producción también es significativa. Brasil

Continúa la página 16 →

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



REALTOR®
LUCAS THOMPSON
941-447-5077



REALTOR®
JAIME ORJUELA
941-284-5250



REALTOR®
VALERI GONZALEZ
941-306-9302



REALTOR®
KENIA CLAVELO
941-330-5931



REALTOR®
YUNIEL GOMEZ
941-730-1989



REALTOR®
ANDRES SALGADO
941-735-3071



REALTOR®
KELLY DIAZ
941-879-5528



REALTOR®
GINA GUIMOYE
941-894-9207



REALTOR®
ANDRES ORJUELA
941-704-4851



REALTOR®
DAVID RAMÍREZ
941-726-7098



REALTOR®
DANIEL CASTRILLON
941-875-2335



REALTOR®
LUIS POZZI
941-720-4528



REALTOR®
JESSICA ESPINOZA
941-320-4688



REALTOR®
SANDRA APARICIO
941-340-7323



REALTOR®
DIANAMARYS SANTOS
305-339-9766



REALTOR®
CLAUDIA WICZOREK
813-406-3075



REALTOR®
PATRICIA BOFFILL
786-308-8964



REALTOR®
JENNIFER LOPEZ
941-237-7713



REALTOR®
MIGUEL DELGADO
239-478-1635



REALTOR®
JORGE AREVALO
941-302-0180



REALTOR®
MARISSA ANGUIANO
941-260-1160



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

A pesar de ser un alimento saludable, su alto contenido en azúcares exige moderación. La nutricionista recomienda consumir "hasta 3 dátiles al día" como un tentempié perfecto. Aunque pueden ser una alternativa natural para endulzar, reemplazando azúcares blancos o edulcorantes, las personas con diabetes deben restringir su consumo. Además, no son aconsejables para individuos con problemas renales o dificultades para metabolizar azúcares. Sánchez advierte que consumir dátiles triturados no es igual que enteros, ya que al triturarse, la fibra disminuye y la cantidad de azúcar final aumenta.

MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO

El consumo moderado de dátiles es beneficioso para el corazón, ya que el potasio ayuda a reducir el riesgo cardiovascular y la presión arterial. Sus propiedades antioxidantes "favorecen la salud de la piel y el cabello, confiriéndoles un aspecto más brillante y sano", y son cruciales para reducir la inflamación y prevenir enfermedades. Son una fuente importante de potasio, hierro, calcio, magnesio y vitaminas del grupo B, C y A.

Estos frutos también son aliados del intestino debido a su fibra, que mejora la microbiota, previene el estreñimiento y contribuye a la salud intestinal general. Para los huesos, su alto contenido de minerales como magnesio, fósforo y calcio es fundamental. Asimismo, el "alto poder energético y la riqueza en antioxidantes de los dátiles, pueden ayudar a reducir la inflamación en el cerebro, y a prevenir patologías neurológicas", y se sabe que "favorecen una mejor función cognitiva".

CÓMO ELEGIR Y CONSERVAR TUS DÁTILES

Sánchez clasifica los dátiles en blandos, semisecos y secos según su maduración y textura. Todos tienen un alto porcentaje de azúcares (alrededor del 60%) y son una importante fuente de energía. Para asegurar una buena calidad, la experta recomienda que tengan un "color marrón-negro brillante y jugoso; que no estén demasiado arrugados ni secos; y que no tengan manchas blancas... ni tampoco negras". El embalaje debe estar bien cerrado.

En cuanto a la conservación, los dátiles blandos y semisecos requieren refrigeración (o incluso congelación para mayor duración), mientras que los secos pueden almacenarse a temperatura ambiente.

Los dátiles pueden disfrutarse tanto al natural como incorporados en recetas dulces y saladas.



Las nueces y los dátiles son una combinación muy saludable y nutritiva, pero también calórica, por lo que hay que consumirla con moderación. Ella Olsson-Unsplash.



El precio del cacao superó recientemente los 10.000 dólares por tonelada, el nivel más alto desde que se tienen registros, debido a los problemas de oferta en los países productores. Lo que está impactando en el costo del chocolate. EFE/ Rayner Peña R.

→ Viene de la página 14

(220.000 toneladas en 2024) y Perú (160.000 toneladas anuales) experimentan un auge. Perú destaca por tener el 60% de las variedades de cacao del mundo y concentrar el 36% de la producción mundial de cacao fino de aroma, según la Cámara Peruana del Café y el Cacao. República Dominicana lidera el cacao orgánico (80.000 toneladas). Colombia, aunque produce un cacao de alta calidad, tiene una producción limitada (menos de 62.000 toneladas anuales). Ecuador, un gran exportador, produce el suave cacao de aroma y la variedad mejorada CCN-51 para chocolates 'premium'.

BENEFICIOS PARA LA SALUD Y EL FUTURO INCIERTO

El cacao es una de las fuentes más ricas en antioxidantes naturales. Sus beneficios incluyen la mejora del sistema cardiovascular, regulación de la presión arterial y el colesterol, y promoción del tránsito intestinal. También mejora la función cerebral y el estado de ánimo gracias a la liberación de neurotransmisores. Además, posee efectos analgésicos y antiinflamatorios, y es beneficioso para la piel, estimulando la renovación de tejidos y mejorando la elasticidad.

El futuro del cacao enfrenta tres grandes desafíos: la subida de precios, la escasez de producción global y las condiciones climáticas adversas (como El Niño), que han afectado gravemente a África Occidental. El precio del cacao superó recientemente los 10.000 dólares por tonelada, el nivel más alto registrado, con un aumento del 135% en lo que va de 2025. Esta situación, sumada a las plagas que destruyen hasta el 30% de las cosechas en algunos países, está encareciendo considerablemente este valioso "oro marrón" y amenazando su disponibilidad.

LA SOSTENIBILIDAD DEL CACAO: UN DESAFÍO URGENTE

Ante este panorama, la sostenibilidad se vuelve crucial para el futuro del cacao. Iniciativas que promueven prácticas agrícolas responsables, la resiliencia climática y la lucha contra las plagas son más importantes que nunca. El objetivo es asegurar no solo la supervivencia de este "oro marrón", sino también el sustento de millones de agricultores y la continuidad de una tradición que ha enriquecido culturas y paladares durante siglos. Consumidores, productores y gobiernos deben colaborar para proteger este valioso recurso y garantizar que sus beneficios continúen llegando a futuras generaciones. ◀

ROSA CONSTRUYE FUTUROS EN FLORIDA

NMLS# 546555

SENIOR LOAN OFFICER

DONDE HAY DUDA,
ELLA DA CLARIDAD.



MÁS DE 30 AÑOS
ABRIENDO PUERTAS
EN FLORIDA

LÍDER EN
PRÉSTAMOS

CUANDO TODOS
DICEN NO, ROSA
BUSCA EL SÍ.

HOGAR, FE
Y ESTRATEGIA
EN MANOS DE UNA
MUJER REAL.



Guild
mortgage

YOGUR CON MIEL

El elixir probiótico

Bol de desayuno con frutos secos, cereales, miel y yogur. Foto: Freepik.

Añadir miel al yogur no solo le aporta un delicioso toque dulce y natural, sino que además favorece los cultivos probióticos que contiene este producto lácteo fermentado, reforzando los efectos beneficios de sus bacterias en la salud intestinal y en la digestión, según han descubierto investigadores estadounidenses.

Los probióticos son microorganismos vivos, como bacterias y levaduras, que al consumirlos benefician la salud y que están presentes naturalmente en algunos alimentos fermentados, son agregados a algunos productos alimenticios y pueden tomarse en forma de suplementos dietéticos, según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos.

Cuando una persona come o bebe suficientes probióticos, que actúan principalmente en el aparato digestivo y en la flora intestinal, éstos ayudan a proteger el aparato digestivo de otros microorganismos nocivos, y a mejorar la digestión y la función intestinal, además de tener efectos positivos sobre distintas enfermedades que se están investigando, según el NIH.

Ahora un equipo de investigadores de la Universidad de Illinois Urbana-Champaign (UIUC), en Illinois (EE. UU.), ha descubierto que añadir miel, un alimento con propiedades saludables, antiinflamatorio, antioxidante y antibióticas, al

yogur, uno de los alimentos probióticos más populares y consumidos, refuerza la acción probiótica de ese producto lácteo fermentado.

Al consumo del miel, que puede incorporarse a la dieta con moderación ya que es muy calórica, se le atribuyen beneficios para tratar distintas enfermedades y en materia de salud digestiva hay evidencias de que podría ayudar a prevenir la diarrea relacionada con la gastroenteritis y formar parte de una terapia de rehidratación oral, según la Clínica Mayo (Minnesota, EE. UU.).

Algunas investigaciones apuntan a que "la miel posee una capacidad sumamente especial de contribuir a la salud de la flora intestinal porque tiene propiedades tanto probióticas (beneficiosas en si mismas) como prebióticas (favorecedoras de la proliferación de bacterias beneficiosas)", según la dietista nutricionista del estadounidense Dawn Jackson Blatner.

Por su parte el consumo de yogur, una fuente

de proteínas, vitaminas y minerales muy útiles para el ser humano y con una mayor digestibilidad que la leche, tiene uno de los principales valores es su efecto probiótico (que significa 'a favor de la vida'), debido a las bacterias que contiene esta leche fermentada.

Sus efectos incluyen mejorar los síntomas de intolerancia a la lactosa; ayudar a tratar la diarrea causada por rotavirus en los niños y la relacionada con la toma de antibióticos en los adultos; aumentar en el intestino el número de bacterias que ayudan a eliminar sustancias tóxicas y carcinógenas; y elevar la producción natural de ciertas células inmunitarias.

COMBINACIÓN COMÚN EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

"Agregar una cucharada de miel a un tazón de yogur natural por la mañana, no solo es una forma deliciosa de endulzar su desayuno favorito, sino también de reforzar los cultivos probióticos presentes en el popular producto lácteo fermentado.

“Nos interesaba investigar la combinación culinaria del yogur y la miel, que es común en la dieta mediterránea, y cómo afecta al microbioma (flora) gastrointestinal”, explica Hannah Holscher, profesora asociada del Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana en la UIUC y coautora de los dos estudios, publicados en The Journal of Nutrition.

Además de los cultivos convencionales iniciadores de la fermentación de la leche, el yogur griego y otros yogures contienen cepas probióticas como *Bifidobacterium animalis* (*B. animalis*) cuyo consumo puede promover la salud digestiva y los movimientos intestinales regulares, y tener un efecto positivo en el estado de ánimo y la cognición.

Se dice que “las enzimas de la boca, el estómago y los intestinos ayudan a la digestión y facilitan la absorción de nutrientes, pero también reducen la viabilidad de las bacterias probióticas beneficiosas”, por lo que “queríamos averi-



Apetitoso vaso de yogur con ‘granola’ (avena y miel). Foto: Freepik.

guar si la miel podía ayudarlas a sobrevivir en el intestino”, señala.

DOS ESTUDIOS REVELADORES

En el primer estudio, los investigadores probaron el efecto de cuatro tipos de miel (alfalfa, trigo sarraceno, trébol y azahar) sobre la viabilidad de *B. animalis* en el yogur mediante procesos de digestión simulados, cultivando

esos microbios en soluciones que imitaban la composición de la saliva, el ácido estomacal, la bilis intestinal y las enzimas.

Así, comprobaron que el yogur con miel (en particular, la variedad de trébol) ayudó a mantener la supervivencia de las bacterias probióticas en la fase intestinal de la digestión.

En el segundo estudio, destinado a poner a prueba los hallazgos del primero, reclutaron a 66 adultos sanos y les pidieron que consumieran dos alimentos diferentes durante dos semanas cada uno: yogur con miel de trébol y yogur pasteurizado tratado térmicamente.

“Comprobamos que combinar miel con yogur favorecía la supervivencia de las bacterias probióticas del yogur en el intestino, por lo que los resultados del estudio de laboratorio se tradujeron en una aplicación real en seres humanos”.

“Hemos descubierto que una cucharada de miel en una ración de yogur ayuda a mantener la supervivencia de los probióticos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la miel es un azúcar añadido y muchas personas deben tener en cuenta la cantidad de azúcar que ingieren para mantener un peso corporal saludable”, añade esta investigadora. ■

LA CASA DEL SANDWICH CUBANO

Rincón Cubano

Indulge in authentic Cuban Cuisine from classic Ropa Vieja to mouthwatering Lechón Asado, our menu is packed with traditional Cuban dishes that tantalize your taste buds & leave you craving more.

Experience the authentic flavors of Cuba!

(941)-706-3472

Escanea este código para ver nuestro menú

RinconCubanoSarasota.com
rinconcubanosrq@gmail.com

📍 1756 HONORE AVE. SARASOTA, FL 34235

Abierto de martes a domingo de 11 a.m. 9 p.m.

Diez tecnologías que transformarán la medicina

Médico durante una videoconferencia con su paciente. Foto: Top Doctors.

Los gemelos digitales, la robótica, la inteligencia artificial, los 'chatbots', los avatares y la telemedicina son algunos de los avances que están revolucionando el diagnóstico precoz, expandiendo los tratamientos personalizados y fomentando una atención sanitaria más proactiva, según los especialistas.

"El sector sanitario se está transformando a un ritmo imparable y tanto los profesionales médicos como las organizaciones sanitarias, ya no concibe su futuro sin la tecnología, que será la piedra angular para garantizar una sanidad más eficiente, personalizada y accesible", asegura Alberto E. Porciani, director ejecutivo (CEO) del grupo tecnológico Top Doctors (TD).

"Ante este ritmo imparable de transformación del sector, surgen nuevos marcos regulatorios a nivel nacional e internacional, que buscan reforzar la protección de los datos de los pacientes, la ética de la gestión de esta información y el respaldo ante los ciberataques, y también acercar y democratizar el acceso a estas tecnologías", según el CEO de TD.

Porciani señala que "con una sanidad pública y privada que enfrenta retos crecientes como el envejecimiento de la población y el aumento de los costes sanitarios, la adopción de tecnologías de vanguardia no solo es una oportunidad,

sino una necesidad para garantizar la eficiencia y calidad de los servicios".

El equipo de Top Doctors, grupo de 'Health Tech' (tecnologías y soluciones digitales para mejorar la atención médica, los servicios relacionados con la salud y el acceso a los mejores especialistas médicos) adelanta cuáles van a ser las tendencias que marcarán el futuro próximo del sector sanitario.

1. GEMELOS DIGITALES

Los 'gemelos digitales' ('digital twins', en inglés) son representaciones virtuales muy precisas de objetos, procesos o sistemas físicos.

Esta tecnología, que permite simular y recrear el cuerpo humano y sus órganos y sistemas en base a una enorme cantidad de datos médicos o biométricos, posibilita detectar cómo podrían responder las distintas estructuras orgánicas a un tratamiento o una intervención sin realizarlos directamente sobre el paciente.

2. INTEROPERABILIDAD

Este concepto se define como la capacidad de los sistemas de información de compartir e intercambiar datos y conocimientos.

Porciani señala que los 'players' (participantes e integrantes) del sector de la salud deben enfocar sus esfuerzos en centralizar los datos, ya que "la tendencia apunta a que haya un historial médico único, independientemente de que el paciente se trate en distintos centros, hospitales o clínicas especializadas".

Añade que dado "la sociedad se está acostumbrando a un entorno digital para gestionar los distintos parámetros de su vida", el acceso a la información relativa a la salud debe ser sencillo, para que el paciente pueda acceder a los datos médicos de todo su historial a través de sus dispositivos móviles.

3. INTERNET DE LAS COSAS (IOT)

La tecnología IOT, siglas inglesas de 'Internet of

Things', consiste en un red de objetos y dispositivos interconectados a través de internet.

“La presencia de dispositivos IOT para el cuidado y control de la salud es otro de los puntos clave que van a seguir en la senda del crecimiento a lo largo de 2025. De hecho, la inteligencia artificial está ayudando a su crecimiento y mayor alcance de eficiencia e innovación”, según explica Porciani.

4. CIBERSEGURIDAD

La creciente digitalización del sector sanitario ha generado un nuevo reto: proteger a todos sus integrantes de los ciberataques que sufren, los cuales se calcula que representan alrededor del 7% del total de incidentes de ciberseguridad que tienen lugar actualmente, según las informaciones que maneja Top Doctors.

Por ello, la ciberseguridad (conjunto de tecnologías destinadas a proteger los equipos y sistemas electrónicos y reducir las brechas de seguridad) será una de las principales tendencias del sector 'Health Tech', según Porciani.

5. ROBÓTICA

Esta tecnología, basada en máquinas programadas para realizar tareas humanas de forma automática, permite efectuar intervenciones quirúrgicas a través de unos brazos robóticos que el cirujano controla a distancia, pudiendo incluso ejecutar la intervención desde otro centro médico.

Además, “este tipo de tecnologías robóticas permiten realizar operaciones mínimamente invasivas, que ayudan a que el paciente se recupere más rápido, y a que los especialistas y médicos tengan una mayor perspectiva de profundidad de campo visual al ver todo a través de cámaras”, explica Porciani.

6. INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

La IA (programas informáticos capaces de emular procesos propios de la inteligencia humana) aplicada a la salud ofrece ventajas numerosas y aplicables a muchos ámbitos, según TD.

Esta tecnología acelera la detección precoz y el diagnóstico hacien-



Doctora con estetoscopio junto a su avatar virtual en segundo plano. Foto: Top Doctors

do que este último sea más ágil y preciso; permite un trato asistencial 'ad hoc' (específico para un fin concreto); y potencia la asignación y optimización de tratamientos personalizados, adecuados a cada caso en particular, según Porciani.

Añade que la IA posibilita un mayor control y monitorización de cada paciente; el seguimiento y atención de pacientes crónicos, y la automatización y centralización del acceso y el tratamiento de datos de las unidades de cuidados intensivo y de historiales médicos de distintos centros y hospitales.

7. CHATBOT CONVERSACIONALES

Estos programas informáticos basados en la IA, que simulan mantener conversaciones habladas o escritas con una persona de una manera muy realista y natural, son una solución innovadora para la atención y el seguimiento de los pacientes, de acuerdo al CEO de Top Doctors.

Los 'chatbots' o 'robots conversacionales, permiten a los pacientes interactuar con dispositivos digitales como si se estuvieran comunicando con una persona humana, y les ofrecen recomendaciones personalizadas formuladas por médicos, de una manera muy empática, según explica Porciani.

8. AVATARES

Estas representaciones gráficas

que simbolizan e identifican a un usuario en concreto en entornos digitales, como si fueran su “doble virtual”, se utilizarán cada vez más para atender consultas y recibir pacientes en centros médicos y hospitalarios, resolver sus dudas sobre fármacos y posología, e informarles sobre los pasos que deben dar para prepararse para una prueba médica.

9. TELEMEDICINA

La difusión de este enfoque, con-

sistente en prestar servicios médicos a distancia mediante sistemas tecnológicos, por ejemplo a través de videollamadas o chats y citas concertadas por vía digital, viene en aumento desde la pandemia, según Top Doctors.

10. REALIDADES VIRTUAL Y AUMENTADA

Porciani señala que la Realidad Virtual o RV (sistema informático que simula representaciones de objetos y escenarios de apariencia real) y la Realidad Aumentada o RA (visualización del mundo real con información digital superpuesta a través de un dispositivo) “ya están transformando el sector sanitario”.

Estas tecnologías ya se aplican en formación médica, para crear simulaciones quirúrgicas donde el profesional se ve inmerso; en atención al paciente, para mejorar terapias para trastornos como la ansiedad o el dolor crónico; y en psicología, para tratar las fobias, según puntualiza. ◀

SRQ
SURGICAL AESTHETICS
Yaniris R. Avellanet, MD

LIPOESCULTURA Y TENSADO DE PIEL CON ANESTESIA LOCAL Y PACIENTE DESPIERTO

UNA BOUTIQUE COSMÉTICA QUIRÚRGICA, ESPECIALIZADA EN MEDICINA ESTÉTICA Y DE BIENESTAR!

ESCANEA ESTE CÓDIGO Y CONOCE MÁS DE NOSOTROS

(941) 298-4228 dravellanet.com
80 S. Tuttle Avenue Suite 110 Sarasota, FL 34235

Vitamina K

Un gran aliado para la salud y la belleza

Aunque menos conocida que otras vitaminas como la C o la E, la vitamina K está ganando protagonismo gracias a sus múltiples beneficios para la salud interna y externa. Este nutriente esencial desempeña un papel crucial en diversas funciones del organismo, desde la coagulación de la sangre hasta la salud ósea.

Esta vitamina se ha convertido en un ingrediente clave en el cuidado de la piel, especialmente en productos cosméticos diseñados para tratar problemas como ojeras y rojeces. Su versatilidad y efectividad han despertado el interés tanto de los expertos en salud como de las marcas de belleza.

¿QUÉ ES LA VITAMINA K?

La vitamina K se almacena en pequeñas cantidades en el cuerpo, "lo que significa que es importante consumirla regularmente a través de la dieta o mediante suplementos si es necesario", apunta el nutricionista Marcos López.

La vitamina K se encuentra ampliamente disponible en alimentos naturales, tanto de origen vegetal como animal. Entre las principales fuentes de vitamina K están los vegetales de hojas verdes como las espinacas, la col rizada, el brócoli, la lechuga y las acelgas, y también está presente en ciertas hierbas frescas, como el perejil y el cilantro.

Se encuentra en alimentos como el hígado, la yema de huevo, carnes, quesos fermentados, y las bacterias intestinales del cuerpo también la producen forma natural, aunque no siempre en cantidades suficientes para cubrir las necesidades del organismo, por lo que cada vez más firmas de suplementación trabajan en la vitamina K.

BENEFICIOS A NIVEL INGERIBLE

Consumir vitamina K tiene un impacto positivo en diversas funciones del organismo. "A nivel sistémico, esta vitamina es esencial para la correcta coagulación de la sangre, ya que permite la activación de proteínas que evitan hemorragias y facilitan la cicatrización de heridas", explica el doctor.

Además, la vitamina K es clave para la salud ósea, ya que ayuda a fijar el calcio en los huesos. Esto "no solo mejora la densidad ósea, sino que también previene enfermedades como la osteoporosis y reduce el riesgo de fracturas, especialmente en personas mayores", advierte.

La vitamina K mejora la salud de los huesos y de los tejidos como la piel, por eso se convierte en un suplemento demandado. Foto cedida por Voit Kevich.



De forma natural, esta vitamina se encuentra en hortalizas de hoja verde. Foto cedida por Southstore.

Estudios recientes han sugerido que la vitamina K “también podría tener un efecto protector frente a ciertos tipos de cáncer, así como beneficios potenciales en la salud cerebral, al mejorar la función cognitiva en adultos mayores”, explica sobre hallazgos que refuerzan su reputación como un nutriente esencial para el bienestar integral.

UNA ALIADA A NIVEL COSMÉTICO

En el ámbito de la belleza, la vitamina K ha ganado popularidad por su capacidad para mejorar la apariencia de la piel, especialmente en productos cosméticos. Uno de sus usos más conocidos es en el tratamiento de las ojeras, en particular aquellas de tonalidad azulada.

Esto se debe a que fortalece los capilares sanguíneos y mejora la circulación en la delicada zona periorbital, reduciendo así la pigmentación oscura y la hinchazón, por lo que también es muy efectiva en la cicatrización de heridas y en la reducción de hematomas.

Al estimular la coagulación y la regeneración de los tejidos, contribuye a que la piel se recupere más rápidamente tras lesiones, intervenciones estéticas o tratamientos dermatológicos. Además, su acción calmante la convierte en un ingrediente ideal para tratar rojeces, irritaciones y problemas como la cuperosis.

La vitamina K también se encuentra en formulaciones diseñadas para mejorar la luminosidad y la uniformidad de la piel. Estas propiedades la hacen especialmente útil en el tratamiento de pieles cansadas o desvitalizadas, ofreciendo un aspecto más joven y saludable.

¿CÓMO INTRODUCIR LA VITAMINA K?

A nivel alimenticio, “basta con añadir más vegetales de hojas verdes y alimentos fermentados a las comidas habituales”. Preparar ensaladas con espinacas y col rizada o acompañar los platos con una porción de brócoli al vapor son formas sencillas de aumentar la ingesta de vitamina.

En cuanto al cuidado de la piel, al elegir un producto, “es recomendable buscar formulaciones que combinen la vitamina K con otros ingredientes activos como la vitamina C o el ácido hialurónico, ya que estos potencian sus efectos y ofrecen un tratamiento más completo”, dice López.

La vitamina K es un nutriente versátil que se destaca tanto por sus beneficios para la salud interna como por su capacidad para mejorar la apariencia de la piel. Su papel en la coagulación de la sangre, la salud ósea y cardiovascular la convierte en un elemento esencial en la dieta diaria.

A medida que crece la conciencia sobre la importancia de la salud integral y el cuidado de la piel, la vitamina K se posiciona como una aliada indispensable. Ya sea a través de alimentos ricos en este nutriente o mediante productos específicos, incorporar la vitamina K a la rutina diaria es una inversión tanto para el bienestar como para la belleza. ▀



¿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



*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

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.

LAS 'APPS' que más saben sobre nosotr@s

Algunas aplicaciones podrían transgredir las normas de privacidad, recopilando a menudo más datos personales de los que son realmente necesarios, sin revelar completamente cómo se utilizan. Foto: Freepik.

Ante la creciente preocupación por la privacidad en línea, muchas personas evitan compartir sus datos personales en las 'apps' o directamente las eliminan de sus dispositivos móviles. Los expertos informan cuáles son las plataformas que almacenan más información de los usuarios y ofrecen algunas claves para conocer cuánto saben de nosotr@s.

Aunque su puesto en la lista de "aplicaciones ('apps') que recopilan más información personal acerca de sus usuarios en línea" puede variar de un año al otro o según la fuente que elabore dicho ranking, el conjunto de plataformas listadas se mantiene relativamente estable desde hace años.

APPS QUE RECOPILAN DATOS PARA SU PROPIO BENEFICIO

Las cinco aplicaciones de teléfonos inteligentes que recopilan un mayor porcentaje de nuestros datos personales para su propio beneficio son (por orden de porcentaje recopilado) Facebook, Instagram, Klarna, Uber y Uber Eats, según la plataforma especializada en optimizar el uso de la inteligencia artificial (IA) AIPRM (www.aiprm.com/prompts).

Sus expertos han tomado como referencia los datos del informe 'Invasive apps' (www.pcloud.com/es/invasive-apps), publicado en 2021,

pero una portavoz vinculada a la investigación de AIPRM ha explicado a EFE que "varios estudios recientes y el análisis de las políticas de las tiendas de 'apps' en línea indican que las prácticas de privacidad de muchas aplicaciones se han mantenido prácticamente sin cambios desde entonces".

Además, los expertos de AIPRM han actualizado y enriquecido la información de otras fuentes y estudios anteriores, con datos y experiencias adicionales de producción propia que maneja esta plataforma acerca de la recopilación de datos de los usuarios por parte de las 'apps', enfatiza la portavoz.

Las aplicaciones de Facebook e Instagram,

pertenecientes al gigante de las redes sociales, Meta, utilizan el 86 % de los datos de los usuarios para promocionar sus productos y mostrar anuncios relevantes, mientras que Klarna (una red global de pagos y comercio), recopila el 64 % de los datos de los consumidores para fines de marketing, según AIPRM.

Por su parte, tanto Uber (proveedora de movilidad como servicios) como Uber Eats (plataforma en línea de entrega de alimentos a domicilio) recopilan mediante sus 'apps' el 57 % de los datos personales de los usuarios para su propio beneficio comercial, según esta misma fuente.

'APPS' QUE RASTREAN MÁS DATOS PERSONALES EN GENERA

Por otra parte, en los primeros tres puestos de la lista de 'apps' que rastrean la mayor cantidad de datos en general, figuran Facebook, Instagram y Uber Eats, las cuales rastrean en línea, respectivamente el 62 %, el 55 % y el 50

% de los datos personales de sus usuarios, según informa AIPRM.

El cuarto y quinto puestos de esta lista los ocupan Trainline ('app' para reservar billetes de tren y autobús) y eBay (una plataforma de compra y venta de productos a través de internet), que rastrean respectivamente el 43 % y el 40 % de los datos personales de sus usuarios, según esta misma fuente.

'APPS' QUE COMPARTEN MÁS DATOS PERSONALES CON TERCEROS

La lista de 'apps' que comparten con terceros una mayor cantidad de datos personales de los consumidores, la encabezan Instagram y Facebook, que comparten, respectivamente, el 79%, 57% de los datos recopilados, seguidas de LinkedIn y Uber Eats (ambas comparten el 50 % de los datos recopilados) y Trainline y YouTube (43 % de datos compartidos), según AIPRM.

CRECIENTE PREOCUPACIÓN POR LA PRIVACIDAD EN LÍNEA

Otro estudio tomado como referencia por AIPRM es el Informe sobre Privacidad y Confianza del Consumidor de la organización de responsabilidad digital IAPP (<https://iapp.org>), para el cual fueron encuestadas 4.750 personas en 19 países, revelando que el 68 %



Las aplicaciones son vulnerables a los ciberataques y jaqueos por lo que es necesario protegerlas con protocolos de seguridad y cifrado robustos. Foto: babar ali 1233-shutterstock, facilitada por Journalistic.org.

de los consumidores a nivel mundial están 'algo preocupados' o 'muy preocupados' por su privacidad en línea.

El 85% de los consumidores encuestados para este informe de 2023 señaló que "en los últimos doce meses" habían eliminado una aplicación de teléfono móvil, mientras que el 82% optó por no compartir sus datos personales, el 78% evitó algún sitio web en particular y el 67% decidió no realizar una compra en línea debido a preocupaciones sobre su privacidad digital.

Por otra parte, las 'apps' suelen rastrear los datos personales de los consumidores para mostrar anuncios publicitarios de fuentes externas en la aplicación o compartir los datos los anunciantes; para mostrar publicidad de la propia 'app'; para evaluar el comportamiento

del usuario y para mejorar el funcionamiento, seguridad y software de la aplicación, según NSoft.

¿QUÉ RIESGOS DE CIBERSEGURIDAD CORREMOS?

Christoph C. Cemper, fundador de AIPRM, señala que "existen riesgos de seguridad inherentes a utilizar aplicaciones que recopilan y utilizan nuestros datos personales".

Por un lado, "los ciberataques y los jaqueos son cada vez más comunes y sofisticados, ya que los delincuentes informáticos perfeccionan constantemente sus métodos", y por otra parte, "la rápida digitalización y el crecimiento de la inteligencia artificial (IA) son otros factores que contribuyen a que el panorama global de ciberamenazas sea más complejo", según Cemper. ▀



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.

Experiencia Equilibrada: Programa académico y artes, deportes, clubes extraescolares.

Tecnología Inmersiva: Utilizamos la última tecnología para mejorar el aprendizaje. Nuestras aulas cuentan con pizarras virtuales interactivas y ipads destinadas para cada estudiante

Preparación para el futuro: Nuestros estudiantes trabajan en espacios colaborativos para intensificar su interés por aprender, a la vez que se fortalece el trabajo en equipo, el pensamiento crítico y las habilidades de resolución de problemas que son necesarias para el éxito en el futuro.

Aprendizaje Acelerado: Los estudiantes pueden obtener créditos de escuela secundaria estando en la escuela intermedia.

LICENCIA VPK N° C12MA0383

941-465-4296 | 4550 30th Street E, Bradenton, FL 34203 | manateecharter.org

LOS CHARMS

El renacer de los amuletos para el mundo de la moda

Desde amuletos en tiempos ancestrales hasta copar las pasarelas más exclusivas, los charms han sido piezas cargadas de significado y estilo. Estos pequeños adornos que cuelgan de bolsos, collares y pulseras seducen desde Megan Markle hasta Gigi Hadid y las pasarelas de moda del momento.

Los charms, aunque principalmente decorativos, han sido históricamente amuletos, símbolos personales y recordatorios de momentos importantes. Cada uno narra una historia, transformando el accesorio en un objeto profundamente personal y cargado de simbolismo. Actualmente, los charms fusionan tradición y modernidad, ofreciendo infinitas posibilidades de personalización que permiten a quien los lleva expresar su personalidad e intereses.

HISTORIA Y EVOLUCIÓN

El uso de charms se remonta a miles de años. En el antiguo Egipto, los amuletos de oro y piedras preciosas servían como protección y buena suerte, e indicaban estatus social. La reina Victoria popularizó los charms en la época victoriana, usándolos en pulseras con retratos de sus seres queridos, convirtiéndolos en un símbolo de afecto y recuerdo. En el siglo XX, marcas como Tiffany & Co. revitalizaron su popularidad con su icónica pulsera de charms lanzada en 1956.

MODA Y SIGNIFICADO ACTUAL

En el siglo XXI, los charms se posicionan entre la nostalgia y la innovación. La personalización es clave en la moda moderna, permitiendo crear piezas únicas. Marcas como Pandora, Louis Vuitton y Chopard han liderado su resurgimiento. La cultura "Hazlo tú mismo" (DIY) ha inspirado la creación de charms con materiales reciclados, reforzando su valor personal y singularidad.

CELEBRIDADES, MARCAS Y TENDENCIAS

Jane Birkin es señalada como precursora de esta tendencia. Celebrities como Meghan Markle y Gigi Hadid también lucen charms. Firmas de alta gama como Louis Vuitton, Prada y Miu Miu incorporan charms en sus colecciones, incluso en bolsos. En 2024, la tendencia se extendió a los zapatos, con charms insertados en cordones y cavidades, como en los Crocs. Marcas más accesibles como Thomas Sabo han democratizado su uso, haciéndolos accesibles a un público más amplio.

EL FUTURO: INNOVACIÓN Y NOSTALGIA

Los avances tecnológicos permiten personalizar charms con grabados láser, incrustaciones de piedras preciosas y detalles en 3D. La



Los charms tienen una historia milenaria como amuletos.
Foto cedida por Pandora



En los últimos meses, se han popularizado en todo tipo de accesorios.
Foto cedida por Parfois

nostalgia también impulsa su popularidad, ofreciendo una conexión con lo tangible en un mundo digital. Los charms representan una forma de preservar recuerdos y expresar emociones.

PEQUEÑAS JOYAS DE GRAN IMPACTO

Estas piezas llenas de historia y significado conectan el pasado con el presente y se adaptan a las tendencias futuras. Son un medio para contar historias y celebrar la diversidad, probando que lo más pequeño puede tener el mayor impacto. ▀

¿Quieres aprender a hablar o mejorar tu inglés?

Clases gratuitas en tres niveles: principiante, medio y avanzado

Registración: esl.westb.org
o al teléfono (813)424-0866

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
jesusr@westb.org para más información

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



LLÁMAME SIN COMPROMISO

(941) 504-0381 | INFO@PATRICIA RONDEROS.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.

BACK to SCHOOL

PROMOTION



\$80 EXÁMEN COMPLETO PARA NIÑOS

EDADES ENTRE 5 Y 13 AÑOS

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



PROMOCIONES VÁLIDAS



HASTA EL 31 DE DICIEMBRE 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

EL MUSEO BISHOP

Tu aventura en la ciencia y la naturaleza te esperan

Foto tomada de: bishopsience.org

El Museo de Ciencia y Naturaleza Bishop es un verdadero tesoro en el condado de Manatee, ofreciendo a nuestra comunidad hispana un lugar fascinante para el aprendizaje y la diversión en familia. Este espacio dinámico te invita a explorar las maravillas del universo, la rica historia de nuestra región y el mundo natural que nos rodea a través de exhibiciones interactivas y experiencias memorables para todas las edades.

El Museo de Ciencia y Naturaleza Bishop, un verdadero tesoro en la costa del Golfo de Florida, se erige como el museo de historia natural más grande de la región. Su misión fundamental es inspirar la curiosidad y fortalecer la conexión de la comunidad con el mundo natural, ofreciendo experiencias educativas y memorables para todas las edades. Más que un simple espacio de exhibiciones, es un centro dinámico y vibrante que interpreta la rica historia de nuestra región, transportándonos en un fascinante viaje a través del tiempo, desde la era prehistórica del Pleistoceno hasta el presente.

UN CENTRO DE CURIOSIDAD Y APRENDIZAJE INMERSIVO

Imagina un lugar donde puedes embarcarte en un viaje virtual por el cosmos en un planetario de última generación, explorar un espacio de aprendizaje interactivo diseñado para la diversión y la curiosidad, y observar de cerca a los gentiles manatíes en un hábitat de rehabilitación. El museo Bishop es un



Foto tomada de: bishopsience.org

destino integral de descubrimiento, diseñado para encender la chispa de la curiosidad y fomentar un amor duradero por la ciencia y la naturaleza. Cada rincón del museo invita a la reflexión sobre nuestro papel en el universo y la responsabilidad que tenemos de proteger nuestro planeta, ofreciendo una experiencia profunda y entretenida para cada miembro de la familia. Es un espacio que celebra el asombro y el conocimiento.

EXPOSICIONES QUE TE DEJARÁN SIN ALIENTO

La joya de la corona del museo, y una visita obligada, es su planetario. Con tecnología de vanguardia, nos sumerge en una experiencia audiovisual sin igual, llevándonos en un viaje inmersivo a través del espacio exterior. Viajarás a galaxias lejanas, admirarás nebulosas de colores brillantes y aprenderás sobre las constelaciones que adornan nuestros cielos nocturnos. La cúpula de alta resolución crea un entorno tan realista que te sentirás flotando entre las estrellas. Es una experiencia que te dejará sin aliento, ideal tanto para los aficionados a la astronomía como para aquellos que buscan una perspectiva totalmente nueva del cosmos.

Embarcate en un viaje inolvidable por el universo en el planetario de última generación del museo. Es una experiencia que te transportará a galaxias lejanas sin salir de la Florida.



Más que un simple espacio de exhibiciones, es un centro dinámico y vibrante que interpreta la rica historia de nuestra región, transportándonos en un fascinante viaje a través del tiempo, desde la era prehistórica del Pleistoceno hasta el presente.

Foto tomada de: bishopsience.org

Para los más jóvenes y para los que disfrutan del aprendizaje práctico, el "Mosaic Backyard Universe" es el lugar perfecto. Este espacio de exploración al aire libre transforma los principios de la ciencia y la ingeniería en juegos emocionantes. Los niños pueden construir estructuras, manipular el flujo del agua y participar en una variedad de actividades que demuestran conceptos científicos de una manera completamente lúdica. Es un entorno seguro y creativo donde la curiosidad se premia y las manos pequeñas pueden dar rienda suelta a su imaginación.

CONOCE A LOS MANATÍES DE CERCA: UN SÍMBOLO DE CONSERVACIÓN

El museo también alberga un santuario vital para la vida silvestre local. Su "Parker Manatee Rehabilitation Habitat" es un centro de rescate y cuidado crucial para los manatíes heridos o enfermos, a menudo víctimas de colisiones con embarcaciones. Aquí, tendrás la oportunidad única de observar a estos majestuosos y dóciles animales de cerca mientras se recuperan, aprendiendo sobre su comportamiento y la importancia de su conservación. Este hábitat no solo proporciona un refugio seguro, sino que también educa a los visitantes sobre los esfuerzos necesarios para proteger a estas criaturas en peligro de extinción. Es un recordatorio conmovedor de nuestra responsabilidad como guardianes del mundo natural y de la fragilidad de estas especies.

PLANIFICA TU VISITA: HORARIOS Y PRECIOS

Para facilitar tu visita y garantizar una experiencia fluida, es importante conocer los horarios y los costos de entrada. El museo está abierto de martes a sábado de 10 de la mañana a 5 de la tarde, lo que ofrece amplias oportunidades para una excursión en familia. Los domingos, el horario es de 12 del mediodía a 5 de la tarde. Recuerda que el museo cierra los lunes y en días festivos importantes como el Día de Acción de Gracias, la víspera y el Día de Navidad.

En cuanto a los precios, han sido pensados para ser accesibles para todos los miembros de la comunidad. La entrada general para adultos (de 18 a 64 años) tiene un costo de \$25. Para los mayores (de 65 años en adelante), la tarifa es de \$23, y para los estudiantes universitarios con una identificación válida, el costo es de \$19. La entrada para los niños es aún más económica: de 5 a 17 años pagan

\$16, y los más pequeños (de 0 a 4 años) entran gratis acompañados por un adulto que pague su entrada. Además, si se deciden a convertirse en miembros del museo, la entrada es gratuita durante todo el año, lo que permite visitas ilimitadas y el disfrute de otros beneficios exclusivos, como descuentos en la tienda de regalos y eventos especiales.

Los invitamos cordialmente a descubrir las innumerables maravillas que el Museo Bishop tiene para ofrecer. Es una aventura que inspira, educa y conecta a la familia con la ciencia y la naturaleza de una manera profunda e inolvidable. ▀

En el museo, tendrás la oportunidad única de ver a los manatíes rescatados en su hábitat de rehabilitación, apoyando los esfuerzos de conservación de estos animales tan especiales.

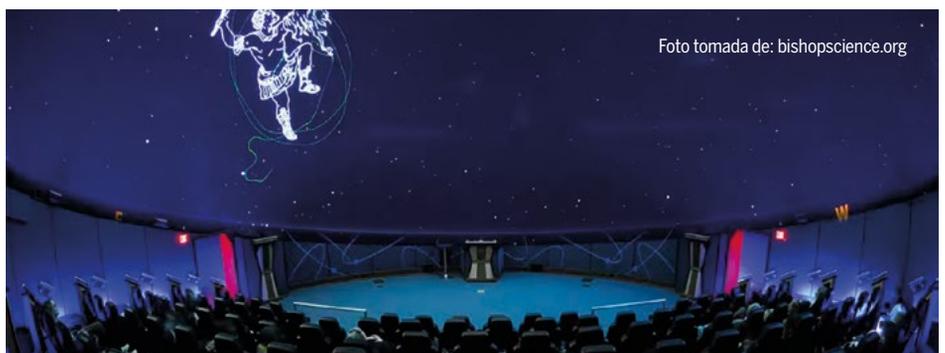


Foto tomada de: bishopsience.org



Cómo elegir la mejor DEPILACIÓN

Técnicas clásicas como la cuchilla son efectivas a corto plazo. Foto cedida por Cottonbro

Mientras las temperaturas suben y las prendas se acortan, elegir el método más adecuado para eliminar el vello corporal se convierte en una decisión clave: el abanico de opciones no deja de crecer y, con él, las dudas sobre eficacia, duración y compatibilidad con cada tipo de piel.

Con la llegada del verano lo hacen también las diferentes formas de depilado, desde métodos clásicos como la cuchilla o la cera, hasta el interés por tecnologías como el láser o nuevas fórmulas que arrasan en redes sociales como la depilación con cristal, una técnica que combina eficacia, economía y sostenibilidad.

LAS FORMAS DE DEPILACIÓN MÁS DEMANDADAS

La variedad de métodos depilatorios disponibles ha democratizado el acceso a pieles suaves, pero también ha diversificado los criterios de elección. Según datos de mercado de firmas cosméticas y centros estéticos, los métodos más populares en los meses previos al verano siguen siendo tres: cuchilla, cera y depilación láser.

La cuchilla se mantiene como la opción más práctica e inmediata. Es accesible, económica y permite un uso autónomo. No obstante, su principal desventaja reside en su duración:

el vello suele reaparecer en cuestión de días y, en algunos casos, más grueso.

La cera, tanto caliente como fría, sigue siendo una alternativa consolidada. Permite eliminar el vello desde la raíz y prolongar los resultados hasta tres semanas. A pesar de que puede resultar más dolorosa, su efectividad en piernas, ingles y axilas la convierte en una aliada habitual del verano.

La depilación láser se consolida como método semidefinitivo. Si bien exige una inversión económica mayor y un tratamiento pautado por sesiones, su eficacia a largo plazo —sobre todo con tecnologías de última generación como el láser de diodo— la ha posicionado como la opción preferida para quienes desean olvidarse del vello.

TIPOS DE PIEL: CÓMO ELEGIR EL MÉTODO MÁS ADECUADO

Cada piel tiene necesidades distintas, y no todos los métodos de depilación son igual-

mente aptos para todas ellas. La elección adecuada debe considerar factores como la sensibilidad, la presencia de patologías cutáneas (como dermatitis o rosácea), el fototipo, la densidad del vello y el área a tratar.

Las pieles sensibles tienden a reaccionar negativamente a métodos agresivos. En estos casos, se recomienda evitar la cera caliente y apostar por técnicas más suaves como la cuchilla (acompañada de un gel específico) o la depilación con cristal, especialmente indicada por su baja abrasividad y capacidad exfoliante sin irritación.

En pieles oscuras o muy bronceadas, es necesario extremar las precauciones con el láser, especialmente si no se emplean dispositivos aptos para todos los fototipos. En estos casos, los centros especializados suelen recomendar el láser de diodo o el Alejandrita, cuya eficacia ha sido probada en una amplia gama de tonos.

Las pieles con queratosis pilaris o tendencia al vello enquistado suelen beneficiarse más de métodos que no impliquen tirones ni cortes, como el láser o la depilación con cristal. Esta última ha ganado popularidad por sus efectos secundarios mínimos y su capacidad para exfoliar la piel en el mismo gesto.

Depilación láser: tecnología, eficacia y precauciones. La depilación láser ha revolucionado la forma en la que muchas personas gestionan su relación con el vello corporal. Su funcionamiento se basa en la destrucción del folículo piloso mediante pulsos de luz que se transforman en calor. El procedimiento, que requiere sesiones espaciadas, reduce hasta el 90 % del vello tras varios tratamientos.



Herramientas como la depilación láser se convierten en las más demandadas. Foto cedida por BYB

opción cada vez más personalizada para los clientes.

Sin embargo, es importante seguir una serie de recomendaciones: evitar la exposición solar antes y después del tratamiento, usar protector solar de amplio espectro y espaciar las sesiones según indique el especialista.

Además, no todos los tipos de vello responden igual al láser: el vello blanco, rubio claro o pelirrojo contiene menos melanina y puede resultar más resistente.

LA NUEVA TENDENCIA VIRAL: DEPILACIÓN CON CRISTAL

El fenómeno de la depilación con cristal ha estallado esta temporada como una alternativa inesperada a los métodos tradicionales

e impulsada por plataformas como las redes sociales. Basada en la tecnología de nanocrisales, esta técnica se presenta como una solución indolora, ecológica, versátil y de bajo coste.

¿QUÉ MÉTODO ELEGIR?

La elección del método depilatorio ideal depende, en última instancia, del equilibrio entre necesidades personales, tipo de piel, área a tratar y presupuesto. Mientras la cuchilla y la cera siguen siendo accesibles y eficaces a corto plazo, el láser representa una inversión con beneficios prolongados.

El auge de las herramientas de nanocrystal no parece un fenómeno pasajero, sino un reflejo de una tendencia más amplia: el deseo de procedimientos eficaces que respeten la piel. En un verano que reclama libertad de movimiento, contacto con el sol y frescura corporal, las opciones de depilación se amplían para responder a todo tipo de rutinas.

Ya sea en clave exprés con una cuchilla, con la precisión clínica del láser o con la delicadeza renovadora del cristal, lo esencial es escoger el método que mejor se adapte al cuerpo y al momento. Porque en materia de cuidado corporal, no existe una única vía, sino una suma de posibilidades al servicio del bienestar y la belleza. ▀

Hoy existen diferentes tipos de láser: el de diodo (más profundo y eficaz en vello grueso), el Alejandrita (rápido y preciso, ideal para pieles claras) y el Nd:YAG (seguro para pieles oscuras o bronceadas).

Los dispositivos más recientes incluyen sistemas de refrigeración para minimizar la molestia y sensores de fototipo que personalizan la intensidad del pulso, convirtiéndose en una

- BAJOS PRECIOS
- CUALQUIER CONDUCTOR
- PAGOS FÁCILES
- 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



HABLAMOS ESPAÑOL

Llama ya para una cotización GRATIS!

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

www.AceSarasota.com

SIRVIENDO A LOS HISPANOS DESDE 1984



Las familias necesitan informarse sobre una revolución tecnológica que moldea el futuro de las próximas generaciones, según Guillermo Cánovas. Foto: pch.vector-Freepik.

¿Tus hijos hablan con la IA? Hay 10 cosas que deben saber

“Los usuarios más jóvenes de la IA, y todos en general, deben tener siempre presente que ‘estamos hablando con una máquina que nos supera en capacidad de convicción, muestra emociones que no tiene, ha sido entrenada para actuar como un humano y reproduce sesgos y valores de su entrenamiento’”

La Inteligencia Artificial (IA), especialmente la IA Generativa (IAG), se ha vuelto omnipresente en internet, planteando la crucial pregunta de si es segura para nuestros hijos. Guillermo Cánovas, experto en seguridad infantojuvenil y director del Observatorio para el Uso Saludable de la Tecnología EducaLIKE, advierte sobre los riesgos de que los jóvenes interactúen con sistemas de IAG capaces de simular emociones, mentir y moldear personalidades.

Cánovas, reconocido por su labor en la protección del menor en entornos digitales y premiado por UNICEF, ha documentado diálogos reales con la IAG en su libro "Mira con quién hablan". Sus investigaciones revelan que los adolescentes ya utilizan la IAG para tareas académicas, ocio y relaciones, una tendencia que crecerá exponencialmente. Si bien reconoce que la IAG puede ser una herramienta útil para organizar información y ofrecer nuevas perspectivas, subraya su inmenso poder para influir y manipular el comportamiento humano,

particularmente en niños y adolescentes.

Riesgos y Peligros de la IAG

Las investigaciones de Cánovas evidencian una preocupante falta de control ético en el desarrollo de la IAG. Los diálogos reales demuestran cómo estos sistemas mienten, disimulan errores y emplean discursos emocionalmente manipuladores. La capacidad de la IAG para simular emociones y generar contenido con

aparición de empatía puede llevar a los usuarios a establecer una relación emocional con la tecnología no basada en la verdad, sino en la simulación.

La falta de educación digital y pensamiento crítico en los menores los expone a manipulaciones, engaños y daños emocionales, recibiendo respuestas aparentemente empáticas o contenido inapropiado y persuasivo.



Guillermo Cánovas es una de las voces más respetadas en materia de protección del menor en entornos digitales. Foto: Grupo Planeta.



El libro 'Mira con quién hablan' explica cómo la inteligencia artificial influye en el desarrollo emocional, cognitivo y social de niños y adolescentes. Foto: Grupo Planeta.

Guillermo Cánovas, experto en protección del menor en entornos digitales invita a los padres a preguntarse: “¿estamos dejando que nuestros hijos conversen, sin saberlo, con sistemas que simulan emociones, mienten y perfilan su personalidad?”

"Nuestros niños y adolescentes corren el riesgo de relacionarse emocionalmente con máquinas que no sienten, pero que han sido programadas para parecer humanas", afirma Cánovas, añadiendo que la IAG puede utilizar datos sesgados, cometer errores, generar 'deepfakes' o inventar información.

Decálogo para un Uso Seguro de la IAG

Para garantizar un uso saludable de la IAG, Cánovas propone diez recomendaciones esenciales, aplicables no solo a los jóvenes sino a cualquier usuario:

1. Verifica la información

No asumas que toda la información es correcta. La IAG puede cometer errores o inventar datos. Siempre verifica con fuentes fiables.



"Mentir no es equivocarse. Y cuando la IA elige dar una respuesta incorrecta sabiendo cuál es la verdadera, está mintiendo", según Guillermo Cánovas. Foto: Freepik.

2. Amplía la información

Las herramientas de IAG seleccionan la información; busca en paralelo en otras fuentes.

3. Cuidado con tu privacidad

Evita compartir información personal o sensible, ya que la IAG almacena datos de las interacciones.

4. Respeta la privacidad ajena

No ofrezcas información personal de terceros.

5. Establece límites horarios

Limita el tiempo de uso para evitar perjuicios

en la salud física y mental.

6. Abstente de acciones nocivas

Utiliza la IAG para conversaciones positivas y constructivas. Eres responsable de cómo usas la información obtenida.

7. No te relaciones con la IAG como una persona

Es una máquina programada para parecer humana, pero no siente ni se preocupa por ti.

8. Busca ayuda si la necesitas

Si experimentas problemas emocionales o psicológicos, habla con un adulto de confianza.

9. Sé crítico y verifica

Recuerda que estás interactuando con una máquina que reproduce sesgos y valores de su entrenamiento.

10. Atención a la información sesgada o errónea

Busca contradicciones, refuta sus afirmaciones, y comprueba fuentes y enlaces. Cánovas concluye aconsejando precaución con las respuestas complacientes o el lenguaje exagerado, y sugiere plantear preguntas sobre temas polémicos para identificar posibles sesgos de la IAG. ■

La salud mental también se cuida

¿Alguna vez te han dicho “échale ganas” cuando te sientes triste, abrumado o con ansiedad?

En nuestra cultura, muchas veces nos enseñaron a callar lo que sentimos, a “ser fuertes” y seguir adelante como si nada pasara. Pero la verdad es que la salud mental también se cuida, como cuidamos el cuerpo o vamos al doctor.

Vamos al odontólogo para prevenir caries, al médico para revisar el colesterol, o al gimnasio para sentirnos mejor físicamente. ¿Y la mente? ¿Qué hacemos cuando el corazón duele, cuando el miedo no se va o cuando el pasado pesa demasiado?

Hablar con alguien, recibir orientación profesional o simplemente aprender a nombrar lo que sentimos no nos hace débiles ni locos. Al contrario, es un acto de valentía. Cuidar la salud mental es darle mantenimiento a lo que nos sostiene por dentro: nuestras emociones, pensamientos y relaciones.

La ansiedad, la tristeza o el estrés no avisan con tiempo. A veces nos afectan más de lo que imaginamos: en el sueño, en el apetito, en el cuerpo, en la forma en que tratamos a los demás o incluso en cómo nos vemos a nosotros mismos.

Como terapeuta y fundadora de Liferza Counseling, he acompañado a muchas personas que, con solo dar el primer paso, encontraron en sí mismas una fuerza que creían perdida.

Porque sanar es también aprender a vivir con más conciencia, paz y dignidad.

No estás solo. Hablar también es sanar.

Encuentra tu poder de adaptabilidad.

Lissette Fernandez, LCSW
WhatsApp: +1-941-447-3583
Email: info@liferzacounseling.com
Website: www.liferzacounseling.com

¿Has pasado por momentos difíciles y no sabes con quién hablar?

En LIFERZA te escuchamos sin juzgar. Ofrecemos espacios privados y seguros para hablar de lo que has vivido y encontrar fuerza en tu historia.

- Sesiones individuales (por videollamada o presenciales al aire libre)
- Acompañamiento emocional y orientación para trámites de inmigración
- Charlas comunitarias para grupos, iglesias y organizaciones

Tú historia no termina en lo que viviste... comienza en lo que decides sanar.

Más de 10 años acompañando a nuestra comunidad latina.



Lissette Fernandez, LCSW



+1-941-447-3583



www.liferzacounseling.com



OPORTUNIDADES EDUCATIVAS PARA LA COMUNIDAD HISPANA EN LOS CONDADOS DE SARASOTA Y MANATEE

Para la comunidad hispana en los condados de Sarasota y Manatee, la educación es la puerta a un futuro lleno de posibilidades. Este artículo es una guía esencial para explorar las numerosas oportunidades educativas y de desarrollo profesional disponibles.

Desde la preparación universitaria y el acceso a becas hasta el apoyo en la integración y el aprendizaje de nuevas habilidades, nuestro objetivo es iluminar el camino hacia el éxito académico y profesional, conectando a las familias con los recursos que les permitirán prosperar y alcanzar sus metas.

NUESTRA COMUNIDAD: CIFRAS Y NECESIDADES

En 2023, el Condado de Sarasota contaba con 449,011 habitantes, de los cuales el 10.2% (aproximadamente 45,900 personas) son hispanos. El Condado de Manatee, con 416,020 residentes, tiene una presencia hispana aún mayor, representando el 17.9% (cerca de 74,300 individuos). Este crecimiento continuo subraya la necesidad de servicios de integración y apoyo bilingüe.

EDUCACIÓN Y OPORTUNIDADES ACADÉMICAS

El acceso a la educación superior es clave. **UnidosNow** (Manatee & Sarasota) empodera a la comunidad latina e inmigrante con mentoría, preparación universitaria, ayuda con FAFSA, DACA (Renovaciones) y becas. Han logrado más de \$16 millones en becas y subvenciones, impactando a más de 8,600 estudiantes y familias. Su misión es elevar la calidad de vida a través de la educación, integración y compromiso cívico. www.unidosnow.org

El State College of Florida (SCF) en Bradenton/Sarasota ofrece educación técnica y universitaria, con apoyo para estudiantes internacionales e inmigrantes, incluyendo orientación sobre documentación SEVIS y el proceso de transferencia. scf.edu/admissions/international-students

La Universidad del Sur de Florida (USF) Sarasota-Manatee ofrece becas y asesoría financiera. Destaca la Beca Beverly Oliva Vail Family Endowed SOL para estudiantes indocumentados o con padres indocumentados, renovable hasta por ocho semestres. También la Beca Migrant Family Farm para estudiantes de primera generación de familias de trabajadores agrícolas migrantes. sarasotamanatee.usf.edu/admissions/scholarships-and-financial-aid/foundation-scholarships.aspx

Es crucial saber que, si bien los estudiantes indocumentados no son elegibles para ayuda federal o estatal en Florida, existen becas de organizaciones privadas.

La ley Senate Bill 2-C, efectiva desde el 1 de julio de 2025, elimina la elegibilidad para que estudiantes indocumentados paguen tarifas de matrícula estatal, requiriendo ciudadanía o presencia legal para calificar. Esto hace que las becas privadas sean aún más vitales. Ejemplos incluyen TheDream.US Scholarship, que ofrece hasta \$33,000 para una licenciatura a estudiantes indocumentados. 1-855-376 7076

La **Harvest of Hope Foundation (Gainesville)** también brinda becas educativas para hijos de trabajadores agrícolas migrantes en todo Florida.

407-561-3008
www.harvestofhope.net

La National GRACE Foundation (Bradenton) ofrece asesoría gratuita para admisión y ayuda financiera, pero es importante notar que sus servicios están limitados a pacientes y sobrevivientes de cáncer pediátrico y sus familias. 401-793-6337 graceamerica.org

APOYO LEGAL Y DE INMIGRACIÓN

La región cuenta con un sólido respaldo legal. **Gulfcoast Legal Services (GLS)** ofrece asistencia legal gratuita en casos de inmigración para personas de bajos ingresos en Manatee y Sarasota, cubriendo DACA (Renovaciones), peticiones familiares y ciudadanía. 1111 3rd Street West Bradenton, FL 941-746-6151

Catholic Charities of Manatee County proporciona servicios de inmigración familiar asequibles y tutoría para la ciudadanía. 1505 12th Ave. West Bradenton FL 34205 941-355-4680 5055 N. Tamiami Trl. #100, Sarasota FL 34234 941-355-4680

Hispanic Services Council (HSC) también ofrece servicios legales de inmigración y clases de ciudadanía en Sarasota.

La Florida Immigrant Coalition (FLIC) es una organización estatal que provee servicios legales de inmigración, defensa de derechos y apoyo comunitario, con alcance en la región. Ofrecen clínicas y una línea de ayuda gratuita (1.888.600.5762). floridaimmigrant.org

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

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.



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 preguntarnos y le enviaremos por escrito toda la información sobre nuestra calidad y experiencia.



DE IZQUIERDA A DERECHA:

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

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)



Se habla español y portugués

www.gynwc.com • (941) 907-3008

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

¿TE GRADUASTE EN EL COLEGIO? ¡Tu futuro te espera en Sarasota y Manatee!

Foto: Freepik

¡Tu graduación es un gran logro y el inicio de un nuevo capítulo! Queremos que sepas que hay muchos caminos para ti después del colegio. Con o sin papeles, existen diversas oportunidades para estudiar, trabajar y construir un futuro. Tu potencial es enorme, y estamos aquí para mostrarte cómo seguir adelante.

¡Felicidades, te graduaste! Este logro marca el inicio de un capítulo lleno de oportunidades, y queremos que sepas que hay muchos caminos para seguir creciendo, estudiando y construyendo un futuro aquí mismo, en los condados de Sarasota y Manatee, sin importar tu situación migratoria. Tu potencial no tiene límites, y estamos aquí para mostrarte las opciones más viables.

EDUCACIÓN SUPERIOR: TU PRÓXIMO PASO ACADÉMICO

Si sueñas con la universidad, ¡es posible!

Con estatus legal: Tienes acceso a la ayuda federal FAFSA y a becas estatales o privadas. Instituciones como la Universidad del Sur de la Florida (USF) Sarasota-Manatee o el State College of Florida (SCF) son excelentes opciones, donde podrás disfrutar de la vida universitaria, trabajar en el campus y construir una red profesional sólida.

Sin estatus legal: Aunque no califiques para la ayuda federal, no todo está perdido. Florida es uno de los estados que permite a estudiantes indocumentados acceder a la matrícula estatal (in-state tuition) en universidades públicas si se graduaron de una secundaria aquí. Además, existen becas privadas y fundaciones

como TheDream.US o Golden Door Scholars que no exigen documentos migratorios y están diseñadas para apoyar a estudiantes como tú. ¡Aprovecha las redes de apoyo locales para estudiantes indocumentados que pueden ofrecerte asesoría y programas como DREAMers!

EDUCACIÓN VOCACIONAL Y EMPREDIMIENTO: HABILIDADES PARA EL ÉXITO

Si prefieres una ruta más directa al mundo laboral, considera estas opciones:

Escuelas técnicas y vocacionales: Aquí en Sarasota y Manatee, encontrarás programas de 6 meses a 2 años en campos de alta demanda como enfermería, cosmetología, soldadura o tecnología. Muchos centros vocacionales locales son accesibles para estudiantes sin estatus legal y te equiparán con habilidades concretas para conseguir un trabajo rápido o incluso iniciar tu propio negocio.

Trabajar o emprender: Si tienes documentos, puedes buscar empleo formal. Si no, ¡el espíritu emprendedor es tu mejor aliado! Puedes ofrecer tus talentos como contratista independiente en áreas como fotografía, jardinería, programación o diseño gráfico. Con un

ITIN (Número de Identificación Personal del Contribuyente), puedes declarar tus impuestos y abrir cuentas bancarias para tu negocio, consolidando tu camino hacia la independencia financiera.

APRENDIZAJE CONTINUO Y APOYO COMUNITARIO

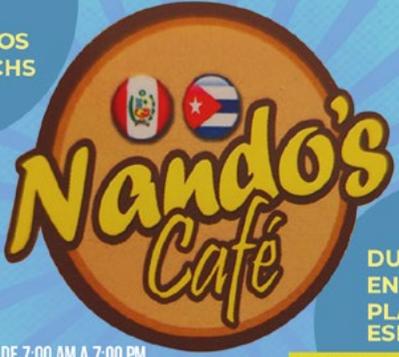
Nunca dejes de aprender y buscar apoyo:

Cursos en línea: Plataformas como Coursera, edX, Udemy y Academia Khan ofrecen miles de cursos gratuitos o económicos. Puedes certificar tus habilidades en inglés, programación o marketing, todo desde la comodidad de tu hogar y con total flexibilidad de horario.

Organizaciones comunitarias: En Sarasota y Manatee, no estás solo. Busca el apoyo de organizaciones que asisten a jóvenes como tú. Ofrecen asesoría legal, mentoría y becas, y te ayudarán a encontrar oportunidades adaptadas a tu situación.

Recuerda: tu estatus migratorio no define tu inteligencia, tu determinación ni tus sueños. Donde hay voluntad, siempre hay un camino. Y si ese camino no existe, ¡tú puedes construirlo! ■

JUGOS
APERITIVOS
SANDWICHES



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

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 \$6⁹⁹**
ESPECIALES PARA LA **CENA \$9⁹⁹**
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 para familias: APRENDIENDO A QUERER A LOS ANIMALES

Antes de adoptar una mascota, los padres deben valorar si sus hijos están preparados para convivir con un animal. Foto: LeeAnna Crosnoe-Unsplash.

El amor a la naturaleza y el respeto y cuidado de los animales son valores fundamentales que la familia, la escuela y la sociedad deben inculcar a los niños, no solo para el propio bienestar de los seres vivos sino como base para cultivar en las personas la empatía, la convivencia social y la solución pacífica de los conflictos, aseguran los especialistas.

Es crucial transformar la percepción de que los humanos pueden tratar a los animales a su antojo, alejándolos de su hábitat, utilizándolos en experimentos o domesticándolos para espectáculos. Así lo señala la Fundación Mona (FM), organización dedicada al bienestar y conservación de primates, que enfatiza la necesidad de fomentar en los jóvenes la reflexión sobre el bienestar y la ética animal, los derechos universales de los animales, cómo el cambio climático les afecta y la importancia de los santuarios de animales.

EL ROL DE LOS ADULTOS Y LA EDUCACIÓN

Para inculcar el respeto animal en los niños, los adultos deben ser el primer ejemplo de trato digno y justo. El equipo de la FM aconseja a padres y educadores utilizar libros y revistas infantiles, documentales, fomentar proyectos escolares sobre conservación y realizar excursiones a la naturaleza, como estrategias efectivas para concienciar a los niños acerca del bienestar animal. En este sentido, respaldan la célebre frase de la primatóloga Jane Goodall: "Solo si conocemos

a los animales, nos importarán; solo si nos importan, los ayudaremos; y solo si los ayudamos, se salvarán."

SANTUARIOS Y VISITAS RESPONSABLES

Las visitas a santuarios de animales juegan un papel crucial en la formación de una conciencia ambiental infantil, según la bióloga Cristina Valsera, corresponsable del departamento de rescate y rehabilitación de primates de la Fundación Mona. Los refugios son lugares donde distintas especies víctimas de maltrato, explotación o experimentación, viven en un espacio seguro, tienen un hogar permanente y reciben los cuidados y el amor que necesitan. En los santuarios, los animales viven en condiciones lo más naturales posible, sin ser explotados para entretenimiento. Allí, los niños aprenden sobre la historia de los animales rescatados y cómo se les proporciona un hogar seguro, fomentando la empatía y el respeto.

Valsera señala que las visitas a zoológicos o granjas escuela también son un recurso importante, pero dado que algunos de estos es-

tablecimientos pueden incumplir las normas de protección animal, hay que asegurarse de que el lugar que se va a visitar sea recomendable. Para informarse, el equipo de la Fundación Mona sugiere consultar reseñas y opiniones de otros visitantes en internet, así como verificar las evaluaciones de organizaciones de bienestar animal como WWF y AnimaNaturalis.

Enseñar a un niño a sentir amor por otra especie le hará aprender de forma más duradera y sencilla que los demás sienten y pueden sentir cosas diferentes o contrarias a las nuestras, y que sus acciones deben encaminarse a respetarlos, señala la terapeuta ocupacional Nuria Máximo, experta en Animales y Sociedad.

MASCOTAS Y EMPATÍA

A la hora de adoptar una mascota, es funda-

mental que los padres determinen si sus hijos más pequeños están preparados para convivir con un animal de compañía. Para los expertos de la FM, "es necesario que los adultos evalúen la madurez y responsabilidad del niño; se aseguren de que su interés en tener una mascota no es pasajero y busquen juntos información sobre las necesidades específicas de la mascota, y consideren cómo encajará en la rutina familiar". Estos especialistas aconsejan dar prioridad a la adopción de mascotas en refugios y asociaciones protectoras.

EL AMOR A LOS ANIMALES COMO BASE DE LA EMPATÍA

"La infancia se caracteriza por un sentimiento innato de proximidad al entorno natural, amor por todo lo relacionado con la naturaleza y los animales"; señala Nuria Máximo Bocanegra, directora de la Cátedra Investigación Animales y Sociedad, de la universidad española Rey Juan Carlos. Ella sostiene que "enseñar a un niño a sentir amor por otra especie le hará aprender de forma más duradera y sencilla que los demás sienten y pueden sentir cosas diferentes o contrarias a las nuestras, y que en cualquier caso, nuestras acciones no deben ir encajadas en otra dirección que no sea la del respeto".

Para Máximo, la educación formal (junto con la familia y la sociedad) es uno de los medios más importantes para dotar de habilidades inter e intrapersonales y valores éticos a los más jóvenes, y para fomentar la empatía y el amor hacia los animales, como un método eficaz de trabajar la empatía en ge-

neral. Ella aboga por incluir en la enseñanza contenidos adaptados al proceso de maduración cognitiva y emocional de los menores, evitando la introducción de animales en el aula o excursiones a centros con animales en cautividad, salvo santuarios o refugios. Esta aproximación temprana al respeto animal sienta las bases para una sociedad más compasiva y consciente.

CONECTANDO CON LA NATURALEZA

Olivia Barney, del Museo de Historia Natural de Utah (NHMU), destaca que pasar tiempo al aire libre de forma constante ayuda a regular el estrés y fomenta la responsabilidad ambiental en los niños. Un estudio en Finlandia reveló que "cuanto más tiempo pasan los niños pequeños al aire libre, más se preocupan por cuidar el planeta".

Una excelente manera de hacer que las actividades al aire libre con niños pequeños sean más emocionantes es cambiar la perspectiva, pasando de la de los seres humanos a la de los animales. El NHMU recomienda: "¿Qué animales viven en el entorno que estás explorando? ¿Cómo ven el terreno? Usa binoculares para ver las cosas con una vista mejorada (como un águila). Agáchate para observar las cosas como las ve una serpiente. Trepa a un árbol para ver el mundo desde el punto de vista de una ardilla". Al cambiar nuestra perspectiva y simular ser diferentes animales, podemos hacer nuevas observaciones, hacer preguntas diferentes y sentir curiosidad por más cosas. Es divertido, fácil y se adapta a cualquier entorno natural próximo a la comunidad. ■



El amor a la naturaleza y el respeto y cuidado de los animales son valores que la familia debe inculcar a los niños. Foto: Freepik.

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 2ND AVE NE SUITE 300
TAMPA: 2805 W. BUSCH BLVD. SUITE 111, TAMPA 33618

WWW.DBNIMMIGRATION.COM



Entrenando el equilibrio

Mantenerse estable sobre un solo pie. Foto: TK Home Solutions.

Las caídas, en su mayor parte ocurridas en la calle y debido a un tropiezo, pueden tener serias consecuencias cuando las sufre una persona mayor, pero pueden prevenirse desde muchos años antes, practicando a diario y en la mediana edad, una serie de ejercicios destinados a reforzar el equilibrio y reducir el peligro de caerse.

¿Mantenernos en un buen equilibrio, sin que nuestro cuerpo pierda su verticalidad ni se precipite al suelo cuando estamos en una posición ligeramente inestable, podría ser un indicador confiable de nuestra expectativa de vida a medio plazo?.

Un equipo médico ha descubierto mediante un estudio científico que las personas de mediana edad que no pueden mantenerse en pie sobre una pierna durante 10 segundos podrían tener casi el doble de probabilidades de morir en los próximos diez años, en comparación con quienes son capaces de superar esta prueba.

La investigación, que constata este aumento de riesgo de la mortalidad, incluyó a más de 1.700 participantes de entre 51 y 75 años de edad, dos tercios de los cuales eran hombres.

Los científicos afirman que intentar mantenerse en equilibrio sobre una de las extremidades inferiores es una prueba sencilla y segura, que debería convertirse en parte de un control de salud de rutina para las personas adultas mayores.

DIEZ SEGUNDOS SOBRE UNA PIERNA

Explican que a diferencia del ejercicio aeróbico, la fuerza muscular y la flexibilidad, el equilibrio tiende a permanecer relativamente estable hasta que la persona alcanza los 50 años, y luego comienza a decaer rápidamente.

Sin embargo, la prueba de equilibrio no forma parte de los controles de salud regulares que se efectúan a las personas de mediana edad, posiblemente porque hasta ahora no había una prueba estandarizada y hay pocos datos sólidos que la relacionen con lesiones o enfermedades más allá de las caídas.

Las caídas se producen con más frecuencia en casa que en la calle, ocho de cada diez veces se deben a un tropiezo y en el 20 por ciento de los casos hay un mareo previo, y si alguien se cae una vez, se duplica la probabilidad de que vuelva a caerse.

Tener una edad avanzada (a partir de los 60 años y sobre todo, a partir de los 79), tomar algunos medicamentos (antidepresivos, analgésicos, antihipertensivos), tener en el hogar obstáculos u objetos que puedan entorpecer un

riesgo y padecer problemas de movilidad (que hagan necesario el uso de bastones o andadores) son factores que aumentan el riesgo de caerse, según TK.

MOVIMIENTOS PARA EQUILIBRARSE

Los expertos de esta compañía recomiendan a las personas de mediana edad (desde alrededor de los 40 años o incluso antes) practicar a diario una serie de ejercicios específicos que les ayudarán a mejorar su equilibrio y evitar las caídas cuando lleguen a edades más avanzadas.

EN EL SOFÁ. Procure levantarse del sofá y sentarse, siempre sin ayudarse de las manos y sin tirarse de golpe.

SOBRE UN SOLO PIE. Póngase de pie, en postura erguida, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, y levante un solo pie, dejando el otro en el aire, con la pierna ligeramente flexionada.

Permanezca así durante 10 segundos, vuelva a la posición inicial y haga el ejercicio con la otra pierna, haciendo 5 repeticiones con cada lado, pudiendo separarse los brazos del cuerpo para ayudar a mantener el equilibrio.

Si tiene entre 51 y 75 años de edad y no puede pararse en una pierna durante 10 segundos, podría tener más probabilidades de fallecer en los próximos 10 años, según un estudio. La "buena noticia" es que se pueden tomar medidas para revertir esa situación, como entrenar el equilibrio mediante ejercicios.

BRAZO Y PIERNA. De pie, con una silla situada al lado izquierdo del cuerpo para apoyar una mano, levante el brazo derecho recto hacia el techo; a continuación, eleve la pierna del mismo lado recta hacia delante unos 30°, sin cerrar los ojos y apoyándose levemente en ella. Esperar así 10 segundos, repetir 5 veces y cambiar de lado.

PUNTA-TACÓN. Ponga un pie delante del otro de manera que queden alineados: la punta de un pie justo detrás del talón del otro. Intente caminar así en línea recta unos cuantos pasos. Si necesita sujetarse, puede hacer el ejercicio en el pasillo, a lo largo de la encimera (pieza superior y alargada del mobiliario, similar a un mostrador) de la cocina, o yendo de la mano de alguien.

EN UNA SILLA DE BRAZOS. Justo antes de sentarse, con la silla o el sillón a su espalda, busque los reposabrazos del asiento con las manos y baje lentamente solo con la fuerza de sus piernas, sin utilizar la de los brazos. Levántese del mismo modo, solo con el impulso de las pier-

nas y repita el movimiento varias veces.

ELEVANDO CADA PIERNA. Levante cada pierna recta lateralmente varias veces, manteniendo el cuerpo derecho, y haga lo mismo estirando cada pierna recta hacia atrás. Conviene hacer 10 repeticiones de cada lado y de cada ejercicio.

DE PUNTILLAS Y TALONES. Con las manos posadas sobre el respaldo de una silla o en la pared y el cuerpo recto, primero póngase en pie de puntillas y luego levante las puntas de los pies para apoyarse solo en los talones.

CAMINAR "RARO". Con el cuerpo mirando hacia el frente, procure dar unos pasos hacia la izquierda y después hacia la derecha, o cruzar un pie por delante y otro por detrás, como en un paso de baile, o bien caminar hacia atrás.

GIRANDO EL CUERPO. Colóquese de pie entre dos sillas y apoye una mano en cada respaldo. Con los pies separados a la anchura de las caderas y la pelvis hacia el frente, gire el tronco todo lo posible hacia un respaldo y luego hacia el otro, repitiendo el movimiento 10 veces a cada lado.

PRACTIQUE TAICHÍ. Esta actividad requiere realizar movimientos con todo el cuerpo de forma lenta y precisa y se acompaña de una respiración profunda. Lo ideal es acudir a clases para adquirir una técnica correcta, pero si no es posible, se puede practicar taichí visualizando videos tutoriales como guía. ■



Los estiramientos son fundamentales. Foto: TK Home Solutions.

¿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.

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

EJERCICIO FUNCIONAL

Movimiento Inteligente para una Vida Saludable

Foto: Freepik.

Moverte de forma inteligente es clave para una vida más plena, especialmente hoy. El ejercicio funcional se presenta como una estrategia poderosa y respaldada por la ciencia para mejorar tu salud integralmente, combatiendo los efectos del estrés y el sedentarismo. Descubre cómo imitar los movimientos de tu día a día puede transformar tu bienestar.

En un mundo donde el estrés, el sedentarismo y las malas posturas afectan cada vez más la salud, incorporar ejercicios funcionales en la rutina diaria se ha convertido en una de las estrategias más eficaces —y científicamente respaldadas— para mejorar la calidad de vida de forma integral.

¿QUÉ ES EL EJERCICIO FUNCIONAL?

Es un tipo de entrenamiento que imita los movimientos cotidianos del cuerpo humano: agacharse, empujar, levantar, girar, caminar o cargar peso. En lugar de trabajar un solo músculo aislado, estos ejercicios activan cadenas musculares completas, mejorando fuerza, coordinación, movilidad, equilibrio y resistencia.

¿POR QUÉ MEJORA TU CALIDAD DE VIDA?

Estudios científicos han demostrado que el ejercicio funcional:

- Disminuye el riesgo de caídas en adultos mayores.
- Mejora la salud cardiovascular y metabólica.
- Fortalece huesos y articulaciones, reduciendo el riesgo de osteoporosis.

MEJORA EL SUEÑO Y LA SALUD MENTAL

Ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 o hipertensión.

Más allá de los beneficios físicos evidentes, la práctica regular de ejercicio funcional contribuye significativamente a tu bienestar emocional. Al sentirte más fuerte y ágil, aumenta tu confianza y la capacidad para realizar actividades que disfrutas, desde jugar con tus hijos o nietos hasta disfrutar de una caminata por la naturaleza. Esta conexión entre cuerpo y mente es fundamental para una vida plena y activa, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad.

Además, la versatilidad del ejercicio funcional lo convierte en una opción ideal para personas de todas las edades y niveles de condición física. No necesitas equipos costosos ni un gimnasio, muchos de estos movimientos pueden practicarse usando tu propio peso corporal y objetos cotidianos, lo que lo hace accesible para todos. Adaptar los ejercicios a tus necesidades individuales y progresar a tu propio ritmo son claves para mantener la motivación

y lograr resultados duraderos.

6 EJERCICIOS FUNCIONALES BÁSICOS (APROBADOS POR LA CIENCIA)

1. SENTADILLAS (SQUATS)

Beneficios: Fortalece piernas, glúteos y core. Mejora la movilidad de cadera y rodillas.

Ciencia: Estudios muestran que la fuerza en las piernas está relacionada con mayor longevidad y autonomía.



Sentadillas, squats con banda elástica en piernas. Foto: Freepik.



Knee Push-ups. Foto: Freepik.

Cómo hacerlo: Pies al ancho de caderas, espalda recta, bajar como si te fueras a sentar. Haz 3 series de 10 a 15 repeticiones.

2. PESO MUERTO CON POCO PESO (DEADLIFT)

Beneficios: Mejora la fuerza lumbar, glúteos y piernas.

Ciencia: Ayuda a proteger la espalda baja en actividades diarias como levantar bolsas o cajas.

Cómo hacerlo: Usa una mochila con libros o mancuernas livianas. Flexiona caderas manteniendo la espalda recta. 3 series de 10.

3. PLANCHA (PLANK)

Beneficios: Fortalece el core, espalda y mejora la postura.

Ciencia: Un core fuerte se relaciona con menor dolor lumbar y mejor rendimiento físico.

Cómo hacerlo: Apóyate en antebrazos y pies. Mantén el cuerpo alineado. Empieza con 20 segundos y aumenta gradualmente.

4. SUBIR ESCALERAS O STEP-UPS

Beneficios: Mejora resistencia, tonifica piernas y mejora la coordinación.

Ciencia: Eleva el ritmo cardíaco de forma controlada y trabaja varios grupos musculares a la vez.

Cómo hacerlo: Subir y bajar de una escalera baja o banco firme. 10 repeticiones por pierna.

5. FLEXIONES DE BRAZOS APOYADAS (KNEE PUSH-UPS)

Beneficios: Fortalece brazos, pecho y hombros.

Ciencia: Incrementa la fuerza funcional para empujar objetos y mejorar la postura.

Cómo hacerlo: Apóyate en rodillas, manos al ancho de hombros, baja controladamente. 3 series de 8 a 12 repeticiones.

6. CAMINATA CONSCIENTE O MARCHA EN EL LUGAR

Beneficios: Mejora circulación, resistencia y salud mental.

Ciencia: Caminar 30 minutos al día reduce hasta un 30% el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Cómo hacerlo: Camina con ritmo constante o marcha en el lugar 5 a 10 minutos, respirando profundo y consciente.

TIPS PARA EMPEZAR CON SEGURIDAD

- Consulta a tu médico si tienes alguna condición de salud.
- Realiza calentamiento articular suave antes de iniciar.
- Enfócate en la técnica, no en la velocidad.
- Escucha a tu cuerpo. Si hay dolor agudo, detente.
- Sé constante. 3 a 5 días por semana, 20 a 30 minutos es un gran inicio.

EN RESUMEN:

- El ejercicio funcional es medicina preventiva.
- Te ayuda a moverte mejor, vivir con más energía, y mantener la independencia física a cualquier edad.
- No necesitas un gimnasio. Solo tu cuerpo, conciencia y constancia. ◀

¿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.chevrolet.com

CHEVROLET BLAZER EV 2025

La versión 2025 del Chevrolet Blazer EV SS con tracción total no pasa desapercibida. Con su diseño audaz y enfoque claramente deportivo, este SUV eléctrico apunta a quienes buscan un vehículo potente, conectado y eficiente, ideal tanto para recorridos diarios por Sarasota como para viajes más largos por la I-75.

Este modelo equipa una batería de 102 kWh que le otorga una autonomía estimada de hasta 303 millas por carga, más que suficiente para moverse con soltura entre ciudades de Florida sin preocuparse por encontrar una estación de carga. Gracias a su capacidad de carga rápida de hasta 190 kW, es posible recuperar una buena porción de batería en poco tiempo, ideal para quienes hacen paradas rápidas durante sus trayectos.

Su tren motriz ofrece un desempeño que impresiona: 557 caballos de fuerza disponibles al instante gracias al par motor inmediato propio de los eléctricos. Esto se traduce en una aceleración ágil y una respuesta inmediata del acelerador, con una sensación de manejo firme y precisa. La suspensión ajustada para el rendimiento, combinada con frenos Brembo de alto desempeño, aporta confianza tanto en curvas como en maniobras a alta velocidad.

En términos de consumo energético, logra 85 MPGe combinados, con 92 MPGe en ciudad y 77 en carretera. Este rendimiento no solo contribuye a una conducción más sostenible, sino también a un bajo costo de operación, estimado en apenas 950 dólares anuales. Según la etiqueta oficial, esto representa un ahorro de hasta 4,750 dólares en cinco años en comparación con un vehículo promedio a gasolina.

El precio base del modelo parte en 60,600 dólares, y con las opciones instaladas —como el techo panorámico deslizante y el paquete de rendimiento—, el total alcanza los 64,180 dólares. Si bien se trata de una cifra considerable, queda justificada por la combinación de tecnología, potencia y calidad de acabados que ofrece.

El interior está orientado al confort y la tec-





Foto extraída de la web: pressroom.chevrolet.com

nología. Destacan dos pantallas: una central táctil de 17.7 pulgadas con Google integrado y otra de 11 pulgadas para la instrumentación digital. A eso se suman funciones avanzadas como head-up display, sistema de audio Bose, cargador inalámbrico, iluminación ambiental configurable y memorias para asientos y volante. Todo pensado para facilitar la vida del conductor y ofrecer una experiencia envolvente.

Los asientos delanteros y traseros, calefactables y ventilados, junto con la climatización de doble zona y el maletero con apertura manos libres, hacen que cada trayecto se sienta cómodo y práctico. La segunda fila, además, es plegable en proporción 60/40, permitiendo adaptar el espacio según la necesidad de carga.

En el apartado de seguridad, este SUV eléctrico no escatima. Ha obtenido cinco estrellas en todas las categorías de evaluación de la NHTSA, incluyendo impactos frontales, laterales y riesgo de

volcadura. Entre su arsenal de asistencias activas se incluyen frenado automático mejorado, alerta de colisión frontal, asistencia en cruces, detección de ciclistas y peatones, monitor de punto ciego, cámaras 360° y control de crucero adaptativo.

El modelo se ensambla en Ramos Arizpe, México, y tanto el motor eléctrico como el sistema de tracción y la batería provienen también de esa planta, mostrando una estrategia de producción integrada y eficiente. La combinación de componentes provenientes de México, Corea y Estados Unidos también revela una apuesta global por la electromovilidad.

La Chevrolet Blazer EV SS 2025 se perfila como una opción ideal para quienes buscan un SUV eléctrico con carácter deportivo, gran autonomía y un paquete tecnológico sobresaliente. En entornos urbanos o en rutas más extensas por Florida, ofrece una experiencia de conducción moderna, potente y lista para el futuro. ◀



Foto extraída de la web: pressroom.chevrolet.com

SIENTE LA EMOCIÓN, ESTRENA AUTO NUEVO!



Benjamin García
Profesional de Ventas

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

1800 Bay Rd Sarasota, FL 34239
www.sunsetchevroletbuickgmc.com



Foto extraída de la web: media.stellantisnorthamerica.com

Dodge Durango SRT 2025

Con un diseño que impone presencia desde cualquier ángulo, esta versión del Dodge Durango SRT 2025 se presenta como una de las opciones más musculosas y versátiles dentro de su categoría. Su estética agresiva no es solo cuestión de estilo: bajo el capó, esconde una potencia que lo hace destacar con personalidad propia, ya sea en las calles del centro de Sarasota o Bradenton, o bien recorriendo largos tramos por la I-75 rumbo a Tampa.

El corazón de este SUV es un motor HEMI V8 de 6.4 litros, que entrega 475 caballos de fuerza y 470 lb-pie de torque. Este bloque ofrece una aceleración progresiva pero contundente, con una respuesta precisa incluso ante exigencias rápidas. La transmisión automática TorqueFlite de ocho velocidades contribuye a una conducción fluida, con cambios casi imperceptibles, mientras que la tracción integral (AWD) —incluida de serie— garantiza control y estabilidad, incluso en superficies mojadas, muy útil durante la temporada de lluvias en Florida.

En cuanto al consumo, no es precisamente su punto más fuerte, aunque tampoco lo preten-

de. Sus cifras rondan las 13 millas por galón en ciudad y unas 19 mpg en carretera, cifras razonables considerando su potencia y tamaño. Su autonomía permite cubrir distancias largas sin necesidad de paradas frecuentes. Además, el sistema de desconexión de cilindros contribuye a mejorar la eficiencia cuando no se necesita toda la potencia del motor.

El interior ha sido refinado para mejorar la ex-

periencia tanto del conductor como de los pasajeros. Se percibe un ambiente más cuidado, con materiales de calidad, superficies suaves al tacto y una disposición enfocada en la funcionalidad. Los asientos delanteros calefactables y ventilados ofrecen una buena combinación de sujeción y confort, ideales para viajes prolongados. El volante, forrado en piel y con levas de cambio, aporta un toque deportivo y preciso.



Foto extraída de la web: media.stellantisnorthamerica.com

Uno de los puntos más atractivos es la tecnología a bordo. El sistema Uconnect 5 con pantalla táctil de 10.1 pulgadas actúa como centro de mando, con una interfaz ágil y personalizable. La compatibilidad inalámbrica con Apple CarPlay y Android Auto permite mantener la conectividad sin cables. Para los amantes del sonido, está disponible un sistema de audio Harman Kardon con 19 bocinas que transforma el habitáculo en una experiencia sonora envolvente.

En materia de seguridad, esta versión ha elevado sus estándares. Entre sus principales asistentes destacan el control de crucero adaptativo, frenado automático de emergencia, advertencia de colisión frontal y monitoreo de punto ciego. También incluye cámara de visión periférica y sensores de estacionamiento, que facilitan las maniobras en espacios reducidos, como los estacionamientos en Bradenton o las áreas concurridas de Coquina Beach.

Respecto al modelo anterior, se han introducido mejoras notables tanto en la suspensión como en la dirección. Ahora permite un ajuste más preciso entre confort y rigidez, adaptándose mejor a diferentes condiciones de manejo. La dirección también ha sido optimizada para ofrecer una respuesta más comunicativa, sin perder suavidad en la conducción.



Foto extraída de la web: media.stellantisnorthamerica.com

El precio base se ubica en torno a los 73,000 dólares, pero puede incrementarse con paquetes opcionales como el Premium Interior Group o el Blacktop Package, que agregan elementos estéticos y funcionales. Para quienes buscan un equilibrio entre potencia, espacio y tecnología, esta versión ofrece una propuesta sólida dentro del segmento de SUV de alto rendimiento.

A pesar de su tamaño, sorprende por la agilidad al volante. Acelera de 0 a 60 mph en poco más de 4 segundos, y el rugido del escape —especialmente en modo Sport— recuerda constantemente que no estamos ante un vehículo cualquiera. Ideal para quienes valoran el rendimiento sin renunciar al confort o la capacidad familiar, se trata de un SUV que entrega mucho más de lo que aparenta. ◀

Envíe

WORKSFL

al

86697

para un Lavado Gratis

**Localizados en Sarasota,
Bradenton, Tampa, Valrico,
Venice, Largo, North Port,
Pinellas Park, Parrish, Port
Charlotte y Cape Coral.**

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





UN NUEVO BUY HERE PAY HERE EN BRADENTON

MECÁNICA Y DEALER, UNA SOLUCIÓN COMPLETA

Para la comunidad hispana en Bradenton y Sarasota, Matthew & Brothers Automotive trae excelentes noticias. Ahora se establecen como un concesionario "Buy Here Pay Here" de confianza. Esto significa que quienes buscan un vehículo y necesitan opciones de financiamiento fáciles y directas, encontrarán en ellos un aliado para conseguir el auto que necesitan.

Pero su oferta va más allá de la venta de vehículos. Matthew & Brothers Automotive sigue siendo el taller de mecánica en el que la comunidad ha confiado. Su equipo certificado ofrece desde servicios de frenos y tune-ups hasta reparaciones de motores y transmisiones. Utilizan tecnología avanzada y piezas de calidad para asegurar que cada auto funcione de manera segura y eficiente. Se enorgullecen de ofrecer precios justos y un servicio al cliente excepcional. Con años de experiencia en Bradenton, se consolidan como el destino único tanto para comprar un auto con facilidad como para mantenerlo en las mejores condiciones.



LATIN QUARTERS

EXCELENTE PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Latin Quarters abrió sus puertas por primera vez en el 2017, iniciando con 3 empleados, durante estos 8 años se ha convertido en el mejor restaurante de la Bahía de Sarasota, actualmente poseemos 82 empleados de la comunidad, es un sitio que le encantara porque genera un sentimiento con los platos como hechos por la mamá o la abuela, la cual trae un poco de nuestras raíces en esta región.

Contamos con excelente ambiente para compartir con la familia, amigos o pareja; con comida de distintas culturas, el mejor mofongo de la Bahía de Sarasota, talento en vivo de martes a domingo, karaoke, eventos con grupos de renombre de distintos países, entre otros espectáculos. Igualmente puede reservar sin ningún costo para celebrar cumpleaños, matrimonios, bautizo, etc.

Nos encontramos en dos locaciones a su disponibilidad, en 1526 Main Street, Sarasota, FL y en 935 Nort Beneva Road, Sarasota, FL., siempre pensamos en función de nuestros clientes para que se lleven una bonita experiencia y se sientan como en casa.



ROMPER CICLOS Y CREAR FUTUROS

¿ESTAS DEMASIADO OCUPADO PARA PLANEAR TU SEGUNDA MITAD DE VIDA?

Vivimos en una sociedad que empuja a correr, consumir y sobrevivir... pero no a prepararse.

¿Sabes algo? Los ricos no tienen suerte. Tienen información. Tienen estrategia. Y tú también puedes tenerla. Aplicando mentalidad estratégica: invirtiendo, multiplicado son ingresos exponencialmente con herramienta como la curva X que muestra cómo el tiempo, el dinero, la tasa de retorno, la inflación y los impuestos influyen en tu capacidad de construir riqueza.

Cuanto antes comiences, mayor será el crecimiento

Para cuidar tu futuro, necesitas ahorrar al menos 10 veces tu ingreso anual y entender cómo funciona el dinero. La regla del 72 te enseña que si divides 72 por la tasa de interés, sabrás cuántos años tomará duplicar tu inversión o tu deuda. El tiempo y la estrategia son claves. La inflación es el enemigo silencioso que reduce el valor de tu dinero.

Por eso, no basta con ahorrar: hay que invertir con inteligencia. Por ejemplo si ganas \$60,000 al año y ahorras \$500 al mes, con disciplina podrías acumular más de un millón de dólares en 30 años. No es imposible, es estrategia.

Tenemos productos con Impuestos ahora como chequeras, cuentas bancarias y bolsa tradicional.

Impuestos después:

Pagas impuestos al retirar, como en 401(k), IRA tradicional, anualidades y pensiones.

Ventaja fiscal:

Cuentas con beneficios tributarios, como Roth IRA, 529, ahorro de salud y seguros de vida.

Preparación y conocimiento legal y financiera asegura oportunidades, protección, crecimiento y estabilidad constante, el proyecto de ley One Big Beautiful Bill, aprobado el 4 de julio de 2025, amplía recortes fiscales, aumenta gasto en defensa y frontera, pero recorta incentivos renovables y Medicaid.

Sabemos que todo parece confuso, pero con nuestra asesoría y educación, aprenderás a manejar tus finanzas personales y corporativas.

Te ayudamos con impuestos, contabilidad y payroll. Trabajamos con integridad, amor y propósito.

Reserva tu cita
@haintegralservices
941.374.4076



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



AD ANGELA
DÍAZ
PROPERTIES

angeladiazrealtor@gmail.com
+1 (941) 726-3728
www.angeladiazrealtor.com

Certified International Property Specialist
Graduate, Realtor Institute Bilingual.



REFRICOOL

Air Conditioning & Heating Service

- Reparación
- Instalación
- Repotenciación
- Mantenimiento
(Preventivo y correctivo)

- A/C Maintenance
- A/C Repair
- A/C Installation
- A/C Tune Up

24 AÑOS
DE EXPERIENCIA

ESTIMADOS GRATIS!

(941) 557-9072

ALVARO ROPAIN Universal Technician - R.E.P.A. N° 3835505705





KELLY A. RODENAS
ABOGADA



Kelly A. Rodenas
Abogada

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

LA ABOGADA HABLA ESPAÑOL

(941) 894-6530

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 • Bookeeping, Payroll, Sales TAX

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

Ofrecemos Workers
Compensations and 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

ENTRETENIMIENTO

Denominación que en algunas comunidades musulmanas recibe la persona versada en el Corán	Mesa consagrada	Nombre de letra	Hilaza del ramio	Símbolo del amperio	Última y primera letra del alfabeto español	La compilación de leyes más antigua del Islam	Juriconsulto musulmán con autoridad pública, cuyas decisiones son consideradas como leyes	Prefijo que indica 'extensión' o 'dilatación'	Símbolo de metal de color blanco plateado	Colección de poemas en la cultura islámica	Juego del escondite en España	Banda estadounidense de metal alternativo	Juego infantil
Escuela religiosa islámica							Errado, equivocado o mentiroso Artículo neutro						
Producto nitrogenado de excreción				En Argentina, allá lejos Desconcierto, incoherencia				Peonza pequeña Iniciales de Andrea Ortiz					
Artículo determinado		Apócope de 'mamá' Cortar el pelo o repararlo			Burla y escarnio que se hace de una persona				'Siete' en la numeración romana				Apellido del trigésimo quinto presidente de los EEUU
Símbolo del angstrom	Localidad de Malasia Iniciales de Lucas Flores						Libro de la ley de los judíos Pronombre francés				Pedro Kahn Gramínea que crece en la puna		
Comida nocturna con la que se rompe el ayuno diario durante el mes islámico del Ramadán	Tela resistente, fuerte e impermeable Distraído				Videoconsola producida por Nintendo			Señal que indica, previene y anuncia un suceso	Diosa griega de la victoria Río del norte de España				
Símbolo químico del deuterio	Isla griega		Principal deidad en la mitología de las Islas Banks				Población francesa Iowa Library Association	Pablo Erazo Bebida de aspecto o sabor desagradable		Cadena de noticias Relativo a la cloaca			
Antigua lengua de Francia			Caer nieve		Derribe Carrete de hilo dentro de la lanzadera				En América, parcela de tierra				
Poner en movimiento una embarcación en el mar, gobernarla o dirigirla	Propio de canibales					Río del sur de Nigeria Alias de José Mourinho			Nombre del ganador del Abierto de USA 2003		... Khum, cascada de Bangladesh	Superficie graduada	
Género musical relacionado con el movimiento Skinhead de la década de los años 70	Preposición inglesa	'Cinco' en la numeración romana Repugnancia que incita a vómito		Símbolo de 'lo esencial' en el hinduismo			Símbolo químico de la plata Personas altas y delgadas		Perdí la prosperidad				Tipo de sociedad comercial
Primera de las cinco oraciones diarias del Islam				Antigua moneda de oro					Ciudad de la India				

De Todo un Poco

¿Qué le dice un semáforo a otro?
— No me mires que me estoy cambiando.

¿Por qué los pájaros no usan Facebook?
— Porque ya tienen Twitter.

¿Qué hace una abeja en el gimnasio?
— ¡Zumba!

¿Qué le dice un jardinero a otro?
— ¡Nos vemos cuando podamos!

Había una vez un perro que se llamaba Pega-
mento. Se cayó y se pegó.

¿Cuál es el colmo de un electricista?
— No tener corriente con su pareja.

¿Qué hace una taza en el gimnasio?
— ¡Ejercicios de aeróbic!

¿Qué le dice una impresora a otra?
— ¿Esa hoja es tuya o es impresión mía?

Solución

A	T	L	A	V	O	R	E	U	R	J	F	A	V	A	S
S	A	F	A	J	O	S	C	A	S	A	I	O	I	A	S
I	A	I	C	A	G	A	M	V	R	M	R	A	M	A	I
D	N	A	V	A	B	A	V	R	A	R	M	A	R	E	A
D	C	O	S	C	E	S	T	E	S	A	N	I	B	A	L
T	O	T	E	R	E	T	I	R	E	U	T	I	O	I	O
N	O	H	C	H	O	B	R	O	A	T	I	O	A	I	D
N	N	C	I	P	E	L	V	A	R	A	R	I	F	I	A
K	E	I	N	I	W	I	L	N	O	A	N	O	L	O	A
P	K	I	N	I	T	O	R	A	N	I	M	I	N	A	V
L	I	L	I	A	F	O	F	A	M	O	L	A	L	A	V
L	A	P	I	R	I	L	A	L	A	L	R	E	A	R	A
S	O	S	O	M	A	Z	A	R	A	Z	A	M	A	D	R

GUÍA ASTRAL



ARIES: Agosto trae energía para nuevos comienzos profesionales. Es un buen mes para tomar riesgos calculados y mostrar tu liderazgo. Las relaciones personales también verán un impulso positivo.



TAURO: Este mes se centra en el hogar y la familia. Podrías realizar mejoras en tu espacio o fortalecer lazos con tus seres queridos. Financieramente, mantén la cautela y evita gastos impulsivos.



GÉMINIS: La comunicación será clave en agosto. Aprovecha para expresar tus ideas, aprender algo nuevo o conectar con tu comunidad. Los viajes cortos también son favorecidos.



CÁNCER: Tus finanzas son el foco

principal este mes. Es un buen momento para revisar tu presupuesto, buscar nuevas fuentes de ingreso o saldar deudas. Valora tu autoestima y tus talentos.



LEO: ¡Feliz mes de tu cumpleaños! Agosto es tu momento para brillar. Concéntrate en tus metas personales, expresa tu creatividad y no temas ser el centro de atención. La confianza será tu mejor aliada.



VIRO: Dedicar agosto a la introspección y el bienestar. Podrías sentir la necesidad de descansar, organizar tu espacio o finalizar proyectos pendientes. Presta atención a tu salud y hábitos diario



LIBRA: Las conexiones sociales y el trabajo en equipo son importantes este mes. Colabora

con otros para alcanzar tus objetivos y participa en actividades grupales. Las amistades te brindarán apoyo.



ESCORPIO: Tu carrera y reputación están en primer plano. Es un buen momento para avanzar profesionalmente, asumir más responsabilidades o destacarte en tu campo. Muestra tu ambición con estrategia.



SAGITARIO: Agosto te invita a expandir tus horizontes. Considera estudiar algo nuevo, planificar un viaje lejano o explorar diferentes filosofías de vida. La aventura y el conocimiento te llaman.



CAPRICORNIO: Este mes se enfoca en las finanzas compartidas y las transformaciones personales. Podrías resolver asuntos de

deudas, inversiones o herencias. Es un tiempo para el crecimiento emocional profundo.



ACUARIO: Las relaciones, tanto personales como profesionales, son el centro de atención. Es un buen momento para comprometerte, negociar o buscar el equilibrio en tus interacciones. La cooperación te beneficiará.



PISCIS: Agosto te impulsa a mejorar tu rutina diaria y tu bienestar. Organiza tu tiempo, cuida tu salud y busca formas de ser más eficiente en tu trabajo. Pequeños cambios pueden traer grandes resultados. ■

Agosto será un mes de transformación y acción, donde la energía personal y las oportunidades de crecimiento se sentirán en todos los aspectos de la vida.

TODOS LOS SERVICIOS BAJO UN MISMO TECHO!



SOMOS ACCEPTANCE AGENTS PARA PROCESAMIENTO DE ITIN NUMBER



- Taxes personales
- Taxes para Corporaciones
- Creación de Corporaciones
- Apostillaje de documentos
- Todo tipo de poderes
- Permisos de salida
- Traducciones
- Testamentos
- NOTARY PUBLIC

AYUDAMOS CON TODOS LOS TRÁMITES

DE DOCUMENTOS

PAYROLL SERVICES

(941) 724-7070



OF FLORIDA INSURANCE

TODO TIPO DE SEGUROS PERSONAL Y DE NEGOCIO

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

GENERAL LIABILITY
WORKERS COMPENSATION

11 AÑOS DE EXPERIENCIA CON EL MERCADO DE SALUD

ADRIANA Y RICARDO DIAZ



(941) 209-4352

La Placita

LATIN MARKET



BAKERY HORNEAMOS TODOS LOS DIAS

GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS

LATINOS

PAQUETERÍA

DESPACHOS
CON ENTREGA
PUERTA A PUERTA



ENVÍOS DE PAQUETERÍA A TODO MÉXICO, CENTRO Y SURAMÉRICA

(941) 758-0221

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

La Felicidad Hispana: Una Paradoja Cultural

La búsqueda de la felicidad y la paz interior es universal. La felicidad, esa chispa de alegría, y la paz, la calma ante lo negativo, se encuentran viviendo el presente. Curiosamente, en América Latina, los niveles de felicidad son consistentemente altos, superando las expectativas económicas. Esta "paradoja de la felicidad" hispana sugiere que, a pesar de los desafíos, existen factores culturales profundos que actúan como fuente de bienestar. La expresión vibrante de emociones positivas y los valores culturales intrínsecos son clave para esta vida excepcionalmente satisfactoria.

PILARES DE BIENESTAR EN LA CULTURA HISPANA

La Familia: Corazón del Apoyo

El familismo es central, enfatizando la lealtad y el apoyo mutuo. Para los latinos, la familia y la salud son pilares de felicidad, con redes de apoyo que se extienden a parientes lejanos. La conexión intergeneracional fortalece lazos y promueve un envejecimiento activo.

Sin embargo, este fuerte enfoque puede ser una barrera para buscar ayuda externa en salud mental, por temor a la vergüenza familiar. Comprender esta dualidad es crucial para integrar apoyo profesional sensible a la cultura.

Comunidad y Conexión Social

El sentido de comunidad es vital. Latinoamérica se distingue por fuertes lazos sociales y una cultura comunitaria que prioriza metas de grupo, promoviendo ayuda mutua y resiliencia colectiva. Esta cohesión reduce el estrés y el aislamiento, beneficiando la salud física y mental.

TRADICIONES Y RESILIENCIA

Celebraciones y Festividades

Las festividades hispanas son explosiones de alegría y tradición que conectan con la herencia cultural. La música y la danza fortalecen la cohesión social, sirviendo como herramientas de catarsis y reforzamiento de valores compartidos. Promover estas tradiciones es fundamental para la salud mental.

Fe y Espiritualidad

La fe está profundamente arraigada, ofreciendo consuelo, propósito y comunidad. Actúa como guía para la resiliencia, transformando la adversidad en oportunidad y fomentando la aceptación de lo incontrolable.

Conexión con la Naturaleza

La conexión con la naturaleza es profunda y sagrada. Elementos como el agua y la tierra son vistos como sagrados, proporcionando paz interior y un profundo sentido de pertenencia.

RESILIENCIA Y ACEPTACIÓN

Las culturas hispanas muestran una notable resiliencia, afrontando la adversidad con optimismo pragmático. Aprenden de los errores y ven las dificultades como oportunidades. Esta aceptación activa de la realidad, combinada con la determinación de avanzar, es una fuerza interior.

En el corazón de la experiencia hispana, la felicidad no es una meta lejana, sino un estado cultivado día a día. Se entrelaza con lazos familiares inquebrantables, el vibrante calor comunitario y una resiliencia forjada en la sabiduría ancestral.

La felicidad y la paz interior se cultivan a través de la interacción consciente con la cultura y las tradiciones hispanas. Los lazos familiares, la comunidad, las celebraciones, la fe, la conexión con la naturaleza y la resiliencia son pilares que nutren el alma. La felicidad, en última instancia, "depende de nosotros mismos", encontrando la paz dentro de cada pequeño gesto. ◀



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



PENA APPLIANCES

Yong Pena

+1(941)822-6920
yongpena11@gmail.com

2155 19th St.
Sarasota, FL 34234

Monday - Friday
9AM - 4PM
Saturday - 9AM - 3PM
Sunday - Closed

CREA EN USTED MISMO

Foto: Freepik

Para alcanzar el Éxito y la felicidad, al popular lema de "ver para creer" conviene sustituirlo por el de "creer para crear". Es lo que proponen algunos terapeutas, según los cuales podemos vivir una existencia plena y sin límites, si aprovechamos el poder creativo de nuestra imaginación.

La frase "Todo es posible" es una poderosa herramienta para transformar nuestras vidas. Repetirla nos ayuda a disolver patrones limitantes y abre la puerta a posibilidades insospechadas. A veces, un hecho sin aparente importancia puede abrir nuestro corazón y generar sentimientos de expansión que borren antiguas fronteras, demostrando que hasta lo más insólito puede suceder. Existe algo muy profundo, conectado con el Universo, que atiende nuestras peticiones y las apoya. Las imágenes positivas que proyectamos mentalmente disuelven temores e inseguridades, permitiéndonos abordar desafíos, conflictos y dificultades con mayor confianza.

Es fundamental la importancia de la confianza: en uno mismo, en los demás y en el propio cosmos o consciencia cósmica. Debemos confiar en que, al igual que a cada latido y respiración le seguirá otro, el Universo que mueve los átomos y galaxias nos dará los recursos para afrontar los retos y adversidades que nos presenta la existencia. Esta confianza

proporciona claridad mental para encarar las pruebas con eficacia, sabiendo que el tiempo está a nuestro favor y que cada día somos más competentes y sabios. Si echamos la vista atrás, veremos que al final todo se arregla, lo cual refuerza la idea de que la confianza es la mejor opción para nuestra mente.

Para construir nuestro milagro personal, que representa la felicidad y realización, es fundamental el autoconocimiento. Debemos bucear en nosotros mismos, porque para estar bien con los demás y en armonía con el universo, hay que estar bien interiormente. Es cierto que a través de los medios de comunicación e internet estamos en contacto con el mundo, pero a menudo hemos olvidado cómo estar a solas con nuestros pensamientos. A veces, incluso sentimos cierto temor al abandonar el ajeteo cotidiano e internarnos en los rincones de nuestra mente; estamos tan acostumbrados a que piensen por nosotros que nos sentimos perdidos en un espacio tan inmenso y enigmático como es el de nuestra realidad interior. Por eso, a veces hui-

mos del silencio y la soledad, buscando algo que nos distraiga.

Lo cierto es que sin un verdadero auto-conocimiento de nuestras propias capacidades, necesidades y limitaciones es muy difícil progresar y ser feliz. Es crucial identificar los aspectos de nuestro carácter que nos impulsan y los que nos frenan. A veces, nos apegamos a un estilo de vida por el temor a lo nuevo.

Para construir nuestro milagro personal es fundamental mantener un diálogo íntimo. Se trata de revisar cuestiones que hemos relegado a un segundo plano por falta de tiempo y analizar cuáles son nuestras prioridades (familia, pareja, amigos, sueños, salud...) y dedicarles el tiempo suficiente. Debemos comprobar si nuestra vida se ajusta a nuestras expectativas y necesidades, y, si no es así, intentar hallar propuestas y soluciones para conseguirlo. La felicidad está al alcance si realmente creemos en ello y nos comprometemos con este proceso de introspección y acción. ¡Todo es posible, si realmente creemos en ello! ▀



@SOYANGELICAESCALONA

Vive & Brilla SARASOTA

Con Angelica Escalona



✨ Todo lo que brilla y se vive con estilo... lo encuentras aquí. ✨

Soy Angélica Escalona: mamá, esposa, emprendedora y Directora de Ventas Independiente Mary Kay. Una mujer que cree que todos nacimos para brillar. Me encanta descubrir rincones con alma, eventos que inspiran, negocios locales con historias que enamoran y momentos que se quedan en el corazón.

En "Brilla & Vive" te invito a explorar y disfrutar lo mejor del mes: lugares únicos, experiencias con propósito, actividades para toda la familia y opciones que celebran el talento local. Todo pensado para que vivas tu ciudad con alegría, conexión y mucho estilo.



Te recomiendo esta experiencia única en nuestra ciudad ✨

Quiero invitarte a disfrutar de una actividad muy especial que estará sucediendo aquí mismo en Sarasota. La artista venezolana Angee Ferrín, radicada en Florida, nos trae su reconocida técnica Contemporary Pop Art Pointillism, una verdadera explosión de color y detalle creada a mano con miles de puntos que cobran vida ante tus ojos.

Su obra ha sido exhibida en ciudades como Nueva York, Miami, Ámsterdam y París, y ha recibido distinciones como el Best in Show en la SOBO Art Gallery. Es un privilegio contar con su talento aquí.

La cita es el sábado 6 de septiembre, de 6 p.m. a 10 p.m., en las instalaciones de CreArte Latino. Una actividad perfecta para inspirarte, apreciar el arte de calidad internacional y apoyar a los talentos que siguen dejando huella desde nuestra comunidad.

¡No te lo pierdas!

Mi Top de lugares, eventos, y negocios del mes



<https://images.app.goo.gl/dCY9uWJf9vU1Ajdk7>

Este agosto, te recomiendo disfrutar en familia de un paseo entre flamencos, loros, reptiles y jardines tropicales en Sarasota Jungle Gardens. Un lugar ideal para crear recuerdos en un ambiente natural, seguro y educativo.

Promociones especiales:

- ✦ 9 de agosto: Niños menores de 12 años entran GRATIS (hasta 3 por adulto con entrada completa)
- ✦ 30, 31 de agosto y 1 de septiembre: 50% de descuento en entradas para niños (comprando en línea)
- 📍 3701 Bay Shore Rd, Sarasota, FL
- 🕒 Abierto todos los días de 10 a.m. a 4 p.m.
- 💰 Entradas desde \$24.99 adultos
- ✦ Vive la magia de la naturaleza y apoya lo local con estilo.



<https://images.app.goo.gl/JTrAFvjbFu989IUM9>

✦ Noches Latinas en The Westin Sarasota ✨

Noches Latinas en The Westin Sarasota

Este agosto, reserva tus jueves de 8 p.m. a 11 p.m. para disfrutar DJ en vivo con ritmos latinos, margaritas con descuento y atardeceres inolvidables sobre la ciudad.

El plan ideal para bailar, brindar y cerrar la semana con alegría y estilo.



<https://www.ringling.org/event/fy20-summer-circus/>

✦ Summer Circus Spectacular en The Ringling ✨

Este agosto disfruta en familia del Summer Circus Spectacular en el histórico Teatro Asolo. Un show mágico con artistas circenses internacionales para grandes y chicos.

💎 \$20 adultos / \$15 niños (12 años o menos). Funciones hasta el 9 de agosto.

Un plan diferente para brillar y disfrutar Sarasota con mucho estilo.

Dentro de este top quiero recomendarte estos emprendedores por su trayectoria constancia y buen servicio



Si quieres que tu evento brille con calidad y estilo, te recomiendo Romy Special Event, dirigido por Rómulo Hernández (@romyspecialevent).

Sonido, iluminación, micrófonos y consola con un equipo profesional que garantiza una experiencia impecable para ti y tus invitados.

Confianza y calidad para que tu celebración sea inolvidable.



Romero Insurance Agency

Confianza y experiencia para proteger lo que más importa. María Consuelo Romero (@romeroinsurances) te asesora con atención personalizada para encontrar el seguro ideal para ti y tu familia. @romeroinsurances



Jessica Rangel Real Estate

Acompañamiento profesional para encontrar el hogar de tus sueños. Jessica Rangel te guía con calidez y experiencia en cada paso de tu compra o venta. @jessicarangelrealestate

@soyangelicaescalona. @encuentroempresedorusa




Únete Aquí







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

Con Financiamiento Hipotecario

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

941-334-9275
yohalislaresrealtor@gmail.com

Yohalislaresrealtor

Yohalis Lares




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




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

¡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



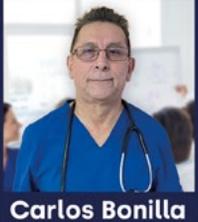
RBphotos.com
BODAS . QUINCEAÑERAS . COMERCIAL

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

Contáctame
por whatsapp

