

ABOGADOS DE LESIONES PERSONALES

Accidentes Automovilísticos • Industriales • Accidentes de Motos
Accidentes de Camiones • Muerte Injusta

SE HABLA ESPAÑOL

Habla directamente con abogado Joe 855.592.5980

Ofrecemos consultas gratuitas



Joe A. Muckleroy

Clint Brasher

Nishi Kothari

BRASHER LAW FIRM, PLLC

BrasherAttorney.com

BEAUMONT | HOUSTON | LAKE CHARLES



El Perico

P.O. BOX 276 • PORT NECHES, TX 77651
409-724-0814 • HOUSTON 832-683-8854 • FAX 409-724-0227

www.elpericonews.com elperico@elpericonews.com

Spanish Newspaper
Houston

Ed. 889 16 de noviembre de 2023



BIDEN Y LÓPEZ OBRADOR PONDRÁN NUEVAMENTE EL TEMA MIGRATORIO SOBRE LA MESA

En los márgenes de la Cumbre de APEC que tiene lugar en San Francisco, los presidentes de Estados Unidos, Joe Biden, y de México, Andrés Manuel López Obrador, están programados para sostener una reunión crucial. En el centro de sus discusiones se encuentra el tema candente de la migración, una cuestión que afecta profundamente a las respectivas fronteras de ambos países.

La Casa Blanca anunció el lunes que durante este encuentro, “el presidente Biden y el presidente López Obrador también discutirán cómo podemos continuar trabajando juntos como socios para gestionar la migración en nuestra frontera compartida y movilizar una respuesta hemisférica a este desafío”.

Este diálogo entre los líderes estadounidense y mexicano se llevará a cabo aprovechando la coincidencia en tiempo y lugar de la Semana de Líderes Económicos de APEC, que tiene lugar en San Francisco, California. Más allá de



los temas económicos, la migración se presenta como un asunto apremiante que demanda atención conjunta.

Desde que asumió la presidencia en enero de 2021, Joe Biden ha mantenido reuniones directas con Andrés Manuel López Obrador en múltiples ocasiones. Esta frecuente interacción responde al notable aumento de migrantes que lle-

gan de manera irregular a la frontera sur de Estados Unidos. Ante este desafío, la administración demócrata ha respondido implementando su plan de establecer “una inmigración ordenada y segura”.

En un esfuerzo por abordar la complejidad de la situación migratoria, Estados Unidos ha adoptado diversas medidas, desde deportaciones aceleradas hasta la

implementación de cuotas mensuales de hasta 30,000 visas mediante el parole humanitario. Este último enfoque se dirige específicamente a solicitantes provenientes de países como Venezuela, Cuba, Haití y Nicaragua, buscando proporcionar canales legales y humanitarios para aquellos que buscan ingresar al país de manera más segura.

El encuentro entre Biden y López Obrador en la Cumbre de APEC ofrece una plataforma para discutir estrategias colaborativas y soluciones a los desafíos migratorios compartidos. Ambos líderes buscarán fortalecer su cooperación y coordinación para gestionar de manera efectiva el flujo migratorio en la frontera común, al tiempo que trabajan hacia una respuesta integral y hemisférica ante este complejo problema. La situación migratoria se erige así como uno de los temas prioritarios en la agenda bilateral, y la expectativa es que surjan propuestas y compromisos concretos para abordar este desafío que trasciende fronteras.

CLINICA SAN JUDAS TADEO

ABIERTO
TODOS LOS DIAS

TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD

CONSULTA \$35

• EXAMEN GENERAL • PRUEBA DE EMBARAZO
• COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS • CONTROL DE DIABETES • PAPANOCOLAOU • EKG • LAVADO DE OIDOS • EXAMEN DE PROSTATA

• CONTROL DE ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL • TRATAMIENTO DE ALTAPRESION
• TRATAMIENTO DE CONTROL DE ALERGIAS
• CIRUGIAS MENORES • CURAS Y SUTURAS DE HERIDAS • PLANIFICACION FAMILIAR • FISICOS PARA ESCUELAS Y MUCHO MAS!

Clinica San Judas Tadeo

409 225 5624 409 225 5836

ESTAMOS EN 1050 S DE LA 11TH ST BEAUMONT TEXAS 77701.

Haz realidad la compra de tu vivienda con opciones hipotecarias.

Cuando estés listo(a) para encontrar un lugar al cual llamar hogar, empieza con la financiación. Analizaremos tus necesidades, revisaremos opciones de préstamos contigo y te ayudaremos en el proceso.

- Opciones de pago inicial bajo
- Hipotecas FHA y VA
- Financiamiento disponible para viviendas con una amplia variedad de precios

- Financiamiento de préstamo para terrenos para tierras vacantes
- Opciones de préstamos para tus necesidades de compra, construcción o préstamo

KELVIN ALVARENGA
Mortgage Loan Originator
Beaumont
número de oficina: 713.346.2533
número de celular: 409.273.1048
kelvin.alvarenga@usbank.com
NMLS # 1015771

Los servicios pueden estar disponibles solamente en inglés. La aprobación del préstamo está sujeta a la aprobación de crédito y a las normas del programa. No todos los programas de préstamos están disponibles en todos los estados para todos los morales de préstamos. Las tasas de interés y los términos del programa están sujetos a cambios sin previo aviso. Visite usbank.com (en inglés) para obtener más información sobre los productos y servicios de U.S. Bank. Los productos hipotecarios, de capital de la vivienda y de crédito son ofrecidos por U.S. Bank National Association. Productos de depósito ofrecidos por U.S. Bank National Association. Miembro FDIC. LENDER ©2020 U.S. Bank. 388201c-SPA

COMPRAR en línea

BUY online

VENDER en línea

SELL online

TRABAJOS

TRABAJOS

JOBS

TRABAJOS

JOBS



Happy Thanksgiving

MERCADO DE FAMILIA
1650 COLLEGE STREET | BEAUMONT, TEXAS

**SALE DATES: NOVEMBER 15 TO NOVEMBER 23, 2023
OPEN UNTIL 2 PM THANKSGIVING DAY**

8-24 Lbs. U.S.D.A. Grade A Frozen Best Choice Turkey PAVO CONGELADO
Maximo 1 Paquete con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco. **47¢ lb**

Twin Pack Northern Fed Bone In Pork Picnic Roast TROZO DE PUERCO
Sold in Twin Pack
Maximo 1 Paquete con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco. **97¢ lb**

Cook's Shank Portion Hams PORCIÓN DE JAMÓN
Maximo 1 Paquete con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco. **97¢ lb**

Smithfield • 22 oz. Sliced Bacon TOCINO REBANADO **\$7.99 ca**

Eskrich • 28 oz. Smoked Sausage Mega Pack SALCHICHA AHUMADA **\$5.99 ca**

Ball Park • 15 oz. Regular Meat Hot Dogs SALCHICHA DE CARNE **2 \$4 lot**

Garden Fresh Sweet Potatoes CAMOTE **2 \$1 lbs**

Fresh Hass Avocados AGUACATES **39¢ ea**

Maseca • 4.4 Lb. Corn Flour HARINA DE MAÍZ **2 \$7 lot**
Maximo 2 limitar por favor

Jumex • 12 pk. Fruit Nectars Select Varieties NECTARES **3 \$15 lot**
Maximo 3 limitar por favor

Best's Best • 108 oz. White Cheddar MAÍZ POZOLERO **\$4.99 ca**

DeWitt's • 1.1 Lb. Long Grain White Rice ARRÓZ **\$1.89 ca**

Valentino • 14 oz. Hot Sauce SALSAS PICANTE **\$2.99 ca**

Mega Mega • 100% Juice, Strawberry JUGO CON NATA DE COCO **\$1.89 ca**

Congell • 6 oz. Gelatin GELATINA **3 \$1 lot**

Ortega • 4 oz. Green Chili CHILI VERDE **\$1.69 ca**

Blue Bonnet • 15 oz. Margarine MARGARINA **2 \$3 lot**

Imperial • 4 Lb. Sugar AZÚCAR **\$2.99 ca**

Golden Triangle RSVP
(Programa Retired & Senior Volunteer)
Esta haciendo la diferencia en el Sureste de Texas

Sirve a otros. Haste Voluntario.
Haz la diferencia en la vida de quienes lo necesitan!

Llama a Penny Pearson (409) 924-3382

RSVP
RETIRED AND SENIOR VOLUNTEER PROGRAM

Encuentranos en Facebook @GoldenTriangleRSVP, o por correo electronico; ppearson@setrpc.org

CLINICA DEL TRIÁNGULO

LUNES A VIERNES 9 A.M. - 7 P.M.
SÁBADO 9 A.M. - 4 P.M.

Biden Urga por la "Protección" de Hospitales en la Franja de Gaza



El creciente llamado de atención sobre la crítica situación de los hospitales en la Franja de Gaza coincide con las afirmaciones de Israel de que los militantes de Hamás están utilizando estas instalaciones como escudo. El presidente estadounidense, Joe Biden, ha instado a la protección de los hospitales en Gaza, pero las fuerzas israelíes continúan atacándolos, alegando que Hamás los utiliza con propósitos encubiertos.

Biden reaccionó a informes sobre la crisis en el Hospital Al Shifa, el principal centro médico de Gaza, que ha estado bajo asedio durante varios días, con servicios cerrados debido a la falta de suministros básicos. Miles de pacientes, incluidos niños, han abandonado el hos-

pital en condiciones precarias. El Ministerio de Salud palestino informó que 32 pacientes, incluidos tres bebés, han fallecido en Al Shifa debido a la falta de electricidad. Médicos que se enfrentan a la escasez de suministros están tratando a pacientes heridos de guerra sin anestesia, y la situación es crítica.

El ejército israelí anunció la transferencia de incubadoras desde Israel al hospital Al Shifa, pero la OMS ha declarado que el centro médico ya no funciona como hospital y que la situación es espantosa y peligrosa.

Otro hospital, Al Quds, cerró por falta de combustible, y las fuerzas israelíes se

\$35 CONSULTA

EXPIRA 12/1/2023

3892 GULFWAY DR. PORT ARTHUR TX 77642

409-984-5988

WWW.CLINICADELTRIANGULO.COM

preparan para evacuar a miles de personas. Israel afirma que Hamás se protege entre civiles en los hospitales, pero no ha proporcionado pruebas visuales.

Hay informes sobre un posible acuerdo entre Israel y Hamás para la liberación de cautivos a cambio de prisioneros palestinos y un alto el fuego temporal.

En cuanto a las cifras de víctimas, las autoridades palestinas en Gaza informan de más de 11,000 muertes, incluido un 40% de niños, desde el inicio de la ofensiva israelí en octubre. Israel ha rechazado las llamadas internacionales para un alto el fuego pero ha aceptado pausas humanitarias diarias.

La guerra ha generado disidencia dentro del Departamento de Estado de EE. UU., con el secretario de Estado, Antony Blinken, reconociendo el profundo precio personal que esta crisis está cobrando. Funcionarios anónimos señalan mensajes críticos a través del canal de disidencia del Departamento de Estado.

PEÑAS TAX SERVICE

• TRAMITAMOS TU ITIN NUMBER
• TAXES DE NEGOCIO
• REGISTRAMOS NUEVAS COMPAÑIAS
• TAXES DE CUALQUIER ESTADO

• FORMAS 1099-MISC PARA EMPLEADOS
• CORRECCIONES DE INCOME TAX

TU REEMBOLSO RAPIDO
HABLAMOS ESPAÑOL

e file Llame para su cita **409-963-2314**

3308 MEDICAL TRIANGLE • PORT ARTHUR, TX

FARMERS INSURANCE

CARRO • CASA
VIDA • NEGOCIO

OFRECIENDO ASEGURANZA PARA MÉXICO A PRECIOS BAJOS
Llámenos para una cotización.

409.293.7103 • 409.838.2252
3175 Calder Ave • Beaumont TX 77702

Patti de la Concha
Agente de Seguros

Otoño: Guía Detallada sobre las 10 Enfermedades más Comunes y Estrategias para la Prevención

Con la llegada del otoño, la transición de la calidez del verano a las temperaturas más frescas presenta desafíos para la salud. Nuestros cuerpos, sensibles a los cambios climáticos, pueden volverse más propensos a diversas enfermedades. Este artículo explorará las 10 enfermedades más comunes en otoño, desde los resfriados hasta la depresión estacional, proporcionando información detallada sobre síntomas, prevención y tratamientos. Además, se destacarán estrategias para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un bienestar integral durante esta estación.

Resfriado: Enfrentando el Embate Invernal

Aunque el resfriado puede afectarnos en cualquier época del año, su incidencia tiende a aumentar durante el otoño e invierno. Más de mil millones de personas en todo el mundo experimentan resfriados anualmente, y es esencial conocer las formas de prevenir y tratar esta enfermedad común.

Los síntomas típicos incluyen secreción y congestión nasal, cansancio, dolores corporales y estornudos frecuentes. Para prevenir el resfriado, la hidratación adecuada desempeña un papel crucial. Beber abundante agua ayuda a mantener las mucosas húmedas y a prevenir la propagación de virus. Las gárgaras con agua salada y el consumo de miel también pueden proporcionar alivio para los síntomas de garganta. Además, el uso de humidificadores puede ayudar a mantener la humedad en el ambiente, reduciendo la propagación de virus.

Gripe: Un Desafío Invernal más Serio

La gripe, causada por el virus influenza, se presenta con síntomas más intensos que el resfriado. Fiebre alta, tos intensa, dolor articular y muscular, debilidad generalizada son señales de una posible infección gripal. La vacunación anual



es una medida preventiva crucial, especialmente para aquellos considerados de riesgo, como ancianos e inmunodeprimidos.

Neumonía: Complicaciones Respiratorias en Otoño

La neumonía, una infección de los pulmones, es una complicación grave de la gripe. Los síntomas incluyen tos con flema, fiebre, escalofríos y dificultad respiratoria. Estimular el sistema inmunológico con una dieta equilibrada, rica en vitaminas y nutrientes, puede ayudar a prevenir esta enfermedad. La detección temprana y el tratamiento adecuado son fundamentales para evitar complicaciones.

Otitis: Infecciones de Oído en Estación de Transición

Con la llegada del otoño, las infecciones del oído, especialmente en niños, se vuelven más frecuentes. La humedad y los cambios de temperatura aumentan el riesgo de otitis. La prevención implica mantener los oídos secos y protegidos, especialmente en entornos fríos y húmedos.

Sinusitis: Cuando los Senos Parasales se Inflaman

La sinusitis, inflamación de los senos paranasales, puede ocurrir en cualquier momento, pero su riesgo aumenta en otoño e invierno. La mucosa nasal expandida en climas fríos favorece el crecimiento bacteriano. Prevenir la sinusitis incluye protegerse del frío y mantener una humedad adecuada en el entorno.

Asma: Desafíos Respiratorios en Climas Fríos

El otoño puede agravar los síntomas del asma, especialmente en niños. Las infecciones respiratorias agudas pueden desencadenar crisis asmáticas, por lo que es crucial supervisar de cerca a los pacientes asmáticos durante esta temporada.

Anemia: Abordando la Deficiencia Nutricional

A medida que el otoño avanza hacia el invierno, es esencial prestar atención a la nutrición para evitar la anemia y otras deficiencias. Incluir alimentos ricos en vitamina B12 y hierro en la dieta es vital para mantener la salud sanguínea.

Cistitis: Infecciones Urinarias en Climas Fríos

Las infecciones de vejiga, como la cistitis, pueden estar relacionadas con el

frío y la humedad. Evitar la exposición a entornos fríos y mantener la higiene personal son medidas preventivas importantes.

Síndrome de Raynaud: Cuando el Frío Afecta las Extremidades

El síndrome de Raynaud, caracterizado por el entumecimiento y enfriamiento de extremidades en respuesta al frío, se vuelve más frecuente en estaciones frías. Prestar atención a los síntomas y buscar tratamiento temprano son clave para manejar esta condición.

Depresión Estacional: Abordando la Melancolía Otoñal

Los cambios en la luz solar durante el otoño pueden contribuir a la depresión estacional. Pasar tiempo al aire libre, practicar ejercicio y mantener una dieta equilibrada son estrategias importantes para contrarrestar los efectos negativos en el estado de ánimo.

Fortaleciendo la Resiliencia en Otoño

Además de abordar enfermedades específicas, fortalecer el sistema inmunológico es esencial para mantener la salud general durante el otoño. Incorporar alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, así como mantener una rutina regular de ejercicio, contribuye a la resistencia del cuerpo contra las enfermedades estacionales.

En conclusión, enfrentar el otoño implica no solo adaptar nuestra vestimenta al clima, sino también adoptar medidas proactivas para prevenir y abordar las enfermedades más comunes de la temporada.

Con la información y estrategias proporcionadas en esta guía, podemos navegar por el otoño con mayor conciencia y cuidado de nuestra salud.

Genética Heredada: Explorando las Enfermedades Hereditarias

Enfermedades genéticas, constituyen un grupo de trastornos que se transmiten de padres a hijos a través de los genes, persistiendo a lo largo de las generaciones. Estas condiciones están codificadas en el material genético y se manifiestan debido a alteraciones en los genes responsables de diversas funciones biológicas. A pesar de los avances en la comprensión de la genética y la medicina, las enfermedades hereditarias plantean desafíos significativos, ya que, en muchos casos, no hay cura y los afectados deben aprender a gestionar y mitigar los síntomas a lo largo de sus vidas.

Es importante destacar que el término "enfermedad genética" no es sinónimo de "enfermedad hereditaria". Aunque todas las enfermedades hereditarias son genéticas, no todas las enfermedades genéticas son hereditarias. Una enfermedad genética puede surgir debido a mutaciones genéticas que ocurren durante el desarrollo embrionario, mientras que una enfermedad hereditaria implica la transmisión de genes alterados a través de las células germinales de los padres a los hijos.

En este artículo, exploraremos en detalle las 10 enfermedades hereditarias más comunes, examinando sus síntomas, impacto en la salud y posibles enfoques terapéuticos. Es fundamental comprender que, dado que estas condiciones están vinculadas a la información genética, la prevención no siempre es posible, y el enfoque principal suele ser la gestión de los síntomas y la mejora de la calidad de vida de los afectados.

1. Fibrosis Quística: La fibrosis quística es una enfermedad hereditaria que afecta los pulmones y el sistema digestivo. La acumulación de mucosidad espesa en los pulmones puede causar dificultades respiratorias, tos persistente y mayor susceptibilidad a infecciones. Además, afecta la función pancreática y puede provocar problemas digestivos. Aunque no tiene cura, diversas terapias,

incluyendo medicamentos y fisioterapia, pueden ayudar a aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

2. Fenilcetonuria: La fenilcetonuria es un trastorno hereditario que impide la degradación de la fenilalanina, un aminoácido presente en alimentos proteicos. La acumulación de fenilalanina puede causar diversos problemas, como retraso en el desarrollo, trastornos neurológicos y problemas de comportamiento. El tratamiento principal implica una dieta estricta baja en proteínas para prevenir la acumulación de fenilalanina.

3. Hemofilia A: La hemofilia A es una enfermedad hereditaria que afecta la capacidad del organismo para coagular la sangre. Las personas con hemofilia A tienen dificultades para detener el sangrado, lo que puede manifestarse en sangrado prolongado en heridas, sangrado nasal y hematomas. El tratamiento consiste en la administración de concentrados de coagulación sanguínea para controlar y prevenir hemorragias.

4. Síndrome de X Frágil: El síndrome de X frágil es una condición genética que afecta el desarrollo cerebral, causando discapacidad intelectual. Los síntomas incluyen problemas de aprendizaje, trastornos emocionales y dificultades en el habla. Aunque no tiene cura, la terapia educativa y de conducta, junto con medicamentos, pueden mejorar la calidad de vida de los afectados.

5. Anemia Falciforme: La anemia falciforme es una enfermedad hereditaria que afecta la forma de los glóbulos rojos, causando problemas en el transporte de oxígeno. Los síntomas incluyen fatiga, dolor en articulaciones y órganos, infecciones recurrentes y problemas de visión. El tratamiento se centra en aliviar los síntomas y puede incluir transfusiones de sangre y medicamentos.

6. Distrofia Muscular de Duchenne: La distrofia muscular de Duchenne es un



trastorno hereditario que provoca la pérdida progresiva de masa muscular. Los síntomas incluyen problemas para caminar, dolor muscular y debilidad. Aunque no tiene cura, el tratamiento con medicamentos y fisioterapia puede ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad.

7. Enfermedad de Huntington: La enfermedad de Huntington es una enfermedad hereditaria que causa el deterioro progresivo de las neuronas en el cerebro. Los síntomas varían y pueden incluir dificultad de aprendizaje, impulsividad, insomnio y movimientos involuntarios. Aunque no tiene cura, los medicamentos pueden aliviar algunos de los síntomas.

8. Síndrome de Marfan: El síndrome de Marfan afecta el tejido conjuntivo y puede provocar problemas en el corazón, los vasos sanguíneos, los huesos y los ojos. Los síntomas incluyen complejión alta y delgada, miopía y problemas cardíacos. El tratamiento se centra en reducir las posibilidades de desarrollar complicaciones graves.

9. Hemocromatosis: La hemocroma-

tosis es una enfermedad hereditaria que provoca la acumulación excesiva de hierro en el cuerpo. Los síntomas incluyen debilidad, dolor en las articulaciones y riesgo de insuficiencia cardíaca y hepática. Las extracciones periódicas de sangre son una forma de tratamiento para controlar los niveles de hierro.

10. Acondroplasia: La acondroplasia es una enfermedad hereditaria que afecta el desarrollo de los huesos, causando enanismo. Los síntomas incluyen estatura baja, problemas en la columna vertebral y extremidades cortas. El tratamiento se enfoca en abordar problemas específicos, como complicaciones en la columna vertebral.

Estas enfermedades hereditarias ilustran la complejidad de los trastornos genéticos y la importancia de la investigación continua en genética y medicina para desarrollar enfoques terapéuticos más efectivos. Aunque no todas las enfermedades hereditarias tienen cura, los avances en tratamientos y terapias pueden ofrecer mejoras significativas en la calidad de vida de quienes las padecen.

Fortaleciendo el Escudo Interno: Estrategias para Mejorar las Defensas del Cuerpo

La salud es un preciado tesoro que todos valoramos. En el centro de esta búsqueda permanente de bienestar, nuestras defensas naturales juegan un papel crucial. El sistema inmunológico, compuesto por una intrincada red de células, tejidos y órganos, actúa como un guardián vigilante, protegiéndonos contra invasores microscópicos y manteniendo el equilibrio esencial para un funcionamiento óptimo del cuerpo. Pero, ¿cómo podemos potenciar estas defensas innatas? Este artículo explorará diversas estrategias para mejorar las defensas del cuerpo y fomentar un estado de salud robusto.

Dieta Nutrientemente Rica: La Fundación de la Inmunidad

La conexión entre la nutrición y la salud inmunológica es innegable. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es fundamental para mantener un sistema inmunológico fuerte y resistente. Las vitaminas y minerales, como la vitamina C, la vitamina D, el zinc y el hierro, desempeñan papeles clave en el funcionamiento de las células inmunológicas. Incorporar una variedad de frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables proporciona a nuestro cuerpo los elementos necesarios para mantener sus defensas en óptimas condiciones.

Hidratación: El Elixir de la Salud

El agua es esencial para prácticamente todos los procesos biológicos, y el sistema inmunológico no es una excepción. Mantenerse bien hidratado es crucial para asegurar que las células inmunológicas circulen eficientemente por el cuerpo y eliminen los desechos. Además, la hidratación adecuada contribuye a la función óptima de las membranas mucosas, una barrera física que actúa como la primera línea de defensa contra patógenos invasores.

Sueño Reparador: La Magia de la Recuperación Nocturna

El sueño no es solo un descanso para la mente, sino también una herramienta vital para el sistema inmunológico. Durante el sueño, el cuerpo libera hormonas que promueven el crecimiento



y la reparación celular. Además, se ha demostrado que la falta de sueño afecta negativamente la función de las células inmunológicas y su capacidad para combatir infecciones. Establecer hábitos de sueño regulares y crear un entorno propicio para el descanso son pasos cruciales para fortalecer nuestras defensas naturales.

Manejo del Estrés: Equilibrio para el Cuerpo y la Mente

El estrés crónico puede tener un impacto significativo en la salud inmunológica. Cuando estamos estresados, el cuerpo libera hormonas como el cortisol, que, en exceso, pueden suprimir la función inmunológica. Integrar prácticas de gestión del estrés, como la meditación, el yoga o simplemente momentos de relajación, puede ayudar a equilibrar el sistema nervioso y fortalecer las defensas del cuerpo.

Ejercicio Moderado: El Impulso Energizante para el Sistema Inmunológico

El ejercicio regular no solo es beneficioso para la salud cardiovascular y muscular, sino que también desempeña un papel crucial en la mejora de la inmunidad. La actividad física moderada ha demostrado estimular la circulación de las células inmunológicas, mejorando su capacidad para combatir infecciones. La clave está en la moderación; el ejercicio

excesivo puede tener el efecto contrario, debilitando temporalmente el sistema inmunológico.

Probióticos y Prebióticos: Aliados de la Salud Intestinal

El sistema inmunológico está estrechamente vinculado al intestino, donde reside una gran parte de nuestras células inmunológicas. Introducir alimentos ricos en probióticos, como yogur y chucrut, así como prebióticos, presentes en alimentos como el ajo y las cebollas, puede promover un equilibrio saludable de bacterias intestinales. Un microbioma intestinal diverso y equilibrado es esencial para la función inmunológica adecuada.

Evitar el Consumo Excesivo de Alcohol y Tabaco: Desafíos para la Inmunidad

El consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo son conocidos por debilitar el sistema inmunológico. El alcohol en exceso puede interferir con la función de las células inmunológicas, mientras que los componentes tóxicos del humo del tabaco pueden dañar las células y tejidos del sistema inmunológico. Reducir o eliminar estos factores de riesgo puede marcar una diferencia significativa en la fortaleza de nuestras defensas.

Exposición Moderada al Sol: La Vitamina D como Aliada

La vitamina D desempeña un papel cru-

cial en la regulación del sistema inmunológico. Una exposición moderada al sol es una fuente natural de vitamina D, que ayuda a fortalecer la respuesta inmunológica. Sin embargo, es fundamental equilibrar la exposición al sol para evitar daños en la piel. En casos de deficiencia de vitamina D, los suplementos pueden ser una opción recomendada bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Vacunación: Potenciando la Memoria Inmunológica

Las vacunas son herramientas poderosas para entrenar y fortalecer el sistema inmunológico. Proporcionan al cuerpo una versión debilitada o fragmentos de un patógeno para que pueda reconocerlo y crear una respuesta inmunológica específica. La vacunación es una estrategia efectiva para prevenir enfermedades infecciosas y fortalecer la memoria inmunológica a largo plazo.

Consulta con Profesionales de la Salud: Personalizando la Estrategia Inmunológica

Cada persona es única, y lo que funciona para uno puede no ser igualmente efectivo para otro. Consultar con profesionales de la salud, como médicos y nutricionistas, puede proporcionar orientación personalizada sobre cómo mejorar las defensas del cuerpo. Las pruebas específicas, la historia clínica y el asesoramiento experto pueden ser valiosos para crear un plan de salud inmunológica adaptado a las necesidades individuales.

En conclusión, mejorar las defensas del cuerpo implica un enfoque holístico que abarca la nutrición, el sueño, el ejercicio y la gestión del estrés.

Adoptar un estilo de vida saludable y proactivo puede marcar una diferencia significativa en la capacidad del cuerpo para resistir enfermedades y mantener un equilibrio óptimo. Al fortalecer nuestro escudo interno

, no solo nos defendemos contra los invasores externos, sino que también cultivamos un estado duradero de bienestar y vitalidad.

LOS HURACANES HACEN UN GRAN MENSAJE.

Los daños por huracanes pueden desencadenar reclamos en diferentes póliza de seguros. Una póliza de viento no cubre daños por inundación, y una póliza de inundación no cubre los daños por viento.

Hable ahora con su agente para verificar que su propiedad esté totalmente cubierta.



DIFERENTES SEGUROS TE AYUDAN A LIMPIAR.

Después de una tormenta:

Reporte sus reclamos inmediatamente

Esté listo para pagar sus deducibles

Manténgase involucrado en el proceso de reclamos



La misión de TWIA es proporcionar seguros de propiedad contra viento y granizo a los tejanos costeros cuando nadie más lo hará.

Selección Mexicana inicia concentración para los Cuartos de Final ante Honduras

Los jugadores del Tri comenzaron a llegar a la Ciudad de México en busca del boleto directo a la Copa América 2024.

La Selección Mexicana inició su concentración para disputar los Cuartos de Final de la Concacaf Liga de Naciones ante Honduras en busca del boleto directo a la Copa América 2024.

La legión de mexicanos en Europa comenzó a llegar a la Ciudad de México para reportar en el CAR a Jaime Lozano; los primeros en aterrizar fueron Julián Araujo y César Montes, provenientes de España.

En el aeropuerto de la CDMX también llegaron la noche del domingo los jugadores que militan en la Liga MX: Jesús Angulo y Sebastián Córdova, de Tigres, así como el portero de Xolos, Toño Rodríguez, quienes repartieron fotografías y firmas a los fans.

Se espera que en el transcurso de este lunes el resto de los jugadores convocados se unan a la concentración del Tri para posteriormente viajar a Honduras.

La ida de los Cuartos de Final ante La H se celebrará este viernes 17 de noviem-

CONVOCATORIA SELECCIÓN MEXICANA	
PORTEROS	MEDIOS
G. DOMÍNGUEZ (Chalchicomula)	G. CORDERO (Toluca)
A. MALDONADO (América)	G. SÁNCHEZ (América)
A. RODRÍGUEZ (Toluca)	G. ALFARO (América)
LATERALES	G. CRUZ (América)
J. ARAUJO (Real Madrid)	G. PÉREZ (América)
G. ANTOLINA (América)	M. RIVERA (América)
G. SÁNCHEZ (América)	DELANTEROS
J. GALLARDO (América)	H. MARTÍNEZ (América)
DEFENSAS	H. LECHE (América)
J. ARRIOLA (América)	C. MORALES (América)
S. BEJES (América)	H. JIMÉNEZ (América)
C. SANCHEZ (América)	H. MARTÍNEZ (América)
J. SÁNCHEZ (América)	J. SANCHEZ (América)
H. RIVERA (América)	S. GARCÍA (América)

bre en el Estadio Nacional de Tegucigalpa y la vuelta será el martes 21 de noviembre en el Estadio Azteca.

Cabe recordar que, los equipos que califiquen a las Semifinales de la Liga de Naciones obtendrán la clasificación directa a la Copa América que se celebrará en Estados Unidos en el verano del 2024.

Los cuatro perdedores de los Cuartos de Final aún tendrán una última oportunidad para calificar al torneo de Conmebol en un repechaje que se disputará en marzo próximo y que dará los últimos dos boletos.

Cesc Fàbregas es el nuevo entrenador del Como de Italia

Será la primera experiencia en un banquillo profesional para el exjugador español del Barcelona, Arsenal, Mónaco y Chelsea.

El club italiano de fútbol Como anunció este lunes que el español Cesc Fàbregas es el nuevo entrenador interino del equipo de Serie B, en lo que será la primera experiencia en un banquillo profesional para el exjugador del Barcelona, Monaco, Chelsea y Arsenal.

“Los caminos se separan entre el Como 1907 y Moreno Longo”, comunicó el club en una nota sobre el ya exentrenador italiano, cuya salida deja paso a Fàbregas.

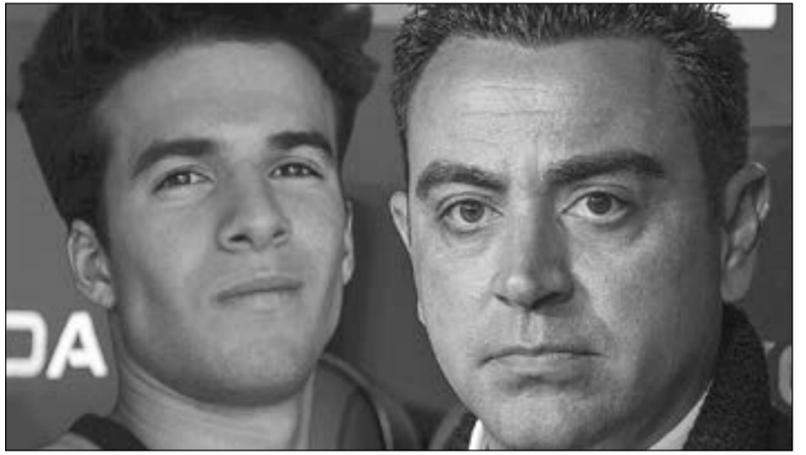
“La búsqueda de un nuevo entrenador co-



mienza inmediatamente, asumiendo Cesc Fàbregas y su cuerpo técnico sus funciones de forma interina”, añadió la entidad.

Por lo tanto, Fàbregas comenzará su primera aventura como entrenador profesional a sus 36 años.

El polémico 'like' de Riqui Puig a una crítica contra Xavi



El exfutbolista azulgrana dio 'me gusta' a un mensaje que criticaba al DT del Barça por la poca presencia de canteranos en el once.

Barcelona remontó y venció con lo justo al Alavés por 2-1 el domingo en LaLiga, pero hubo muchas críticas al equipo por su discreto juego y muchos de los comentarios apuntaron al entrenador Xavi Hernández.

Una de las publicaciones en contra del actual entrenador del Barça que se hizo más popular fue en la que le decían que iba camino de conseguir un once titular sin canteranos.

Dicho comentario recibió 'me gusta' por

parte de un ex jugador del club, Riqui Puig, ahora en el LA Galaxy de la MLS, algo que seguro no le gustará a Xavi. Sin embargo, el exfutbolista azulgrana poco después borró dicha acción.

Vale la pena recordar que Riqui Puig dejó el Barcelona y se fue a la MLS en agosto del año pasado, justamente con Xavi en el banquillo.

Tras el partido ante el Alavés, Xavi afirmó que las críticas y comentarios del entorno y de la prensa han sido responsables del nerviosismo y mal juego de su equipo en los últimos partidos.

El entrenador azulgrana explicó que lo que se dice afecta a los futbolistas de su equipo, más que nada a los más jóvenes.

Chucky Lozano marca gol en triunfo de PSV ante Zwolle en la Eredivisie

El mexicano abrió el marcador en el encuentro correspondiente de la Jornada 12 de la liga neerlandesa.

Hirving 'Chucky' Lozano marcó gol en el triunfo por goleada del PSV 4-0 ante PEC Zwolle por la Jornada 12 de la Eredivisie este 12 de noviembre.

En el primer partido de la actividad dominical de la liga neerlandesa, el líder aumentó su ventaja con respecto a sus rivales en camino hacia el título en los Países Bajos.

'Chucky' Lozano hizo el 1-0 al minuto 5 con una buena definición dentro del área. El mexicano recibió pase sin marca y cruzó tiro pegado al poste para su quinta anotación de la actual temporada con el conjunto de Eindhoven.

El ofensivo se reconcilió con el gol des-



pués de irse en blanco la semana anterior en la liga y no tener contundencia en la Champions League a media semana. La última vez de Chucky con gol fue su hat-trick ante Ajax. El mexicano salió al minuto 70 de cambio.

NBA: Hawks logra triunfo agónico sobre Magic con partidazo en México



Liderado por Trae Young, Atlanta remontó con 31 segundos para el final en el Mexico City Game 2023.

En un partidazo de volteretas, Atlanta Hawks logró un triunfo agónico de 120-119 sobre Orlando Magic en el NBA Mexico City Game 2023.

Ambiente espectacular que se vivió en la Arena CDMX que contó con la presencia de Scottie Pippen, leyenda de la NBA y ganador de seis anillos con los Chicago Bulls, además de cantantes mexicanos como Danna Paola, Peso Pluma y Alemán.

Tanto Magic, que actuó como local en este partido, como Hawks cumplieron con las expectativas y dieron un duelo entretenido, pero Atlanta lo resolvió con una canasta de tres puntos en los últimos

segundos.

Trae Young fue el MVP con 41 puntos, ocho asistencias y cinco rebotes. Además, el '11' de los Hawks generó la jugada de la victoria al meterse al área para jalar la marca y después pasar el balón a la banda izquierda, donde apareció Dejounte Murray para anotar de tres y remontar el marcador 120-119 a 31 segundos del final.

Al Magic le dio tiempo para responder, pero Paolo Banchemo falló su disparo de tres puntos con ocho segundos en el reloj y Atlanta estuvo atento en la recuperación del balón para terminar el partido y conseguir la victoria ante una afición mexicana emocionada.

Atlanta Hawks llegó a una marca de 5-3 en la temporada 2023-24 de la NBA, mientras que Orlando Magic se quedó con una marca de 4-4.

PASATIEMPO

THINKMAZE.COM

Look what you've done!
You activated a bomb!!
GET OUT IN 60 SECONDS!

©ThinkMaze.com /Free for personal use only. Affordable licences are available for commercial purposes.

Laberinto loco...

GUUUU
JII JII
JII JII

IGUUI
IJUUI
IJUUI
IJUUI

IGAAI
IBUAAI
IJOI
IJOI

ESTÁN VIENDO
EL CANAL DEL
BEBÉ RISUEÑO

ESTO
SIEMPRE
ME
ALEGRA

AH,
LUNES...

TRATO DE
ENTRAR DESPACIO
A LA SEMANA

ASÍ PARA CUANDO ESTOY
DEL TODO DESPIERTO
ES VIERNES

¡DIOS MICHÉ! ESTOS
SON SIGNIFICADOS
DE UNA INUNDACION,
O ALGO ASI?

¡PERO NO MALDA!
¡ESTOS SON AVISOS
DE CINE!

BUENO, NO IMPORTA,
IGUAL HABRÍA QUE
ENVIARLE ROPA A
ESA POBRE GENTE

GEMELOS

CONDORITO, NO SABE
CUANTO LE VOY A AGRADECER
QUE ME CUIDE A MIS
GEMELOS MIENTRAS
SALGO UN MINUTO.

PARA ESO ESTÁN LOS
AMIGOS, MAMÁ
PE TITA.

VAYA TRANQUILA QUE
YO SACARÉ A PASEAR
A LOS NIÑOS.

¿QUÉ TE PASA,
COCOLISO?

¡SNIFI!

¡TENGO UN
PROBLEMA!

¡ESTOY ENAMORADO
DE UNA MUJER
MAYOR!

¡RAYOS!

MÁS TARDE...
YA NIÑOS, VAMOS
AL PARQUE.

¡BUENA IDEA!
¡VIVA, VIVA!

¡BAM, QUÉ SORPRESA!
EL PATARRACO PASEANDO
UNOS NIÑOS EN EL PARQUE.

TENGA QUE
APARECER ESTE
SACO DE PLOMO.

¡OYE, INSECTO!
¿SON GEMELOS?

NO, JE TON...

...¡LO QUE PASA ES QUE
TENGO DOS ESPOSA,
IMBÉCIL!

¡Plop!

pasatiempos para llevar com número 51 Cruzada

- | | | | |
|----------------------------|--|--|--|
| 4 LETRAS
COPA
MOCA | ALHAJA
APELAR
AURORA
AVISPA
BASICO
CABINA
CASINO
CORAJE
CORREO
DECAER
EVITAR
MACETA | MARANA
MASIVO
PRECIO
RESACA
RIENDA
SALAMI
SOCIAL | POLONIA |
| 5 LETRAS
CRIAR
PIEZA | | 7 LETRAS
ACETAR
CEREBRO
MANEJAR | 8 LETRAS
ACEPCION
ASESORIA
CRITICAR
DESANIMO
PERPETUO
RETORICO |

Forjando Ciudadanos Responsables en las Escuelas

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: **Noily Gómez Sánchez**

La educación es el pilar fundamental para el desarrollo integral de los individuos, y dentro de este proceso, la responsabilidad juega un papel crucial en la formación de estudiantes. La capacidad de asumir responsabilidades no solo impacta el rendimiento académico, sino que también sienta las bases para la construcción de ciudadanos comprometidos, éticos y capaces de enfrentar los desafíos de la vida. En este artículo, exploraremos la importancia de fomentar la responsabilidad en los colegios, examinando cómo esta virtud moldea el carácter de los estudiantes y contribuye al éxito a largo plazo.

Responsabilidad Académica:

Clave para el Éxito Estudiantil

La responsabilidad académica es el cimiento sobre el cual se erige el éxito estudiantil. Incluye aspectos como la gestión del tiempo, la entrega de tareas, la participación activa en clase y el cumplimiento de los compromisos académicos. Fomentar esta responsabilidad desde una edad temprana no solo mejora el desempeño académico, sino que también establece hábitos que perdurarán a lo largo de la vida.

Los colegios desempeñan un papel crucial al crear un entorno que fomente la responsabilidad académica. Implementar sistemas que promuevan la autodisciplina y la organización, como agendas escolares y programas de tutoría, ayuda a los estudiantes a asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje. Al internalizar la importancia de cumplir con las expectativas académicas, los estudiantes se preparan para enfrentar los desafíos académicos y profesionales futuros.

La responsabilidad no se limita al ámbito académico; se extiende a todas las áreas de la vida. Los colegios desempeñan un papel esencial al contribuir al desarrollo del carácter de los estudiantes, enseñándoles que ser responsables va más allá de cumplir con las obligaciones escolares.

Las actividades extracurriculares, el servicio comunitario y las iniciativas de liderazgo ofrecen oportunidades para que los estudiantes practiquen la responsabilidad en contextos diversos. Participar en proyectos que requieran compromiso y diligencia promueve habilidades como la toma de decisiones informadas, la empatía y el trabajo en equipo. Estas habilidades son fundamentales para formar ciudadanos conscientes de su entorno y comprometidos con la construcción de comunidades más fuertes.

Fomentar la responsabilidad en los colegios implica cultivar la autonomía y la capacidad de tomar decisiones informadas. Los estudiantes deben aprender a ser agentes activos en su propio proceso educativo y en la configuración de su futuro. Este enfoque no solo les proporciona un sentido de control sobre sus vidas, sino que también los empo-



dera para asumir las consecuencias de sus elecciones.

Los colegios pueden facilitar este proceso al ofrecer oportunidades para la toma de decisiones, desde la elección de asignaturas electivas hasta la participación en proyectos de investigación. Al permitir que los estudiantes influyan en su propio viaje educativo, se promueve un sentido de responsabilidad que se traduce en una mayor motivación y compromiso.

Aunado a esto, la responsabilidad va de la mano con la ética y la ciudadanía activa. Los colegios tienen la tarea de inculcar valores éticos que impulsen a los estudiantes a asumir responsabilidades no solo hacia sí mismos, sino también hacia la sociedad en general. Este enfoque holístico de la educación contribuye a la formación de ciudadanos responsables y comprometidos con el bienestar común y para preparar a los estudiantes a enfrentar los desafíos del mercado laboral actual, que exige habilidades más allá del conocimiento técnico.

Si bien los colegios desempeñan un papel central en la formación de la responsabilidad, es fundamental reconocer la importancia de la colaboración entre la escuela, los padres y la comunidad. Los valores inculcados en el hogar se complementan con las lecciones aprendidas en el aula, creando un entorno coherente que refuerza la importancia de la responsabilidad.

Los padres tienen la responsabilidad de modelar y promover la responsabilidad en el hogar, proporcionando un sólido fundamento para el desarrollo de esta virtud en los niños. La colaboración entre los padres y los educadores es esencial para garantizar un enfoque integral que aborde la responsabilidad desde múltiples ángulos.

En conclusión, la responsabilidad es un pilar fundamental en la formación de estudiantes y ciudadanos del futuro. Los colegios desempeñan un papel central al proporcionar un entorno propicio para el desarrollo de la responsabilidad académica, ética y cívica.

Al fomentar la autonomía, la toma de decisiones informadas y el compromiso con el bienestar común, los colegios contribuyen a la construcción de individuos capacitados para enfrentar los desafíos de la vida.

Señales Financieras

Dólar presionado, tasas quietas, IPC lateral



El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por **BENJAMIN BERNAL**
benjamin.bernal@gmail.com

GPS FINANCIERO. El (IPC) Índice de Precios y Cotizaciones de la Bolsa Mexicana de Valores abrió la semana anterior en 51,266. Para cerrar el viernes sobre 51,258. Pequeñas variaciones intra semanales, va trazando una línea horizontal, si lo graficáramos; hay que esperar varias semanas más antes de anunciar nueva tendencia. Su punto alto fue 53,115 hace dos meses. El cete de 28 días sigue firme en 11.25% se pensó que lo reducirían, pero no, prefirieron esperar y no correr el riesgo de perder capitales golondrinos (inversión internacional temporal) El dólar ha seguido alto, se ha manejado de 17.82 a 18.73 El euro cotiza en 19.04 y el petróleo Wti en 76.04 baja ligeramente a pesar del conflicto armado en medio oriente.

Jerome Powell, presidente de la Reserva Federal norteamericana ha advertido que se necesitarían más elevaciones de tasas; en México se había imitado la conducta en varias ocasiones, aseguran que todavía no se siente el efecto del alza de tasas, pero que inevitablemente se dará. Generalmente el incremento de tasas tiene efecto en los créditos, cuya alza de tasas no los hace apetecibles, asimismo la gente común lo piensa dos veces antes de endeudarse más, lo que provoca una contracción de ventas y posible recesión.



Así que posiblemente se verá la misma tasa de cetes, el dólar presionado, el IPC lateral. Euro y Petróleo seguirán impulsando los costos. Antes de invertir consulte la seriedad de su banco, de preferencia no haga transacciones fantásticas en que ofrecen tasas muy altas o ganancias fuera de proporción, porque en etapas turbulentas siempre aparecen negocios de alta rentabilidad, que a la postre terminan mal.

Banxico recortó su pronóstico de inflación para este año de 4.7 a 4.4% y dejó intacta su previsión para 2024 en 3.4%. Hay que recordar que la inflación a la baja, no implica baja de precios; generalmente se quedan arriba y en muchos casos por encima de la inflación; cuando ésta sigue subiendo hay lo denominado "anticipación" del comerciante o el industrial, es un alza adicional "por si las moscas" (ad cautelam).

ROJO. La Cámara de Diputados aprobó el presupuesto de Egresos de la Federación, con 266 votos a favor, 204 en contra y una abstención. Pasa al Ejecu-

tivo para su promulgación Hay que comentar: 47% crece el presupuesto para la comunicación (año electoral); ni un peso se etiqueta para apoyo a Acapulco. Dan recursos para Pemex y proyectos del presidente (Tren Maya, Dos Bocas, etcétera) 9 billones 66 mil pesos suma tal presupuesto.

CURVAS PELIGROSAS. Ha estado muy movida la Elección de (no me he aprendido el nombre) de los precandidatos a la Jefatura de gobierno del ex DF, gana García Harfuch, pero por cuota de género debe ceder el puesto a Clara Brugada. Mucho se discute si era la favorita del profesor y por eso le cedieron el paso. El votante quizá prefería a García H. porque deseamos tener ante todo "Seguridad" La ganadora del puesto tiene en su haber la creación de Utopías, un bonito proyecto que ha contenido: un cable bus que ya fue inaugurado, 13 albercas semiolímpicas, una alberca olímpica una pista de hielo permanente, atención de psicólogos, abogados, centros de lavado que cuestan un peso por carga, spa gratuito para que disfruten bellos momentos, ideas a las que deseamos larga permanencia, que no caigan en malas



manos.
RESPECTE LAS SEÑALES. La planeación urbana es básica para anticipar los desastres naturales; pasamos a presupuestar, porque se dice que un peso gastado en prevención, evita que 7 se deban gastar en el resultado de un cataclismo. Por poner un ejemplo: las unidades habitacionales que colindan con lagos, algunas, ríos de aguas buenas o negras, son resultado de un cambio al hábitat natural y algún día se inundarán, como cada año vemos sucede en varios lugares. Y era predecible. Presupuestar anticipadamente hubiera sido preferible que esperarse a que suceda, con las probables pérdidas humanas. Independientemente de la responsabilidad civil de quienes abusaron de los compradores de esas casas o departamentos.

AMBAR. Se tienen muchos deseos de que haya un cordial reunión, el miércoles, en San Francisco, entre Joe Biden y Xi Jinping, presidentes de los EUA y de China, muchos temas importantes se discutirán ahí: los importantes dos conflictos bélicos que se viven en el mundo, el fentanilo. La época electoral de 2024 en Norteamérica quizá sea una preocupación para estas conversaciones, la inteligencia artificial, así como tres estadounidenses detenidos en China.

PREVENTIVA. Se reduce cuarenta por ciento la construcción de casas en el país, de enero a septiembre 2023 sólo se construyeron 93,919 inmuebles, en especial las de interés social.

Pedirán 22% de incremento al salario Mínimo 2024, esto trae muchas preguntas: ¿será inflacionario? ¿Hasta dónde otorgarán las autoridades? ¿Cuánto habrá que darles a los que ganan salarios mayores?

Mas preguntas que se hacen respecto a Acapulco: ¿cambiará la Convención de Banqueros su sede? ¿Los famosos torneos de Tenis verán modificados su calendarios y lugar? ¿Algún festival de cine? actividad que ha decaído los últimos años. ¿El home office extranjero de quienes vivían ahí? Veremos que se responde.



AMIGOS DE PORT ARTHUR CONTROL ANIMAL



Adoptar
siempre será
la mejor
decisión

LLAMA Y ADOPTA: 409-983-8785

“MADRE NATURALEZA”

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Karima Ahmed

Cuando entienda el humano,
a respetar a la Tierra,
cuando entenderan los hombres,
a cuidar de su Planeta,
Cuando aprenderemos todos,
que la Tierra, es nuestra Casa,
que el continuarla dañando,
extinguira a nuestra Raza.

Cuando es, que dejaremos.
de envenenar a sus tierras,
de envenenar a sus aires,
lagos, mares y riberas,
Cuando es que comprenderemos,
el mal que diario le hacemos,
que es un mal irreversible,
que ya luego, lloraremos.

Tanto tornado y ciclones,
tsuramis y maremotos,
tanta lluvia, inundaciones,
temblores y terremotos,
Muchos de ellos provocados,
por nosotros los humanos,



por la forma tan nefasta,
que a nuestro Mundo, tratamos.

Tanta extraccion de petroleo,
la tala indiscriminada,
tanta ... contaminacion,
y el hombre como si nada,
Estos cambios que sufrimos,
ahora en nuestro planeta,
son en parte culpa nuestra,
una tristeza la neta.

Mas que podemos, hacer,
unos cuantos, valedores,
buscando un Mundo mejor,
si a nadie importa, señores,
Ojala y alguien, me escuche,
y busque poner remedio,
pues se, que en un dia futuro,
el Mundo ... estara desierto

Por eso es que les pedimos,
a los hermanos del mundo,
que cuidemos del planeta,
que cuidemos de este mundo,
Queremos un mundo limpio
en aguas, tierras, en aires,
un mundo donde vivir
no un mundo de sed y hambre.

Cada vez esta peor,
La Madre Naturaleza,
y os empieza a cobrar,
nuestro abuso y torpeza,
Ojala que los Paises,
Pongan mucho empeño en esto,
antes de que quede el Mundo,
ya completamente MUERTO

MANTÉN A LOS TUYOS CERCA

desde EE. UU. hasta Latinoamérica



Recibe más de \$270 en beneficios mensuales
con el plan familiar Go5G Plus

HASTA 15 GB
DATOS DE ALTA VELOCIDAD
EN MÉXICO

LLAMADAS Y TEXTOS
ILIMITADOS
MÉXICO ↔ EE. UU.

Unirte es más fácil que nunca porque ahora aceptamos
Matrícula Consular o Visa de Estudiante Internacional elegibles.

T Mobile

Visita tu tienda local para conocer más.



Los 5 errores más comunes que suelen cometerse tras un accidente de tráfico:

1. No reportarlo a la policía y asumir que la otra parte será honesta con su seguro.

2. No tomar tus propias fotos de los vehículos implicados en el lugar del accidente o de las lesiones. Si puedes reunir esta documentación, te conviene guardarla para tus propios registros. Nunca se sabe cuándo tendrás que aportar estos registros para la investigación de la reclamación. Si hay testigos del accidente, también debes pedirles su información de contacto.

3. No iniciar una reclamación. Inicia la reclamación lo antes posible. A veces se puede conseguir la información del seguro de las otras partes en el lugar del accidente y

otras veces no podrás acceder a ella hasta que obtengas una copia del informe policial. Pregunta a la policía cuándo estará listo el informe y haz un seguimiento. Guarda bien toda la documentación que te entreguen en el lugar del accidente.

4. No apuntar los gastos. Lleva un registro de todos los gastos que te haya ocasionado el accidente. Citas con el médico, remolque del vehículo, gastos de alquiler de autos, faltas al trabajo por citas con el médico. Es posible que puedas reclamar estos gastos.

5. No ir al médico. No tengas miedo de que te examine tu médico. No es raro que se produzcan lesiones como consecuencia de un accidente de tráfico y a veces es difícil distinguir

entre un dolor general y una lesión más grave. Programa una visita de seguimiento con tu médico para que pueda evaluarte adecuadamente.



Joe A. Muckleroy
joe@brasherattorney.com
855.592.5980

Habla directamente con abogado Joe 855.592.5980

Se Habla Español | Ofrecemos consultas gratuitas | BrasherAttorney.com



Valero, a Fortune 50 company, is accepting applications for Operator Trainees at its Port Arthur Refinery located in Port Arthur, TX.

OPERATOR TRAINEES

Multiple Positions Available

Requirements Include: 18 years of age or older; HS diploma or GED.

Preferences Include: Previous experience in refinery operations, chemical plant processing, or biodiesel processing; Associate degree in process technology; emergency response experience.

Selected Candidates Will Be Responsible For:

Maintaining a safe work environment; operating and troubleshooting process equipment; performing visual rounds; monitoring unit temperature, pressure and flow; collecting product samples; preparing equipment for scheduled maintenance; responding to emergencies.

Competitive Pay with Comprehensive Benefits Options Include:

- Medical, Dental, Vision • 401(k) • Paid Vacation & Holidays

Eligible applicants will be invited to complete online assessments.

Qualified applicants should apply at

www.valero.com/careers

Position will post Online Friday, September 30, 2022

EO/AA Employer including W/M/Disability/Vets/ Sexual Orientation and Gender Identity



CLINICA SAN JUDAS TADEO

Tu salud es nuestra prioridad

ABIERTO TODOS LOS DÍAS



- EXÁMENES GENERALES
- COLESTEROL/TRIGLICÉRIDOS
- PRUEBA DE EMBARAZO
- PRUEBA DE DROGAS
- PRUEBA DE H. PYLORI
- ELECTROCARDIOGRAMA
- EXÁMEN DE PRÓSTATA EN SANGRE
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- DIABETES MELLITUS II
- ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)
- PAPANICOLAOU CON VPH
- LAVADO DE OÍDOS
- PLANIFICACIÓN FAMILIAR
- EXÁMEN FÍSICO PARA ESCUELA

LOS PRECIOS MÁS ACCESIBLES

Síguenos en redes sociales



TEL 409 225 5624 FAX 409 225 5836
1050 S 11 St Beaumont Tx 77701



usbank.com/mortgage (en inglés)



Haz realidad la compra de tu vivienda con opciones hipotecarias.

Cuando estés listo(a) para encontrar un lugar al cual llamar hogar, empieza con la financiación. Analizaremos tus necesidades, revisaremos opciones de préstamos contigo y te ayudaremos en el proceso.

- Opciones de pago inicial bajo
- Hipotecas FHA y VA
- Financiamiento disponible para viviendas con una amplia variedad de precios
- Financiamiento de préstamo para terrenos para tierras vacantes
- Opciones de préstamos para tus necesidades de compra, construcción o préstamo



KELVIN ALVARENGA
Mortgage Loan Originator
Beaumont
número de oficina: 713.346.2533
número de celular: 409.273.1048
kelvin.alvarenga@usbank.com
NMLS # 1015771

Los servicios pueden estar disponibles solamente en inglés. La aprobación del préstamo está sujeta a la aprobación de crédito y a las normas del programa. No todos los programas de préstamos están disponibles en todos los estados para todos los montos de préstamos. Las tasas de interés y los términos del programa están sujetos a cambios sin previo aviso. Visite usbank.com (en inglés) para obtener más información sobre los productos y servicios de U.S. Bank. Los productos hipotecarios, de capital de la vivienda y de crédito son ofrecidos por U.S. Bank National Association. Productos de depósito ofrecidos por U.S. Bank National Association. Miembro FDIC. LENDER ©2020 U.S. Bank. 388201c-SPA.



UN CLICK PUEDE CAMBIAR TU DESTINO

