

# LA GUÍA

GRATIS

SEPTIEMBRE 2025  
ED 300

LAGUIASRO.US



*Angélica*  
**RIVERA**

"CON ESA MISMA MIRADA" PÁG. 6

HISPANIC POINT  
CENTRO DE CONEXIÓN  
Y CULTURA  
PÁG. 28

**25 AÑOS**  
**300 EDICIONES**  
CON LA COMUNIDAD  
HISPANA

CELEBREMOS  
LA HERENCIA  
HISPANA  
PÁG. 26

# Puestos Operacionales

# FERIA DE EMPLEO



## Contratando ahora...

Conductores de autobús • Ayudantes de autobús  
Servicio de Comidas • Conserjes • Mantenimiento • Eléctrico • HVAC

**18 de septiembre | 2:00 p.m. - 5:00 p.m.**

Wakeland Support Center | 1812 27th Street East, Bradenton, FL 34208

Regístrese AHORA en [manateeschools.net/careers](https://manateeschools.net/careers)

Para más información, llame al 941-708-8770

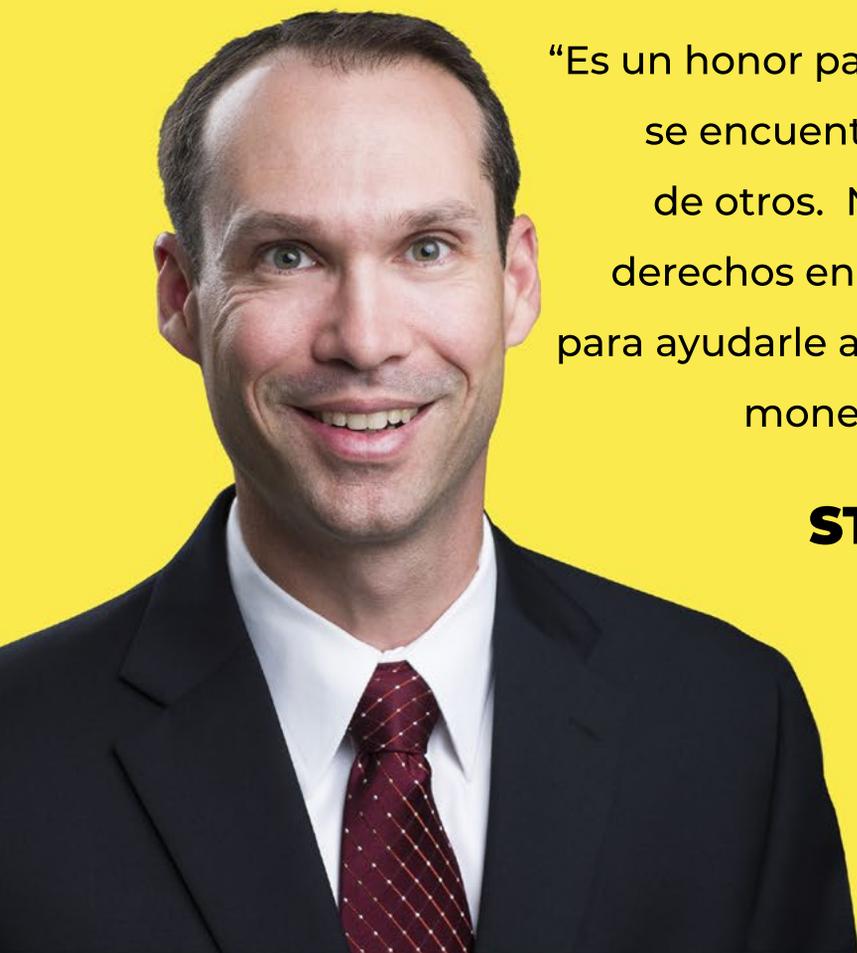


El Distrito Escolar del Condado de Manatee no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, orientación sexual, discapacidad, condición de veterano o edad en ninguna de sus políticas, procedimientos o prácticas.



## 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

## Septiembre 2025

**ANGÉLICA RIVERA**

"CON ESA MISMA MIRADA"

6

**OPINIÓN**

25 AÑOS, 300 EDICIONES CON LA COMUNIDAD  
HISPANA

8

**DE SEGUNDA MANO**

UN AS BAJO LA MANGA PARA FAMILIAS  
INMIGRANTES

10

**LA BELLEZA EN TU PLATO**

EL AUGUE DE LOS COSMÉTICOS NATURALES

12

**¡NO ME OLVIDES!**

14

¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES  
TOMAN TANTAS

**BEBIDAS ENERGIZANTES?**

16

**ROSA MARTINEZ**

CUANDO EL HOGAR SE CONSTRUYE CON  
CORAZÓN

18

**HACIA EL AULA**

**DIGITALIZADA**

20

**"VAMPING"**

CUANDO LA TECNOLOGÍA LE ROBA  
EL SUEÑO A LOS JÓVENES

22

**SANAR LAS EMOCIONES**

PARA EMBELLECEER LA PIEL

24

CELEBREMOS LA

**HERENCIA HISPANA**

26

**HISPANIC POINT**

UN CENTRO DE CONEXIÓN Y CULTURA EN  
SARASOTA, FLORIDA

28

**VERANO, VACACIONES Y**

**¡RESETEO CEREBRAL!**

30

**"LISTO PARA LLEVAR Y  
COMER"**

UNA NUEVA FORMA DE ALIMENTARSE

32

**ESTADOS UNIDOS SE**

**PREPARA PARA SUSTITUIR**

**EL CÉSPED POR LOS CACTUS**

34

**¿CON QUÉ INTELIGENCIA**

**ARTIFICIAL HABLAMOS MÁS?**

36

**DIEZ PALABRAS**

**ESENCIALES DEL**

**VOCABULARIO DEL AMOR**

38

**EL SALUDABLE PLACER DE**

**NO HACER NADA**

40

**SENTARSE "EN EL AIRE"**

EL EJERCICIO DE LA LONGEVIDAD

42

**MERCEDES BENZ GLC 63 S E**

44

**NISSAN Z 2025**

46

**GUÍA LOCAL**

48

**ENTRETENIMIENTO**

50

**GUÍA ASTRAL**

51

**SOPA DE LETRAS**

52

**WEDNESDAY ADMAS**

Y EL REGRESO A LA ACADEMIA NEVERMORE

53

**VIVE Y BRILLA SARASOTA**

54



# Supermarket

Bakery - Meat - Produce - Dairy - Grocery - Deli

**VISÍTANOS Y ENCUENTRA  
TODO LO QUE NECESITES PARA  
EL REGRESO A CLASES**



Lunes a Jueves de 7 am a 9 pm  
Jueves a Domingos de 7 am a 11 pm



3301 17th St, Sarasota, FL 34235

**Todo esto lo encuentras en  
nuestro supermercado.**



Nuestro Instagram

# ANGÉLICA RIVERA

"Con esa misma mirada," una serie de streaming que marca una nueva fase en su carrera

Foto tomada de: azcentral.com

*Tras una pausa de 18 años, Angélica Rivera ha regresado a la actuación en 2025. Su papel protagónico en la serie "Con esa misma mirada" ha marcado un esperado retorno a la pantalla.*

El año 2025 ha sido testigo de uno de los retornos más esperados en el mundo del entretenimiento mexicano: el de la actriz Angélica Rivera. Tras una ausencia de 18 años de las pantallas, Rivera no solo ha reaparecido, sino que lo ha hecho como protagonista de la serie "Con esa misma mirada", un proyecto que parece ser tanto sobre ella como sobre el personaje que encarna. El furor mediático y el debate público que ha suscitado su regreso subrayan su estatus como una de las figuras públicas más influyentes y enigmáticas de México.

El camino hacia este regreso no fue un evento sorpresivo, sino una campaña cuidadosamente orquestada. A finales de 2023 y principios de 2024, avistamientos virales en redes sociales y rumores de un posible regreso a la actuación comenzaron a circular. Para octubre de 2024, la propia actriz habló abiertamente de su deseo de volver a la pantalla chica en 2025, alimentando la expectación. La confirmación oficial llegó en noviembre

de 2024 con un avance de la serie en la plataforma ViX, lo que preparó el terreno para su dramática reaparición en la industria que dejó atrás. Su retorno a Instagram y sus apariciones públicas de alto perfil, como la que tuvo con su hija Sofía Castro, sirvieron como pasos estratégicos para maximizar el impacto de su reingreso al foco público.

El proyecto central de este regreso es "Con esa misma mirada," una serie de streaming



Angélica Rivera. Foto tomada de: caras.com.mx

que marca una nueva fase en su carrera. La producción es un remake de la clásica telenovela "Mirada de mujer" y se inspira en la serie colombiana "Señora Isabel," adaptándose a un formato más moderno y con un ritmo de producción cinematográfico.

El personaje de Rivera, Eloísa, es una mujer que, tras un matrimonio de 25 años, descubre la infidelidad de su esposo. La serie narra su viaje de reinención personal, en el que redescubre su pasión por la pintura y se enamora de un hombre más joven. Los temas centrales de la serie son el empoderamiento femenino, la libertad y el derecho de una mujer a redescubrir su sexualidad, rompiendo con los estereotipos sociales. La historia de Eloísa es un paralelismo con la vida pública de Angélica Rivera. Al elegir un personaje que se libera de una larga unión para redescubrirse, la actriz está construyendo una nueva narrativa pública que legitima su propio retorno y redefine su imagen tras su controvertida vida como ex primera dama.

## Abogada con más de 20 años de experiencia

representando a  
personas frente a todas  
las autoridades y  
cortes de Inmigración  
de todo el país

Miembro de  
la Asociación  
Americana de  
Abogados  
de Inmigración  
AILA



### Nuestros servicios:

- Preparación de Perdonos 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

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

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

# (941)870-4971



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

**3858 East SR 64**  
**Bradenton Florida 34208**  
**Lakeside Office Park**

Este proyecto también representa un cambio en su estilo de trabajo. Rivera ha comentado sobre las diferencias entre la televisión tradicional y el formato de las series, que se asemeja al cine con tomas más complejas. A pesar de su vasta experiencia, esta transición ha sido un proceso de aprendizaje.

Un aspecto clave de este regreso es su colaboración profesional con su hija, Sofía Castro, quien también forma parte del elenco. Castro ha descrito la experiencia como "un sueño hecho realidad", destacando la "complicidad" y el "profesionalismo" que compartieron en el set.

Esta dinámica no solo añade una poderosa capa emocional a la serie, sino que también sirve para conectar a Rivera con una nueva generación de audiencias, reforzando su relevancia en la industria actual.

Las reacciones a su regreso han sido notablemente polarizadas. Sus seguidores han expresado un inmenso júbilo, celebrando el retorno de "La Gaviota" a la actuación, un apodo que se ganó con la icónica telenovela "Destilando amor". Sin embargo, figuras de la industria como la actriz y cantante Susana Zabaleta han criticado abiertamente esta celebración, calificando de "barbaridad" que



Angélica Rivera y Diego Klein. Foto tomada de: caras.com.mx

el público aplauda su regreso después de su papel como ex primera dama. Este choque de narrativas demuestra que el retorno de Rivera no puede ser visto como un simple evento de entretenimiento, sino como un suceso politizado que refleja la profunda división del público sobre su legado.

A lo largo de 2025, Angélica Rivera ha cultivado una imagen pública que va más allá de su actuación. Sus encuentros con celebridades como Lindsay Lohan y Jamie Lee Curtis han captado la atención mediática, al igual que sus elecciones de moda, descritas como "tendencia" al posar junto a su hija.

Este enfoque en la moda y el estilo de vida, junto con su deliberada decisión de evitar hablar sobre su pasado político durante las promociones de la serie, demuestra una estrategia para recuperar el control de su narrativa. Al centrarse en su faceta profesional y personal, busca consolidar su identidad como figura cultural y de entretenimiento, desvinculándose de la controversia que marcó sus años en la política.

El éxito de su serie y la aceptación de su nueva imagen determinarán el próximo capítulo de su carrera. ■

# 25 AÑOS, 300 EDICIONES con la comunidad hispana

Es un honor y un privilegio inmenso estar ante ustedes en este momento tan significativo. Celebrar la edición número 300 de La Guía no es solo un hito para nuestra revista, sino un testimonio de la fortaleza y la vitalidad de nuestra comunidad hispana en los condados de Manatee y Sarasota.

Hace 25 años, nuestro fundador, don Luis Eduardo Barón, tuvo una visión. No era simplemente crear una revista; era construir un puente. Un puente que conectara a las familias, que preservara nuestra cultura y que mantuviera vivos nuestros valores y tradiciones. En un país donde se hablan muchos idiomas, él entendió que nuestro idioma, el castellano, era una de nuestras mayores riquezas y un poderoso hilo conductor que nos une a todos.

A lo largo de estas 300 ediciones, hemos navegado por las historias de nuestra gente, hemos compartido recetas de nuestras abuelas, hemos celebrado nuestras fiestas más arraigadas y hemos intentado, en cada página, dejar un mensaje de información y cultura. Hemos sido testigos del crecimiento de nuestros hijos, de los logros de nuestros vecinos y de la incansable labor de aquellos que trabajan día a día para fortalecer nuestra comunidad.

La Guía ha sido un espejo donde nos hemos reflejado, viendo la diversidad de nuestras raíces —desde México hasta el cono sur, pasando por el Caribe y Centroamérica— y reconociendo, al mismo tiempo, las profundas similitudes que nos unen. Este mosaico de culturas, con su música, su gastronomía y su calidez, es lo que nos hace únicos y lo que nos ha permitido prosperar.

Hoy, más que nunca, reafirmamos nuestro compromiso. El legado de don Luis Eduardo Barón sigue vivo en cada edición. Continuaremos siendo ese faro de información y cultura, ese espacio donde cada miembro de nuestra familia hispana puede encontrar algo que lo conecte con sus raíces.

Gracias por ser parte de este viaje. Gracias por abrirnos las puertas de sus hogares y de sus corazones. Que las próximas 300 ediciones sigan siendo un reflejo de nuestra hermosa y vibrante comunidad. ¡Celebremos juntos! ▶

## LA GUÍA

EDICIÓN Sarasota-Manatee  
PUBLICACIÓN MENSUAL  
Año 25 - Número 300/Septiembre 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
Diseño Gráfico:	Giancarlo Rodríguez Kite Family Group, LLC hola@giancarlorodriguez.com
Colaboradores:	Luis Eduardo Barón Ana Martín García Inmaculada Tapia Purificación León Daniel Galilea Nora Cifuentes Rocío Gaia Ricardo Segura Rocío Ayuso Pablo Gutman
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 GUÍA es una publicación mensual de Dolphin Media Group LLC. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos y fotos sin autorización del editor. Dolphin Media Group LLC. no es responsable por ningún daño causado por el uso de los artículos, opiniones, anuncios, representaciones, declaraciones, garantías expresas o cualquiera otra que esté de manera implícita en esta revista, por tanto no recomendamos ni endosamos ninguno de los productos presentados o ilustrados en ella. Comentarios, afirmaciones u opiniones expresadas aquí son de responsabilidad exclusiva del escritor o anunciante y no reflejan necesariamente la opinión y el pensamiento de Dolphin Media Group, LLC.



# OFERTAS INCREÍBLES

**RECOGER HOY O ENTREGA AL DÍA SIGUIENTE DISPONIBLE SIN INTERESES HASTA SEPTIEMBRE DE 2026!\***



**TAPICERÍA DE CHENILLA**  
Cojines de respaldo y almohadas de felpa ultra suaves.

**SOFA**  
**\$899<sup>99</sup>**



**ELEGANTE Y RÚSTICO**  
Cabecero Queen, pie de cama, rieles, tocador y espejo.

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



**ATRACTIVA MESA DE COMEDOR**  
Perfecta para espacios reducidos. Mesa redonda y cuatro sillas. Gris o crema.

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



**COMODIDAD Y SOPORTE**  
Colchón Serta® de soporte firme con zonas de alivio de presión. Disponible en todos los tamaños.

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



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





# DE SEGUNDA MANO

## Un As bajo la manga para familias inmigrantes

Foto: Freepik.

*El viaje de las familias inmigrantes trae el desafío de equipar un nuevo hogar con un presupuesto ajustado. La compra de artículos de segunda mano ofrece una solución inteligente: permite adquirir productos de calidad a precios bajos, ayudando a estas familias a construir su nuevo hogar sin sacrificar sus finanzas.*

Para las familias inmigrantes, cada céntimo cuenta. La tarea de establecerse en un nuevo país y amueblar un hogar con lo esencial puede ser un desafío financiero abrumador. La solución no solo es inteligente, sino también sostenible: comprar artículos de segunda mano. Esta práctica no solo reduce drásticamente los gastos, sino que también ofrece acceso a productos de calidad a una fracción de su costo original, ayudando a estas familias a construir su nuevo hogar sin comprometer su economía.

**Ahorro Inteligente: Cómo las Familias Inmigrantes Pueden Prosperar Comprando de Segunda Mano**

Para las familias inmigrantes que recién llegan a un nuevo país, la compra de artículos esenciales para el hogar puede representar un gasto monumental. La estrategia de comprar productos de segunda mano, ligeramente usados o en perfectas condiciones, se presenta como una solución económica y práctica. Lejos de ser un compromiso de calidad, esta práctica permite a las familias amueblar sus hogares y equiparlos con todo lo necesario, optimizando su presupuesto.

Hay una gran variedad de artículos que se pueden adquirir de esta forma. Los muebles como mesas, sillas y estanterías, a menudo contruidos con materiales más robustos que los nuevos, son una excelente opción.

En la cocina, utensilios, vajillas y pequeños electrodomésticos en buen estado pueden encontrarse a precios muy bajos.

Para familias con niños, la ropa y los artículos para bebés son una bendición. Los niños crecen rápidamente y comprar ropa de segunda mano permite renovar sus guardarropas sin un gasto excesivo. Artículos como cunas, cochecitos y juguetes también están disponibles, aunque es vital verificar que cumplan con los estándares de seguridad actuales.

El mercado de segunda mano es más accesible que nunca. Las tiendas de segunda mano y de caridad, como Goodwill, ofrecen precios muy bajos y apoyan causas sociales. Los mercados de pulgas y ventas de garaje son ideales para encontrar gangas. Además, las plataformas en línea como Facebook Marketplace y Craigslist permiten buscar y adquirir artículos de forma local, comunicándose directamente con los vendedores.

Comprar de segunda mano es una estrategia de ahorro efectiva y una forma de consumo responsable que alivia la presión financiera inicial, permitiendo a las familias inmigrantes asentarse y prosperar en su nuevo entorno sin agotar sus recursos económicos. Para garantizar el éxito, es crucial ser un comprador inteligente. Antes de adquirir un artículo, inspecciónalo detenidamente en busca de

defectos. No dudes en negociar el precio, especialmente en mercados de pulgas. Y si se trata de artículos de seguridad, como sillas de auto para niños, es preferible comprarlos nuevos para asegurar que no han sufrido daños que comprometan su integridad.

Esta práctica no solo ayuda a equilibrar el presupuesto familiar, sino que también fomenta un ciclo de reutilización, reduciendo el desperdicio y contribuyendo a un consumo más sostenible. Al final del día, comprar de segunda mano es una manera inteligente de encontrar valor y calidad, haciendo que el proceso de establecer un nuevo hogar sea más accesible y menos estresante para quienes están comenzando una nueva vida en un país diferente.

Esta estrategia, aparentemente simple, se convierte en un pilar fundamental para construir una base sólida en su nuevo hogar, permitiendo a las familias centrarse en lo verdaderamente importante: su bienestar y su futuro.

Con el tiempo, estos pequeños ahorros se suman, liberando recursos para otras necesidades vitales como la educación, la salud y la integración cultural. La confianza que se gana al saber que se pueden gestionar los recursos de manera inteligente es un activo invaluable para cualquier familia que navega por los desafíos de un nuevo comienzo. ■

**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**

# LA BELLEZA EN TU PLATO

## El Auge de los Cosméticos Naturales

*La cosmética natural está en auge. La tendencia hacia lo saludable y orgánico ha llegado al mundo de la belleza. Las marcas están redescubriendo el poder de ingredientes naturales como frutas, miel y chocolate, que no solo son deliciosos, sino que también ofrecen propiedades nutritivas y protectoras para la piel.*

Cada vez más marcas de belleza están redescubriendo el poder de la naturaleza. En lugar de componentes sintéticos, recurren a fórmulas artesanales que aprovechan las vitaminas y proteínas de alimentos como frutas, miel y chocolate para crear productos cosméticos con propiedades increíbles.

### Lo natural está de moda

La demanda por productos saludables y orgánicos ha llegado también al mundo de la cosmética. Tras años de investigación, muchas marcas de belleza están transformando el cuidado personal en un ritual de bienestar, sin artificios.

Están reemplazando ingredientes como grasas animales, aceites derivados del petróleo y colorantes por ingredientes naturales, más suaves y menos tóxicos. El resultado son jabones, cremas y exfoliantes que mantienen intactas las propiedades de sus materias primas, a menudo superando los beneficios de los cosméticos sintéticos.

Alimentos como los limones, las naranjas y los frutos rojos son una fuente inagotable de nutrientes y vitaminas, perfectos para cuidar la piel y darle un brillo natural. La mayoría de las marcas de cosmética ya han incorporado los ácidos de estas frutas en muchos de sus productos.

### Cítricos para proteger la piel

El limón y la naranja han sido valorados desde siempre por sus propiedades beneficiosas.

Consumirlos habitualmente no solo mejora tu salud, sino que también cuida tu cutis.

- El limón es ideal para la cosmética por su alto contenido en ácido, que actúa contra los efectos resecaentes del agua. También tiene propiedades exfoliantes y estimula la renovación celular.

- La naranja es rica en betacaroteno, un nutriente que protege la piel de los daños externos y ayuda a obtener un bronceado saludable. Además, su cáscara es excelente para limpiar la piel y combatir impurezas como los puntos negros.

### Frutos rojos: un toque antienviejimiento

Fresas, frambuesas, arándanos, moras y cerezas destacan por sus propiedades antioxidantes. Son clave para lograr una piel más joven y llena de vitalidad. Sus efectos regeneradores previenen el daño causado por los rayos ultravioleta y retrasan la aparición de arrugas y líneas de expresión.

Además, su concentración de ácido elálgico ayuda a eliminar las manchas solares y a reducir la grasa de la piel.



Las fresas, frambuesas, arándanos, moras y cerezas destacan por su efecto antioxidante con bajo contenido glicémico, clave para conseguir un rostro más joven y lleno de vitalidad.



El cacao es un potente antioxidante por lo que ayuda a luchar contra el envejecimiento prematuro. Los tratamientos de chocolaterapia ayudan a hidratar la piel y a combatir la celulitis, gracias a sus propiedades reafirmantes. Foto EFE

### La miel: un lujo para tu piel

La miel no es solo un placer para el paladar. La ciencia ha confirmado los poderes curativos y cicatrizantes que la medicina tradicional ya conocía, y ahora se utiliza para crear cosméticos que reparan los signos de envejecimiento.

Las mascarillas a base de productos de abeja, como la miel pura y la jalea real, son un verdadero deleite para la piel.

Su eficacia para reparar microfisuras y combatir la oxidación le devuelve a la piel un aspecto restaurado,

radiante de vida y juventud.

### Chocolaterapia para consentirte

El cacao ha conquistado también los salones de belleza. Es un potente antioxidante que ayuda a combatir el envejecimiento prematuro y la inflamación de la piel, siendo ideal para casos de acné o irritaciones.

Los tratamientos de chocolaterapia, donde se aplica una fina capa de chocolate caliente sobre el cuerpo, ayudan a hidratar la piel y a combatir la celulitis gracias a sus propiedades reafirmantes. ◀

**Los alimentos son la clave. Tu despensa está llena de aliados para la belleza. Alimentos comunes como los cítricos, los frutos rojos y la miel son ricos en vitaminas y antioxidantes que hidratan, combaten el envejecimiento y promueven un brillo natural. La belleza ya no está solo en un frasco, sino también en tu plato.**

**ANTHONY OLSON P.A.**  
IMMIGRATION LAW FIRM

**¡HABLAMOS ESPAÑOL!**



**ABOGADO DE INMIGRACION**

- Perdones I-601/I-601A/I-212
- VAWA (Víctimas de Violencia Doméstica)
- 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](mailto: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.



Foto: Freepik.

# ¡NO ME OLVIDES!

*Para una rutina de belleza completa, es esencial no olvidar zonas clave como codos, rodillas y talones, que a menudo se resecan y agrietan. Este artículo te guiará para que les devuelvas la suavidad y el aspecto saludable que merecen.*

**A** menudo, nos enfocamos en cuidar el rostro, el vientre o los muslos, pero dejamos de lado áreas sensibles de nuestro cuerpo que, con el tiempo, se resecan y agrietan. Codos, rodillas y talones son los grandes olvidados. Estas zonas, que se vuelven especialmente visibles en verano con el uso de sandalias y ropa ligera, requieren una atención especial para mantener la piel suave e hidratada. La buena noticia es que devolverles tersura y suavidad es cuestión de dedicación y un poco de cuidado.

## **CODOS, RODILLAS Y TALONES: LA CARTA DE PRESENTACIÓN**

Un talón descuidado y agrietado o un codo reseco y blanquecino pueden desentonar con el resto de nuestra piel. Las rodillas, con su piel arrugada y seca, se convierten en nuestra carta de presentación cuando nos sentamos. El contacto continuo con la ropa convierte a estas zonas en puntos ásperos y rugosos. Devolverles la suavidad es un proceso que comienza con un cambio en nues-

tra rutina de higiene y cuidado.

## **EL CUIDADO CORRECTO PARA LA PIEL OLVIDADA**

La clave para tratar estas zonas es evitar el uso de materiales abrasivos como esponjas duras, que solo contribuyen a dañar la piel. En su lugar, el proceso debe comenzar con una limpieza suave, usando agua tibia para ablandar la piel y prepararla para el tratamiento.

El primer paso es la exfoliación. Aplica una crema exfoliante para eliminar las células muertas. Este paso es crucial, ya que permite que los tratamientos posteriores penetren en la piel de manera efectiva. Después de la exfoliación, la piel estará lista para recibir la hidratación que necesita.

Para que la piel se regenere, es fundamental aplicar una crema hidratante y dejar que la piel la absorba por completo. Notarás que la piel absorbe rápidamente los nutrientes que necesita, y el efecto será casi inmediato. La cons-

tancia es vital para ver resultados duraderos.

Además de la hidratación, los masajes pueden ser de gran ayuda. Activar la circulación sanguínea con movimientos circulares en rodillas y tobillos puede aliviar la hinchazón y mejorar la apariencia general de la piel.

Existen muchos productos en el mercado diseñados para estas necesidades específicas. Algunas cremas exfoliantes son excelentes para preparar la piel, mientras que otras con propiedades reafirmantes, como las que contienen aloe vera, pueden ser muy efectivas para hidratar y suavizar los talones.

En resumen, no hay excusa para descuidar estas partes de nuestro cuerpo. Con un poco de atención y los productos adecuados, podemos asegurarnos de que codos, rodillas y talones luzcan tan saludables y suaves como el resto de nuestra piel. La belleza es integral, y cada rincón de nuestro cuerpo merece ser cuidado. ■



# 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®  
**JULIÁN FLOREZ**  
941-757-9582



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



# ¿Por qué los adolescentes toman tantas BEBIDAS ENERGÉTICAS?

Las bebidas energéticas se han convertido en un fenómeno común entre los adolescentes. Mientras algunos las consumen como un simple refresco, otros las utilizan para impulsar actividades específicas. Un estudio reciente se ha enfocado en este patrón de consumo, vinculándolo especialmente con el ejercicio físico y otros hábitos de vida.

## CAFEÍNA Y AZÚCAR: EL CÓCTEL DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Aunque no existe una fórmula única, la mayoría de las bebidas energéticas contienen una combinación de azúcares, taurina y estimulantes como la L-carnitina y, sobre todo, la cafeína. A pesar de que una taza de café contiene entre 50 y 100 miligramos de cafeína, una lata de 500 ml de bebida energética puede llegar a los 160 miligramos, lo cual es significativamente más.

Expertos en ciencias del deporte, enfatizan que la cafeína es el principal componente psicoactivo y, por ende, el de mayor riesgo, especialmente para la población adolescente. El problema no es solo la dosis, sino también el patrón de

consumo. A diferencia de lo que ocurría con el café, tradicionalmente de consumo adulto, las bebidas energéticas han normalizado la ingesta de altas dosis de cafeína entre los jóvenes. Esto puede llevar a la tolerancia, que se traduce en la necesidad de consumir dosis cada vez mayores para obtener el mismo efecto, lo que puede derivar en una dependencia.

## ¿QUIÉNES LAS CONSUMEN Y POR QUÉ?

Un estudio reciente sobre el consumo de bebidas energéticas en adolescentes de 14 a 18 años ha revelado datos importantes sobre este fenómeno. Aunque el 41% de los adolescentes reconoce haberlas probado, el 12% las consume de forma habitual, al menos una vez por semana.

El estudio encontró que:

- Los adolescentes varones consumen más bebidas energéticas que las chicas.
- El consumo se relaciona con un menor rendimiento académico.
- Los chicos las consumen principalmente para hacer deporte o actividad física.
- Las chicas las toman más en el contexto de

*Aunque de manera inmediata, el consumo de bebidas energéticas puede tener efectos positivos sobre el estado de ánimo, su uso crónico se ha asociado a un aumento del estrés, la ansiedad y la depresión.*

La cantidad de azúcar de las bebidas energéticas es comparable a la de otros productos azucarados. Imagen de Kamran Aydinov en Freepik.

salir de fiesta y son quienes más las mezclan con alcohol.

Cuando se preguntó a los adolescentes por qué las consumían, las respuestas fueron variadas: un 30% lo hace para estudiar, un 37% para hacer deporte y un 23% para salir de fiesta. Sin embargo, un contundente 63% simplemente las consume porque les gusta, como una bebida habitual más.

### POSIBLES RIESGOS PARA LA SALUD

La ingesta de estas bebidas no está exenta de riesgos, especialmente cuando el consumo es elevado y habitual. Los efectos adversos más estudiados se presentan en el sistema cardiovascular. El consumo excesivo de estas bebidas se ha relacionado con problemas como arritmias, hipertensión arterial y, en casos extremos, paros cardíacos. Además, su alto contenido de azúcar contribuye al desarrollo de alteraciones metabólicas como el sobrepeso y problemas de glucosa, que también aumentan el riesgo cardiovascular.

A nivel psicológico y neurológico, aunque el consumo inmediato pueda tener efectos positivos en el estado de ánimo, su uso crónico se ha asociado con un aumento del estrés, la ansiedad y la depresión. En el caso de los adolescentes, esto es especialmente preocupan-



Un consumo elevado de estas bebidas se ha relacionado con arritmias, fibrilación auricular, enfermedad del miocardio, isquemia, síncope, hipertensión arterial e incluso paros cardíacos, explican los especialistas. Imagen de gpointstudio en Freepik.

te, ya que puede afectar el desarrollo cerebral, provocando insomnio, hiperactividad y déficit de atención.

### EL VÍNCULO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

La relación entre las bebidas energéticas y la actividad física es compleja. Curiosamente, el consumo es más común tanto entre los adolescentes más sedentarios como entre los más activos. Muchos jóvenes las consumen con el objetivo de sentirse más activos y con más energía al hacer deporte.

Aunque a corto plazo estas bebidas pueden parecer útiles para mejorar temporalmente

la concentración o el rendimiento físico, sus efectos a largo plazo en la salud y el rendimiento aún no se conocen por completo, especialmente en jóvenes.

En conclusión, el problema no es el consumo ocasional y moderado, sino cuando se convierte en un hábito diario y excesivo. Un uso crónico puede tener consecuencias perjudiciales a largo plazo, como problemas cardiovasculares, de sueño, ansiedad y dependencia de la cafeína.

Además, el consumo habitual de estas bebidas se asocia con otros comportamientos adictivos, como el consumo de alcohol y tabaco. ■

**LA CASA DEL SANDWICH CUBANO**

# Rincón Cubano

Indulge in authentic Cuban Cuisine from classic Ropa Vieja to mouthwatering Lechon 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**

1756 HONORE AVE. SARASOTA, FL 34235

Escanea este código para ver nuestro menú

RinconCubanoSarasota.com  
rinconcubanosrq@gmail.com

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



**Guild**  
mortgage

# ROSA MARTINEZ

SENIOR LOAN OFFICE - NMLS# 546555

## CUANDO EL HOGAR SE CONSTRUYE CON CORAZÓN



*Desde Cayey hasta Sarasota, esta es la historia de una mujer que convirtió el dolor en propósito y el propósito en resultados reales para cientos de familias latinas en Florida.*



Rosa nació en **Cayey, Puerto Rico**, entre montañas, café colado y una mamá fuerte que le enseñó a no rendirse. Su papá murió como resultado de su servicio en la **Guerra de Vietnam**. Su mamá, con esfuerzo, logró mantener su casita. Rosa creció con esa imagen grabada en su corazón. Por eso, cuando habla de hogar, no se refiere solo a una estructura con puertas y ventanas. Habla de algo más profundo, **habla de estabilidad, de esperanza, de amor, de sueños.**

### DE CAJERA A REFERENTE EN PRÉSTAMOS HIPOTECARIOS

**Su carrera empezó en 1987** como cajera en un banco local. Ahí aprendió a escuchar con compasión y a trabajar con precisión. Al inicio ayudaba a colegas con clientes que no hablaban inglés y querían comprar casa. Solo dos años después, **en 1989, descubrió su verdadera vocación y sin saberlo**, comenzó una carrera que hoy la posiciona entre las mejores del país.

**Con más de 30 años de experiencia**, Rosa ha sido reconocida como una de las **originadoras de préstamos hipotecarios latinas más destacadas en Estados Unidos**. Desde 2023, es parte del **Top 250 Latino Mortgage Originators** por la Asociación Nacional de Profesionales Hispanos en Bienes Raíces – **NAHREP** – por sus siglas en Inglés, **con más de 100 transacciones** en el área de Sarasota.





Desde sus inicios, ha demostrado una profunda dedicación a los demás. Tanto así, que en 1980 su clase graduanda la premió por su vocación de servicio. Así comenzó el camino de Rosa Martínez.

En 2014, una de las experiencias que más ha marcado su vida fue poder realizar el sueño de una clienta quien deseaba ayudar a su hija a comprar su primera casa. La clienta falleció debido a una enfermedad terminal, pero antes de partir, pudo ver a su hija firmar por su primera casa. Rosa las acompañó en cada paso. “Lo logramos”, dijo antes de partir y esa frase se quedó con Rosa para siempre.

Lo que para otros es un cierre, para Rosa es el inicio de una nueva vida. Por eso sus clientes regresan, la recomiendan y la hacen parte de su familia.



Su constancia ha sido reconocida en múltiples ocasiones, siempre por mérito real. Desde 2014 ha sido seleccionada anualmente como Five Star Mortgage Professional y desde 2021 figura en el Top 250 de NAHREP en Sarasota.

Ha recibido el Gold Award (2013–2014), el Silver Loan Officer Award (2009) y formó parte del Chairmen’s Club Top LMI Producer de 2009 a 2011. También fue nominada al Top 100 de NAMMBA y reconocida en el Circle of Excellence (2021).



Este 2025 inaugura su nueva oficina en Sarasota con Guild Mortgage, ubicada en el 2801 Fruitville Rd, Suite 160. Bajo el lema “El Tiempo de Dios es Perfecto”, recibe y atiende a sus clientes, siempre de una forma cariñosa, y alegre.

Comparte esa alegría con su equipo de trabajo: Elba Torres y Milva Belloso. Más que un espacio de trabajo es un lugar donde se escucha, se explica y se construye confianza.

Ahí, Rosa se toma el tiempo de sentarse con cada persona, explicar las opciones, revisa los números, y hace lo que siempre ha hecho: AYUDAR.

## ¿Y CÓMO ESTÁ EL MERCADO HOY?

“Hay oportunidades. Hay inventario. Y mucha gente que por miedo no se informa,” dice. Su consejo es simple:

“No te cierres la puerta. Aunque creas que no puedes, ven. Tal vez solo necesitas a alguien que te ayude a prepararte para dar el paso.”

## ¡ROSA, HOY!

“Soy una mujer fuerte, trabajadora y carismática”, dice con una sonrisa.

Quienes han trabajado con ella saben que también es claridad en medio del caos. Es paciencia, fuerza que acompaña, fe, compasión y un profesional que no detiene su aprendizaje.

¿NECESITAS ENTENDER TU PRÉSTAMO?

**ROSA MARTÍNEZ**  
SENIOR LOAN OFFICER  
NMLS# 546555

**(941) 685-6503**

rosa.martinez@guildmortgage.net  
2801 FRUITVILLE RD, SUITE #160  
SARASOTA, FLORIDA 34237

**Guild**  
mortgage



A photograph showing a female teacher with glasses leaning over a desk to assist two students, a boy and a girl, who are looking at a tablet. The boy is pointing at the screen while the girl looks on. The background shows a classroom setting with desks and a whiteboard.

# Hacia el Aula Digitalizada

Las clases híbridas incluyen el aprendizaje presencial y en línea. Foto cedida por Brains International Schools.

*La digitalización ha revolucionado la educación, transformando las aulas en espacios interactivos. Este cambio prepara a los estudiantes para el futuro, fomentando un aprendizaje más dinámico, personal y colaborativo.*

La transformación digital ha permeado cada aspecto de la sociedad, y el sector educativo se ha visto profundamente impactado. Lejos de ser una moda pasajera o una simple adición de tecnología, esta evolución representa una reconfiguración fundamental de cómo aprendemos y enseñamos. El objetivo principal de esta transición es preparar a los estudiantes para un futuro donde las habilidades digitales son tan cruciales como las tradicionales, equipándolos para un mercado laboral en constante cambio.

La pandemia de COVID-19 no solo aceleró este proceso, sino que actuó como un catalizador decisivo. Con el cierre forzado de las escuelas, las instituciones educativas tuvieron que adoptar, casi de la noche a la mañana, plataformas de aprendizaje en línea y herramientas digitales. Lo que comenzó como una respuesta de emergencia se ha transformado en una oportunidad invaluable para enriquecer el proceso educativo. Como señalan expertos, la mayoría

de los jóvenes ya están familiarizados con el uso de ordenadores e internet. La misión de las escuelas ahora es ir más allá de la educación tradicional y aprovechar estas herramientas para algo más que la mera comunicación, fomentando un aprendizaje más activo, colaborativo y participativo. Desde el uso de esferas robóticas y drones hasta la programación y el desarrollo de aplicaciones, la tecnología se convierte en un medio para la exploración y la investigación.

## **LAS VENTAJAS DE LA DIGITALIZACIÓN**

La educación digitalizada ha derribado las barreras geográficas. Esto ha permitido que el aprendizaje a distancia y en diferentes contextos sea una realidad, brindando la posibilidad de acceder a fuentes de conocimiento desde cualquier rincón del mundo y con una flexibilidad de horarios sin precedentes. Esta accesibilidad global democratiza el acceso a la educación de alta calidad, permitiendo que es-

tudiantes de zonas remotas o con dificultades de movilidad puedan continuar su formación.

Además de su accesibilidad, la digitalización facilita la comprensión de conceptos complejos. El uso de recursos interactivos como hipervínculos, gráficos animados y esquemas visuales permite que los estudiantes retengan mejor la información. A diferencia de un libro de texto estático, una lección digital puede incluir un video explicativo, una simulación interactiva o un quiz para reforzar el conocimiento. Esta variedad de recursos no solo hace el aprendizaje más interesante, sino que también atiende a diferentes estilos de aprendizaje.

La personalización es otra de las grandes ventajas de esta revolución. Las plataformas digitales pueden analizar el progreso de cada alumno y ofrecer planes de estudio adaptados a sus necesidades individuales. Esto asegura que nadie se quede atrás y permite a los estudiantes avanzados explorar temas de mayor

profundidad. Como señalan los especialistas, esta transformación no solo agiliza el acceso al conocimiento, sino que también fomenta la creación de espacios educativos innovadores y flexibles. Al mismo tiempo, se reconoce la importancia de las habilidades blandas esenciales, como el pensamiento crítico, la creatividad, la empatía y el liderazgo, que siguen siendo fundamentales en un mundo cada vez más interconectado.

### INNOVACIÓN DIGITAL EN EL AULA: EJEMPLOS PRÁCTICOS

El impacto de la tecnología en la educación es tangible y se manifiesta en diversas formas:

**Exámenes en línea:** Esta modalidad ha ganado popularidad al ofrecer una manera eficiente de evaluar a los estudiantes. A través de plataformas seguras, los alumnos realizan sus exámenes mientras un sistema automatizado o un supervisor remoto verifican sus movimientos para asegurar la integridad de la prueba. Al finalizar, el resultado se genera de inmediato, proporcionando una retroalimentación instantánea.

**Animación de contenidos:** La historia cobra vida con visitas virtuales a lugares históricos, y la biología se vuelve más comprensible con animaciones detalladas de procesos complejos. Estas herramientas convierten el aprendizaje en una experiencia inmersiva y memorabi-

le, mucho más efectiva que una simple explicación en un pizarrón.

**Clases personalizadas:** Herramientas como "Edpuzzle" permiten a los educadores transformar videos explicativos en lecciones interactivas. Pueden insertar preguntas de opción múltiple o comentarios en puntos clave del video, permitiendo a los estudiantes trabajar a su propio ritmo. Esto fomenta la autonomía y asegura que cada estudiante domine el material antes de avanzar.

**"Coding" en las aulas:** El lenguaje de programación ha dejado de ser una habilidad de nicho para convertirse en una competencia fundamental. En los niveles iniciales, los estudiantes aprenden a programar a través de juegos y desafíos lúdicos, mientras que en los niveles superiores pueden llegar a desarrollar sus propias aplicaciones o soluciones, estimulando su pensamiento lógico, resolución de problemas y creatividad.

La pandemia marcó un punto de no retorno en la adopción digital en las escuelas. Este nuevo modelo de educación híbrida y digital ha llegado para quedarse. Los centros educativos que logren integrar estas herramientas de manera efectiva no solo estarán a la vanguardia, sino que también estarán cumpliendo con su misión de preparar a los jóvenes de la mejor manera posible para enfrentar los desafíos y oportunidades del mundo del mañana. ■



La transformación digital ofrece múltiples ventajas en el entorno educativo. Foto cedida por Brains International Schools.



## ¿QUIERE CONOCER SUS OPCIONES MIGRATORIAS?

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

**¡LLAME HOY PARA UNA CONSULTA!**

# (941) 953-3900

EL ABOGADO Y NUESTRO PERSONAL  
**HABLAN ESPAÑOL**



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

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

FAX: (941) 953 4120 | JIM@JGMIMMIGRATION.COM

**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 enviarle esta información por escrito de forma gratuita.

# “VAMPING”

## Cuando la tecnología le roba el sueño a los jóvenes

*El "vamping" es el fenómeno por el que los jóvenes se quedan despiertos hasta tarde usando dispositivos electrónicos. Impulsado por la libertad de las vacaciones, este hábito crea un "jet lag digital" que afecta su salud y sueño, provocando insomnio tecnológico y otros problemas de bienestar.*

La temporada de vacaciones es sinónimo de libertad, especialmente para los adolescentes. Sin embargo, el fin de la rutina escolar y los horarios estrictos a menudo da paso a una nueva tendencia: el "vamping", una forma de jet lag digital impulsada por el uso nocturno de dispositivos electrónicos. Este fenómeno, cada vez más común, tiene consecuencias nocivas para la salud que muchos jóvenes ignoran.

### LA TENTACIÓN DE LAS PANTALLAS EN LA NOCHE

Según un estudio, un 52% de los adolescentes de entre 12 y 17 años admiten usar sus dispositivos electrónicos justo antes de ir a dormir. Este comportamiento se intensifica durante las vacaciones, cuando la ausencia de horarios y la disminución de la supervisión de adultos

les dan la libertad para alargar la noche frente a una pantalla. El uso de redes sociales, videojuegos y otras plataformas digitales se convierte en una vía rápida de entretenimiento que los mantiene conectados con el mundo digital.

Sin embargo, esta aparente libertad tiene un costo. La costumbre de usar la tecnología de noche, si se prolonga, puede afectar gravemente la salud física y mental. Aunque parezca que solo se están acostando más tarde, en realidad, la calidad del sueño se deteriora considerablemente.

### EL IMPACTO OCULTO DE LA LUZ AZUL

El vamping tiene efectos negativos directos en la calidad del sueño. La luz emitida por las pantallas, especialmente la luz azul, afecta la

producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo de sueño y vigilia. La exposición a esta luz hace que el cerebro interprete que todavía es de día, frenando la liberación de melatonina y retrasando el inicio del sueño. Esto resulta en lo que se conoce como "insomnio tecnológico".

La consecuencia directa de esto es un tiempo de descanso más corto y un sueño fragmentado por despertares nocturnos. El resultado es similar a un jet lag, pero sin haber salido de casa. Este círculo vicioso es peligroso: un menor descanso conduce a una menor energía para realizar actividades significativas, lo que a su vez impulsa a los jóvenes a buscar recompensas rápidas en el mundo digital, empeorando aún más su sueño.

El auge de los contenidos cortos y las redes sociales, que fomentan el deslizamiento infinito de videos, también contribuye a este problema, ya que es fácil perder la noción del tiempo y caer en un bucle que intensifica la falta de sueño.

**El 52% de los adolescentes encuestados afirma que usa sus dispositivos digitales justo antes de irse a la cama, según un estudio.**

**ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL VAMPIRISMO DIGITAL**

Combatir el vamping requiere un enfoque comprensivo y de apoyo, no de castigo. Es fundamental que padres y tutores establezcan acuerdos familiares y den el ejemplo, demostrando buenos hábitos digitales.

Algunas estrategias clave incluyen:

- **Desconexión programada:** Fomentar una desconexión digital al menos una hora antes de dormir. Esto permite que el cerebro se prepare para el descanso sin la interferencia de la luz azul.

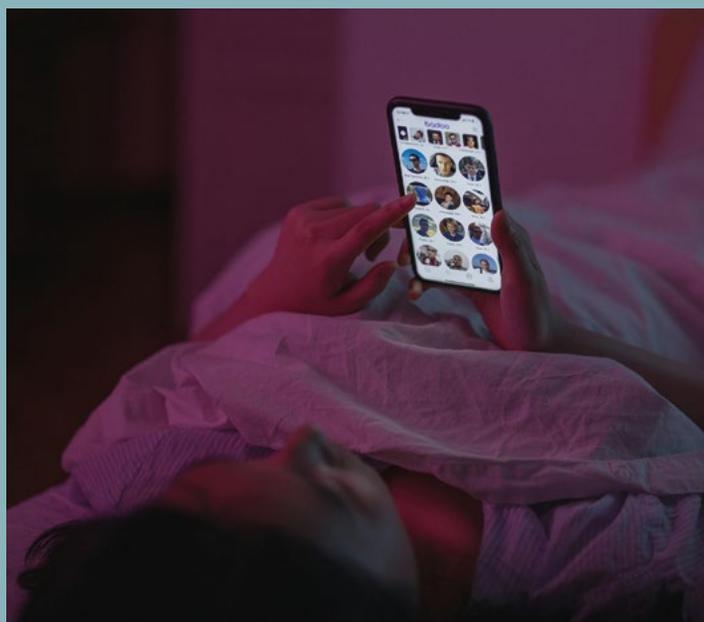
- **Actividades relajantes:** Promover actividades que ayuden a la men-

te y al cuerpo a relajarse antes de acostarse, como leer un libro en papel, escuchar música tranquila o tener una conversación.

- **Diálogo abierto:** Es importante dialogar con los adolescentes sobre sus hábitos. Muchos saben que la falta de sueño es perjudicial, pero sienten que el beneficio de estar conectados y no perderse nada compensa. Escucharlos y ayudarles a encontrar alternativas que no impliquen el aislamiento es crucial.

El vamping digital tiene solución. Paradójicamente, esta no se encuentra en la fuerza de la luz, sino en la oscuridad de un sueño de calidad. Quizás la mejor manera de desconectar este verano sea alejarse de las pantallas y reconectar con el descanso. ▀

**“Durante las vacaciones escolares, los adolescentes encuentran una vía rápida de entretenimiento en el uso nocturno del móvil”, dice Gloria R Ben, psicóloga de Qustodio.**



Durante las vacaciones escolares, los adolescentes encuentran una vía rápida de entretenimiento en el uso nocturno del móvil. Foto cedida

# Kenia Rivas

Broker - Associated / Realtor  
SL3116606

preferred  
**SHORE**  
REAL ESTATE



**Si piensas comprar o vender, este es el momento!**

**Llama hoy para recibir más información**

4 BD / 2 BA **\$730,000**

3 BD / 2 BA **\$450,000**

3 BD / 2 BA **\$415,000**

6 BD / 4 BA **\$775,000**

3 BD / 2 BA **\$369,000**

**¡¡¡LE HACEMOS UN AVALÚO GRATIS A TU CASA!!!**

**941-737-6801**  
**kenia@preferredshore.com**

50 S. Lemon Ave, Suite 302  
Sarasota, FL 34236



# SANAR LAS EMOCIONES para embellecer la piel

Las sensaciones positivas y placenteras y el bienestar, ayudan a regenerar la telomerasa, enzima responsable de nuestro envejecimiento. Foto: Freepik.

*“El cómo vivimos una situación o resolvemos un conflicto y nuestro nivel de autoestima van a determinar desde una arruga muy marcada en un lugar concreto de nuestro cuerpo hasta la aparición de una afección cutánea como la rosácea,” asegura Gisella Gil Buxadé, creadora del método Cosmética Emocional.*

A menudo, el cuidado de la piel se reduce a una serie de productos y tratamientos, una batalla constante contra las imperfecciones y el paso del tiempo. Sin embargo, este enfoque superficial ignora un aspecto fundamental: la estrecha conexión entre nuestra salud emocional y la apariencia de nuestra piel. Para lograr una belleza genuina y duradera, es crucial mirar más allá del espejo y entender que la verdadera transformación comienza en nuestro interior. La piel es un órgano que refleja de manera directa nuestro bienestar emocional, y al sanar nuestras emociones, podemos desbloquear una belleza que va mucho más allá de lo estético.

## UN NUEVO PARADIGMA DEL CUIDADO PERSONAL

Durante años, la industria de la belleza nos ha impulsado a buscar la perfección exterior a través de soluciones rápidas y productos sofisticados. Sin embargo, la piel no es solo una superficie inerte; es un tejido delicado y un

órgano sensorial que nos habla, enviando señales claras sobre nuestro estado interior. Reacciona a nuestro estrés, a nuestras alegrías y a nuestras preocupaciones. Entender este lenguaje es el primer paso hacia un cuidado más profundo y efectivo.

Este nuevo enfoque propone que la belleza no tiene por qué ser una lucha. No se trata de aplicar productos con prefijos "anti-" (antiarrugas, anticelulíticos), sino de un cuidado amable, sencillo y amoroso. La mejor fórmula cosmética no se compra; se cultiva desde adentro. Consiste en amar cada célula de nuestro cuerpo y vivir con coherencia. La actividad anímica tiene una repercusión bioquímica que, a su vez, impacta directamente en nuestra piel. Cuando estamos estresados, liberamos hormonas como el cortisol que pueden provocar inflamación, acné y un envejecimiento prematuro. Por el contrario, sentimientos de paz y felicidad promueven la regeneración celular y la producción de colágeno, dejando la piel más

radiante y saludable.

## LOS PRINCIPIOS DEL "ORDEN BELLO"

Un método que integra lo emocional y lo energético en el cuidado de la piel se basa en el concepto del "Orden Bello". Este enfoque abarca principios clave diseñados para embellecer la piel desde el interior, fomentando sensaciones positivas y placenteras. El efecto regenerativo y rejuvenecedor de estos principios ha sido respaldado por la ciencia. Por ejemplo, estudios han demostrado que el bienestar emocional ayuda a regenerar una enzima responsable del envejecimiento, lo cual prueba que la felicidad tiene un impacto directo en nuestra longevidad y apariencia.

A continuación, se describen tres de estos principios fundamentales:

**Coherencia entre nuestro interior y nuestro exterior:** El conflicto personal a menudo surge de una desconexión entre lo que sentimos y lo que hacemos. Cuando actuamos en contra de

nuestros verdaderos deseos y culpamos a los demás, la tensión emocional se acumula y se manifiesta en el cuerpo, incluyendo la piel. Romper con este patrón y explorar nuestro interior es vital, ya que la solución a menudo reside en alinear nuestras acciones con nuestros valores.

**Armonía entre lo que pensamos, hacemos, queremos y sentimos:** Antes de tomar una decisión, es crucial preguntarse si nuestros pensamientos, sentimientos y deseos están en sintonía. Si existe una disonancia, debemos esforzarnos por corregir el rumbo. La coherencia no es un estado al que se llega, sino un proceso continuo. Actuar con integridad en el presente es una de las mayores inversiones que podemos hacer en nuestra salud.

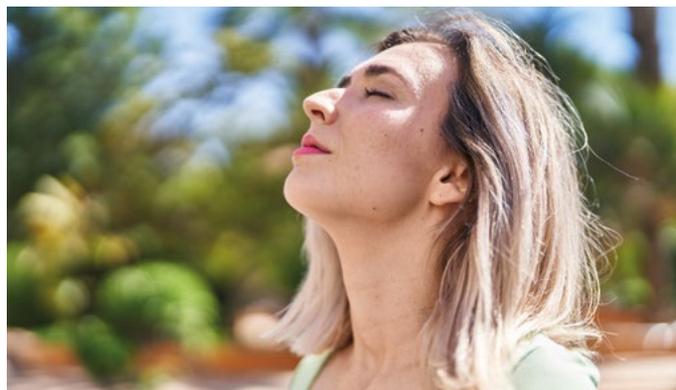


"Nuestra piel siente, habla, nos indica lo que nos está sucediendo; solo tenemos que aprender a escucharla y acariciarla desde el interior", señala Gisella Gil. Foto: Holiak-Freepik.

**Capacidad para vivir las emociones, atravesarlas y dejarlas ir:** Reprimir emociones como el dolor, la rabia o el resentimiento no las elimina; simplemente las encapsula. Con el tiempo, esta energía reprimida puede manifestarse en el cuerpo como enfermedades o problemas en la piel. Es fundamental permitirse sentir las emociones por completo, darles espacio, y luego soltarlas. Este proceso de liberación ayuda a sanar y a liberar la tensión emocional que, de otra forma, se reflejaría en nuestra apariencia. Al dejar de resistir, descubrimos una fortaleza y una paz interior que se manifiestan en un brillo genuino.

Otros principios de este método incluyen el respeto hacia uno mismo, el amor por lo que hacemos y la autenticidad en la manifestación de nuestros deseos. Seguir estos principios es un recordatorio de que las endorfinas y otras hormonas del bienestar son algunos de los activos más beneficiosos para la salud y la belleza de la piel. En última instancia, una rutina de cuidado personal que nutra tanto el cuerpo como la mente es la verdadera clave para una piel radiante.

Al integrar el concepto del "Orden Bello" en nuestra vida diaria, transformamos nuestra rutina de belleza en un acto de introspección y autocuidado profundo. Ya no se trata solo de aplicar cremas o realizar tratamientos, sino de crear un espacio sagrado para escuchar a nuestro cuerpo y a nuestras emociones. Este cambio de perspectiva



"La manera en vivimos una situación, cómo resolvemos un conflicto o nuestro nivel de autoestima pueden reflejarse en la piel de lugares concretos de nuestro cuerpo", según Gisella Gil. Foto: Krakenimages- Freepik.

nos permite reconocer que cada mancha, cada arruga y cada imperfección tiene una historia que contar, una señal que nos invita a sanar y a reconectar con nosotros mismos. Es en este proceso de aceptación y autoconocimiento donde encontramos la paz que se refleja en una piel serena y luminosa.

En resumen, la belleza duradera no es un destino al que se llega, sino un viaje continuo de crecimiento personal y armonía interior. Al priorizar nuestra salud emocional y vivir de manera coherente con nuestros valores, estamos sentando las bases para una belleza que trasciende las apariencias. La piel se convierte en un espejo de nuestro bienestar integral, y al cultivarlo, irradiamos una luminosidad auténtica que no puede ser replicada por ningún producto. Es un recordatorio poderoso de que el cuidado más efectivo es el que comienza en el corazón. ◀



## 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

(941)

# 894-6530

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

LA ABOGADA HABLE ESPAÑOL

DERECHOS EN REAL ESTATE

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

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.

# Celebremos la HERENCIA HISPANA

*"A lo largo de la historia, los latinos han contribuido enormemente a impulsar a la nación hacia adelante. Nuestro arduo trabajo, inteligencia, creatividad y espíritu empresarial no sólo están impulsando la prosperidad, el poder y el progreso del país; también están rompiendo barreras y estereotipos, y asegurando nuestro legítimo lugar en cada capítulo de la historia estadounidense."*

En un vibrante tributo a la rica historia y las diversas contribuciones de la comunidad hispana, el Mes Nacional de la Herencia Hispana se celebra anualmente desde el 15 de septiembre hasta el 15 de octubre. Esta conmemoración, que comenzó como una semana en 1968 y se amplió a un mes completo en 1988, honra a los hispanoamericanos y destaca el profundo impacto que han tenido en la cultura, la economía y la demografía de Estados Unidos. La elección de la fecha es especialmente significativa, ya que coincide con los días de independencia de varias naciones latinoamericanas, como Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua (15 de septiembre), México (16 de septiembre), Chile (18 de septiembre) y Belice (21 de septiembre), añadiendo un sentido de celebración colectiva a las festividades.

La herencia hispana no es solo un legado del pasado, sino una fuerza vital que enriquece el presente de la nación. Durante este mes, se pone de manifiesto cómo la cultura latina, con sus tradiciones vibrantes, valores arraigados y crecimiento demográfico, es una parte integral de la sociedad estadounidense. En lugares como el Condado de Sarasota y el Condado de Manatee, en la costa del golfo de Florida, esta celebración adquiere un significado local y per-

sonal. La comunidad hispana en esta región es un motor de cambio y un pilar de la diversidad cultural, contribuyendo al dinamismo económico y social del área.

El condado de Sarasota, con una población hispana que representa un porcentaje significativo de sus habitantes, es un ejemplo de cómo esta comunidad ha florecido. Organizaciones como el Centro Cultural CreArte Latino, activo en los condados de Sarasota y Manatee, sirven como puntos de encuentro cruciales para el intercambio cultural, promoviendo las artes, la educación y el servicio. Estos centros culturales no solo ofrecen un espacio para que los latinos celebren sus raíces, sino que también invitan a la comunidad en general a sumergirse en la riqueza de las tradiciones latinas. A través de talleres de teatro, clubes de lectura y festivales, ayudan a preservar y difundir el patrimonio cultural de las naciones hispanas.

De manera similar, en el condado de Manatee, la presencia hispana se hace notar con eventos y programas que celebran la identidad cultural. La misión de grupos locales es eliminar las barreras al progreso a través de la cultura y la educación. Al igual que en Sarasota, la comunidad hispana en Manatee

se beneficia de recursos y programas que ofrecen apoyo y fomentan la unión. Los eventos que conmemoran el Mes de la Herencia Hispana en estos condados suelen ser vibrantes, llenos de música, baile, comida tradicional y actividades familiares.

Este mes nos invita a reflexionar sobre la perseverancia y el espíritu de los pioneros hispanos que, a lo largo de la historia, han forjado caminos en diversos campos, desde la ciencia y los negocios hasta las artes y la justicia social. Sus contribuciones han dejado una marca indeleble en la nación. Al celebrar el Mes de la Herencia Hispana, la comunidad de Sarasota y Manatee reconoce y honra el legado de su gente, y afirma que la cultura latina es una fuente inagotable de orgullo, innovación y resiliencia que continúa enriqueciendo la vida de todos. ◀

**Al celebrar el Mes de la Herencia Hispana, honramos el profundo impacto que las comunidades hispanas y latinas tienen en nuestra sociedad, desde su compromiso inquebrantable con la familia y la comunidad hasta su influencia significativa económica y su perspectiva optimista sobre el futuro.**

¿Quieres aprender a hablar o mejorar tu inglés?

Clases gratuitas en tres niveles: principiante, medio y avanzado

Registración: [esl.westb.org](http://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](mailto:jesusr@westb.org) para más información

LA DECISIÓN MÁS IMPORTANTE PARA TU FAMILIA

**ES TU CASA**

¿HAS PENSADO EN VENDER TU PROPIEDAD?

LLÁMAME, LA VENDO EN NO MÁS DE 30 DÍAS O YO LA COMPRO

**+25 AÑOS**  
EXPERIENCIA DE EN EL MERCADO DE ESTOS CONDADOS



PATRICIA RONDEROS, LLC  
BROKER ASSOCIATE

[info@PatriciaRonderos.com](mailto:info@PatriciaRonderos.com)

**(941)504-0381**

LLÁMAME SIN COMPROMISO



GRAN OPORTUNIDAD

EN EXCLUSIVO SECTOR DE **LAKWOOD RANCH**

LISTA PARA LA VENTA O PARA RENTAR



DOS CUARTOS



DOS BAÑOS



**RE/MAX**  
ALLIANCE GROUP

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 services, your lender may not agree to charge your loan. If you stop paying your mortgage, you could lose your home and damage your credit rating.

CELEBREMOS JUNTOS EL

MES DE LA HERENCIA

**MISDAAA  
MISDAAA**



**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**

# HISPANIC POINT

## Un centro de conexión y cultura en Sarasota, Florida

Foto tomada de: [selby.org/hsp/visit-historic-spanish-point](http://selby.org/hsp/visit-historic-spanish-point)

*En el corazón de Sarasota, Florida, Hispanic Point es un faro para la comunidad hispana, sirviendo como un centro de conexión y un espacio vital de apoyo. Este lugar es fundamental para la integración de la comunidad y celebra la rica diversidad cultural de la región, actuando como un pilar de recursos y un guardián de las tradiciones.*

Sarasota, en la costa suroeste de Florida, es conocida por sus hermosas playas, su vibrante escena artística y su rica historia. Sin embargo, en el corazón de esta comunidad, existe un punto de encuentro que sirve como un faro para la comunidad hispana: Hispanic Point. Este lugar no es solo una oficina o un centro comunitario; es un testimonio de la creciente diversidad de la región y un espacio vital para la conexión, el apoyo y la preservación cultural.

### ¿QUÉ ES HISPANIC POINT?

Hispanic Point se define mejor como un centro de recursos y un punto de encuentro para la comunidad hispana en el condado de Sarasota y sus alrededores. Su misión principal es servir como un puente entre la población hispana y los servicios, oportunidades y la comunidad en general. Aunque su nombre sugiere una ubicación física, su impacto trasciende las paredes de su edificio, actuando como un nodo central en una red de apoyo más amplia.

#### Las funciones principales incluyen:

**Centro de Recursos:** Proporciona información vital sobre temas que van desde la inmigración y

el empleo hasta la educación y la salud. Ayuda a las personas a navegar por sistemas complejos y a encontrar la ayuda que necesitan.

**Apoyo Social y Comunitario:** Organiza eventos, talleres y reuniones que fomentan un sentido de pertenencia. Sirve como un lugar seguro donde las personas pueden compartir experiencias, hacer nuevos amigos y encontrar apoyo en su lengua materna.

**Promoción Cultural:** Es un espacio donde se celebran y promueven las ricas tradiciones, música, arte y gastronomía de los diversos países de habla hispana representados en Sarasota.

**Voz de la Comunidad:** Actúa como un defensor de los derechos e intereses de la comunidad hispana, trabajando con organizaciones locales, empresas y el gobierno para asegurar que sus voces sean escuchadas y sus necesidades sean atendidas.

### HISTORIA DE HISPANIC POINT

La historia de Hispanic Point está intrínsecamente ligada al crecimiento y la evolución de-

demográfica de Sarasota. A lo largo de las décadas de 1980 y 1990, la población hispana de la región comenzó a crecer significativamente, impulsada por migraciones de países de América Latina y el Caribe en busca de mejores oportunidades. A medida que la comunidad se expandía, también lo hacían las necesidades de servicios adaptados cultural y lingüísticamente.

A principios de la década de 2000, un grupo de líderes comunitarios y voluntarios visionarios reconoció la necesidad de un espacio centralizado para atender a esta población. Se dieron cuenta de que muchos recién llegados enfrentaban barreras lingüísticas y culturales, y que a menudo tenían dificultades para acceder a servicios básicos. La idea de un "punto" de encuentro, un lugar donde la comunidad pudiera reunirse y obtener ayuda, empezó a tomar forma.

El proyecto de Hispanic Point nació de esta visión. A través de la colaboración con organizaciones sin fines de lucro locales, donantes privados y el apoyo de algunos líderes municipales, se logró adquirir un espacio físico en una ubicación accesible dentro de Sarasota. Desde su in-

aguración, Hispanic Point ha crecido de ser un modesto centro de información a un dinámico centro de actividades. Ha organizado innumerables eventos, desde festivales de comida latina hasta foros comunitarios sobre temas de interés local y nacional.

A lo largo de los años, su importancia ha aumentado, especialmente en momentos de crisis como desastres naturales o la pandemia de COVID-19, cuando Hispanic Point se ha convertido en un punto de distribución crucial de recursos y en una fuente de información confiable para la comunidad hispana.

### IMPACTO Y LEGADO

El legado de Hispanic Point es uno de integración y empoderamiento. Al proporcionar un espacio donde la cultura hispana puede florecer, ha ayudado a las nuevas generaciones a mantener una conexión con sus raíces mientras se integran en la sociedad estadounidense. Para la comunidad en general, ha sido una ventana a las ricas tradiciones de sus vecinos hispanos, fomentando una comprensión y un respeto mutuos.

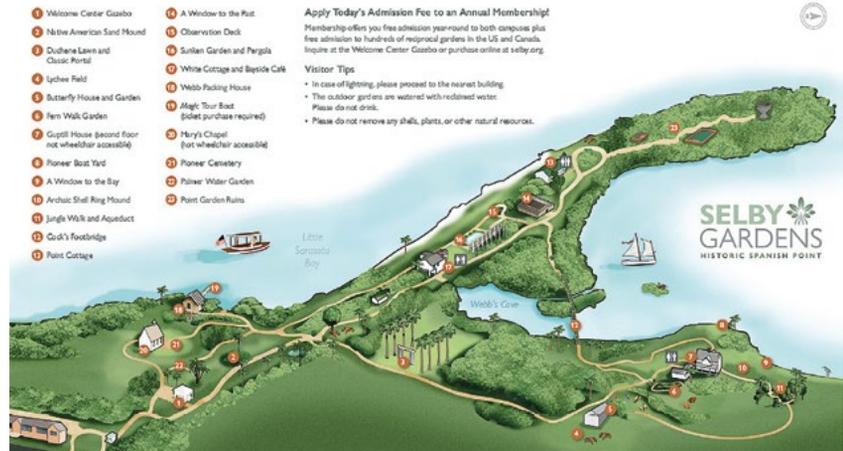
En resumen, Hispanic Point no es simplemente un edificio en Sarasota; es el corazón palpitante de una comunidad diversa y vibrante. Es un lugar de bienvenida, un centro de apoyo y un guardián de la cultura. Su historia es un reflejo de la historia de los hispanos en Sarasota, una

historia de crecimiento, resiliencia y la búsqueda de un lugar al que llamar hogar. A medida que Sarasota continúa evolucionando, Hispanic Point se mantiene firme como un símbolo de la riqueza cultural que la comunidad hispana aporta a la región.

### INFORMACIÓN DE CONTACTO Y LIDERAZGO

Hispanic Point se conoce formalmente como Historic Spanish Point, y es parte de Marie Selby Botanical Gardens. Es un sitio histórico y un centro cultural que funciona bajo la administración de los jardines botánicos, que tienen la misión de preservar la historia, la cultura y la naturaleza.

Aquí tienes la información de contacto y cómo se organizan:



### Ubicación:

Dirección: 337 N. Tamiami Trail, Osprey, FL 34229

### Contacto:

Teléfono: (941) 966-5214  
Página web: [www.selby.org/hsp](http://www.selby.org/hsp)

### Liderazgo:

El sitio de Historic Spanish Point está gestionado bajo la estructura de Marie Selby Botanical Gardens. Por lo tanto, el liderazgo del sitio recae en la dirección de esta organización. El equipo de liderazgo y la junta directiva de Marie Selby Botanical Gardens supervisan las operaciones y la visión estratégica de Historic Spanish Point como uno de sus campus. ◀

**Mery**  
Salón & Spa  
Boutique

- Corte • Cepillado
- Color • Iluminación
- Keratina • Botox
- Peinado de quinceañeras y novias

Llama y agenda tu cita  
**(941) 536-5974**  
1748 Independence Blvd. Unit D4, Sarasota FL 34243



# Verano, Vacaciones y ¡Reseteo Cerebral!

Las relaciones sociales aumentan con el buen tiempo estival y, en paralelo, también lo hace el apoyo emocional, según la UOC. Foto: Wayhomestudio-Freepik.

*“Menos ocupados en tareas concretas que atraigan nuestra atención, en vacaciones tenemos más tiempo para estar ‘en las nubes’ utilizando nuestra ‘red cerebral por defecto’ (default mode network o DMN), un estado muy saludable para el cerebro”*

**D**urante el verano, nuestro cerebro ve alteradas algunas de sus funciones debido a los cambios en el estilo de vida y las condiciones ambientales. En esta época, se activa una red neural específica que le permite pasar buena parte del tiempo trabajando en un modo predeterminado o de reposo, un estado que facilita su recuperación. Este respiro es fundamental para la salud y el bienestar mental, ya que le permite al cerebro recargarse y fomentar la creatividad.

## UN CAMBIO DE HÁBITOS CON DOBLE IMPACTO

El verano trae consigo un cambio significativo en nuestros hábitos, y esto se refleja directamente en el funcionamiento del cerebro. Por un lado, algunos de los comportamientos típicos de esta estación tienen efectos beneficiosos:

- **Vida social:** Aumentar nuestras interacciones sociales y el apoyo emocional que estas brindan reduce el impacto del cortisol, la hor-

mona del estrés. Esto mejora nuestra salud cerebral y actúa como un poderoso antídoto contra la tensión diaria.

- **Dieta saludable:** El verano facilita el consumo de alimentos frescos como frutas, verduras, cereales y frutos secos. Una dieta rica en estos nutrientes potencia la memoria, la atención y la salud cerebral a largo plazo, con efectos positivos en la función cognitiva.

- **Ejercicio físico:** La práctica de ejercicio aeróbico no solo beneficia la salud cardiovascular, sino que también estimula la plasticidad cerebral y favorece la formación de nuevas neuronas en las áreas relacionadas con la memoria a largo plazo.

Sin embargo, el verano también presenta desafíos para nuestro cerebro. El exceso de luz solar, las altas temperaturas, el uso intensivo de pantallas y el consumo de alcohol pueden deteriorar las funciones ejecutivas y la flexibilidad cognitiva. La exposición prolongada a la

luz durante el verano, aunque puede mejorar el estado de ánimo, también puede causar desajustes en el sueño. Las noches calurosas, por su parte, retrasan la hora de dormir, provocando un sueño más corto y fragmentado, lo que repercute negativamente en la función cerebral.

El uso excesivo de dispositivos digitales durante el tiempo libre afecta la atención sostenida, dificulta mantener el foco y adquirir información con eficacia. Por su parte, el aumento del consumo de alcohol puede deteriorar progresivamente la función ejecutiva y alterar la toma de decisiones.

## EL CEREBRO EN “MODO PREDETERMINADO”

El periodo vacacional activa una red neuronal especial conocida como “red cerebral por defecto” (DMN, por sus siglas en inglés). Esta red se activa cuando no estamos ocupados en tareas concretas que requieran nuestra atención, dándole al cerebro la oportunidad

de divagar, ensoñar, recordar experiencias personales y reflexionar. Este estado, que podríamos llamar "estar en las nubes", es muy saludable para el cerebro.

Aunque parezca que no está haciendo nada, la DMN es en realidad la red cerebral que más energía consume. Es responsable de funciones cruciales como planificar, razonar y tomar decisiones. Lo más curioso es que esta red funciona de un modo más creativo cuando estamos descansando, en lugar de cuando nos esforzamos por resolver un problema. Este estado de "no hacer nada" es la cuna de la creatividad, aunque las ideas que surgen en este tiempo de ocio pueden tardar unos días en manifestarse una vez que retomamos la rutina.



La alimentación, la interacción social, el ejercicio y el descanso favorecen la salud cerebral, ayudando a que nuestro cerebro se recupere del estrés que sufre durante los meses de trabajo en la oficina. Foto: Freepik.

**En verano el aumento de la vida social, la exposición a la luz natural, el consumo de frutas y verduras o las actividades al aire libre, pueden beneficiar la salud cerebral, pero los problemas del sueño, las altas temperaturas, el uso de pantallas digitales y el consumo de alcohol pueden deteriorar las funciones del cerebro, según un informe de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).**

Para mantener la DMN sana y activa, existen actividades que se adaptan perfectamente al ambiente relajado de las vacaciones. Podemos entrenar esta red a través de:

- Dormir la siesta, ya que el descanso es fundamental.
- Dejar divagar la mente sin un propósito fijo, permitiendo que la imaginación fluya libremente.
- Pasear o hacer ejercicio físico suave, lo que contribuye a un descanso cognitivo inteligente sin la presión de una actividad intensa.

En resumen, el verano nos brinda una oportunidad invaluable para apagar el ruido externo y permitir que nuestro cerebro entre en un estado de reposo creativo.

Este reseteo nos ayuda a disminuir los niveles de estrés, mejora nuestra salud mental y nos prepara para volver a la rutina con una mente más fresca y nuevas ideas. La próxima vez que te encuentres sin hacer nada, recuerda que tu cerebro está trabajando en su modo más productivo. ■

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

# ACE INSURANCE

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

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

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



**Llama ya para una cotización GRATIS!**

**HABLAMOS ESPAÑOL**

**SIRVIENDO A LOS HISPANOS DESDE 1984**

**BRADENTON**

**(941) 753-8879**

5112 C. 14th St. W. (US 41)  
Al sur de la Cortez Rd.

**SARASOTA - DOWNTOWN**

**(941) 365-8878**

420 S. Washington Blvd. (301)  
Al sur de la oficina de placas

**SARASOTA - BEE RIDGE**

**(941) 377-8878**

4239 Bee Ridge Rd.  
En Frente de Burger King

**www.AceSarasota.com**



La oferta de comidas preparadas en los supermercados está creciendo de forma generalizada, impulsada por una demanda en aumento. Foto: Freepik.

# ‘Listo para llevar y comer’: una nueva forma de alimentarse

*Los consumidores demandan cada vez más comidas preparadas: desde ensaladas frescas, pollos asados, empanadas, croquetas, guisos, albóndigas y berenjenas rellenas hasta platos con carnes, verduras, pastas y arroz de la gastronomía local y especialidades de todo el mundo como el sushi, tacos y burritos.*

La forma en que comemos está cambiando. Conceptos como la "compra en línea y recogida en tienda", los envases reutilizables y las etiquetas inteligentes están marcando el futuro de la alimentación. La demanda de comidas preparadas crece constantemente, impulsada por un estilo de vida más acelerado y la búsqueda de conveniencia.

## UN AUJE IMPULSADO POR LA CONVENIENCIA

En los últimos años, la oferta de comidas preparadas en supermercados ha crecido significativamente. Este fenómeno se debe a una demanda cada vez mayor de consumidores que buscan soluciones rápidas y de calidad. Los jóvenes, con falta de tiempo para cocinar, y los adultos mayores, que prefieren alternativas menos trabajosas, son los principales motores de esta tendencia.

Otro factor clave, especialmente en las ciudades, es el aumento de hogares de una o dos personas. Para muchos, cocinar para pocos

puede ser una tarea desmotivadora, por lo que optar por platos listos para comer se convierte en la opción más práctica.

Como respuesta a esta demanda, los supermercados están optimizando sus secciones de comida preparada y han surgido numerosos locales especializados en comida para llevar. Estos establecimientos ofrecen una variedad de opciones, desde platos tradicionales hasta especialidades de todo el mundo, como

sushi, tacos y burritos, satisfaciendo a un público cada vez más exigente.

## DE LA EXCEPCIÓN A LA REGLA

Las comidas preparadas han dejado de ser una solución ocasional para convertirse en una parte esencial de la alimentación diaria de muchas personas. Este cambio está redefiniendo la oferta del sector. Los supermercados están rediseñando sus espacios para crear áreas específicas y prácticas para la venta de estos



El 'sushi' japonés, listo para llevar y comer en casa, es una de las comidas preparadas más demandadas por los consumidores. Foto: Freepik.



Las secciones de comidas preparadas de los supermercados ofrecen cada vez más opciones al consumidor. Ilustración: Checkpoint Systems.

productos, mientras que los locales especializados diversifican sus menús para incluir desde opciones "gourmet" hasta recetas caseras.

Los consumidores de hoy buscan platos que combinen sabores auténticos, sean saludables y contengan ingredientes frescos y nutritivos. Esta exigencia ha llevado a los establecimientos a ampliar su oferta con recetas tradicionales y exóticas, adaptadas a diversas preferencias, incluyendo opciones veganas, sin gluten o bajas en calorías. Cada vez es más común encontrar platos "listos para calentar" y "listos para comer" que facilitan la vida sin sacrificar el sabor ni la calidad.

## SOSTENIBILIDAD Y TECNOLOGÍA PARA REDUCIR DESPERDICIOS

La preocupación por el medio ambiente también ha llegado a la industria de la comida preparada. Los consumidores valoran cada vez más las prácticas sostenibles, lo que ha impulsado a los supermercados a adoptar medidas ecológicas. El uso de envases biodegradables o reciclables y la priorización de proveedores locales para reducir la huella de carbono son solo algunas de estas iniciativas.

Para combatir el desperdicio de alimentos, la tecnología juega un papel fundamental. Se están utilizando etiquetas inteligentes que, a través de ondas de radio, permiten identificar productos frescos cuya fecha de caducidad está próxima. Esto permite a los supermercados ofrecer estos productos en promociones, reduciendo la cantidad de comida que se desecha.

## INNOVACIONES EN EMPAQUES Y ACCESO DIGITAL

La tecnología de identificación

por radiofrecuencia (RFID) se está incorporando a envases reutilizables, bandejas y cubiertos. Esto permite a los supermercados llevar un control instantáneo del inventario y el uso de estos artículos, informando sobre su procedencia y alertando sobre la necesidad de reponerlos.

Además, el futuro de la comida preparada se conectará cada vez más con la tecnología móvil. Se espera que la mayoría de los establecimientos implementen aplicaciones móviles y plataformas en línea que permitan a los clientes hacer pedidos anticipados, personalizar sus platos y programar la recogida en tienda o la entrega a domicilio. Esta integración de servicios digitales satisfará la demanda de los entornos urbanos con ritmos de vida acelerados.

## "SUPERALIMENTOS" Y BIOSENSORES

El futuro de la comida preparada también estará marcado por la incorporación de "superalimentos" y platos con alto valor nutricional. Se incluirán ingredientes con propiedades saludables como la quinoa, la chía, la cúrcuma y el jengibre, y se enriquecerán los platos con proteínas, vitaminas y probióticos, satisfaciendo a los consumidores que priorizan su salud.

Otro avance revolucionario son los biosensores que muestran la frescura de los alimentos en tiempo real. Estas "etiquetas inteligentes" cambian de color al detectar actividad bacteriana, ofreciendo una señal clara y directa de que un alimento ya no es seguro para el consumo. Esta innovación ayuda a reducir el desperdicio innecesario y disminuye el riesgo de intoxicaciones alimentarias, convirtiendo el empaque en una fuente de datos confiable para el consumidor. ◀

**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.

## ¿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.*

**Lissette Fernandez, LCSW**

Más de 10 años acompañando a nuestra comunidad latina.

**+1-941-447-3583**

[www.liferzacsounseling.com](http://www.liferzacsounseling.com)

# ESTADOS UNIDOS SE PREPARA PARA SUSTITUIR EL CÉSPED POR LOS CACTUS

*Con las temperaturas al alza y las precipitaciones a la baja, ¿quién piensa en regar el césped? No serán todas las personas que se preparan para reconvertir sus jardines con la plantación de especies de las denominadas "suculentas", como los cactus, o incluso con hierba artificial.*

**A**nte el aumento del calor y la disminución de las lluvias, debido al cambio climático, el tradicional césped verde de los jardines estadounidenses está en jaque. Los residentes, especialmente en zonas cálidas y de altas temperaturas, están optando por un cambio radical: reemplazar sus jardines sedientos con plantas suculentas como los cactus o, en su defecto, con césped artificial. Este cambio marca el fin de una era y el inicio de una nueva conciencia ecológica y económica.

## EL FIN DE UN SUEÑO AMERICANO SEDIENTO

Durante mucho tiempo, la imagen ideal de una casa en Estados Unidos ha incluido un jardín de césped perfecto. Este modelo, que curiosamente tiene sus orígenes en tradiciones británicas, se ha convertido en el cultivo de riego más extenso del país, cubriendo millones de hectáreas. El problema es que también es el más sediento, consumiendo entre el 50% y el 70% del agua residencial, una cifra insostenible en el contexto actual de sequía.

Esta realidad ha forzado un cambio de mentalidad. Lo que antes era considerado un paisaje indeseable, como un jardín lleno de cactus, ahora es visto como una solución inteligente y moderna. La creciente factura del agua, la conciencia ecológica y la búsqueda de una estética singular han convertido a las plantas suculentas en la última obsesión.

## EL RESURGIR DE LAS SUCULENTAS

Las suculentas, que incluyen una gran variedad de cactus, son plantas nativas de América que se caracterizan por su capacidad para almacenar agua en sus hojas, tallos o raíces. Consideradas verdaderas supervivientes, son capaces de crecer en las peores condiciones y soportar elevadas temperaturas.

Esta resistencia las convierte en una alternativa ideal al césped. Centros especializados han reportado que las ventas de suculentas se han triplicado en los últimos cinco años, un periodo que coincide con un aumento sistemático de las temperaturas

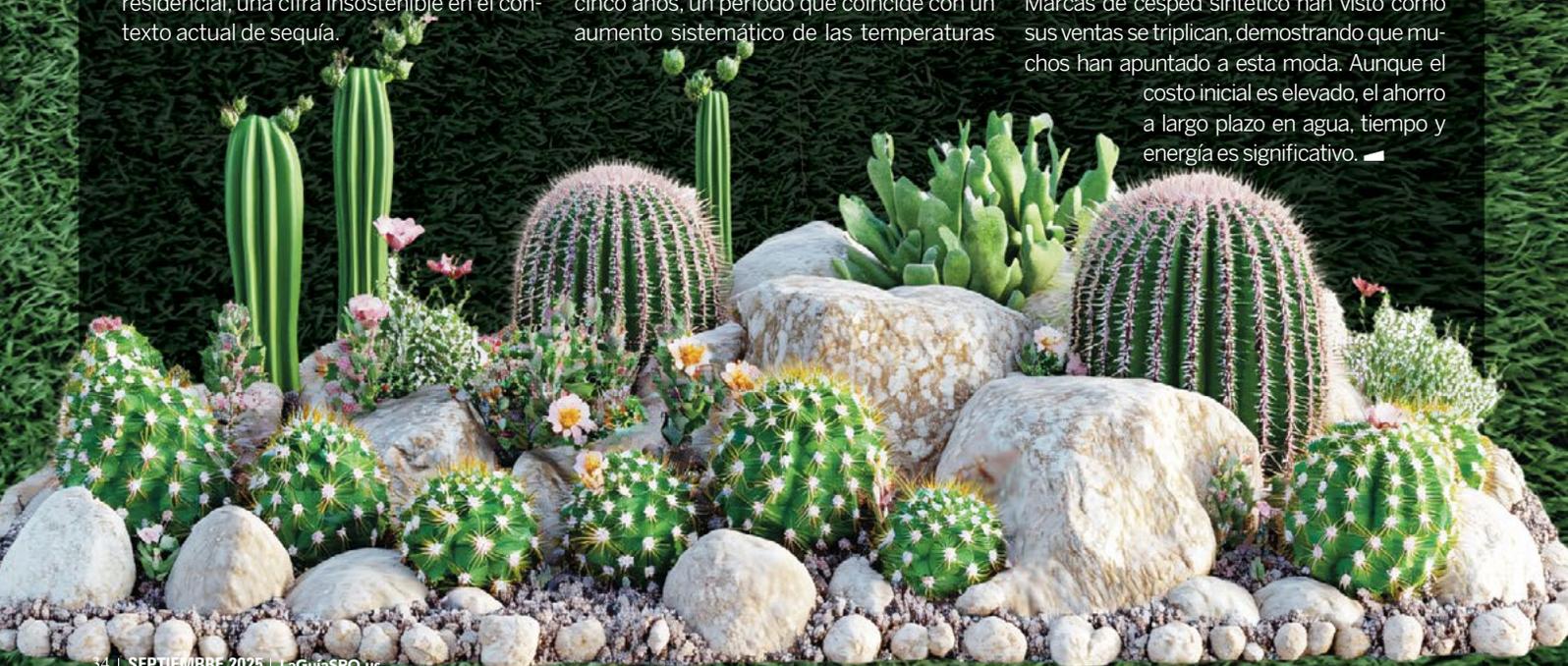
en la región. Para muchos, la razón de este cambio no es solo económica o ecológica, sino también estética. Las suculentas, una vez crecen, adquieren texturas y formas únicas que las hacen más interesantes que cualquier otra planta.

Sin embargo, los expertos advierten que, a pesar de ser resistentes, estas plantas no son inmunes a la necesidad de agua. Aunque son "supervivientes", requieren algo de riego, especialmente durante su crecimiento.

## LA ALTERNATIVA RADICAL: CÉSPED SINTÉTICO

Para aquellos que buscan una solución aún más drástica, el césped sintético se presenta como la opción definitiva. Esta alternativa elimina por completo el problema del riego y del cuidado, ya que no requiere poda ni abono. Además, ofrece un césped siempre perfecto, con una altura uniforme y sin manchas amarillas.

Marcas de césped sintético han visto cómo sus ventas se triplican, demostrando que muchos han apuntado a esta moda. Aunque el costo inicial es elevado, el ahorro a largo plazo en agua, tiempo y energía es significativo. ◀



# MARIN SERVICES

## ALGUIEN CON QUIEN CONTAR

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

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

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

7626 North Tamiami Trl  
Sarasota, Florida 34243

(941)210-7323

**Contáctanos**  
Descubre cómo podemos ayudarte



# Florida Vein Center™

941-907-3400

## Adiós a Las Venas Varicosas



Dr. Federico Richter, MD

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

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

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

**Diagnóstico de Venas Gratuito**

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

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

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

# DEDICADOS al cuidado de la salud de la MUJER

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

### DE IZQUIERDA A DERECHA:

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

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

Se habla  
español y  
portugués

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

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

# ¿CON QUÉ INTELIGENCIA ARTIFICIAL HABLAMOS MÁS?

ChatGPT es el líder del sector de manera indiscutible. Foto: Matheus Bertelli

*ChatGPT, Meta AI, Gemini... Cada vez hay más "chatbots" o "modelos de lenguaje" con los que los que miles de millones de usuarios interactúan en su día a día, pero ¿cuál es la más utilizada?*

Las inteligencias artificiales conversacionales, conocidas como "chatbots" o modelos de lenguaje, han alcanzado un auge sin precedentes. Miles de millones de personas interactúan con estos asistentes virtuales cada mes, y la competencia por el liderazgo del sector es más intensa que nunca. Aunque ChatGPT de OpenAI sigue siendo la referencia indiscutible, otros competidores como Meta AI y Google Gemini están ganando terreno rápidamente, cada uno con una estrategia diferente para captar a los usuarios y dominar el mercado.

## LA LUCHA POR LOS USUARIOS

Meta AI ha logrado el mayor número de usuarios activos mensuales, con mil millones de personas. Este alcance masivo se debe a su integración en plataformas omnipresentes como WhatsApp, Instagram y Facebook. A pesar de que muchas de estas interacciones son indirectas, su presencia global es innegable. Para no conformarse con esta cifra, Meta busca profundizar la experiencia de Meta AI, enfocándose en la personalización, las conversaciones de voz y el entretenimiento para convertirla en una IA líder.

Por otro lado, si se habla de un uso directo y profundo, OpenAI mantiene una posición de

clara dominancia con ChatGPT. Aunque la cifra exacta no se conoce, supera los 800 millones de usuarios activos al mes, lo que la posiciona como la IA conversacional no integrada más utilizada del mundo. Este liderazgo también se refleja en la cuota de mercado global. Según un ranking, ChatGPT lidera con un 60.6%, muy por delante de competidores como Microsoft Copilot (14.3%) y Google Gemini (13.4%).

Google Gemini también ha entrado de lleno en la contienda, superando los 400 millones de usuarios activos mensuales. La compañía está viendo un fuerte impulso en la adopción de su modelo, lo que indica que ha venido para quedarse y competir por una porción mayor del mercado. Google se ha mostrado optimista sobre el crecimiento de Gemini, especialmente en la adopción por parte de los desarrolladores y el uso de su modelo más avanzado, el 2.5 Pro.

## EL LIDERAZGO ACTUAL Y LA MIRADA AL FUTURO

El liderazgo de ChatGPT no solo se demuestra en cifras de usuarios, sino también en el interés del público. En informes que comparan las búsquedas en Google, ChatGPT encabeza consistentemente el ranking, superando a rivales como Gemini, Meta AI y Grok. Este alto nivel de

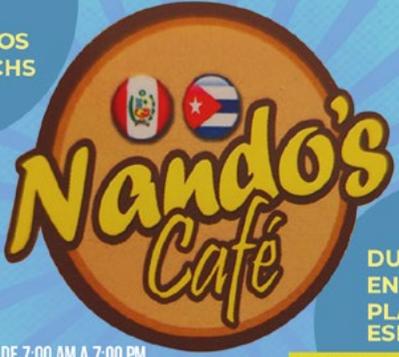
interés se traduce en datos concretos: en un mes, ChatGPT fue la aplicación más descargada a nivel mundial, incluso por encima de gigantes como TikTok e Instagram.

El crecimiento de los chatbots también se evidencia en el ámbito educativo. Una encuesta reveló que más de la mitad de los niños y jóvenes de entre 9 y 17 años utilizan alguna inteligencia artificial para hacer tareas escolares. Esta adopción temprana sugiere que el uso de estas herramientas solo seguirá aumentando.

Aunque la mayoría de los chatbots ofrecen versiones gratuitas, muchos cuentan con planes de pago. En este aspecto, OpenAI sigue destacando con 20 millones de usuarios de pago, lo que demuestra la disposición de las personas a invertir en las funcionalidades avanzadas de la plataforma.

En conclusión, aunque ChatGPT mantiene un liderazgo sólido, alternativas como Gemini y Meta AI están ganando terreno con rapidez. La era de los chatbots ha llegado para quedarse, y lo que está claro es que, gane quien gane, esta tecnología seguirá evolucionando e integrándose cada vez más en nuestra vida diaria. El futuro de la IA conversacional no ha hecho más que empezar. ■

JUGOS  
APERITIVOS  
SANDWICHS



**Nando's  
Café**

DULCES  
ENSALADAS  
PLATOS  
ESPECIALES

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

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

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

*Luis Fernando Yengle*  
Notary Public

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

CAMBIO DE CHEQUES - ENVÍOS DE DINERO

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



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

3001/3005 SOUTH TUTTLE AVE.  
SARASOTA FL 34237  
**941+234-6231**



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

5769 S BENEVA RD, SARASOTA, FL 34233  
**941-960-1627**



DISFRUTA DE NUESTRO  
**TACO**  
*Tuesday*

[f](https://www.facebook.com/tacoselcosteño) [i](https://www.instagram.com/tacoselcosteño) [t](https://www.tiktok.com/@tacoselcosteño) @tacoselcosteño




**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**

**LATIN  
QUARTERS**

CORONAS • HOUSE WINE  
MIMOSAS • MARGARITAS  
SANGRÍAS • WHEEL DRINKS

ESPECIALES PARA LA **ALMUERZO \$6.99**  
ESPECIALES PARA LA **CENA \$9.99**

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



# Diez palabras esenciales del VOCABULARIO DEL AMOR

Pareja comunicándose, sonriente y con buena sintonía emocional. Foto: Darko/ Freepik.

*Abundancia, espejos, seguridad, conectar, transformación, descanso y perfección, son algunas de las palabras significativas para entender el amor; que una psicóloga toma como referencia para desentrañar las complejidades e incertidumbres de ese poderoso sentimiento que nos hace gozar y sufrir por igual.*

Entender el amor puede ser un viaje complejo, lleno de incertidumbre y emoción. Una psicóloga y escritora, Elisenda Pascual, nos guía en este camino a través de un conjunto de palabras clave que nos invitan a reflexionar sobre la forma en que amamos, y cómo esta se ancla en nuestra infancia. A través de este vocabulario, podemos desentrañar nuestras propias historias, transformar nuestros patrones mentales y construir una vida más plena y consciente.

## UN VIAJE DE DOLOR Y SANACIÓN

Elisenda Pascual, especialista en apego y patrones familiares, relata cómo una ruptura personal la llevó a un profundo proceso de introspección. A diferencia de otras experiencias, este dolor vino acompañado de serenidad, lo que la motivó a hacer una pausa y reflexionar sobre sus patrones de relación. Este momento de quiebre fue la oportunidad para desatar nudos y renacer.

A partir de esa experiencia, escribió un libro, "Amor de piel adentro", donde ofrece claves para transformar nuestra relación con el amor. El libro se estructura en torno a una

serie de palabras que funcionan como "ventanas" o "portales" hacia nuestra historia personal. Estas palabras nos invitan a mirar y entendernos desde una nueva perspectiva, reinterpretar nuestras experiencias pasadas y conquistar la vida que deseamos.

**“Para querernos bien, necesitamos revisar nuestros patrones mentales, comprender nuestra historia y recursos personales, descubrir que nos impide vivir nuestra propia vida y a partir de allí construir nuevas posibilidades”**

Según la autora, gran parte de nuestras decisiones y hábitos en la vida adulta se anclan en nuestra infancia. Es allí donde se construyen los registros afectivos que definen cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los demás. Comprender esta conexión es el primer paso para poder transformar nuestra vida.

Palabras que Nos Abren a un Nuevo Amor Pascual nos invita a explorar un nuevo vocabulario para sanar y amar de una manera más consciente:

### • Infancia:

"El concepto que tenemos de nosotros mismos se construye sobre los registros afectivos primarios," afirma Pascual. Si en nuestra infancia recibimos amor, creceremos con la creencia de que somos merecedores de él. Si no, podríamos atraer a personas que perpetúan esos patrones. Comprender esta etapa es esencial para sanar nuestras heridas y cambiar nuestra narrativa interna sobre el amor.

### • Perfección:

La autoexigencia constante, según Pascual, es un camino que nos mantiene en un estado de alerta, perpetuando la creencia de que nunca somos suficientes. La perfección es un concepto desconectado de la realidad de la vida, que es orgánica y llena de imperfecciones. Abrazar nuestras imperfecciones es un acto de amor propio y liberación.

• **Miedo:**

Aprender a gestionar el miedo es lidiar con la incertidumbre constante. La vida, por sí misma, nos presenta desafíos a cada instante. El verdadero reto es no huir de estas encrucijadas, sino aprender a discernir si esas "mariposas en el estómago" son una señal para detenernos o para dar el salto.

• **Mentiras:**

Nos engañamos a nosotros mismos cuando creemos que el descanso, la tranquilidad o la felicidad vendrán de fuera, o que alguien vendrá a rescatarnos. La verdad es que, como adultos, merecemos ser líderes de nuestra propia transformación y asumir la responsabilidad de nuestro bienestar.

• **Especios:**

Ver al otro como un espejo de nosotros mismos solo es posible si nos despojamos de nuestras resistencias. Se trata de permitir que la vulnerabilidad haga su magia y nos ayude a conectar profundamente con los demás.

• **Transformación:**

La verdadera transformación viene desde dentro. Es un proceso de crecimiento personal que requiere tiempo y espacio para silenciar el ruido externo y escuchar lo que nuestra alma nos pide. También implica asumir la responsabilidad de establecer nuestros propios límites y fronteras para mantener un espacio de respeto y seguridad.

• **Conectar:**

Conectar es parte de nuestra naturaleza esencial. La sanación llega cuando elegimos vincularnos desde un profundo sentido de merecimiento. Esto no significa exponernos sin límites, sino encontrar un sano equilibrio entre el dar y el recibir, sin miedo y sin reservas.

• **Abundancia:**

Vivir desde la abundancia es estar abiertos a las experiencias que la vida nos ofrece, incluso cuando nos sacuden. Se trata de saber sostener lo que viene de fuera sin la necesidad de escondernos, y de decir "sí" a la vida.

• **Descanso:**

La meta en el camino de la salud mental es el descanso que viene de sentirnos seguros y aceptados. Es entender que nuestra narrativa interna es temporal y puede ser transformada. Es darnos permiso para vivir las emociones plenamente, abrir el corazón y aceptar que, como seres humanos, somos mutables por naturaleza.

• **Seguridad:**

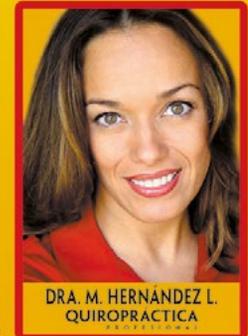
Un vínculo es seguro cuando estamos con personas que son capaces de acompañar nuestro malestar sin juzgarlo, de amplificar nuestras alegrías y amortiguar nuestras tristezas. En estos vínculos, podemos confiar porque el mundo se vuelve predecible, y nos sentimos sostenidos en nuestra frustración sin ser salvados, complacidos o criticados.

# 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



Elisenda Pascual Martí, psicóloga especializada en apego y patrones familiares. Foto: Grupo Planeta.

**SE HABLA ESPAÑOL**

**Dubrule & Nowel**

### ¿TIENE PROBLEMAS DE INMIGRACIÓN?



**JOHN E. DUBRULE**  
ABOGADO  
IMMIGRATION LAW FIRM



**CHELSEA M. NOWEL**  
ABOGADA



**MILUSKA ZAVALA MORE**  
ABOGADA

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

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

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

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

**WWW.DBNIMMIGRATION.COM**

# El saludable placer de no hacer nada

Solemos olvidar que no hacer nada es hacer algo: parar para descansar, poder recuperarnos y cuidar de nosotros mismos. Foto: Snowing-Freepik.

*“Uno de los efectos directos del estrés crónico y el ritmo de vida frenético es la inmunosupresión o disminución de la defensa natural del cuerpo contra las infecciones y enfermedades. El sistema inmunitario empieza a funcionar mal”*

Vivimos en una cultura que valora la ocupación constante y subestima el descanso, cuando en realidad, parar y cuidarse es clave para proteger la salud, fortalecer las defensas naturales y prevenir el agotamiento físico y emocional. No hacer nada también es en sí mismo un acto: permitirse descansar y parar es una idea sencilla, pero muchas personas la han olvidado.

Cuando el cuerpo reduce el estrés y descansa, se activa el sistema nervioso parasimpático, lo que pone en marcha procesos clave que limpian, reparan y regeneran nuestras células. A nivel emocional, el cuerpo libera serotonina y dopamina, neurotransmisores fundamentales para el bienestar, la motivación y la salud mental.

## PAUSAS QUE FORTALECEN LAS DEFENSAS NATURALES

El descanso periódico mejora la función inmunológica del cuerpo. Un sueño adecuado y la reducción del estrés aumentan la producción de linfocitos T y células “asesinas” naturales (natural killers), dos tipos de glóbulos blancos que son esenciales para combatir infecciones y células tumorales. De hecho, el sueño profundo y repa-

rador se ha vinculado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas.

El descanso reparador se relaciona con un menor estrés oxidativo e inflamación celular, así como una mayor longevidad y un mejor funcionamiento fisiológico y psicológico. Incluso lo que muchas personas etiquetan como “aburrimiento” puede tener efectos beneficiosos si se interpreta como una pausa consciente. Hay una tendencia creciente a intentar estar siempre ocupado, pero en realidad, el aburrimiento es un espacio fértil para la creatividad, la autorreflexión y la reorganización emocional. Durante los momentos de desconexión, se activa una red neuronal vinculada a la introspección y la planificación futura, permitiendo al cerebro procesar emociones y consolidar recuerdos.

Para que las vacaciones sirvan como una pausa regenerativa, es importante evitar la trampa de la sobreplanificación. Tener tiempo libre no significa que deba llenarse. De hecho, muchas personas vuelven más cansadas de sus vacaciones después de intentar “aprovechar” cada minuto. La clave es cambiar de entorno, reducir la expo-

sición a estímulos y evitar la lógica del trabajo de tener una agenda llena. Un buen punto de partida es preguntarse honestamente si lo que se está haciendo recarga o agota.

Además, el descanso no debe limitarse a las vacaciones. Si se incorporan pausas reales durante las jornadas laborales o académicas, se puede ser más eficiente y creativo y estar en un mejor estado emocional. No todo consiste en ser productivo; también se necesita sostenerse física y mentalmente.

## ESTRATEGIAS PARA DESCANSAR SIN CULPA

Desactivar la tendencia a estar siempre ocupado requiere cuestionar la creencia de que solo “hacer algo” tiene valor. Un primer paso es modificar el diálogo interno, repitiendo ideas como que “descansar no es no hacer nada, sino que es hacer algo vital para mi salud”. Al repetir frases como estas, se puede cambiar la percepción y la realidad.

También es vital exponerse progresivamente al “no hacer nada”, forzándose a permanecer unos minutos al día sin estímulos (sin móvil ni tareas)

y observar las sensaciones que se presenten, como la culpa o la incomodidad. Se debe aumentar paulatinamente la duración de estos períodos para poder tolerar mejor las sensaciones desagradables. Es importante trabajar con el sentimiento de culpa, que a menudo se aprende desde la infancia y se refuerza en entornos competitivos.

En definitiva, se necesita aprender a tolerar el aburrimiento, hacerle espacio en el día a día y reformular los pensamientos automáticos que son reforzados por la sociedad. Esta habilidad no se adquiere por arte de magia; es como ir al gimnasio, necesita repetición, atención y entrenamiento.

### LOS PELIGROS DEL ESTRÉS CRÓNICO

Un efecto directo del estrés crónico y el ritmo de vida frenético es la inmunosupresión, es decir, la disminución de la defensa natural del cuerpo contra infecciones y enfermedades. Cuando el estrés se vuelve constante, el sistema inmunitario comienza a funcionar de manera deficiente, dejando al organismo más vulnerable. El descanso adecuado, el sueño de calidad y la reducción del estrés fortalecen esta respuesta, ya que aumentan la producción de un tipo de glóbulos blancos que combaten directamente infecciones y células tumorales. Es una demostración clara de que el descanso no es un lujo, sino una necesidad biológica fundamental.

### LA TRAMPA DE LA "PRODUCTIVIDAD"

La cultura actual nos empuja a es-

tar siempre productivos, a llenar cada minuto libre con una tarea, una reunión o una notificación. Sin embargo, esta mentalidad es contraproducente. La constante búsqueda de la productividad total puede llevar al agotamiento y a la pérdida de creatividad. Al aprender a incorporar pausas reales en nuestra jornada laboral o académica, nos volvemos más eficientes y creativos, y nuestro estado emocional mejora.

El descanso periódico no solo recarga la energía física, sino que también permite a la mente procesar información, consolidar aprendizajes y generar nuevas ideas. El valor del descanso reside en su capacidad para sostenernos física y mentalmente a largo plazo.

### REDEFINIENDO EL ABURRIMIENTO

La incomodidad que muchos sienten ante la idea de no hacer nada, o el "aburrimiento", es en realidad un reflejo de nuestra adicción a los estímulos constantes. Sin embargo, esta pausa consciente es una oportunidad para el crecimiento personal. Durante estos momentos de desconexión, nuestro cerebro activa redes neuronales vinculadas a la introspección, la autorreflexión y la planificación futura.

Este espacio libre permite que la mente procese emociones y consolide recuerdos sin la distracción del exterior. Abrazar el aburrimiento no es una muestra de pereza, sino un acto de autocuidado que nutre nuestra creatividad y nos ayuda a reconectar con nosotros mismos. ■



Hacer una pausa en el ritmo de vida vertiginoso, para descansar sin la presión de los horarios, beneficia el cuerpo y la mente. Foto: Freepik.

**¿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.

**EXÁMENES TEÓRICO Y PRÁCTICO**  
**AHOR!** EN NUESTRAS INSTALACIONES

**CLASES DE**

- Alcohol y Drogas** (Para obtener Licencia)
- Por Multas de Tránsito y Accidentes**
- De 12 Horas** Suspensión por puntos, HTO, 3in3
- Trámites de:** ITIN, Placas y Stickers

**¿LICENCIA SUSPENDIDA? LLÁMENOS**

**Clases para examen de Ciudadanía**

**Bernuy Driving School**  Certified by the State and Serving Every County in Florida!  
www.BernuySchool.com

**La Escuela de Manejo de los Hispanos**

**Juan Bernuy** 941-355-4244  
Director / Instructor

1443 Tallevast Rd. Sarasota, FL 34243



# SENTARSE 'EN EL AIRE': el ejercicio de la longevidad

Además de reforzar la musculatura y mejorar nuestra resistencia y movilidad, hacer sentadillas nos dará más independencia en la vejez. Foto facilitada por LeClan.

*Practicar de manera regular y a partir de los 50 años de edad, las sentadillas o 'squats', un ejercicio muy sencillo consistente en flexionar las piernas bajando el cuerpo hasta quedar en cuclillas, nos ayudará a vivir más años con mayor calidad de vida, según un especialista en longevidad y mejoramiento corporal.*

Practicar sentadillas de manera regular, especialmente a partir de los 50 años, es un ejercicio clave para vivir más años con una mejor calidad de vida. Este movimiento, sencillo pero poderoso, consiste en flexionar las piernas hasta quedar en cuclillas y luego volver a subir. Es uno de los ejercicios de fuerza más populares debido a su simplicidad y a los numerosos beneficios que ofrece para la musculatura y la estabilidad corporal.

Un enfoque en la longevidad y el mejoramiento corporal destaca que las sentadillas son muy positivas a medida que nos hacemos mayores. Practicarlas con regularidad refuerza la parte inferior del cuerpo (piernas, muslos, glúteos y cadera) y mejora la resistencia y la movilidad general. Este ejercicio activa la mayor parte de la masa muscular, que se concentra principalmente en las piernas y los glúteos.

## BENEFICIOS FÍSICOS Y METABÓLICOS

Mantener los músculos fuertes ayuda a prevenir la pérdida de masa y fuerza muscular asociada al envejecimiento. Además, reduce el riesgo de caídas y preserva la capacidad de

moverse con autonomía. Un aspecto importante de las sentadillas es que, al realizarlas, se produce una carga mecánica sobre huesos y articulaciones que estimula la densidad ósea, lo cual es vital para reducir el riesgo de fracturas y osteoporosis.

A nivel metabólico, trabajar grandes grupos musculares mejora la sensibilidad a la insulina y el control de la glucosa, factores decisivos en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes. En definitiva, hacer sentadillas correctamente dos o tres veces por semana refuerza la musculatura, mejora la movilidad y la estabilidad, y aumenta la densidad ósea, lo que se traduce en una mayor independencia a medida que envejecemos. Hacer sentadillas, con o sin peso, permite levantarse del suelo o subir escaleras sin fatiga ni molestias.

## GUÍA PARA PRINCIPIANTES Y VARIANTES DEL EJERCICIO

Para quienes no están acostumbrados, es preferible empezar a practicar las sentadillas poco a poco, con pocas repeticiones, hasta incorporarlas a la rutina. Después, se puede

aumentar gradualmente el número de series y repeticiones. Siempre que sea posible, es recomendable añadir peso para estimular el crecimiento muscular y fortalecer los huesos. Se puede usar mancuernas, o incluso libros en una mochila en casa. El peso también mejora el equilibrio y la estabilidad.

Existen distintas variantes de las sentadillas que se pueden probar para hacer el ejercicio más divertido y trabajar diferentes grupos musculares. Algunas opciones son la sentadilla clásica, la sentadilla 'sumo' (con las piernas más separadas), o variantes más avanzadas como la sentadilla 'pistol' o la sentadilla búlgara. Las sentadillas laterales o cosacas, con bandas elásticas, son una excelente opción para trabajar glúteos y la parte interna de los muslos, además de ayudar a mantener la espalda erguida en personas mayores.

## FRECUENCIA Y PROGRESIÓN

Para personas que tienen 50 años y que inician la práctica de sentadillas, se sugiere hacerlas dos o tres veces por semana, con tres series de 10 a 15 repeticiones. Una vez que se adapten,

pueden añadir peso. Para quienes ya tienen un tiempo practicando, se recomienda seguir con dos o tres sesiones por semana para permitir que los músculos descansen y crezcan. Para ellos, se pueden sugerir 5 o 6 series de 25 sentadillas con un peso que los haga sentir cómodos. El objetivo es mantener y mejorar la fuerza muscular, en especial la de los glúteos, que son los músculos más grandes del cuerpo.

### **BENEFICIOS PARA EL EQUILIBRIO Y LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS**

Además de fortalecer los músculos, las sentadillas mejoran significativamente el equilibrio y la estabilidad. A medida que envejecemos, el riesgo de caídas aumenta, lo que puede llevar a lesiones graves. Al practicar sentadillas regularmente, se entrenan los músculos que nos ayudan a mantener la postura y a reaccionar más rápidamente ante un desequilibrio. Este ejercicio refuerza la conexión entre el cerebro y los músculos, mejorando la propiocepción, que es la capacidad del cuerpo de saber dónde se encuentra en el espacio. Esta mejora en el equilibrio es vital para la seguridad y la autonomía en la vida diaria.

### **LA IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA**

Para obtener todos los beneficios de las sentadillas y evitar lesiones,

la técnica es crucial. Los pies deben estar separados a la altura de los hombros, con las puntas ligeramente hacia afuera. Al bajar, las rodillas deben ir en dirección a los pies, la espalda debe mantenerse recta y el pecho hacia adelante. Es fundamental no levantar los talones del suelo en ningún momento. Mantener una buena postura durante el ejercicio asegura que los músculos correctos se activen y que la carga no recaiga sobre las articulaciones de forma incorrecta. Invertir tiempo en aprender la técnica adecuada es la mejor manera de asegurar resultados a largo plazo y sin riesgos.

### **INTEGRAR LAS SENTADILLAS EN LA RUTINA DIARIA**

El verdadero poder de las sentadillas no reside solo en su práctica formal en el gimnasio, sino en su capacidad para integrarse en la vida cotidiana. Actividades tan simples como levantarse de una silla o agacharse para recoger algo del suelo son, en esencia, variaciones de las sentadillas. Al fortalecer los músculos involucrados en estos movimientos, la vida diaria se vuelve menos agotadora. Practicar sentadillas de manera consciente y regular es una inversión en la independencia y la vitalidad futuras, permitiendo que la persona se mantenga activa y sin limitaciones durante más tiempo. ◀



Hacer sentadillas, sobre todo cuando nos hacemos mayores, es positivo para vivir más años, con más calidad de vida. Foto facilitada por LeClan.

## **¿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
- ✿ Planes de retiro
- ✿ Beneficios para empleados
- ✿ 401K
- ✿ Incapacidad
- ✿ Carros
- ✿ Casas
- ✿ Negocios
- ✿ Vida
- ✿ Moto
- ✿ Botes



**Sebastián Peláez**  
Agente

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



Foto extraída de la web: [.mercedes-amg.com/englc-suv](https://www.mercedes-amg.com/englc-suv)

## MERCEDES BENZ GLC 63 S E

La nueva generación del GLC 63 S E Performance llega con un planteamiento que combina el músculo característico de AMG con una capa extra de inteligencia tecnológica. Bajo el capó, la pieza central es un motor turboalimentado de cuatro cilindros y 2.0 litros, acompañado de un sistema híbrido enchufable que suma la potencia de un motor eléctrico montado en el eje trasero. La potencia combinada alcanza los 671 caballos y un impresionante par motor de 752 lb-pie, cifras que, más allá del número, se traducen en una respuesta inmediata al acelerar, incluso desde bajas revoluciones. El empuje se siente constante y contundente, con una curva de potencia diseñada para que no haya vacíos de entrega.

La transmisión automática de nueve velocidades se encarga de distribuir esta fuerza con transiciones casi imperceptibles en modo Confort, o con cambios firmes y rápidos cuando se activa el modo Sport+. El sistema de tracción integral AMG Performance 4MATIC+ reparte el par de forma variable entre ambos ejes, lo que no solo mejora la tracción en superficies húmedas, sino que también permite cierta agilidad extra en curvas cerradas, como las que se pueden encontrar en rutas más sinuosas del interior de Florida.

El paquete híbrido no es solo un recurso para mejorar el rendimiento, también aporta un toque de eficiencia. La batería de 6,1 kWh permite un recorrido puramente eléctrico de hasta 12 millas, ideal para trayectos cortos en ciudad o para entrar a zonas residenciales sin ruido ni emisiones. En conducción mixta, el consumo de combustible puede situarse en cifras más contenidas de lo que uno esperaría para un SUV de estas prestaciones, aunque el verdadero beneficio se siente al com-

binar potencia y regeneración energética en el día a día.

En el interior, la experiencia se percibe como un verdadero salón tecnológico y deportivo. Los asientos, con soporte lateral pronunciado, están pensados para mantener el cuerpo firme durante una conducción entusiasta, sin sacrificar comodidad en viajes largos. Los acabados juegan con materiales de alta calidad: cuero napa, inserciones en fibra de



Foto extraída de la web: [.mercedes-amg.com/englc-suv](https://www.mercedes-amg.com/englc-suv)

carbono y aluminio cepillado. La pantalla central vertical de 11,9 pulgadas es el núcleo del sistema MBUX, que ofrece gráficos de alta definición, respuestas rápidas y menús personalizables, incluyendo modos específicos de AMG con indicadores de fuerza G, tiempos de aceleración y temperatura de componentes clave.

El equipo de sonido Burmester envuelve el habitáculo con una claridad impecable, mientras que la iluminación ambiental multicolor añade un toque de personalización nocturna que eleva la experiencia sensorial. Para quienes valoran la practicidad, el espacio de carga sigue siendo generoso, incluso con la inclusión del paquete híbrido, y los asientos traseros ofrecen un buen nivel de confort para tres pasajeros.

En materia de seguridad, incorpora un arsenal de asistencias: control de crucero adaptativo con función de parada y arranque, mantenimiento activo de carril, monitoreo de punto ciego y un sistema de cámaras de 360 grados que facilita las maniobras en estacionamientos ajustados. El frenado regenerativo, además de recuperar energía, contribuye a reducir el desgaste de los frenos convencionales, ofreciendo una sensación de control firme.

Comparado con la generación anterior de este mismo modelo, se percibe un salto significativo en

eficiencia y complejidad técnica. El paso a un tren motriz híbrido no solo aumenta la potencia total, sino que optimiza la entrega y el consumo. También se nota una mejora en la calidad del rodaje, con una suspensión adaptativa AMG Ride Control que absorbe irregularidades del asfalto sin perder el tacto firme que caracteriza a los modelos de alto rendimiento de la marca. En zonas como el puente Sunshine Skyway, donde las ráfagas de viento pueden afectar la estabilidad, la electrónica y la puesta a punto trabajan en conjunto para mantener el vehículo perfectamente alineado.

El precio parte en torno a los 92,000 dólares en el mercado estadounidense, cifra que puede subir dependiendo de la configuración y los paquetes opcionales elegidos. Si bien no se trata de una inversión menor, lo que se obtiene es un SUV que combina la adrenalina de un deportivo con la versatilidad de un vehículo familiar, además de una eficiencia poco común en este nivel de potencia.

Conducirlo transmite una sensación de control absoluto, con la posibilidad de pasar de un desplazamiento silencioso y relajado a una aceleración brutal en cuestión de segundos. Es esta dualidad la que lo convierte en un compañero versátil, capaz de adaptarse tanto a un uso urbano diario como a escapadas de fin de semana por la costa del golfo. ◀



Foto extraída de la web: .mercedes-amg.com/englc-suv

# **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](http://www.sunsetchevroletbuickgmc.com)

Foto extraída de la web: [usa.nissannews.com](http://usa.nissannews.com)

# NISSAN Z 2025

**E**l nuevo Z llega a las calles con esa mezcla de tradición y modernidad que lo ha mantenido vivo durante décadas. Es un deportivo que no necesita presentaciones estridentes para captar miradas; su silueta baja, las proporciones largas y el diseño de faros inspirados en modelos icónicos de la marca le dan una presencia que combina nostalgia y agresividad. Desde el momento en que uno se sienta al volante, queda claro que aquí el foco está en la experiencia pura de conducción.

Bajo el cofre se encuentra un motor V6 biturbo de 3.0 litros que desarrolla 400 caballos y 350 lb-pie de torque. La unidad que tuve entre manos contaba con la transmisión manual de seis velocidades, algo que, en estos tiempos dominados por automáticas, se siente casi como un acto de resistencia. El recorrido de la palanca es preciso, con un embrague que ofrece un punto de fricción claro, ideal para cambios rápidos y seguros. El empuje del motor es inmediato; el par está disponible desde bajas revoluciones, lo que permite aceleraciones limpias y contundentes, ya sea saliendo de un semáforo en el centro de Sarasota o al incorporarse a la I-75 rumbo a Tampa.

La dirección, asistida electrónicamente pero

con un calibrado muy directo, transmite bien lo que ocurre bajo las ruedas. En curvas, el chasis se siente equilibrado y predecible, con un ligero sobreviraje que, en manos de quien sabe controlarlo, aporta una dosis extra de diversión. La suspensión tiene un ajuste deportivo sin llegar a ser incómoda; en pavimentos irregulares se nota firme, pero nunca seca. El sistema de frenos, con discos ventilados en las cuatro ruedas y pinzas pintadas en rojo, ofrece un tacto sólido y una capacidad de detención que inspira confianza incluso después de una sesión intensa de manejo.

En cuanto a consumo, el V6 biturbo con caja

manual registra alrededor de 18 mpg en ciudad y 24 en carretera, cifras que no sorprenden en un deportivo de estas características, pero que permiten un uso diario sin remordimientos excesivos. El tanque de 16 galones ofrece autonomía suficiente para escapadas de fin de semana por la costa del golfo sin preocuparse por repostar a mitad del camino.

Por dentro, el habitáculo equilibra modernidad y funcionalidad. El cuadro de instrumentos digital de 12,3 pulgadas muestra gráficos claros, con modos personalizables que priorizan el tacómetro en conducción deportiva. La pantalla central táctil de 9 pulgadas integra Apple CarPlay

Foto extraída de la web: [usa.nissannews.com](http://usa.nissannews.com)

y Android Auto, y aunque no es la interfaz más compleja del mercado, cumple con fluidez. Los asientos, tapizados en cuero con inserciones en gamuza sintética, ofrecen un buen soporte lateral, y el ajuste eléctrico permite encontrar la postura adecuada con facilidad, ya sea para una conducción relajada por la US 41 o para un paso firme en carreteras más reviradas.

El equipo de sonido Bose, con ocho altavoces, llena la cabina con un audio claro y potente, aunque, siendo honestos, muchas veces es el propio motor quien se encarga de la banda sonora. El aislamiento acústico es correcto para un deportivo, dejando pasar lo justo del sonido exterior para mantener esa conexión emocional con la carretera.

En materia de seguridad, cuenta con asistencias como alerta de punto ciego, advertencia de colisión frontal con frenado automático de emergencia, y control de crucero inteligente. No son intrusivas, pero sí útiles para el uso diario. La cámara de reversa y los sensores de estacionamiento facilitan las maniobras, algo importante considerando la baja altura y la visibilidad trasera algo limitada por el diseño del techo.

Frente a la versión anterior, el ajuste de la suspensión, la puesta a punto del diferencial y la calibración del motor han mejorado la respuesta general, haciendo que se sienta más sólido en



Foto extraída de la web: usa.nissannews.com

la entrega de potencia y más preciso en curvas. Además, pequeños detalles como la calidad de los materiales interiores y la integración del sistema de infotretenimiento le dan un aire más moderno sin perder su esencia.

En el día a día, sorprende lo utilizable que es. Sí, es un deportivo bajo, con un acceso algo más exigente que el de un sedán, pero una vez dentro ofrece suficiente comodidad y espacio para conductor y pasajero, junto con un maletero que, aunque modesto, es suficiente para un par de maletas de cabina o una bolsa de equipo de playa.

Con un precio que ronda los 52.000 dólares en esta configuración Performance manual, ofrece

una propuesta interesante para quienes buscan sensaciones auténticas sin entrar en el territorio de precios de superdeportivos. No es un vehículo pensado para ser el más práctico ni el más eficiente, pero tampoco pretende serlo; su misión es despertar sonrisas cada vez que se enciende y se lleva al límite de sus posibilidades.

Este Nissa es un auto que respira pasión por la conducción, que recompensa al conductor que sabe escucharlo y que, a cambio, ofrece momentos memorables en cada kilómetro. Desde el primer giro de llave hasta el último cambio de marcha antes de estacionarlo, transmite esa sensación de conexión mecánica que muchos autos han ido perdiendo. Y eso, hoy en día, es oro puro. ▲

A promotional advertisement for Tommy's Express Car Wash. The background is a vibrant red. On the left, a white smartphone graphic is shown with the word "Envie" in black text on its screen. Below the screen, a large yellow speech bubble contains the word "WORKSFL" in bold black letters. Underneath the speech bubble, the number "86697" is displayed in large black font, with the word "al" in smaller black font above it. At the bottom of the smartphone graphic, the text "para un Lavado Gratis" is written in white on a red background. To the right of the smartphone, the text "Localizados en Sarasota, Bradenton, Tampa, Valrico, Venice, Largo, North Port, Pinellas Park, Parrish, Port Charlotte y Cape Coral." is written in white. Below this text, a small paragraph of fine print provides details about the offer. At the bottom right, the Tommy's Express Car Wash logo is displayed, featuring the brand name in white and red on a black oval background, with "CAR WASH" in white on a black rectangular background below it.

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](http://tommys-express.com/sms-policy)



## MARY SALÓN Y SPA

### NUEVO ESPACIO PARA LA BELLEZA EN SARASOTA

En un céntrico lugar al alcance de las personas de los condados de SARASOTA y MANATEE, encontrarás a Mery Salon Spa, su experimentada Estilista, quien cuenta con su vasta experiencia y varios años de trabajo en el afamado salón de ANA MOLINARI, ha abierto este bello y espacioso Salon, Spa y Boutique, en dónde todas las personas encontrarán la más delicada y exclusiva atención y podrán disfrutar los tratamientos de belleza, con la delicadeza y experiencia de su propietaria.

En el mismo lugar podrás adquirir los más bellos accesorios y fragancias. Tienen los servicios para todos los integrantes de la familia, visítala y viva la mejor experiencia y amable atención en 1748 Independence Blvd. Unit D4 en Sarasota.



## REFRICOOL

### MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN PARA TU AIRE

Mantener tu hogar o negocio a la temperatura ideal no tiene por qué ser complicado. Nuestra empresa, Refricool, cuenta con 24 años de experiencia en el sector, se especializa en el mantenimiento, reparación e instalación de equipos de aire acondicionado y calefacción.

Sabemos lo importante que es contar con un sistema confiable, por eso ofrecemos un servicio rápido, eficiente y garantizado, siempre con la atención personalizada que mereces.

Ya sea que necesites una revisión preventiva para ahorrar en energía, una reparación urgente en pleno verano o la instalación de un nuevo sistema más moderno y eficiente, nuestro equipo de técnicos certificados está listo para ayudarte.

Confía en profesionales que llevan años brindando soluciones de confort a familias y empresas de la región. Calidad, responsabilidad y precios justos nos distinguen.

Contáctala hoy mismo a Alvaro Ropain al (941)557-9072, y disfruta de un ambiente perfecto durante todo el año.



## ¡FELIZ LABOR DAY!

### KEY FOOD SUPERMARKET SARASOTA

En Key Food Supermarket Sarasota creemos que cada logro empieza con el compromiso, el esfuerzo y la pasión de las personas que trabajan día a día para brindar lo mejor de sí. Hoy, en este Labor Day, queremos rendir un homenaje especial a todos los trabajadores, en cada profesión y oficio, que con su dedicación contribuyen al bienestar y crecimiento de nuestra comunidad.

En particular, extendemos nuestro más sincero agradecimiento a nuestra gran familia de colaboradores de Key Food Sarasota. Cada sonrisa en caja, cada mano que organiza nuestros pasillos, cada mirada atenta que ayuda a un cliente a encontrar lo que necesita, refleja el corazón de nuestro supermercado: el servicio con excelencia.

Ustedes, nuestros empleados, son el alma de esta empresa. Con su entrega diaria, hacen que la experiencia de comprar en Key Food no sea solo una transacción, sino un momento de cercanía, confianza y atención personalizada. Desde quienes reciben la mercancía al amanecer, hasta quienes cierran la tienda asegurándose de que todo esté listo para el siguiente día, cada uno de ustedes deja una huella que marca la diferencia.

En este día tan especial, reafirmamos nuestro compromiso de seguir creciendo juntos, de seguir fortaleciendo esta gran familia y de mantener siempre la calidad, calidez y buen servicio que nos caracteriza. Gracias por hacer posible que cada cliente se sienta en casa y por convertir su labor en un ejemplo de esfuerzo, unión y orgullo para toda Sarasota.

¡Feliz Labor Day!

Key Food Supermarket Sarasota



# TU CASA TU FUTURO

BY ANGELA DÍAZ



Hola, soy **Ángela Díaz** y desde el año 2012 he acompañado a familias, jóvenes, madres solteras e inmigrantes en el sueño de adquirir su primer hogar.



Esa experiencia me inspiró a crear **TU CASA, TU FUTURO**, un proyecto dedicado a guiarte en la compra, protección y valorización de tu patrimonio.

Hoy, en Revista La Guía, lanzo esta sección de Preguntas y Respuestas, donde resolveremos dudas reales sobre bienes raíces. Este espacio es para quienes no saben por dónde empezar, quienes ya tienen una propiedad y enfrentan retos, o quienes desean invertir y crecer.

No estoy sola: me respalda un equipo de prestamistas, compañías de título y colegas de la industria, todos con el mismo propósito: ayudarte a tomar decisiones seguras y aumentar el valor de tu propiedad.

**Porque tu casa no es solo un lugar: es tu futuro, tu tranquilidad y tu legado.**

Síguenos en     @angeladiazrealtor

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



# 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



**Servicio y Asistencia disponible todo el Año**



**SARA FLÓREZ | ISABEL FLÓREZ**

**FLOREZ**  
ACCOUNTING & TAX SOLUTIONS



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

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

Ofrecemos Workers Compensations y General Liability Insurance, Registro FinCEN New LAN (BOI) Report

Asesoría y representación de Auditoría Interna de Workers Compensations & General Liability

Ayuda con STOP WORK ORDER y las penalidades de la división de Workers Compensations.

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



Servicio Bilingüe - Inglés y Español

**(941) 351-9727 • (941) 351-9712**

Fax: (941) 281-4215

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



# GUÍA ASTRAL



**ARIES:** Tu energía está en su punto más alto. Es el momento perfecto para tomar la iniciativa en proyectos que has pospuesto. Confía en tus instintos y no temas liderar.



**TAURO:** La estabilidad es tu mejor aliada esta semana. Enfócate en consolidar tus finanzas y en cuidar de tu bienestar. Un poco de paciencia te llevará lejos en el ámbito personal.



**GÉMINIS:** Tu curiosidad te abrirá nuevas puertas. Habrá muchas oportunidades para aprender y conectar con gente interesante. Mantén la mente abierta y disfruta de las conversaciones.



**CÁNCER:** Es un buen momento para enfo-

carte en tu hogar y tus relaciones cercanas. Busca el equilibrio emocional y no dudes en expresar lo que sientes a quienes más quieres.



**LEO:** Tu creatividad brilla con fuerza. No guardes tus ideas, compártelas. En el trabajo o en proyectos personales, tu carisma será clave para lograr tus objetivos.



**VRIGO:** Organización y atención al detalle te darán grandes recompensas. Dedicar tiempo a planificar y a resolver cualquier asunto pendiente. Tu esfuerzo será reconocido.



**LIBRA:** Las relaciones son tu prioridad. Busca la armonía en tu vida personal y profesional.

Si hay algún conflicto, este es el momento para mediar y encontrar soluciones justas.



**ESCORPIO:** La transformación está en el aire. Es hora de dejar ir lo que ya no te sirve y de abrazar nuevas oportunidades. La introspección te dará la claridad que necesitas.



**SAGITARIO:** La aventura te llama. Ya sea un viaje corto o una nueva experiencia, sal de tu zona de confort. La suerte te acompaña en la exploración y el aprendizaje.



**CAPRICORNIO:** El trabajo duro rendirá frutos. Mantente enfocado en tus metas a largo plazo. Un poco de disciplina te acercará a esos objetivos que tanto valoras.



**ACUARIO:** La originalidad te define. No tengas miedo de pensar fuera de lo convencional. Tu enfoque único inspirará a otros y te ayudará a resolver problemas de forma innovadora.



**PISCIS:** Tu intuición es tu guía más fuerte. Confía en tus corazonadas, especialmente en asuntos personales. Tómame un tiempo para soñar y conectar con tu lado más espiritual. ◀

**Septiembre se perfila como un mes de transición y equilibrio para todos los signos del zodiaco. Con la temporada de Virgo en marcha, el enfoque se centra en la organización y el perfeccionamiento de las rutinas diarias. Es un momento ideal para atender los detalles, tanto en el trabajo como en tu bienestar personal.**

## 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**

# Sopa de Letras

- TIERRA
- MAPA
- DISTANCIA
- PARALELOS
- MARES
- CARTOGRAFÍA
- MERIDIANOS
- ECUADOR
- LÍNEA
- IMAGINARIA
- POLOS
- GEOGRAFÍA
- COSTUMBRES
- ÁNGULOS
- TERRÁQUEO

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

## Sudoku

Llena los espacios vacíos con los números del 1 al 9, no repetir los números en su propia fila horizontal o vertical, tampoco en el cuadrado que lo contiene.

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

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

SOLUCIÓN

# Matthew & Brothers

AUTOMOTIVE

SOMOS

## BUY HERE PAY HERE

Financiamos a todos

Reparaciones en general

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



# WEDNESDAY ADDAMS

## y el regreso a la academia Nevermore

De izquierda a derecha: Joonas Suotamo como Lurch; Catherine Zeta-Jones en el papel de Morticia Addams; Jenna Ortega como Wednesday; Isaac Ordoñez es Pugsley Addams, y Luis Guzmán como Gomez Addams. Foto: Helen Sloan/Netflix © 2025

*La serie de Netflix protagonizada por Jenna Ortega vuelve para una segunda temporada que se dividirá en dos partes y, junto a la hija de los Addams, son varios los regresos e incorporaciones en un elenco que también sufrirá alguna polémica ausencia.*

**H**ace casi tres años, la serie 'Wednesday' se convirtió en un éxito rotundo para Netflix, reviviendo a la familia Addams y convirtiéndose en un fenómeno cultural. Su impacto fue tan grande que se anunció una tercera temporada antes del estreno de la segunda. El 6 de agosto, la Academia Nevermore reabre sus puertas, y con ello regresan viejos conocidos y aparecen nuevas caras.

### EL RETORNO DE LOS PROTAGONISTAS

Jenna Ortega, la estrella principal, vuelve a interpretar a Wednesday Addams y asume el rol de productora ejecutiva. Su influencia en la primera temporada, especialmente al improvisar escenas, la preparó para este nuevo desafío. Desde el éxito de la serie, su carrera se ha disparado con papeles en películas como 'Scream' y 'Beetlejuice Beetlejuice', pero su rol como Wednesday sigue siendo fundamental.

Emma Myers también regresa como la mejor amiga de Wednesday, Enid Sinclair. Myers ha

trabajado en proyectos como la película 'Family Switch' y la serie 'A Good Girl's Guide to Murder'. Ella ha compartido su entusiasmo por la segunda temporada, afirmando que los personajes tienen un desarrollo mucho más profundo.

Otro que regresa es Hunter Doohan, quien interpretó a Tyler Galpin, el interés romántico y antagonista de la primera temporada. El tráiler oficial de la serie muestra un reencuentro lleno de tensión entre su personaje y Wednesday.

### AUSENCIAS Y NUEVAS INCORPORACIONES

Una de las ausencias más notables es la de Percy Hynes White, quien dio vida a Xavier Thorpe. Aunque no hay una declaración oficial, se rumorea que su salida se debe a acusaciones de agresión sexual que surgieron a principios de 2023, las cuales él ha negado públicamente.

La icónica Christina Ricci, quien interpretó a

Wednesday en los años 90, no está en el elenco oficial de la segunda temporada, lo que no sorprende debido al destino de su personaje, Miss Marilyn Thornhill.

La incorporación más destacada es la de Lady Gaga. Después de que su canción "Bloody Mary" se hiciera viral con el baile de Wednesday, la artista ha sido confirmada para interpretar a Rosaline Rotwood, una misteriosa profesora en la Academia Nevermore.

### OTROS RETORNOS

El elenco principal de la familia Addams también regresa, con Catherine Zeta-Jones como Morticia y Luis Guzmán como Gómez. Además, vuelven personajes como Pugsley (Isaac Ordoñez), Cosa (Victor Dorobantu) y el Tío Fester (Fred Armisen).

Con este elenco, 'Wednesday' busca seguir su éxito y marcar tendencia. El nuevo curso en la Academia Nevermore promete ser tan fascinante como el primero, reafirmando su lugar como un fenómeno cultural. ■



@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 presento desde las tierras cálidas del estado Yaracuy, Venezuela, Guscary Heredia emprendió un camino marcado por la perseverancia y la visión. Hace varios años dejó su hogar con un objetivo claro: abrirse paso y construir un futuro a base de esfuerzo y pasión. Su primera parada fue la ciudad de Buenos Aires, Argentina, donde perfeccionó sus conocimientos y sentó las bases de lo que más tarde se convertiría en su gran proyecto de vida.

Hace tres años, llegó a Estados Unidos con la determinación de emprender. Hoy, ese sueño se materializa en dos negocios consolidados. El primero, Gus Cleaning, una compañía de limpieza reconocida por su compromiso y calidad. El segundo, su creación más personal: Pelitos Flowers, marca nacida en 2018 en Buenos Aires, especializada en keratinas, alisados e hidrataciones profundas.

Fiel a su visión de un cuidado capilar consciente, Guscary desarrolló una línea de productos elaborados con hierbas naturales, libres de colorantes, parabenos y crueldad animal. Diseñados para hidratar, estimular el crecimiento y prevenir la caída del cabello, estarán muy pronto disponibles en plataformas de comercio electrónico.

La historia de Guscary es prueba de que los sueños no conocen fronteras: con disciplina, pasión y valentía, siempre es posible empezar de nuevo y triunfar.

## MiTop de lugares, eventos, y negocios del mes

MARIE SELBY BOTANICAL GARDENS



Exhibición Fotográfica Jurada – Marie Selby Botanical Gardens Del 1 al 30 de septiembre

Déjate envolver por la magia de la fotografía en uno de los jardines botánicos más bellos de Florida. Esta exposición reúne obras impresionantes captadas dentro de Selby Gardens, fusionando arte y naturaleza en un solo paseo. Ideal para amantes de la imagen y la naturaleza.

Dirección: 1534 Mound St, Sarasota, FL 34236  
Más info: [selby.org](http://selby.org)



<https://tickets.sarasotaopera.org/77587759>

.Sarasota Opera Food & Wine Festival 27 de septiembre

Un festival donde el buen gusto es protagonista. Degusta platillos gourmet de chefs locales, acompáñalos con vinos selectos y vive una noche de cultura, música y sabor. Además, tu entrada apoya a la Sarasota Youth Opera.

Dirección: 61 N Pineapple Ave, Sarasota, FL 34236  
Más info: [sarasotaopera.org](http://sarasotaopera.org)



<https://www.digitalsilver.com/Albums/ArtAndWhimsy>  
Address: 2121 N Tamiami Trail, Sarasota, FL 34234

Marietta Museum of Art & Whimsy

Un rincón mágico en Sarasota donde el arte y la fantasía se encuentran. Entre jardines con flamings gigantes y esculturas caprichosas, este museo te invita a sonreír, soñar y dejar volar tu creatividad.

2121 N Tamiami Trail, Sarasota, FL 34234  
[whimsymuseum.org](http://whimsymuseum.org)



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



En mi lista de Recomendados está [@kenniannails](https://www.instagram.com/kenniannails). Con más de 8 años embelleciendo manos y pies, combina arte, detalle y cuidado para que cada mujer luzca elegante, segura y con un estilo único.



haynel Abreu es una aliada para ayudarte a manejar con confianza tus finanzas, impuesto y tramites migratorios. con un enfoque profesional, humano y cercano, su compromiso es brindar soluciones claras y efectivas que te ayuden a crecer, proteger tu futuro y alcanzar tus metas.  
[@haintegralservices](https://www.instagram.com/haintegralservices)



Te presento a Odina Aguilera, Psicóloga clínica, organizacional y Life Coach que con calidez y profesionalismo te acompaña a reconectarte contigo, sanando desde adentro. Su experiencia y pasión por ayudar hacen de cada sesión un paso seguro hacia tu bienestar y éxito.  
[@psicoaguilera](https://www.instagram.com/psicoaguilera)



[@soyangelicaescalona](https://www.instagram.com/soyangelicaescalona)

[@encuentroempresedorusa](https://www.instagram.com/encuentroempresedorusa)

¿PENSE QUE  
SÓLO ME  
PASABA A MÍ

**NUEVO  
DIVERTIDO  
PODCAST**

¡Escúchalo ahora!

WRA **¿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  
yohalislarealtor@gmail.com

Yohalislarealtor

**Yohalis Lares**

**¡Le arreglamos su jardín!**  
**¡Llámenos!**

**Angelescapes Inc**  
**941-5361063**

**TRUE PLUMBING**  
Service Inc.

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

Instalación y reparación de todo  
tipo de tuberías de gas y agua

**José David Fernández**

Plomería en general, Comercial, Residencial, e Industrial

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

5562 hayden Blvd,  
Sarasota, FL 34232

**GENERAL CONTRACTOR LICENSE AVAILABLE**

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

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

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

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

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

**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

**RB**  
**RICK BENITEZ**  
PHOTOGRAPHY

Comercial / Headshots  
Bodas / Quinceañeras

941-306-7485  
RBphotos.com

**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.

📍 Sarasota | **941 - 504 - 1220**

**Carlos Bonilla**

# ¿Sabes cuánto vale tu casa hoy?

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



## ¿Qué incluye?

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

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

**Martha Lucía Barón**  
REALTOR®

**kw** ON THE WATER  
SARASOTA  
KELLERWILLIAMS.

Each office is independently owned and operated.



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

**941 341 00 00**

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

Contáctame  
por whatsapp

