



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



Llame para su cita

409-963-2314

3301 MEDICAL TRIANGLE • PORT ARTHUR, TX

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. 901 1 de febrero de 2024



Las escuelas en EEUU no son inmunes al aumento de los crímenes de odio

Los crímenes de odio en Estados Unidos experimentaron un notable aumento en el año 2022 en comparación con años anteriores, según informó el FBI el lunes.

Un nuevo reporte de la Oficina Federal de Investigaciones (FBI) revela que el 10 % de todos los delitos de odio en Estados Unidos en 2022 tuvieron lugar en las escuelas, ubicándolas como el tercer lugar más común para este tipo de incidentes en el país. Solo los hogares (27 %) y las carreteras, caminos o callejones (16 %) registraron una mayor incidencia de delitos de odio.

El informe destaca un aumento constante en el número de delitos de odio reportados en las escuelas desde 2020, cuando se registraron 500 delitos en el ámbito educativo. En 2021, esta cifra aumentó a 896, alcanzando un máximo de más de 1,300 en 2022.

Estos incrementos reflejan la tendencia general de un aumento preocupante en los delitos de odio en Estados Unidos, con un récord de 11,643 incidentes en 2022, superando la cifra anterior de casi 11,000 incidentes en 2021.

El informe, el primero de su tipo emitido por el FBI, destaca la necesidad de llamar la atención sobre los datos y casos



de crímenes de odio en las escuelas, proporcionando así información para que los socios encargados de hacer cumplir puedan responder. Se observa que el objetivo no es tomar medidas inmediatas, pero se busca concientizar sobre la situación.

Analizando datos del periodo de cinco años de 2018 a 2022, el informe identifica que los delitos de odio más comunes fueron la intimidación, seguida del vandalismo y la agresión. Las víctimas más frecuentes fueron personas negras (12.6 %), seguidas de judíos (5.6 %) y

la comunidad LGBTQ+ (2.6 %). Los crímenes de odio contra musulmanes representaron el 0.5 % del total.

Además, se destaca que los crímenes de odio en las escuelas fueron más frecuentes en los meses de octubre, noviembre y diciembre, y casi un tercio de estos in-

cidentos ocurrieron durante ese periodo. En general, el informe señala que más del 30 % de los niños víctimas de crímenes de odio en el periodo de cinco años lo fueron en la escuela, y casi el 36 % de los delincuentes juveniles que cometieron delitos de odio lo hicieron en este entorno educativo.

En conclusión, el informe del FBI destaca un alarmante aumento de los crímenes de odio en Estados Unidos durante el año 2022, revelando un impacto significativo en las escuelas, donde el 10 % de estos delitos tuvieron lugar. La tendencia ascendente desde 2020 y el máximo registrado en 2022 reflejan la gravedad de la situación. El informe subraya la necesidad de concientizar sobre estos datos y casos en las escuelas, señalando que más del 30 % de los niños víctimas de crímenes de odio lo experimentaron en ese entorno educativo. Es esencial abordar estos problemas para garantizar un ambiente seguro y respetuoso en las instituciones educativas y en la sociedad en general.



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



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



Arleth Sierra

Salón de Uñas
Tus uñas perfectas y únicas, para lucir unas manos delicadas

ARLETH_NAILS
ARLETH_NAIL
Nederland, Texas

281 889 3115



SERVICIOS:

- Uñas acrílicas
- Pedicura
- Acrí pie
- Gel
- Decoración en 3D
- Keratina
- Corte de cabello
- Secado y aplanchado

COMPRAR en línea

BUY online

VENDER en línea

SELL online

TRABAJOS

JOBS

TRABAJOS

JOBS



SALE DATES: JANUARY 31 TO FEBRUARY 6, 2024

MERCADO DE FAMILIA

1650 COLLEGE STREET | BEAUMONT, TEXAS

U.S.D.A. Select Beef Boneless Thin Sliced Bottom Round Steak
BISTEC DE RES
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
\$3.97 lb

Northern Fed Bone-In Pork Steaks
BISTEC DE PUERCO
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
\$1.47 lb

U.S.D.A. Inspected Fresh Fryer Leg Quarters
PIERNA Y MUSLO DE POLLO
Sold in 10 Lb. Bag
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
47¢ lb

Rath • 12 oz. Sliced Bacon Hickory or Maple
TOCINO REBANADO
\$2.99 ca

Bar S • 12 oz. Regular or Bun Length Meat Hot Dogs
SALCHICHA DE CARNE
4 \$5 for

Carolina Pride • 8-10 oz. Sliced Lunchmeats Cooked, Brown Sugar, Honey, Diced Ham or Oven Roasted or Smoked Turkey
CARNES FRÍAS
\$2.99 ca

Garden Fresh Green Cabbage
REPOLLO
2 \$1 lbs

Garden Fresh Select Cucumbers
PEPINOS
47¢ ea

100-200 g. Assorted Hot Chips Select Varieties
VARIEDAD DE PAPITAS
\$2.79 ea

Jarritos • 1.5 Ltr. Soda Select Varieties
VARIEDAD DE REFRESCOS
99¢ ea

Deep Fryer • 8 oz. Tomato Sauce
SALSA DE TOMATE
2 \$1 for

Jiffy • 8.5 oz. Corn Meal Mix Select Varieties
MEZCLA PARA PAN DE MAÍZ
69¢ ea

15 oz. Ranch Style Beans Select Varieties
FRÍJOLE EN ESTILO RANCHERO
\$1.19 ea

8 oz. Mexican Salsa
COMIDA CONGELADA
2 \$3 for

15.9 oz. Mexican Salsa
COKE DE MEXICO
\$1.79 ea

GOYA • 15.9 oz. Beans Select Varieties
FRÍJOLE
\$1.29 ea

Delmont • 5.5 oz. Quick Cook White Kidney Beans in Oil or Water
ATUN
\$1.89 ea

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 • PAPANOCOLAU • EKG • LAVADO DE OÍDOS • EXAMEN DE PROSTATA
- CONTROL DE ENFERMADES DE TRANSMICION SEXUAL • TRATAMIENTO DE ALTPRESION
- 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.

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

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

EE. UU. y China Unen Fuerzas Contra el Fentanilo

Esta semana, representantes de Estados Unidos y China se reunirán en Beijing para coordinar esfuerzos en la lucha contra el tráfico de fentanilo, responsable de más de 100,000 muertes anuales por sobredosis en EE. UU., lo que equivale al 70% de las muertes relacionadas con fentanilo y otros opioides sintéticos.

En la reunión del Grupo de Trabajo Antinarcóticos, funcionarios de ambos países discutirán estrategias para abordar el suministro de fentanilo y sus precursores químicos, en seguimiento al compromiso adquirido tras la reunión entre los presidentes Joe Biden y Xi Jinping en noviembre.

Aunque China ha tomado medidas como el cierre de empresas y el bloqueo de cuentas internacionales, la administración estadounidense destaca la necesidad de mantener la vigilancia. El Grupo de Trabajo busca coordinar esfuerzos continuos para combatir el tráfico de drogas, abordando la aplicación de la ley, controles de precursores químicos, seguimiento de tendencias emergentes y la interrupción de la cadena de suministro de drogas ilícitas en colaboración con otros socios.

La delegación estadounidense incluye representantes de diversas agencias, como el Departamento de Estado, el Departamento del Tesoro, el Departamento de Justicia y el Departamento de Seguridad Nacional,



reflejando un enfoque integral para enfrentar esta seria amenaza para la salud pública.

En resumen, la reunión entre Estados Unidos y China en Beijing representa un paso crucial en la colaboración bilateral para abordar la crisis del fentanilo. Aunque se han tomado medidas, como el cierre de empresas y bloqueo de cuentas, la necesidad de mantener la vigilancia y coordinar esfuerzos persiste. El Grupo de Trabajo Antinarcóticos permitirá que ambas naciones continúen trabajando juntas para combatir el tráfico de drogas, implementando medidas que van desde la aplicación de la ley hasta la interrupción de la cadena de suministro de drogas ilícitas.

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

WELDING WORLD ACADEMY

APRENDE A SOLDAR

VIENE PRONTO

LO QUE OFRECEMOS

- Teoría de la soldadura
- Formación práctica
- Instructores experimentados con conocimientos de la industria
- Opciones de ayuda financiera
- Financiación interna
- Clases de mañana y tarde

CURSOS

- Shielded Metal Arc Welding (SMAW-Stick-Plate)
- Shielded Metal Arc Welding (SMAW-Stick-Pipe)
- Gas Tungsten Arc Welding (GTAW-TIG-Pipe/Plate)
- Gas Tungsten Arc Welding (GTAW-TIG-Pipe Advanced)
- Gas Metal Arc Welding (GMAW-MIG)
- Combination Welding (Objetivo del curso completo)

ENLISTATE HOY

CGONZALES@CONSULTANT.COM
PENAANDCO@GMAIL.COM
(409) 365-2992
(409) 365-9122

La Relación entre Infecciones y Envejecimiento Acelerado: Un Profundo Análisis Científico

Las infecciones, un componente común en la vida humana, no solo afectan momentáneamente nuestro bienestar físico, sino que también pueden dejar una marca duradera en el proceso de envejecimiento. Las últimas investigaciones científicas sugieren que las infecciones virales, especialmente aquellas recurrentes o crónicas, pueden tener un impacto significativo en el envejecimiento biológico de las personas. Este fenómeno plantea interrogantes fascinantes sobre cómo y por qué ciertas infecciones pueden acelerar el envejecimiento, y cómo esto afecta la calidad de vida y la eficacia del sistema inmunológico.

El Intrincado Mundo de los Telómeros: Guardianes de la Juventud Celular

Para entender por qué las infecciones pueden tener un efecto tan pronunciado en el envejecimiento, es crucial adentrarse en el mundo de los telómeros. Estas estructuras, ubicadas en los extremos de los cromosomas, actúan como guardianes de la integridad genética. Imaginemos que los cromosomas son madejas de lana, y los telómeros funcionan como cascos protectores que evitan que estas madejas se deshilachen o se dañen.

La células en nuestro cuerpo experimentan divisiones sucesivas a lo largo de la vida para renovarse. Cada vez que una célula se divide, hay un desgaste gradual de los telómeros. Este proceso se conoce como acortamiento de telómeros. A medida que los telómeros se hacen más pequeños con cada división celular, llega un punto en el que ya no pueden cumplir eficazmente su función protectora. En este momento, los cromosomas corren el riesgo de deshilacharse, y las células pierden la capacidad de dividirse y funcionar correctamente.

En esencia, los telómeros sirven como relojes celulares que indican cuántas divisiones puede experimentar una célula antes de que pierda su capacidad vital. Este proceso es una parte natural del envejecimiento y es esperado que los telómeros se desgasten con la edad. Sin embargo, diversos factores, como la etnia, el género, el estrés, la dieta y la exposición a enfermedades, también pueden



influir en el ritmo de este acortamiento. **Inmunosenescencia: Cuando las Infecciones Aceleran el Envejecimiento Inmunológico**

Cuando nuestro sistema inmunológico se enfrenta a una infección, desencadena un proceso de división masiva de células inmunes para combatir al invasor. Cada ciclo de infección lleva consigo un desgaste adicional de los telómeros de las células inmunológicas. Este proceso intensivo de división celular puede acelerar el acortamiento de los telómeros, llevando a un estado conocido como inmunosenescencia.

La inmunosenescencia se refiere a un envejecimiento prematuro del sistema inmunológico, lo que resulta en una disminución de la capacidad del cuerpo para defenderse eficientemente contra infecciones. En situaciones donde una persona ha experimentado múltiples infecciones virales o se enfrenta a infecciones crónicas, la edad biológica de su sistema inmunológico puede superar significativamente su edad cronológica. Es decir, alguien con 40 años en términos de documentación podría tener un sistema inmunológico comparable al de una persona de 60 años.

El Vínculo entre Infecciones y Acortamiento de Telómeros: Evidencia Científica

Investigaciones específicas sobre pacientes infectados con virus como el VIH, el virus de Epstein-Barr (responsable de la mononucleosis) y el virus de la hepatitis C han revelado un acortamiento signifi-

cativo de los telómeros del sistema inmunológico. Estos estudios respaldan la noción de una "senescencia inducida por virus", destacando cómo ciertas infecciones pueden acelerar el proceso de envejecimiento celular.

Es relevante señalar que incluso la pandemia de COVID-19 ha dejado huellas en la longitud de los telómeros. Pacientes que experimentaron formas graves de la enfermedad mostraron un acortamiento de sus telómeros, subrayando la conexión entre infecciones agudas y el envejecimiento celular acelerado.

Desafíos en la Respuesta Inmune: Impacto en la Vacunación y Más Allá

El envejecimiento acelerado del sistema inmunológico tiene consecuencias significativas en la capacidad del cuerpo para defenderse no solo contra nuevas infecciones, sino también frente a las vacunas. Las personas mayores, con sistemas inmunológicos envejecidos, presentan respuestas más débiles ante las inmunizaciones, lo que representa un riesgo adicional para su salud.

Además de la vulnerabilidad aumentada a infecciones, el acortamiento de los telómeros también puede obstaculizar la capacidad de regeneración de tejidos dañados después de una infección. Esto podría contribuir a la persistencia de secuelas y aumentar el riesgo de desarrollar otras patologías a largo plazo.

Consecuencias Amplias del Envejecimiento Inmunológico

El envejecimiento inmunológico no solo se asocia con una mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias, urinarias, endocarditis infecciosa y septicemia, sino que también se vincula con un riesgo elevado de cáncer, enfermedad de Alzheimer y enfermedades autoinmunes. Las enfermedades autoinmunes, caracterizadas por el ataque del sistema inmunológico a células propias del cuerpo, se vuelven más probables en un sistema inmunológico defectuoso.

Este complejo entrelazamiento entre infecciones y envejecimiento celular, manifestado en el desgaste de los telómeros, plantea desafíos significativos en la comprensión de la salud a lo largo de la vida. La interacción dinámica entre estos elementos requiere investigaciones exhaustivas para anticipar y desarrollar estrategias que mitiguen el desgaste de los telómeros, preservando así la vitalidad del sistema inmunológico.

Conclusiones y Perspectivas Futuras: Abordando los Desafíos de la Infección y el Envejecimiento

En resumen, el viaje a través del intrincado mundo de los telómeros y su conexión con las infecciones y el envejecimiento celular revela un panorama complejo y fascinante. Las infecciones, especialmente aquellas que involucran ciclos intensivos de divisiones celulares, pueden acelerar el envejecimiento biológico, afectando la capacidad del sistema inmunológico para protegernos eficientemente.

La investigación continua en este campo es esencial para comprender mejor los mecanismos subyacentes y desarrollar enfoques terapéuticos que puedan contrarrestar los efectos negativos del envejecimiento inmunológico. A medida que avanzamos en la comprensión de esta interrelación compleja, podemos trabajar hacia estrategias de salud más efectivas que aborden no solo las infecciones agudas, sino también los impactos a largo plazo en la salud de las personas. La preservación de la vitalidad del sistema inmunológico se erige como un objetivo fundamental en la búsqueda de una vida saludable y resistente a lo largo de los años.

Explorando los Cambios en tu Organismo al Dejar o Reducir la Cafeína

La cafeína, uno de los compuestos psicoactivos más consumidos en todo el mundo, ejerce un impacto significativo en nuestro cuerpo. Incluso si no eres un amante del café o el té, es probable que consumas cafeína de diversas fuentes, desde bebidas gaseosas hasta medicamentos para la gripe, e incluso en el chocolate. Al decidir dejar o reducir la cafeína, te adentras en un proceso que afecta varios aspectos de tu organismo, desde la función cerebral hasta la salud cardiovascular. A medida que un número creciente de personas opta por este cambio, exploraremos los diversos cambios que pueden ocurrir cuando te embarcas en esta travesía.

La Rápida Absorción y Amplia Distribución de la Cafeína en el Cuerpo

Cuando consumes cafeína, tu cuerpo la absorbe rápidamente, alcanzando su punto máximo de efectividad en aproximadamente dos horas, aunque su eliminación puede llevar hasta nueve horas. La solubilidad de la cafeína en agua y grasa permite que penetre todos los tejidos del cuerpo, afectando diversas partes de tu organismo. Se aconseja a los adultos no superar los 400 miligramos de cafeína al día, ya que un exceso puede desencadenar desde temblores musculares hasta problemas cardíacos severos e incluso llevar a la muerte en casos extremos.

Los Intrincados Efectos en la Función Cerebral y la Tolerancia Desarrollada

La cafeína impacta significativamente la función cerebral, ya que se adhiere a receptores utilizados por la adenosina, una molécula crucial en la transferencia de energía. Esta adhesión retarda la fatiga, pero con el tiempo, el cuerpo desarrolla tolerancia y produce más receptores de adenosina. Al dejar la cafeína, hay un exceso de receptores disponibles, lo que provoca fatiga y cansancio. Las jaquecas asociadas con la abstinencia ocurren debido a la expansión de los vasos sanguíneos en la cabeza y el cuello durante el consumo de cafeína,



ya su contracción al dejarla, desencadenando dolor de cabeza. La cafeína también modula el dolor al adherirse a los receptores de adenosina, lo que puede aumentar la sensibilidad al dolor temporalmente.

Impacto en el Sueño y en la Ansiedad: Mejoras Potenciales al Dejar la Cafeína

La cafeína, al interferir con la liberación de melatonina, puede afectar negativamente el sueño, especialmente cuando se consume en horas avanzadas del día. Dejar la cafeína podría resultar en una mejora del sueño en tan solo 12 horas, ya que la melatonina puede liberarse sin obstáculos. La cafeína también se asocia con ataques de ansiedad y pánico, y su eliminación o reducción podría tener beneficios en el estado de ánimo. La conexión entre la cafeína y los receptores de adenosina sugiere que su influencia se extiende a otros neurotransmisores involucrados en el estrés, la felicidad y el miedo.

Consideraciones Cardiovasculares: Presión Arterial, Ritmo Cardíaco y Otros Aspectos

Reducir o eliminar la cafeína podría tener efectos po-

sitivos en la acidez y la indigestión, ya que la cafeína induce la secreción de ácido y debilita el esfínter esofágico. La presión arterial y el ritmo cardíaco podrían disminuir, pero se necesitan más estudios para entender completamente estos efectos. La tolerancia desarrollada a la cafeína a lo largo del tiempo y las variaciones genéticas en la respuesta a este compuesto influyen en la magnitud de los cambios cardiovasculares.

Una Sonrisa más Radiante y Menos Visitas al Baño: Otros Cambios Posibles

Dejar la cafeína podría resultar en dientes más blancos, ya que el café y el té contienen compuestos que manchan los dientes. Además, la reducción en el consumo de cafeína puede disminuir la necesidad de ir al baño, ya que la cafeína afecta la musculatura intestinal y tiene efectos diuréticos.

Consumo Moderado y Cambios Graduales para Mitigar Efectos Secundarios

Es esencial destacar que los efectos secundarios al dejar la cafeína dependen de la cantidad consumida y que la moderación es clave. Eliminar la cafeína de manera abrupta puede llevar a efectos secundarios como jaquecas y cansancio, que pueden durar semanas. La transición gradual es a menudo más manejable y permite que el cuerpo se ajuste de manera más suave.

En conclusión, la decisión de dejar o reducir la cafeína implica una serie de cambios complejos en el organismo. Desde la función cerebral hasta la calidad del sueño, la cafeína ejerce un impacto significativo en diversos aspectos de nuestra salud. Al comprender estos cambios, podemos tomar decisiones informadas sobre nuestro consumo de cafeína y explorar un camino hacia un bienestar óptimo. Es fundamental recordar que los efectos pueden variar según cada individuo, y siempre es recomendable buscar orientación médica al realizar cambios significativos en la dieta y el estilo de vida.

Explorando el Prolapso de Órganos Pélvicos: Una Realidad que Afecta a Mujeres de Todas las Edades

Cuando Natashja Wilson experimentó por primera vez los síntomas del prolapso de órganos pélvicos, una condición que afecta a hasta el 50% de las mujeres en algún momento de sus vidas, se encontraba lejos de su hogar, tenía tan solo 18 años y se vio abrumada por la vergüenza y la falta de conocimiento acerca de su propio cuerpo. Su experiencia destaca la importancia de comprender y discutir abiertamente el prolapso, una afección que no discrimina por edad y de la cual las mujeres, independientemente de su situación posparto, deben estar conscientes.

Natashja Wilson y su travesía hacia la conciencia del prolapso

Natashja, una joven londinense, describe sus primeros encuentros con el prolapso como confusos y embarazosos. “Sentía algo abultado en mi vagina”, recuerda. A pesar de experimentar incontinencia, dolor durante las relaciones sexuales y la percepción de un bulto, Natashja se sintió demasiado avergonzada para buscar ayuda de inmediato. Con escaso conocimiento sobre su propia anatomía y rodeada de la falta de conciencia sobre el prolapso, optó por ignorar sus síntomas inicialmente.

Al compartir sus preocupaciones con amigas, recibió respuestas que reflejaban la falta de conocimiento generalizado. La falta de conciencia sobre el prolapso quedó patente cuando sus amigas, intentando tranquilizarla, sugirieron que podría tratarse del “punto G”. La falta de información precisa y la ausencia de diálogo sobre el prolapso contribuyeron a que Natashja postergara la búsqueda de ayuda, asumiendo que el problema desaparecería con el tiempo.

Sin embargo, los síntomas persistieron y empeoraron, llevando a Natashja a finalmente compartir su experiencia con su madre, quien la instó a consultar a un médico. Después de 18 meses de incertidumbre, se confirmó que Natashja tenía prolapso uterino, marcando el inicio de su travesía hacia la conciencia y el manejo de esta afección.

Comprendiendo el prolapso de órganos pélvicos

El prolapso de órganos pélvicos se mani-



fiesta cuando los músculos y tejidos que sostienen los órganos pélvicos se debilitan, lo que resulta en el desplazamiento descendente de uno o más órganos.

Estos órganos, que pueden incluir el útero, el intestino, la vejiga o la parte superior de la vagina, crean un bulto que puede sentirse dentro o fuera de la vagina. Los síntomas varían y pueden incluir la sensación de arrastrar algo, la percepción de “sentarse sobre una pelota de tenis”, problemas de vejiga e intestinos, malestar durante las relaciones sexuales y, en algunos casos, incontinencia.

Las causas del prolapso son diversas e incluyen factores genéticos, levantamiento de objetos pesados, estreñimiento, tos persistente y, especialmente, el embarazo y el parto. Aunque es más común en mujeres mayores y después de la menopausia, Natashja destaca la importancia de derribar el mito de que el prolapso solo afecta a mujeres mayores. Su propia experiencia a los 18 años demuestra que las mujeres jóvenes también pueden enfrentarse a esta condición.

Superando barreras: Concientización y educación sobre la salud pélvica

A nivel global, la falta de conciencia, el estigma asociado con hablar sobre la salud pélvica y el temor de no ser tomadas en serio actúan como barreras para

que las mujeres busquen ayuda. Según el Instituto Nacional para la Excelencia en la Salud y la Atención (NICE) del Reino Unido, una de cada 12 mujeres informa síntomas de prolapso, pero las estadísticas de examen sugieren que podría afectar hasta al 50% de las mujeres. La vergüenza y la falta de conciencia son obstáculos significativos, como indica una investigación de la Universidad de Stirling en Escocia, que destaca la necesidad de cambiar la percepción de las mujeres sobre la seriedad con la que se toman sus síntomas.

Para abordar estas barreras, figuras como la fisioterapeuta de salud pélvica Suzanne Vernazza y su empresa sin fines de lucro Know Your Floors han asumido la misión de educar a las mujeres sobre su salud pélvica. Con más de 600,000 seguidores en TikTok, Vernazza utiliza sus tutoriales diarios de ejercicios del suelo pélvico ‘SqueezeAlong’ para llegar a mujeres de todas las edades y concientizar sobre la importancia de la salud pélvica.

Eliminando el estigma: testimonios y comunidad en línea

Testimonios como el de Sam Hindle, que experimentó un prolapso de vejiga después del parto, subrayan la necesidad de eliminar el estigma asociado con la salud pélvica. Sam comparte cómo la incontinencia la afectó en la vida diaria, destacando la importancia de hablar abiertamente sobre estas experiencias para

derribar tabúes.

Natashja, a través de su blog ‘Vivir con prolapso’ y sus esfuerzos en redes sociales, se une a la lucha contra el estigma, enfocándose en concientizar a las mujeres jóvenes y eliminando la idea errónea de que el prolapso es exclusivo de mujeres mayores.

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.

Explorando la Importancia Vital de la Revisión de las Zonas Íntimas para la Salud Femenina

La salud íntima es un aspecto crucial pero a menudo descuidado del bienestar general de las mujeres. Aunque hablar abiertamente sobre nuestras zonas íntimas puede generar incomodidad, la realidad es que la atención y revisión regular de estas áreas son fundamentales para prevenir y detectar posibles problemas de salud. En este extenso artículo, exploraremos la importancia de revisar y cuidar las zonas íntimas, abordando los mitos comunes, destacando la relevancia del autoexamen y promoviendo una conversación abierta sobre la salud femenina.



La Tabú Sobre las Zonas Íntimas: Rompiendo Barreras para una Salud Óptima
A lo largo de la historia, las zonas íntimas femeninas han estado rodeadas de misterio y tabú. La falta de educación y conversación abierta sobre estos temas ha llevado a que muchas mujeres desconozcan la importancia de cuidar estas áreas específicas de sus cuerpos. La vergüenza y la incomodidad asociadas con el examen de las zonas íntimas han contribuido a un descuido generalizado de la salud íntima, lo que a su vez ha llevado a un aumento en las enfermedades prevenibles y condiciones tratables.

La primera línea de defensa contra posibles problemas de salud íntima es el autoexamen regular. Al igual que revisamos otras partes de nuestro cuerpo en busca de lunares sospechosos o cambios en la piel, es esencial dedicar tiempo a examinar nuestras zonas íntimas. El autoexamen no solo permite una detección temprana de posibles problemas, sino que también nos empodera al conocernos mejor.

El autoexamen de las zonas íntimas es fundamental para detectar cualquier cambio anormal que podría indicar un

problema de salud. La presencia de protuberancias, cambios en el color, olor o textura, así como cualquier molestia o dolor inusual, puede ser una señal de alerta. Desde infecciones hasta condiciones más graves, como el cáncer, muchos problemas de salud pueden manifestarse inicialmente a través de cambios visuales o sensaciones anómalas en las zonas íntimas.

Mitos Comunes y Realidades Sobre la Salud Íntima Femenina

Abordar la salud íntima implica desentrañar los mitos que rodean estas áreas. Uno de los mitos más persistentes es la creencia de que solo las mujeres sexualmente activas deben preocuparse por la salud íntima. Nada podría estar más lejos de la verdad. La salud íntima no se limita a la actividad sexual y es relevante para mujeres de todas las edades y situaciones.

Otro mito común es que las infecciones vaginales son un signo de falta de higiene. La vagina tiene su propio ecosistema delicadamente equilibrado, y las infecciones pueden ocurrir por diversas razones, incluyendo desequilibrios hormonales, uso de antibióticos y otros factores.

La clave es reconocer los síntomas tempranos y buscar tratamiento adecuado.

Si bien el autoexamen es una herramienta valiosa, no reemplaza la necesidad de exámenes ginecológicos regulares realizados por profesionales de la salud. Los exámenes ginecológicos, que incluyen la citología vaginal y la palpación de los órganos reproductores, son esenciales para detectar condiciones que pueden no ser evidentes durante el autoexamen. Estos exámenes son especialmente cruciales para la detección temprana de cánceres ginecológicos, como el cáncer de cuello uterino y de mama.

Abordando la Salud Mental y Emocional: La Relación Entre el Bienestar Mental y la Salud Íntima

La salud íntima no se limita al cuerpo físico; también está intrínsecamente ligada al bienestar mental y emocional. La vergüenza y el tabú que rodean a las zonas íntimas pueden tener un impacto negativo en la salud mental de las mujeres. Promover una conversación abierta y eliminar el estigma es esencial para garantizar que las mujeres se sientan cómodas al buscar ayuda cuando sea necesario. Además, la conexión entre la salud

íntima y la sexualidad saludable destaca la necesidad de abordar estos temas de manera integral.

La educación continua sobre la salud íntima es clave para empoderar a las mujeres con el conocimiento necesario para cuidar de sí mismas. Los programas educativos, recursos en línea y campañas de concientización desempeñan un papel crucial en la desmitificación de la salud íntima y la promoción de la autenticidad y la apertura. Brindar información precisa y accesible sobre la anatomía, la higiene y los cambios normales en las zonas íntimas es esencial para superar la ignorancia y fomentar prácticas saludables.

Un cambio cultural es necesario para fomentar una conversación abierta y sin estigma sobre la salud íntima. Al desafiar las normas culturales que perpetúan la vergüenza y la desinformación, podemos crear un entorno en el que las mujeres se sientan cómodas compartiendo sus experiencias y buscando ayuda cuando sea necesario. La diversidad de cuerpos y experiencias debe celebrarse, y la salud íntima debe considerarse una parte integral del cuidado personal.

En conclusión, la importancia de revisar nuestras zonas íntimas no puede subestimarse. Desde el autoexamen regular hasta los exámenes ginecológicos, la atención a la salud íntima es esencial para prevenir, detectar y tratar problemas de manera efectiva. Romper los tabúes, desmitificar los mitos y promover una educación integral son pasos esenciales hacia la creación de una cultura que priorice la salud íntima de las mujeres. Al comprometernos con un diálogo abierto y continuo, podemos avanzar hacia un futuro en el que todas las mujeres se sientan capacitadas y respaldadas en su búsqueda de bienestar íntimo.

Lo que le ocurre a tu hígado cuando dejas de beber alcohol

Según la mitología griega, la historia de Prometeo castigado por Zeus por dar fuego a los humanos es emblemática. Encadenado, un águila festinaba con su hígado cada día, solo para que este se regenerara cada noche. Sin embargo, surge la pregunta: ¿puede un hígado humano regenerarse de manera similar?

El hígado, el órgano interno más grande del cuerpo humano, desempeña un papel vital en una multitud de procesos corporales. Desde la descomposición de toxinas, como el alcohol, hasta la síntesis de proteínas, su importancia es innegable. No obstante, en el debate sobre la capacidad de regeneración del hígado, es fundamental considerar que el consumo excesivo de alcohol a largo plazo no solo afecta al hígado, sino también a otros órganos críticos como el cerebro y el corazón.

Como especialista en enfermedades hepáticas vinculadas al alcohol, mi práctica diaria me coloca frente a un espectro de afecciones que van desde el hígado graso hasta la cirrosis. Curiosamente, estas enfermedades a menudo no manifiestan síntomas hasta que el daño está avanzado.

El proceso comienza con el alcohol depositando grasa en el hígado, provocando inflamación. En respuesta, el hígado inicia un proceso de curación, pero si no se controla, se forma tejido cicatricial, llevando al desarrollo de cirrosis. En esta etapa, el hígado se convierte en una red de cicatrices con pequeñas áreas de tejido hepático "saludable" dispersas, creando una situación grave que puede resultar mortal.

La mayoría de las personas que consumen regularmente más allá del límite recomendado de 14 unidades de alcohol a la semana (equivalentes a seis pintas de cerveza de graduación normal [4%



ABV] o seis vasos de vino de graduación media [175 ml] [14% ABV]) experimentarán hígado graso. A largo plazo, esto conduce al desarrollo de cicatrices y, en última instancia, a la cirrosis.

A pesar de este sombrío panorama, hay buenas noticias. En individuos con hígado graso, apenas dos o tres semanas de abstinencia del alcohol pueden resultar en una notable mejora. Incluso aquellos con inflamación hepática o cicatrices leves pueden observar reducciones significativas de grasa, inflamación y cicatrices hepáticas después de solo siete días de abstinencia. Dejar el alcohol durante meses facilita la curación del hígado, restaurando su aspecto y función normales.

Sin embargo, para los bebedores empedernidos con cicatrices graves o insuficiencia hepática, el camino hacia la recuperación es más prolongado. Años de abstinencia reducen la probabilidad de empeoramiento de la insuficiencia hepática y la posibilidad de muerte prematura.

Es crucial destacar que la dependencia física del alcohol puede complicar

el proceso de dejarlo. La interrupción abrupta puede desencadenar el síndrome de abstinencia, que, en su forma leve, provoca temblores y sudoración, mientras que en su forma grave puede llevar a alucinaciones, ataques e incluso la muerte. Por lo tanto, se desaconseja a los bebedores crónicos dejar el alcohol de golpe, y se recomienda encarecidamente que busquen orientación médica para un cese seguro.

Los beneficios de dejar de beber no se limitan al hígado. También se extienden a aspectos como el sueño, la función cerebral y la presión arterial. Además, períodos prolongados sin consumo de

alcohol reducen el riesgo de varios tipos de cáncer, como los de hígado, páncreas y colon, así como el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

A pesar de estos beneficios, es esencial comprender que el alcohol no es la única causa de mala salud. Su abandono debe considerarse como parte de un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada y ejercicio físico regular.

Entonces, regresando a la pregunta planteada por el mito de Prometeo, la capacidad del hígado para repararse a sí mismo después de daños es asombrosa, pero no puede regenerarse por completo si el daño es grave.

Si se deja de beber y el hígado solo tiene un grado de grasa acumulada, puede recuperarse rápidamente. Sin embargo, si el hígado ya ha desarrollado cicatrices (cirrosis), dejar de consumir alcohol permitirá mejoras en la función y la curación, aunque no revertirá por completo el daño acumulado.

Para preservar la salud del hígado, la recomendación es clara: evitar el consumo de alcohol. Pero para aquellos que optan por beber, hacerlo con moderación y tomar períodos de dos a tres días sin alcohol a la semana puede ser una estrategia eficaz.

SANTOS VARGAS | ABOGADOS PARA ACCIDENTES GRAVES
LAW FIRM, P.L.L.C.

Llame a Santos Vargas
409.235.1668
Hablamos Español

La impactante imagen de Neymar que mostraría un notable sobrepeso



La presencia del brasileño en el cumpleaños de Romario generó varios comentarios en redes sociales sobre su estado físico.

Neymar, actual jugador del Al-Hilal de Arabia Saudita, lleva cuatro meses fuera de las canchas debido a una lesión en su rodilla y esto último ya la estaría pasando factura en el aspecto físico.

En las redes sociales ha sido muy comentado el gran cambio de aspecto de Neymar, que está lesionado desde el pasado 17 de octubre durante un partido de Eliminatorias al Mundial 2026 ante Uruguay, luego de ser visto en el cumpleaños de su compatriota Romario.

En la imagen, en la que fue captado a la salida de la fiesta de cumpleaños de Romario, se observa a un Neymar bastante

sobrepasado de kilos.

Muchos aseguran que es un efecto de la foto, otros que se trata de un montaje, pero lo cierto es que de no ser esto último preocuparía el gran cambio de Ney, exfutbolista de Santos, Barcelona y Paris Saint-Germain.

Vale la pena destacar que hace poco más de diez días, Neymar compartió una foto a través de su cuenta de Instagram en la que aparece con su hija recién nacida Mavie, la cual contrasta con las que salieron a la luz este fin de semana.

Justamente el club de Neymar, el Al-Hilal, jugará un partido amistoso este lunes contra el Inter Miami donde militan sus excompañeros del Barcelona Lionel Messi, Luis Suárez, Sergio Busquets y Jordi Alba.

¿Chicharito rendirá lo necesario en Chivas?



Javier Hernández cree que está apto para aportar en su regreso al Rebaño y que no se necesita ser un súper dotado para jugar en el Real Madrid.

El emotivo regreso de Javier ‘Chicharito’ Hernández a las Chivas de Guadalajara se cristalizó la noche de este sábado con la firma de su contrato y frente a un Estadio Akron que le ovacionó tras saltar a la cancha con la playera rojiblanca y el 14 en el dorsal.

Después de su presentación, Chicharito compartió algunos minutos con TUDN en charla exclusiva y afirmó a David Faitelson, junto a Francisco Javier González, Oswaldo Sánchez y Marc Crosas, que su condición física y mental le permitirán rendir para estar en buen nivel con el Rebaño.

“Creo que sí (puede rendir), ¿por qué no? Vimos tantas cosas en la pantalla (durante su presentación)... Como decía (Jorge) Valdano, sí se pueden imaginar, es gratis, pero cuesta muchísimo, pero se puede; más con esta toxicidad, más con este personaje que pueden decir misa y lo que sea”.

Asimismo, Javier Hernández señaló que para jugar en un equipo como Real Madrid no se necesita ser un “superdotado”, simplemente tener el talento y demostrarlo en la cancha.

“Lo que he generado como jugador de

Chivas es que no necesitas ser un superdotado para jugar en el Real Madrid. Obvio necesitas el talento suficiente (preparación)... siempre te llaman loco hasta que no sucede algo, por eso esa frase fue tan bonita, porque personas y perspectivas ayudan muchísimo.

“La vida es simple, ganar un campeonato o algo, pero ganarlo, es lo difícil”, indicó el delantero mexicano de 35 años de edad quien volvió a casa para jugar en el Clausura 2024 de la Liga MX 14 años después de su salida del equipo para jugar en Europa y de forma directa en el Manchester United.

‘Chicharito’ Hernández tomó a Jared Borgetti como ejemplo en Chivas

El histórico goleador de la Selección Mexicana compartió a TUDN una etapa como futbolista cuando militaba en Chivas antes de volar hacia el Viejo Continente; y es que confesó que cuando estaba en las filas rojiblancas, tener a Jared Borgetti en el plantel le hizo desear trascender tanto o más que él.

“Yo fui uno de ellos, (Adolfo) Bautista, (Omar) Bravo; en la temporada que empiezo a jugar me traen a Borgetti, el máximo goleador de selección: ‘woow’, lo veía así, yo era ‘absorber’. Wey, quiero hacer la mitad de lo que este wey hizo, era mi competencia, pero no quiero joderlo para jugar, quiero estar a su nivel.

PASATIEMPO

THINKMAZE.COM

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

Laberinto loco...

¡GENERAL, AQUÍ VIENEN LOS CACHORROS MUTANTES GIGANTES!

¡DEBEMOS PROTEGER LA CIUDAD!

¡DEBEN CUBRIR TODO!

ESO ES UN MONTÓN DE PERIÓDICOS

¡PERO CÓMO, SEÑOR?

PENSÉ QUE IBA A CAPTURAR AL DÍA

PERO EL DÍA ME CAPTURÓ A MI

POBRE JON

LA VIDA ES UN BUFÉ FRÍO Y EL SIEMPRE SE GOLPEA LA FRENTE CONTRA EL VIDRIO PROTECTOR.

JIM DAVIS 11-12

—¡YAY! ¡DEBERÍAN... EN CUALQUIER LIBRO DE GABRIEL GARZA JARDUETZ SE MENCIONA EL AGUA, O LAS CEBOLLAS SE TRANSFORMAN EN JARFOSUM, ESO ES REALIZADO AMIGO JAY, SE QUEMA UNA CHELETTE, O APARTIR DE PODEREN LA COMIDA, ESO ES ESTO "DESFAZADO, MENEJE" !!!

FIEBRE

¡TÉ... ¿ESTÁS MUY OCURADO?

¡NO, YUVITO! ¿POR QUÉ?

PORQUE QUIERO QUE ME AYUDES EN MI TAREA.

CLARO, YUVITO, PREGUNTAME LO QUE QUIERAS.

¡VA QUIÉNES LES DA LA FIEBRE AFITOSA?

¡HUM, NO ME ACUERDO...! PERO, TREME...

...¿NO LE DIO A TU MAMÁ, A TU HERMANA Y A TI UNA VEZ?

¡PLOP!

Enriqueta y yo tuvimos una vida maravillosa durante veinte años. Entonces fue cuando nos conocimos.

NECESARIO

¡ESTOS DÁZGROS ESTÁN DE STRUYENDO LAS PLANTAS Y LAS FLORES!

¡VA PRONTO SE IRÁN ATERORIZADOS!

¿PONDRA'S UN ESPANTAPAJAROS?

¡NO HACE FALTA, IRÁ TU MADRE!

¡PLOP!

Nivel de dificultad: Medio 2

2- Meses del año

D	A	N									
F	E	B	R	E	N	A	M	A	D	E	
U	D	I	O	R	E	D	A	T	O	R	
R	O	F	E	B	R	E	R	O	C	A	
T	D	E	R	E	R	O	Z	Q	T	J	
E	R	E	W	A	J	C	T	O	U	M	U
S	E	O	C	T	U	B	R	E	E	A	M
T	B	R	E	J	N	U	E	C	O	Y	I
A	Ú	J	U	L	I	O	N	A	Ñ	O	O
E	D	E	O	Á	E	S	R	E	O		
R	E	D	T	I	R	E	N	O			
E	L	N	A	G	O	S	T	O			
S	A	F	E	N	E	R					

Palabras:

1- Agosto	5- Junio
2- Enero	6- Marzo
3- Febrero	7- Mayo
4- Julio	8- Octubre

VIOLENCIA EN TIEMPOS DE ELECCIONES

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartau**

Desgraciadamente como siempre suce-

de en todos los Países del Orbe, cada vez que hay elecciones políticas y no sale el Candidato que alguna gente tenía como su preferido, es que algunos claman que hubo fraude, que hubo trampa o tratan de minimizar el triunfo del Candidato que salió electo y que no es de su agrado, a través de la violencia. Lo cual continúa durante todo el periodo de gobierno de dicha persona.

Esto, se vuelve muy peligroso y doloroso en algunos Países del Planeta.; Ya que este problema se agudiza y se vuelve una gran complicación, ya que por regla general lo agitadores profesionales, los líderes que manejan las masas en contra del gobierno, siempre buscan a los estudiantes y a la gente de bajos recursos, para usarlos de escudo y de carne de canon, en contra de estos. Siempre buscan a los más débiles e inexpertos para sus nefastas maniobras. Por los que los estudiantes y la gente pobre del Pueblo, son sus preferidos.

Que tristeza da, el ver como gente joven, muchachos y muchachas que aun están en formación, se dejan influenciar por estos agitadores sin entrañas y sin escrúpulos y los llevan a enfrentarse en contra de las fuerzas armadas de dichos Países, a sus policías y demás fuerzas que el gobierno tiene para su defensa, buscando el crear un caos con sus accio-



nes, por todos lados. Tal y como fuera para los estudiantes en 1968 y 1970.

Y no solo en México, sino que en todos los Países del Mundo, se deberían dictar leyes muy duras en contra de este tipo de actos y sobre todo, en contra de quienes los planean y los promueven. Debe de aplicarse la ley con todo rigor en contra de este tipo de agitadores, y de los ejecutantes de este tipo de cobardes acciones, ya que el Pueblo no tiene la culpa de los actos del Gobierno y mucho menos la tiene, de las cobardes agresiones de estos hacia la comunidad. Ya que las famosas marchas, plantones, manifestaciones, huelgas, como molestan a los Ciudadanos normales de cualquier País.

Ojala y los legisladores, los jefes de policías, el ejército y la marina, vayan con todo contra este tipo de desarrapados agitadores, que no respetan nada de lo que esta a su paso, cuando hacen sus desmanes. Que no llevan en la mente, más que las palabras : "DESTRUCCION y CAOS" Acabemos con este tipo de lacras, traidores a la Patria y traidores a sus conciudadanos y busquemos y exijamos se les castigue con todo el

Diversos tipos de aprendizaje en niños y jóvenes



El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: **Noily Gómez Sánchez**

El proceso de aprendizaje en niños y jóvenes es fascinante y complejo, influenciado por una variedad de factores, que van desde la genética, hasta el entorno. En este artículo, exploraremos los diferentes tipos de aprendizaje, que caracterizan el desarrollo cognitivo en estas etapas cruciales de la vida, cada niño tiene su propio estilo de aprendizaje único, que influye en la forma en que asimilan y procesan la información.

El aprendizaje visual es uno de los tipos más comunes entre los niños. Estos aprendices procesan mejor la información cuando se les presenta a través de imágenes, gráficos y videos. Las aulas modernas han adoptado en gran medida este enfoque, utilizando pizarras interactivas y materiales visuales para facilitar la comprensión. Los educadores y padres pueden fomentar este tipo de aprendizaje proporcionando libros ilustrados, carteles educativos y actividades que estimulen la observación y la reflexión visual.

En contraste, algunos niños prosperan mejor cuando escuchan la información, este es el caso del aprendizaje auditivo. Estos aprendices auditivos absorben conocimientos, de manera más efectiva, a través de explicaciones verbales, música o conversaciones. La lectura en voz alta, las discusiones en grupo y las grabaciones son herramientas valiosas para estos niños. Al comprender y adaptarse a este estilo de aprendizaje, los educadores pueden garantizar que todos los alumnos tengan acceso a la información de manera significativa.

El aprendizaje kinestésico implica la participación física y táctil, para comprender y retener información. Los niños con este estilo de aprendizaje aprenden mejor a través de la experiencia práctica, actividades prácticas y movimien-

tos. Las clases de educación física, las actividades al aire libre y los proyectos prácticos son estrategias efectivas para estos niños. Incorporar el movimiento en la enseñanza no solo mejora el aprendizaje, sino que también contribuye al desarrollo motor y la salud física de los jóvenes.

El aprendizaje social se centra en la interacción con los demás como una herramienta fundamental para adquirir conocimientos. Los niños y jóvenes que prefieren este estilo de aprendizaje se benefician, enormemente, de la colaboración, el trabajo en grupo y las discusiones. La enseñanza cooperativa no solo fortalece las habilidades sociales, sino que también mejora la comprensión de conceptos a través del intercambio de ideas. Integrar proyectos de grupo y actividades sociales en el aula promueve un ambiente de aprendizaje enriquecedor.

El aprendizaje autodirigido implica la capacidad del estudiante para tomar la iniciativa en su propia educación. Algunos niños y jóvenes son naturalmente autodidactas, buscando activamente información, estableciendo metas y evaluando su propio progreso. Fomentar este tipo de aprendizaje implica proporcionar oportunidades para la investigación independiente, proyectos de autorreflexión y la toma de decisiones en el proceso de aprendizaje. Este enfoque no solo desarrolla habilidades académicas, sino también habilidades de organización y autogestión.

En el diverso mundo del aprendizaje infantil y juvenil, es esencial reconocer y apreciar la multiplicidad de estilos de aprendizaje. Los educadores y padres desempeñan un papel fundamental al adaptarse a las necesidades individuales de cada niño, aprovechando las fortalezas y abordando las áreas de desarrollo.

Al comprender los diversos tipos de aprendizaje, podemos crear entornos educativos más inclusivos y efectivos, preparando a los niños y jóvenes, para un futuro donde la capacidad de aprender y adaptarse es clave.

LOS SANADORES

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartau**

SI TE TOPAS CON UN SANADOR

Si te topas con un sanador, ten en cuenta que él ama el silencio, así como ama la noche y sus infinitas estrellas.

Si te topas con un sanador no te espantes; sus emociones son intensas, impredecibles y cambiantes al igual que esa luna a la que él hace reverencia.

Si te topas con un sanador, no lo entiendas, sólo ámalo. Él puede comprender los misterios del Universo, pero hay veces que no logra comprenderse a sí mismo.

Si te topas con un sanador, prepárate, tus días se volverán mágicos y lo cotidiano una aventura.

Si te topas con un sanador no te inquie-



tes, él se ríe de los dramas y llora con las flores.

Si te topas con un sanador, ten en cuenta que él verá en tus ojos la belleza a la que has temido. Verá tu poder, tus sufrimientos y cada uno de tus sueños.

Si te topas con un sanador, quédate a su lado y disfruta el viaje, al despertar ya no serás igual. - Daniel Olvera López
Terapeuta Holístico



AMIGOS DE PORT ARTHUR CONTROL ANIMAL



Adoptar
siempre será
la mejor
decisión

LLAMA Y ADOPTA: 409-983-8785

Señales Financieras

La bolsa al alza, la economía bien. Veamos para dónde va, febrero llegó



El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

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

GPS FINANCIERO. Abrió la semana el Índice de Precios y Cotizaciones de la Bolsa Mexicana de Valores en 55,452 y cierra el viernes sobre 56,855. Que es una cifra inusual, veremos si se conserva tan alto. El cete de 28 días paga 11.28% con la tentación de moverlo, para arriba o para abajo, nadie sabe, pero es un papel de inversión muy atractivo si usted tuviera dólares y los colocara al doble de lo que obtendría en EUA, por ejemplo.

El dólar se compra de 17.16 a 17.99. Sigue siendo el superpeso un tema interesante, ¿por qué la tendencia a defenderlo como si en ello les fuera la vida? A pesar de las múltiples evidencias de que daña los ingresos tributarios en dólares, las exportaciones denominadas en esa moneda y las cantidades que ingresan por materias primas, servicios y productos en tal divisa y un largo etcétera. El tiempo tendrá la respuesta. El euro cotiza en 18.65 y el petróleo Wti 76.50 US por barril.

VERDE. El Banco de Inglaterra inicia el diseño de una moneda digital, para proporcionar una alternativa con el aval del Estado a las monedas de este tipo, que pueden dañar las economías mundiales. La ley tendría que ponerles un alto, o regularlas, porque al causarse un quebranto es difícil demandarlas.



Garantías: también saber con qué activos respaldan su “moneda” la teoría monetaria invitaba a ver al oro como respaldo de las monedas, además de que la paridad ayudaba a que las exportaciones fueran más baratas o más caras conforme se fuera requiriendo (Acuerdos de Bretton Woods) Han existido ya problemas con las cripto monedas, pero ninguno ha sido mundial. Hay muchas cuasi monedas de este tipo que ofrecen ganancias por encima de los cetes o la FED por ejemplo. Que bueno que Inglaterra meterá orden en su economía, tenemos que hacer algo para evitar después dolores de cabeza. Esta son algunas que circulan, pero hay más: Bitcoin, Ethereum, Litecoin, Ripple, Cardano, Solana, Usd Coin, Tether y las que se siguen inventando. Hay varios documentales sobre su nacimiento y evolución en Netflix.

AMBAR. Ya esta autorizada la inversión, de parte de los recursos más o menos la mitad, en Cetes u otros instrumentos bursátiles sin riesgo (o sea, el riesgo solamente del país emisor) No se conoce todavía que cambios quiere

introducir el proyecto de ley que estará por presentarse. Otra propuesta, como jubilarse con el 100% del último período de ingreso, ya hemos mencionado que es delicado para las finanzas de la empresa o de la Afores.

CRASH. Ernesto Zedillo, expresidente de México estuvo en México la semana pasada, en un tono adusto, académico expresó sus puntos de vista: “los mandatarios populistas gustan de la democracia hasta que acceden al poder”, “han aprendido cómo funciona el sistema”, “buscan erosionar la democracia”, “crean un problema muy serio, debido a que, mediante la demagogia, el populismo y el engaño es como se accede al poder. A lo que contestó el presidente AMLO, en su tono habitual: “con las recetas neoliberales, defensores de convertir deudas privadas en deuda pública y empleados de corporativos trans nacionales.”, “¿Por qué lo traen de expositor como a Aznar de España, todo este bloque conservador?” A fin de cuentas, nada para nadie, como dicen los cronistas deportivos.



ROJO. El TUA (impuesto que se paga por los vuelos en el Aeropuerto de la ciudad de México, por ejemplo) era para pagar a los tenedores del papel de inversión relacionado con la cancelación del AICM, ¿ahora resulta que fueron utilizados para el Tren Maya? Esto debe aclararse. TOM TOM, portal dedicado a estudiar las consecuencias del uso de los vehículos, dice: “Si hubiera menos tráfico y congestiones tendríamos un gasto inferior en un 30%”. Obviamente, sería menor la contaminación.

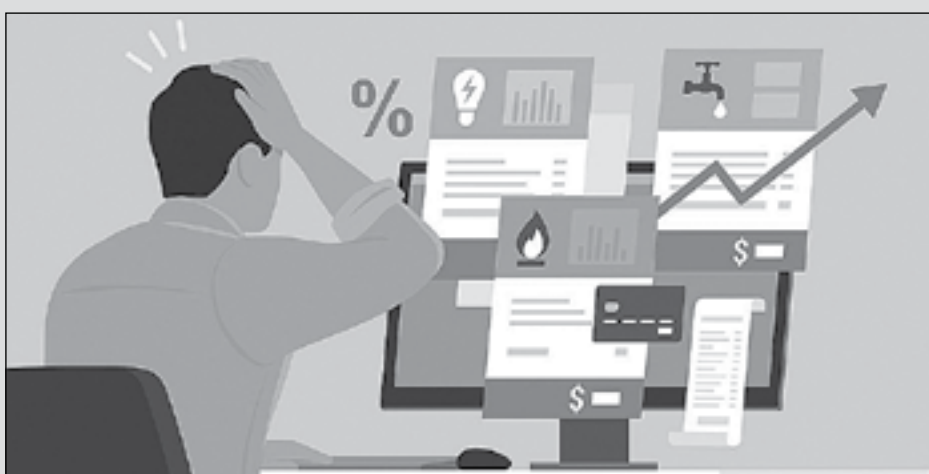
VERDE. Alerta el gerente general del Banco de Pagos Internacionales (BIS, por sus siglas en inglés) Agustín Carstens que una baja prematura en las tasas de interés podría reavivar las presiones inflacionarias. Esto viene a cuento porque llevamos dos meses al alza: noviembre 4.32% y diciembre 4.66% El objetivo era 3%. La Cepal (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) ajusta a 3.6% desde 2.9% expansión del PIB de México para el 2023. Con los datos disponibles.

ENCIENDA SUS LUCES. Interesante libro, “La humanidad amenazada, ¿quién se hace cargo del futuro?”, editorial Gedisa, Habla de todos los países, que deberíamos de pensar en visualizar el futuro y más importante: las consecuencias, por ejemplo, desde el punto de vista Económico, Social, Demografía, Inteligencia Artificial, Médico, Salud mental de la sociedad, y un sinfin de disciplinas.

Daniel Innerarity, investigador de la Universidad del País Vasco y director del Instituto de Gobernanza Democrática, al presentarlo dijo:

“Se ve al futuro en el pasado, como eso de hacer América grande de nuevo, recuperar a la Gran Bretaña antes de la Unión Europea, o a la Unión Soviética antes de la Perestroika, ejemplificó.

Los Migrantes son un tema actual vigente, al que se dan soluciones al día de hoy y todavía no pensamos en el mañana. Continúa diciendo “Esto se refleja, por ejemplo, en el resentimiento contra los migrantes, quienes huyen de un pasado y buscan un futuro prometedor. No tienen pasado, han cortado sus raíces, poseen fuerza de trabajo, frente a una sociedad con grandes problemas”.



Somos Pobres o Estamos Pobres ?



El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por **Dr. Mauricio Loredo**
drloredo@gmail.com

Cuando se es pobre se piensa mucho en si mismo, tanto así que te olvidas de los demás al momento de compartir , pero piensas en los demás al momento de pedir . Cuando estas pobre , piensas en como mejorarte para mejorar a otros y tu futuro y todo lo que toques , compartes con otros , puedes pedir prestado y con agradecimiento lo devuelves y piensas en los demás al momento de Dar .

Cuando se es pobre buscas solo lo tuyo , ni siquiera te interesa tu vecino. Leer lo consideras una perdida de tiempo , si no se invierte en una buena lectura o pasajes bíblicos que te transforman el alma , realmente si eres pobre . Cuando se esta pobre buscas el bien colectivo de todos , te interesas en tu vecino, la lectura bíblica y de otros libros lo consideras unas de tus mejores riquezas.

Cuando se es pobre la vestimenta significa mucho para ti , tanto así que hasta le

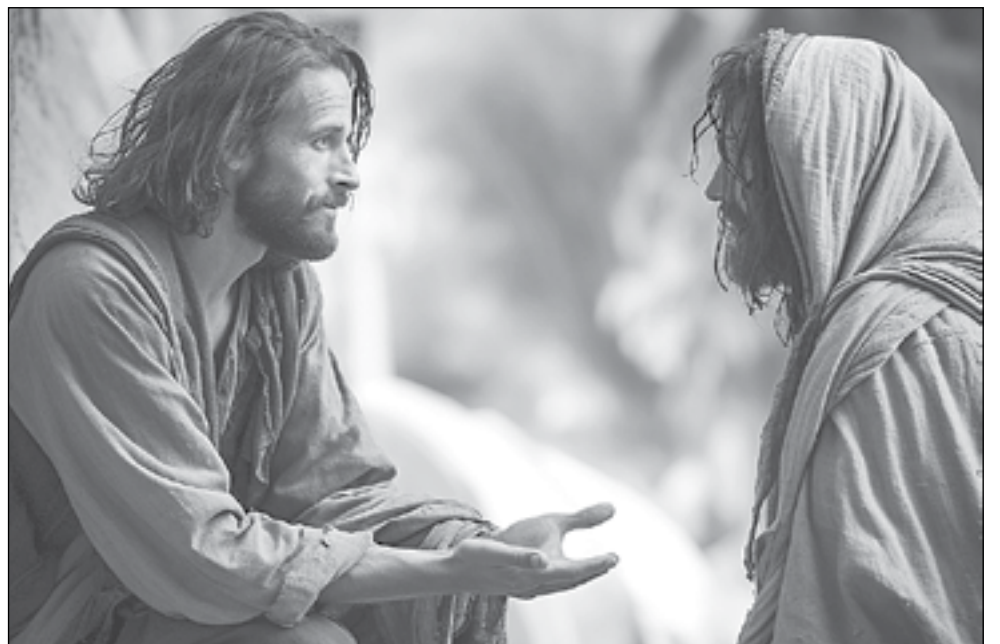
pides prestado a tu vecino la ropa y olvidas entregarla o cuando se entrega ni siquiera la devuelves planchada. Cuando estas pobre la vestimenta es tu realidad , no puedes ocultarlo , y eres agradecido con aquel que comparte una prenda contigo desinteresadamente .

Cuando eres pobre nunca cultivas amigos porque piensas mucho en ti y crees que compartir te quitara mucho o tienes prejuicios de los demás . Cuando estas pobre buscas ser amigo de otros mostrándote y dándote a ti mismo y no siendo un interesado en la posición del otro , sino que sabes donde estas ubicado.

Cuando se es pobre y por esas casualidades de la vida te vuelves rico por ganar la lotería o un negocio ilícito o una trampa a tu amigo y te quedas con todo , aún así ni siquiera pensaras en la filantropía pues no interesa mucho esa palabra pues no la conoces , en esencia seguirás siendo ese pobre que eres y no estarás preparado para mantener dicho capital por tanto lo derrocharas y regresaras a tu estado original Cuando estas pobre y acertadamente llegas a tener una mejor posición económica pensaras mucho en los demás como un estilo de vida , la filantropía acompañada del verdadero Amor será tu mejor amiga , y podrás gastar e invertir con sabiduría y nunca volverías al estado inicial , y si por eso de las casualidades regresaras a estar pobre , sabrías el camino para salir de allí. Eso significa ser pobre de mente , ser pobre para contigo mismo y los demás .

No es lo mismo ser pobre que Estar pobre .

Lo primero denota tu mente y tu ser en esencia y es permanente y anormal lo segundo denota tu mal momento en la vida lo cual es temporal y normal. Jesucristo en tu vida te hace realmente ser diferente y no meramente religioso , te libera de verdad.



LULAC acusa a Abbott de incitar violencia en Texas con su retórica



La Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos (LULAC) emitió una “alerta nacional” destacando que la retórica del gobernador Greg Abbott podría incitar a posibles actos violentos y asesinatos en masa. La organización hace un llamado a la vigilancia, especialmente en Texas, ante la presencia de extremistas armados de fuera del estado con agendas de odio.

Domingo García, presidente nacional de LULAC, insta a estar alerta, recordando eventos pasados como el tiroteo en Walmart en El Paso, Texas, donde la retórica

de odio resultó en una tragedia. La advertencia también menciona la movilización de una milicia desde Virginia hacia la frontera con México.

Esta alerta no es la primera de LULAC; previamente, en mayo de 2023, advirtió a los estadounidenses sobre viajar a Florida después de la aprobación de leyes antiinmigrantes. Lydia Guzmán, presidenta nacional de inmigración de LULAC, critica las políticas de Abbott y otros políticos, afirmando que fomentan la anarquía y no abordan las fallas en el sistema de inmigración.

Estados Unidos refuerza medidas restrictivas contra el sector energético de Venezuela



Este martes, Estados Unidos anunció la reactivación de sanciones contra el sector de petróleo y gas de Venezuela en respuesta a la inhabilitación de la candidatura de la opositora María Corina Machado por parte del Tribunal Supremo de Justicia venezolano (TSJ).

Según un comunicado del Departamento de Estado de Estados Unidos, la decisión implica la no renovación, a partir de abril, de la Licencia General 44, previamente otorgada en apoyo al acuerdo de Barbados firmado en octubre del año pasado. Esta licencia, que beneficiaba al sector petrolero y de gas venezolano, caducará el 18 de abril de 2024.

El comunicado menciona que las acciones de Nicolás Maduro y sus representantes, como el arresto de miembros de la oposición y la prohibición a candidatos de participar en las elecciones presidenciales de este año, no son congruentes con los acuerdos firmados en Barbados.

Esta medida se suma a la revocación anunciada el lunes, que cancela la licencia que permitía transacciones con CVG

Minerven, la empresa de minería de oro controlada por el Gobierno venezolano. Los ciudadanos estadounidenses tienen 14 días para concluir cualquier transacción aprobada previamente, también firmada en octubre.

El comunicado destaca que el acuerdo de la hoja de ruta electoral de Barbados sigue siendo el mecanismo más viable para resolver la crisis política, económica y humanitaria en Venezuela. No obstante, se enfatiza que ello requiere que Maduro y sus representantes respeten los principios de la hoja de ruta, asegurando que los actores políticos de la oposición tengan el derecho de elegir libremente a sus candidatos para las elecciones presidenciales de 2024.

En respuesta a las sanciones, el presidente de Venezuela, Nicolás Maduro, afirmó el lunes que, a pesar de las “amenazas” de Estados Unidos, las instituciones en el país sudamericano han funcionado. Jorge Rodríguez, presidente de la Asamblea Nacional de Venezuela, también advirtió el lunes que no aceptarán presiones ni injerencias externas.

Casa **Abierta**

Vida Familiar Excepcional

Apartamentos con 2, 3, y 4 Recámaras Disponibles



Louis Manor Apartments
409-982-6313
 1300 Joe Louis Ave
 Port Arthur, TX 77640

Arnold Grounds no discrimina a las personas con discapacidades o en base a su condición de discapacitados en la admisión o el acceso a, o el tratamiento del empleo en sus programas y actividades con asistencia federal. La persona nombrada a continuación ha sido designada para coordinar el cumplimiento de los requisitos de no discriminación contenidos en los reglamentos del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano que implementan la Sección 504 (24CFR, parte 8 del 2 de junio de 1988), Jimmy Arnold, 920 Sth Main St, Ste 200, Grapevine, TX 76051; 817-488-2011 / TTY 711




TU CAJA **EXPRESS**

(409) 434-0250

HONDURAS: 

MEDIDAS DE CAJAS	PRECIOS DIRECTO
AL CLIENTE	
30X30X30	230.00
28X28X34	230.00
26X26X28	190.00
24X24X24	170.00
22X22X22	140.00
20X20X20	120.00

EL SALVADOR: 

30X30X30	375.00
28X28X34	375.00
24X24X24	330.00

GUATEMALA: 

30X30X30	270.00
28X28X34	270.00
26X26X28	230.00
24X24X24	200.00
22X22X22	170.00



Martha Torres le atenderá cordialmente en Español

Estos son los precios que se manejan aquí en Houston y alrededores

Elon Musk anuncia el primer implante cerebral en un ser humano gracias a su empresa Neuralink

Elon Musk anunció que la controvertida startup Neuralink ha llevado a cabo con éxito la implantación de un chip en un cerebro humano por primera vez. El multimillonario compartió la noticia en su plataforma X el lunes por la noche, revelando que la operación tuvo lugar el domingo y que el paciente se está recuperando positivamente.

Este anuncio podría representar un hito significativo en los esfuerzos de Neuralink para llevar su tecnología, potencialmente transformadora, del laboratorio al mundo real. Sin embargo, hasta el momento, hay pocos detalles disponibles.

Musk mencionó que los resultados iniciales indican una prometedora detección de picos neuronales en X, su plataforma de redes sociales. También reveló que el primer producto de Neuralink se llamará Telepatía, destinado a personas que han perdido el uso de sus extremidades. Musk visualiza un avance donde aquellos con limitaciones físicas puedan comunicarse más rápido y eficientemente.

Neuralink ha estado desarrollando implantes cerebrales para conectar el cerebro humano a una computadora durante aproximadamente cinco años. Sin embargo, la compañía enfrentó críticas públicas

después de que un mono muriera en 2022 durante un intento de juego de Pong, uno de los primeros videojuegos.

En mayo del año pasado, Neuralink obtuvo la aprobación de la FDA para realizar ensayos clínicos en humanos. La startup comenzó a reclutar pacientes con cuadriplejía causada por lesiones en la médula espinal cervical o esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

En estos ensayos, a los pacientes se les implantará quirúrgicamente un chip en la parte del cerebro que controla la intención de movimiento. El chip, instalado por un robot, registrará y enviará señales cerebrales a una aplicación, inicialmente con el objetivo de permitir que las personas controlen un cursor o teclado de computadora solo con sus pensamientos, según indicó la compañía durante el reclutamiento de voluntarios en septiembre pasado.



NOW HIRING!



• Correctional Officers • Parole Officers
 • Administrative • Maintenance
 • Accounting • Social Work
 • Agricultural • Warehousing
 • Manufacturing • Transportation
 • Human Resources
 • Information Technology
 • Laundry & Food Services
 • and More!

Apply Online Today!

BENEFITS INCLUDE

Promotional Opportunities
 Excellent Retirement
 Health and Life Insurance
 Employee Assistance Program
 Employee Referral Program
 401K and 457 Plans Available

Dental Programs
 Disability Insurance
 Direct Deposit
 Paid Holidays
 Paid Vacation
 Paid Sick Leave

TDCJ.TEXAS.GOV



ABOGADOS DE LESIONES PERSONALES

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

“Cuando la empresa de camiones se negó a ofrecer suficiente dinero para indemnizarme por mis lesiones y daños, Clint llevó mi caso a juicio y consiguió un veredicto favorable para mí y mi familia.”

– Kenneth D.

“Me ofrecieron un acuerdo extrajudicial de \$100,000 pero Clint Brasher llevó mi caso ante un jurado y ganó \$240,000 más intereses. A cualquiera que tenga un problema legal le recomendaría que llamase a Clint Brasher.”

– Edward A.

“Gracias a la experiencia del bufete de abogados The Brasher Law Firm, nos pagaron todos nuestros daños.”

– Ray y Gracie Q.



Joe A. Muckleroy

Clint Brasher

Nishi Kothari

SE HABLA ESPAÑOL

Habla directamente con abogado Joe 855.592.5980

Ofrecemos consultas gratuitas



BrasherAttorney.com

BEAUMONT | HOUSTON | LAKE CHARLES



Valero, una compañía de Fortune 50, se encuentra aceptando solicitudes de empleo para Operadores Aprendices (Operator Trainees) en su Refinería de Port Arthur ubicada en Port Arthur, TX.

OPERADORES APRENDICES

Múltiples Vacantes Disponibles

Los requisitos incluyen: 18 años de edad o mayor; diploma de preparatoria (High School) o bien diploma de equivalencia general (GED).

Las preferencias incluyen: Experiencia previa en operaciones de refinería, procesamiento de plantas químicas o procesamiento de biodiésel; título de asociado (associate degree) en tecnología de los procesos; experiencia en respuesta ante emergencias.

Los candidatos seleccionados serán responsables de:

Mantener un entorno laboral seguro; operar y solucionar problemas de equipo de procesos; realizar rondas visuales; monitorizar temperatura de unidades; presión y flujo; recolectar muestras de productos; preparar equipo para mantenimiento programado; responder ante emergencias.

Pago competitivo con opciones de beneficios integrales incluyen:
• Seguro médico, dental, de visión • 401(k) • Vacaciones y feriados pagados

Se invitará a los solicitantes elegibles a completar evaluaciones en línea.



Los solicitantes calificados deben solicitar en

www.valero.com/careers

Las vacantes serán publicadas en línea el Lunes 4 de Diciembre de 2023

Empleador con Igualdad de Oportunidades / Acción Afirmativa (EO/AA), incluyendo M / H / Personas con Discapacidades / Veteranos Militares / Orientación Sexual e Identidad de Género



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 Monday, December 4, 2023

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



UN CLICK PUEDE CAMBIAR TU DESTINO

