



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. 904 22 de febrero de 2024



De qué se trata la liberación de inmigrantes indocumentados que planea ICE.

Debido a la escasez de recursos asignados por el Congreso y el fracaso de las negociaciones migratorias bipartidistas en el Senado, la Oficina de Inmigración y Aduanas (ICE) estaría considerando la liberación de miles de indocumentados detenidos que no representan una amenaza para la seguridad pública y nacional de Estados Unidos.

La agencia federal encargada de las deportaciones planea liberar a un gran número de inmigrantes indocumentados detenidos en sus cárceles como una medida de respuesta ante el fracaso en el Senado de la aprobación de un plan migratorio bipartidista. Este plan, que había sido respaldado por la Casa Blanca de Joe Biden, contemplaba una asignación de \$20,300 millones al Departamento de Seguridad Nacional (DHS), destinados a diversos aspectos, incluyendo el aumento de la capacidad de camas en las cárceles de ICE.

Actualmente, la Oficina de Inmigración y Aduanas (ICE) cuenta con una capacidad diaria de unas 32,000 camas en centros de detención de inmigrantes en todo el país. Sin embargo, debido a la crisis migratoria en la frontera sur, que se ha agravado en los últimos tres años, cientos de miles de indocumentados han sido referidos a los tribunales de inmigración para que un juez determine su futuro en



el país.

Ante esta dramática situación, la agencia se enfrenta a la falta de recursos suficientes y de espacios para mantener detenidos a miles de solicitantes de asilo. Según reportó el diario The Washington Post, ICE está considerando liberar a estos inmigrantes en masa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estas personas no tendrán garantizado un estatus permanente, sino que deberán seguir sus procesos de deportación,

aunque en libertad condicional.

El fracaso del plan migratorio bipartidista en el Senado ha dejado a ICE sin la capacidad de respuesta necesaria para

enfrentar la crisis migratoria. Este plan, que había sido objeto de más de cuatro meses de negociaciones a puertas cerradas, incluía una serie de medidas destinadas a abordar diversos aspectos del problema migratorio, como la contratación de personal adicional, la creación de nuevos tribunales y el aumento de la capacidad de camas en los centros de detención de indocumentados.

La pregunta que surge ante esta situación es: ¿por qué liberar a algunos inmigrantes mientras se continúa deteniendo a otros que enfrentan procesos similares? Esta discrepancia plantea interrogantes sobre la coherencia y la equidad en el tratamiento de los solicitantes de asilo y pone de manifiesto la complejidad de la situación migratoria en Estados Unidos. En un contexto donde las negociaciones políticas han fracasado en abordar de manera efectiva esta crisis, es fundamental encontrar soluciones que respeten los derechos humanos y garanticen una respuesta justa y equitativa para todos los involucrados.

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

SERVICIOS:

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

281 889 3115

usbank

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 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



SALE DATES: FEBRUARY 21 TO FEBRUARY 27, 2024

MERCADO DE FAMILIA

1650 COLLEGE STREET | BEAUMONT, TEXAS

U.S.D.A. Select Beef Boneless Thin Sliced Sirloin Tip Steak Milanesa
MILANESA DE RES
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Maximo 2 Paquete con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
\$3.97 lb

Northern Fed Bone-In Country Style Pork Ribs
COSTILLAS RANCHERAS
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Maximo 2 Paquete con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
\$1.47 lb

U.S.D.A. Inspected Fresh Boneless Skinless Chicken Breast
PECHUGA DE POLLO SIN HUESO
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Maximo 2 Paquete con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
\$1.77 lb

King's • 40 oz. Sliced Bacon
TOCINO REBANADO
\$9.99 ea

Land O' Frost • 10-16 oz. Lunch Meats
Turkey, Ham, Chicken or Roast Beef
CARNES FRIAS
\$5.99 ea

Gorton's • 14-24.5 Battered Fish or Shrimp
All Varieties
PESCADO O CAMARÓN EMPANIZADO
\$7.69 ea

Garden Fresh Iceberg Lettuce
LECHUGA
99¢ ea

Small Creamy Hass Avocados
AGUACATES
2 \$1 for

Dolores • 5 oz. Chunk Light Yellowfin Tuna in Oil or Water
ATÚN
99¢ ea
Maximo 2 limitar por favor

Best Choice • 8 oz. Tomato Sauce
SALSA DE TOMATE
3 \$1 for
Maximo 3 limitar por favor

Maggi • 2.13 oz. Sausage Select Varieties
MEZCLA PARA SOPA
69¢ ea

Valentina • 12 oz. Red Sauce
SALSA PICANTE
\$1.29 ea

El Mexicano • 2 lbs. Whole Jalapeno
JALAPENO ENTERO
\$1.29 ea

El Mexicano • 7.75 oz. Chipotle Peppers
CHILE CHIPOTLE
\$1.19 ea

El Mexicano • 0.1 lb. Pinto Beans
FRIOL PINTO
\$1.29 ea

Valentina • 2 oz. Hot Sauce
SALSA PICANTE
\$1.49 ea

Van Camp • 7.75 oz. Beans
SALCHICHAS CON FRIJOLE
2 \$3 for

Best Choice • 2.8 oz. Cheddar Cheese
QUESO EN TROZO O RELLADO
2 \$4 for

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

Audiencia en Texas para analizar si la SB 4 entra en vigor en marzo

La SB4, además de conferir poderes extraordinarios a las policías locales para detener a extranjeros bajo sospecha de estar indocumentados en EEUU, también faculta a jueces de Texas, quienes carecen de capacitación en leyes de inmigración y la autoridad adecuada para su ejecución, a ordenar la expulsión de individuos sin el debido proceso migratorio.



Este jueves, los abogados del estado de Texas y del gobierno federal presentarán argumentos orales en la corte Federal de Distrito del distrito oeste de Texas, en Austin, para determinar el futuro inmediato de la ley SB4, que penaliza severamente la entrada y permanencia ilegal en Estados Unidos.

“Tenemos la esperanza de que el tribunal frene la entrada en vigor de esta ley debido a los daños que causará a nuestra comunidad, no solo a los indocumentados, sino también a los residentes legales y ciudadanos estadounidenses”, señala Rogelio Núñez, director ejecutivo del Proyecto Libertad en Harlingen, sur de Texas.

Los equipos legales, liderados por abogados del Departamento de Justicia (DOJ), representarán tanto a los defensores como a los detractores de la legislación frente al juez David A. Erza. La discusión girará en torno a si las policías estatales y municipales de Texas tienen la autoridad para arrestar a personas sospechosas de ingresar ilegalmente a Estados Unidos.

La SB 4 está programada para entrar en vigor el 5 de marzo. “Pero ya existen pruebas de que los agentes del Departamento de Seguridad Pública (DPS, por sus siglas en inglés) están deteniendo a personas bajo sospecha de infracción de tránsito y luego investigan más allá de eso. Les están imputando cargos criminales por intento de contrabando para poder criminalizarlos”, advierte el activista.

Es importante destacar que la permanencia indocumentada en territorio estadounidense constituye una falta de carácter civil y no criminal.

Núñez añade que “los detienen y los procesan para castigarlos y luego deportarlos. Las sanciones son severas, por lo que es crucial detener esta ley”.

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 OIDOS • 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.

FARMERS INSURANCE

CARRO • CASA VIDA • NEGOCIO

OFRECIENDO ASEGURANZA PARA MÉXICO A PRECIOS BAJOS
Llamenos 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



El Magnesio y sus Beneficios para la Salud

El magnesio es un mineral esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo. Participa en una amplia gama de funciones biológicas que afectan directamente a nuestra salud y bienestar. Desde la regulación de la presión arterial hasta el fortalecimiento de los huesos, el magnesio desempeña un papel crucial en numerosos procesos fisiológicos. En este artículo, exploraremos en profundidad los diversos beneficios que el magnesio aporta a la salud humana.

Importancia del Magnesio

El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo humano y desempeña un papel fundamental en más de 300 reacciones bioquímicas. Estas incluyen la síntesis de proteínas, la función muscular y nerviosa, el control del azúcar en la sangre y la regulación de la presión arterial. Además, el magnesio es un cofactor enzimático crucial en el metabolismo energético, ayudando a convertir los alimentos en energía utilizable por el cuerpo.

Fortalecimiento Óseo

El magnesio es esencial para mantener la salud ósea. Trabaja en sinergia con otros minerales, como el calcio y el fósforo, para promover la formación y fortaleza de los huesos. La ingesta adecuada de magnesio se ha asociado con una mayor densidad ósea y un menor riesgo de osteoporosis en adultos mayores.

Función Muscular y Nerviosa

El magnesio desempeña un papel crucial en la contracción y relajación muscular. Actúa como un antagonista del calcio, ayudando a regular el equilibrio entre contracción y relajación muscular. Además, el magnesio juega un papel en la transmisión de los impulsos nerviosos, lo que lo convierte en un mineral esencial para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso.



Regulación de la Presión Arterial

La regulación de la presión arterial es vital para la salud cardiovascular. El magnesio ayuda a mantener la presión arterial dentro de rangos saludables al dilatar los vasos sanguíneos y mejorar el flujo sanguíneo. La evidencia sugiere que las personas con una ingesta adecuada de magnesio tienen un menor riesgo de hipertensión arterial.

Control del Azúcar en la Sangre

El magnesio desempeña un papel en la regulación del azúcar en la sangre al influir en la acción de la insulina, la hormona responsable de transportar la glucosa del torrente sanguíneo a las células. La deficiencia de magnesio se ha asociado con una mayor resistencia a la insulina y un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Alivio del Estrés y la Ansiedad

El magnesio puede tener efectos beneficiosos en la salud mental al ayudar a regular el sistema nervioso y reducir la respuesta al estrés. Se ha demostrado que la suplementación con magnesio mejora los síntomas de ansiedad y depresión en algunos individuos, aunque se necesitan más investigaciones para comprender completamente este efecto.

Mejora del Sueño

El magnesio puede desempeñar un papel en la mejora de la calidad del sueño. Ayuda a relajar los músculos y calmar el sistema nervioso, lo que puede facilitar el proceso de conciliación del sueño. Además, el magnesio está involucrado en la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el ciclo

sueño-vigilia.

Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas

La ingesta adecuada de magnesio se ha asociado con un menor riesgo de diversas enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y osteoporosis. Sus efectos beneficiosos en la salud ósea, la función cardiovascular y la regulación del azúcar en la sangre pueden contribuir a este efecto protector.

Fuentes Alimenticias de Magnesio

El magnesio se encuentra naturalmente en una variedad de alimentos, incluyendo verduras de hojas verdes (espinacas, acelgas), frutos secos y semillas (almendras, semillas de calabaza), legumbres, cereales integrales y pescados. Consumir una dieta equilibrada rica en estos alimentos puede ayudar a garantizar una ingesta adecuada de magnesio.

Suplementación con Magnesio

En algunos casos, puede ser necesario recurrir a la suplementación con magnesio para satisfacer las necesidades diarias, especialmente en personas con deficiencia o en aquellas que tienen dificultades para absorber el mineral debido a condiciones médicas. Sin embargo, es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplemento.

Conclusión

El magnesio es un mineral esencial con una amplia gama de beneficios para la salud humana. Desde fortalecer los huesos hasta regular la presión arterial y mejorar el sueño, el magnesio desempeña numerosos roles importantes en el cuerpo. Mantener una ingesta adecuada de magnesio a través de una dieta equilibrada es esencial para promover la salud y el bienestar a largo plazo.

La Importancia del Magnesio en el Cuerpo Humano: Indicadores de Deficiencia y Consecuencias para la Salud

El magnesio es un mineral esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Se encuentra presente en una variedad de alimentos, pero muchas personas no consumen suficiente cantidad para satisfacer sus necesidades diarias. Esta deficiencia puede tener efectos significativos en la salud y el bienestar general. En este artículo, exploraremos los indicadores de falta de magnesio en el cuerpo humano y las posibles consecuencias para la salud.

¿Qué es el Magnesio y por qué es importante?

El magnesio es un mineral que desempeña un papel fundamental en numerosas funciones corporales. Participa en más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo, incluida la producción de energía, la función muscular, la salud ósea y la regulación del azúcar en la sangre. Además, está involucrado en la síntesis de proteínas, la transmisión de impulsos nerviosos y la regulación de la presión arterial.

Dada su importancia para el funcionamiento adecuado del organismo, es crucial asegurar una ingesta adecuada de magnesio a través de la dieta. Sin embargo, muchos individuos no consumen suficiente magnesio en su alimentación diaria, lo que puede conducir a una deficiencia.

Indicadores de Deficiencia de Magnesio
La deficiencia de magnesio puede pasar desapercibida en sus etapas iniciales, ya que los síntomas pueden ser sutiles o atribuidos a otras causas. Sin embargo, a medida que la deficiencia empeora, pueden aparecer señales más evidentes. Algunos de los indicadores más comunes de falta de magnesio en el cuerpo humano incluyen:

Fatiga y debilidad muscular: El magnesio desempeña un papel crucial en la producción de energía en el cuerpo. Una deficiencia puede provocar fatiga crónica y debilidad muscular, lo que dificulta la realización de actividades cotidianas.

Espasmos musculares y calambres: El magnesio es necesario para la relajación muscular adecuada. Una deficiencia puede aumentar el riesgo de espasmos musculares, calambres y contracciones involuntarias.

Temblores o espasmos oculares: Los temblores musculares, especialmente alrededor de los ojos, pueden ser un signo de deficiencia de magnesio. Estos temblores pueden ser intermitentes o persistentes y pueden afectar la calidad de vida.

Arritmias cardíacas: El magnesio desempeña un papel importante en la regulación del ritmo cardíaco. Una deficiencia puede aumentar el riesgo de arritmias cardíacas, como latidos irregulares o rápidos.

Migrañas y dolores de cabeza: Algunas investigaciones sugieren que la deficiencia de magnesio puede estar relacionada con un mayor riesgo de migrañas y dolores de cabeza recurrentes.

Insomnio y trastornos del sueño: El magnesio es necesario para la relajación muscular y la regulación del neurotransmisor GABA, que ayuda a promover el sueño. Una deficiencia puede contribuir a problemas de insomnio y trastornos del sueño.

Náuseas, vómitos y pérdida de apetito: En casos más graves de deficiencia de magnesio, pueden aparecer síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos y pérdida de apetito.

Cambios de humor y ansiedad: El magnesio desempeña un papel en la regulación del sistema nervioso y la producción de neurotransmisores como la serotonina. Una deficiencia puede estar asociada con cambios de humor, ansiedad y síntomas depresivos.

Consecuencias para la Salud
La deficiencia de magnesio puede tener consecuencias significativas para la salud si no se aborda adecuadamente. Además de los síntomas mencionados ante-



riormente, puede aumentar el riesgo de desarrollar una variedad de condiciones médicas, incluidas las siguientes:

Osteoporosis: El magnesio es esencial para la salud ósea, ya que ayuda a regular la absorción y el metabolismo del calcio. Una deficiencia prolongada puede aumentar el riesgo de osteoporosis y fracturas óseas.

Hipertensión: Se ha demostrado que el magnesio juega un papel en la regulación de la presión arterial. Una deficiencia puede contribuir al desarrollo de hipertensión, un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares.

Diabetes tipo 2: El magnesio desempeña un papel en la regulación del azúcar en la sangre y la sensibilidad a la insulina. La deficiencia de magnesio se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y complicaciones relacionadas.

Síndrome metabólico: El síndrome metabólico es un conjunto de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. La deficiencia de magnesio puede contribuir a la aparición

y progresión del síndrome metabólico.

Problemas neurológicos: La deficiencia de magnesio se ha asociado con un mayor riesgo de problemas neurológicos, incluidos trastornos del estado de ánimo, como la depresión, y enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer y el Parkinson.

Complicaciones durante el embarazo: La deficiencia de magnesio durante el embarazo puede aumentar el riesgo de complicaciones tanto para la madre como para el feto, incluida la preeclampsia, el parto prematuro y la restricción del crecimiento fetal.

Conclusiones

El magnesio es un mineral esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. La deficiencia de magnesio es común y puede tener una amplia gama de efectos adversos para la salud. Es importante reconocer los indicadores de falta de magnesio en el cuerpo y tomar medidas para corregir la deficiencia a través de cambios en la dieta, suplementos y, en algunos casos, la atención médica profesional. Al hacerlo, se puede mejorar la salud y el bienestar general a largo plazo.

Sleep divorce o divorcio del sueño

La creciente popularidad del “sleep divorce” o “divorcio del sueño” representa una evolución en la forma en que las parejas abordan sus necesidades individuales de descanso y bienestar en la sociedad contemporánea. Este fenómeno ha surgido como una respuesta a las dificultades comunes que enfrentan las parejas al intentar conciliar el sueño juntas, y su adopción ha generado un debate significativo sobre sus implicaciones y beneficios.

El testimonio de Cecilia, una mujer de 43 años que vive en Londres, ofrece una perspectiva personal sobre los desafíos y las mejoras que experimentó ella y su pareja al optar por el “sleep divorce”. Como muchas parejas que enfrentan problemas de sueño, Cecilia y su pareja se encontraron en una encrucijada: seguir luchando por conciliar el sueño juntos o explorar una solución alternativa. Aunque la idea de dormir en habitaciones separadas al principio les pareció difícil de aceptar, rápidamente descubrieron que les permitía descansar mejor y despertarse más revitalizados. Este testimonio resalta cómo el “divorcio del sueño” puede ser una solución práctica y beneficiosa para aquellos que enfrentan desafíos similares.

Los expertos, como la psiquiatra Stephanie Collier de la Universidad de Harvard, han analizado este fenómeno desde una perspectiva médica y psicológica. Collier señala que el “divorcio del sueño” suele ser una respuesta temporal a problemas de salud relacionados con el sueño, como ronquidos o movimientos inquietos que interrumpen el descanso de la pareja. Además, destaca que aunque esta práctica no está limitada a una generación específica, los millennials parecen mostrar una mayor aceptación hacia ella, priorizando su bienestar personal sobre las normas sociales tradicionales. Este análisis subraya la importancia de abordar los problemas de sueño dentro de las parejas desde una perspectiva de salud integral, reconociendo que las soluciones pueden variar según las necesidades y preferencias individuales.

Históricamente, la idea de dormir en



habitaciones separadas no es nueva. En épocas antiguas, era común que las parejas durmieran en espacios distintos, ya sea por razones culturales, sociales o de conveniencia. Sin embargo, con la industrialización y la urbanización, surgió la noción de la cama matrimonial como un símbolo de unión y cercanía en la vida moderna. Esta concepción predominante relegó la práctica de dormir separados a un segundo plano durante muchos años. Sin embargo, en la actualidad, estamos presenciando un resurgimiento de esta tendencia, impulsado por un renovado interés en la calidad del sueño y el bienestar personal.

Entre las ventajas del “sleep divorce”, se encuentra la posibilidad de disfrutar de un sueño más profundo y regular, lo que contribuye significativamente al bienestar físico y mental de las personas involucradas. Numerosos estudios han demostrado los beneficios para la salud de un sueño adecuado, que van desde una mejor función cognitiva y emocional hasta una mayor resistencia a enfermedades y trastornos crónicos. Además, dormir separados puede reducir los con-

flictos y las discusiones en pareja, permitiendo que cada miembro de la pareja pueda descansar según sus necesidades individuales.

No obstante, el “sleep divorce” no está exento de desafíos y preocupaciones. Una de las principales preocupaciones es el impacto que esta decisión puede tener en la intimidad y la conexión emocional entre los miembros de la pareja. Para algunas personas, la separación física durante la noche puede generar sentimientos de soledad o distancia emocional, lo que puede afectar la calidad de la relación a largo plazo. Por lo tanto, es crucial abordar estas preocupaciones de manera abierta y honesta, y buscar formas alternativas de mantener la conexión emocional y la intimidad en la relación.

Para aquellos que consideran adoptar el “sleep divorce”, los expertos recomiendan abordar la situación de manera equitativa y consensuada, teniendo en cuenta las necesidades y preferencias de ambas partes. Es esencial que ambas personas estén de acuerdo con la decisión y se

comprometan a respetar las necesidades del otro. Además, es importante buscar formas de mantener la conexión emocional y la intimidad en la relación, incluso si se duerme en habitaciones separadas. Esto puede incluir actividades compartidas durante el día, como pasar tiempo juntos, expresar afecto y comunicarse abierta y honestamente sobre las expectativas y los límites de cada uno.

En conclusión, el “divorcio del sueño” representa una tendencia en aumento que refleja la creciente importancia que se le da al bienestar personal y la calidad del sueño en la sociedad contemporánea. Si bien puede ofrecer beneficios significativos para algunas parejas, también plantea desafíos y preocupaciones que deben abordarse de manera cuidadosa y reflexiva.

La clave está en encontrar un equilibrio que satisfaga las necesidades individuales y fortalezca la relación de pareja, reconociendo que no existe una solución única para todos y que cada pareja debe encontrar lo que funcione mejor para ellos en términos de descanso y conexión emocional.

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.

Rechazo hacia las personas que se rascan

El fenómeno del rascado, aparentemente simple pero profundamente arraigado en la experiencia humana, ha sido objeto de una amplia curiosidad e investigación a lo largo del tiempo. Desde preguntas sobre por qué sentimos la necesidad de rascarnos cuando vemos a alguien más haciéndolo hasta cómo esta acción impacta en nuestra vida diaria y en nuestra salud física y mental, el rascado y la picazón han sido temas de estudio y reflexión.

La picazón es una sensación común que todos hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas. Puede variar en intensidad, desde una leve molestia causada por una pequeña picadura de mosquito hasta una sensación persistente y debilitante asociada con enfermedades de la piel como la dermatitis atópica. A pesar de su naturaleza incómoda, la picazón es una experiencia sensorial que difícilmente puede ser ignorada.

En los últimos años, la comprensión científica de la picazón ha avanzado significativamente. Los investigadores ahora saben que esta sensación es transmitida por una red específica de neuronas en el cuerpo, lo que ha llevado al desarrollo de nuevos tratamientos y enfoques para abordar la picazón crónica, que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes la padecen.

Un fenómeno intrigante relacionado con la picazón es el rascado contagioso, en el cual las personas sienten la necesidad de rascarse después de ver a alguien más haciéndolo. Este fenómeno ha sido estudiado en varios experimentos, incluso en animales como los monos, que también muestran comportamientos de rascado contagioso. La existencia de este fenómeno en diversas especies sugiere que podría tener una base evolutiva, posiblemente como una forma de protección contra parásitos y otras amenazas para la salud.

El rechazo a las personas que se rascan podría tener tanto fundamentos evolutivos



como psicológicos. Desde un punto de vista evolutivo, el rechazo a aquellos que se rascan podría ser una respuesta instintiva para evitar posibles enfermedades o infestaciones. Sin embargo, este rechazo también puede tener implicaciones psicológicas, ya que muchas personas que sufren de picazón crónica reportan sentimientos de vergüenza y estigma asociados con su condición.

Para algunas personas, el rascado puede convertirse en un comportamiento compulsivo, similar a otros trastornos como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Este ciclo de rascado y ansiedad puede ser difícil de romper y puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes lo experimentan.

Los científicos han propuesto varias teorías para explicar por qué el rascado puede ser tan irresistible. Una teoría sugiere que el acto de rascarse activa las mismas vías de dolor en el cerebro que el dolor físico, lo que puede proporcionar un alivio temporal de la picazón. Otra teoría es

que el rascado libera neurotransmisores como la serotonina, que pueden producir una sensación de placer.

En última instancia, el rascado es un comportamiento complejo con profundas implicaciones físicas y psicológicas. Para aquellos que sufren de picazón crónica, encontrar formas de manejar esta sensación incómoda puede ser un desafío constante. Sin embargo, con una mejor comprensión de la ciencia detrás de la picazón y el rascado, los investigadores esperan desarrollar tratamientos más efectivos y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen. Es importante recordar que el rascado, aunque a veces molesto o vergonzoso, es un aspecto natural de la experiencia humana y que aquellos que lo experimentan no están solos en su lucha contra él.

En conclusión: El fenómeno del rascado es un aspecto fundamental de la experiencia humana que ha sido objeto de una profunda investigación y reflexión. Desde su origen evolutivo hasta sus im-

plicaciones psicológicas y fisiológicas, el rascado y la picazón son temas complejos que abarcan tanto la biología como la psicología humana.

A lo largo de los años, los científicos han realizado importantes avances en la comprensión de la picazón y el rascado, identificando las vías neuronales responsables de transmitir la sensación de picazón y desarrollando tratamientos más efectivos para abordar la picazón crónica. Sin embargo, aún quedan muchas preguntas por responder sobre por qué sentimos la necesidad de rascarnos, por qué el rascado puede ser tan contagioso y cómo podemos controlar este comportamiento en casos de picazón crónica.

El rascado contagioso, en particular, ofrece una fascinante visión de la conexión entre los seres humanos y cómo nuestras experiencias sensoriales pueden influir en nuestro comportamiento. Este fenómeno sugiere que la empatía y la imitación juegan un papel importante en nuestra respuesta a la picazón y pueden tener raíces evolutivas profundas.

Además, el rechazo social asociado con el rascado puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de aquellos que sufren de picazón crónica, exacerbando los sentimientos de vergüenza y estigma asociados con su condición. Es importante abordar estos problemas desde una perspectiva holística que reconozca tanto los aspectos físicos como psicológicos del rascado y la picazón.

En última instancia, el rascado es un comportamiento complejo que puede tener profundas implicaciones tanto para la salud física como para la salud mental. A medida que continuamos aprendiendo más sobre este fenómeno, es crucial seguir desarrollando tratamientos más efectivos y comprender mejor cómo podemos apoyar a aquellos que sufren de picazón crónica. Al hacerlo, podemos mejorar la calidad de vida de millones de personas en todo el mundo que luchan contra este problema todos los días.

Avances en investigaciones con el cáncer

El diagnóstico de un tumor cerebral agresivo cambió por completo la vida del experto en cáncer de piel, el profesor Scolyer. Los neurocirujanos confirmaron que se trataba de un glioblastoma, una forma extremadamente letal de cáncer cerebral. Ante esta devastadora noticia, el profesor Scolyer y la profesora Long, su colega y colaboradora de toda la vida, decidieron emprender una batalla contra la enfermedad.

Esta no era la primera vez que enfrentaban un desafío aparentemente insuperable. Hace tres décadas, cuando ambos eran jóvenes médicos, el melanoma avanzado era una sentencia de muerte. Sin embargo, en lugar de retroceder ante la adversidad, se dedicaron a investigar y desarrollar tratamientos innovadores para combatir esta enfermedad. Su trabajo pionero en el campo del melanoma ha transformado el panorama del tratamiento del cáncer de piel, salvando innumerables vidas en todo el mundo.

La dedicación y el compromiso del profesor Scolyer y la profesora Long con su trabajo los han convertido en figuras destacadas en la lucha contra el cáncer de piel. Su Instituto de Melanoma es reconocido internacionalmente como un centro de excelencia en la investigación y el tratamiento de esta enfermedad. Su enfoque en la inmunoterapia ha revolucionado la forma en que se aborda el melanoma avanzado, aumentando significativamente las tasas de supervivencia y ofreciendo esperanza a pacientes de todo el mundo.

Sin embargo, cuando el profesor Scolyer recibió su propio diagnóstico de cáncer, su valentía y determinación fueron puestas a prueba de una manera totalmente nueva. La noticia de su enfermedad sacudió a la comunidad médica y a sus colegas, quienes se apresuraron a ofrecer su apoyo y ayuda. Para la profesora Long, la noticia fue devastadora. Ella y el profesor Scolyer habían trabajado juntos durante décadas, y la idea de perder a su amigo y colega era insostenible. A pesar de la gravedad de su enferme-

dad, el profesor Scolyer se negó a rendirse. Junto con la profesora Long y un equipo de especialistas, diseñó un plan de tratamiento radical basado en su experiencia previa con el melanoma. La inmunoterapia combinada con una vacuna personalizada se convirtió en la base de su tratamiento, con la esperanza de que pudiera ayudar a combatir el glioblastoma.

El camino hacia la recuperación no ha sido fácil. El profesor Scolyer ha enfrentado numerosos desafíos y obstáculos en su lucha contra el cáncer. Sin embargo, su determinación y espíritu de lucha nunca han vacilado. A medida que continúa su tratamiento, se aferra a la esperanza de un futuro mejor y se inspira en el apoyo y el amor de su familia, amigos y colegas.

A pesar de las incertidumbres y los desafíos que enfrenta, el profesor Scolyer se aferra a la esperanza de que su investigación y su experiencia puedan ayudar a avanzar en el tratamiento del glioblastoma y otras formas de cáncer cerebral. A través de su valiente lucha contra la enfermedad, ha demostrado que la determinación y la voluntad de vivir pueden superar incluso los desafíos más difíciles.

A medida que continúa su viaje hacia la recuperación, el profesor Scolyer sigue siendo una inspiración para todos los que lo conocen. Su valentía, su determinación y su espíritu inquebrantable son un recordatorio de la fuerza del espíritu humano y la capacidad de superar la adversidad. Aunque el camino hacia la recuperación puede ser largo y difícil, el profesor Scolyer sigue adelante con esperanza y determinación, sabiendo que cada día es una nueva oportunidad para luchar y vivir plenamente.

La historia del profesor Scolyer y la profesora Long es un testimonio inspirador de valentía, determinación y esperanza en la lucha contra el cáncer. A lo largo de sus vidas profesionales, han enfrentado desafíos aparentemente insuperables y



han transformado el panorama del tratamiento del cáncer de piel con su trabajo pionero en el campo del melanoma.

El diagnóstico de cáncer cerebral agresivo del profesor Scolyer no solo puso a prueba su propia valentía y determinación, sino que también sirvió como un recordatorio poderoso de la fragilidad de la vida y la importancia de continuar luchando contra la enfermedad. A pesar de las dificultades, el profesor Scolyer se ha mantenido firme en su determinación de superar el cáncer y seguir adelante con esperanza y optimismo.

Su experiencia no solo ha inspirado a sus colegas y a la comunidad médica en general, sino que también ha demostrado el poder del espíritu humano para superar incluso los desafíos más difíciles. A tra-

vés de su valiente lucha contra la enfermedad, el profesor Scolyer nos recuerda que cada día es una nueva oportunidad para enfrentar la adversidad con coraje y determinación.

Aunque el camino hacia la recuperación puede ser largo y difícil, el profesor Scolyer sigue siendo una fuente de inspiración para todos los que lo conocen. Su dedicación a la investigación y su espíritu inquebrantable son un testimonio de la fuerza del espíritu humano y la capacidad de superar los desafíos más difíciles. En última instancia, su historia es un recordatorio poderoso de que la esperanza y la determinación pueden llevarnos más allá de nuestras limitaciones y hacernos más fuertes de lo que nunca imaginamos posible.

SANTOS VARGAS
LAW FIRM, P.L.L.C.

ABOGADOS PARA ACCIDENTES GRAVES

Llame a Santos Vargas
409.235.1668
Hablamos Español

Kylian Mbappé ya firmó con el Real Madrid, reportan en España

Se espera que en las próximas horas el Real Madrid haga oficial el fichaje de la estrella francesa.

Kylian Mbappé ya habría firmado contrato con el Real Madrid por los próximos 5 años, reportan medios españoles.

El futbolista francés anunció hace unos días al París Saint Germain que no continuaría en el equipo y que no le presentarían una oferta para renovación de contrato.



De acuerdo a varios medios españoles el Real Madrid llegó a un acuerdo con Kylian Mbappé hace un par de semanas y este día han formalizado el acuerdo, que debe ser anunciado en las próximas horas como oficial.

“¡Mbappé ya ha firmado su contrato con el Real Madrid!”, apunta el diario español marca uno de los más reconocidos de toda España y con un fuerte vínculo madridista.

El futbolista francés llegaría como el elemento mejor pagado de la plantilla y le garantizan por lo menos 20 millones de euros netos en su salario más bonos por objetivos.

Algunas versiones indicaban que Mbappé también estaba en la mira de equipos de la Premier League entre los que se mencionaba al Manchester City de Pep Guardiola.

Hasta este momento ni Real Madrid, ni el futbolista se han manifestado en sus redes sociales sobre el aparente acuerdo.

Permanece conectado con TUDN porque aquí tendrás todos los detalles sobre el fichaje de unos de los futbolistas mediáticos más importantes de los últimos años con el Real Madrid.

Cruz Azul es líder del Clausura 2024 e ilusiona aunque se acerca un gran reto

El conjunto de Martín Anselmi superó con creces la polémica por el tema Juan Escobar y está en la cima del Clausura 2024.

Un muy buen inicio ha tenido el Cruz Azul en el Torneo Clausura 2024 de la Liga MX, pues el equipo es líder tras la Jornada 7 luego de vencer por 1-0 a Tigres el fin de semana.

El conjunto cementero no era superlíder de la Liga MX desde la Jornada 17 del Clausura 2021, ¡hace casi tres años y 92 jornadas!

Incluso, en aquel torneo mantuvo el liderazgo durante 11 fechas, iniciando su racha en la Jornada 7 como la que acaba de

disputar este fin de semana ante Tigres.

Este buen momento ha hecho que los seguidores del Cruz Azul pidan que su equipo no regrese al Azteca, ya que en el Estadio Azul “sí se sienten como en casa”, dicen los aficionados de La Máquina.



Comisión de Calidad Ambiental del Estado de Texas



AVISO DE RECIBO DE LA SOLICITUD Y EL INTENTO DE OBTENER PERMISO PARA LA CALIDAD DEL AGUA RENOVACION

PERMISO NO. WQ0004985000

SOLICITUD. Battleground Oil Specialty Terminal Company LLC, 1836 Miller Cut-Off Road, La Porte, Texas 77571, que posee una terminal de almacenamiento y distribución de líquidos de petróleo a granel, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental del Estado de Texas (TCEQ) para renovar el Permiso No. WQ0004985000 (EPA I.D. No. TX 0133540) del Sistema de Eliminación de Descargas de Contaminantes de Texas (TPDES) para autorizar la descarga de aguas residuales tratadas a un flujo intermitente y variable. La planta está ubicada en 1836 Miller Cut-Off Road, La Porte, en el Condado de Harris, Texas 77571. La ruta de descarga es del sitio de la planta directamente a la bahía de San Jacinto. La TCEQ recibió esta solicitud el 16 de noviembre 2023. La solicitud para el permiso estará disponible para leerla y copiarla en la Biblioteca del Condado de Harris - La Porte Branch, 600 South Broadway Street, La Porte, Texas antes de la fecha de publicación de este aviso en el periódico. Este enlace a un mapa electrónico de la ubicación general del sitio o de la instalación es proporcionado como una cortesía y no es parte de la solicitud o del aviso. Para la ubicación exacta, consulte la solicitud. <https://gisweb.tceq.texas.gov/LocationMapper/?marker=-95.07,29.72055&level=18>

AVISO ADICIONAL. El Director Ejecutivo de la TCEQ ha determinado que la solicitud es administrativamente completa y conducirá una revisión técnica de la solicitud. Después de completar la revisión técnica, el Director Ejecutivo puede preparar un borrador del permiso y emitirá una Decisión Preliminar sobre la solicitud. El aviso de la solicitud y la decisión preliminar serán publicados y enviado a los que están en la lista de correo de las personas a lo largo del condado que desean recibir los avisos y los que están en la lista de correo que desean recibir avisos de esta solicitud. El aviso dará la fecha límite para someter comentarios públicos.

COMENTARIO PUBLICO / REUNION PUBLICA. Usted puede presentar comentarios públicos o pedir una reunión pública sobre esta solicitud. El propósito de una reunión pública es dar la oportunidad de presentar comentarios o hacer preguntas acerca de la solicitud. La TCEQ realiza una reunión pública si el Director Ejecutivo determina que hay un grado de interés público suficiente en la solicitud o si un legislador local lo pide. Una reunión pública no es una audiencia administrativa de lo contencioso.

OPORTUNIDAD DE UNA AUDIENCIA ADMINISTRATIVA DE LO CONTENCIOSO. Después del plazo para presentar comentarios públicos, el Director Ejecutivo considerará todos los comentarios apropiados y preparará una respuesta a todo los comentarios públicos esenciales, pertinentes, o significativos. A menos que la solicitud haya sido referida directamente a una audiencia administrativa de lo contencioso, la respuesta a los comentarios y la decisión del Director Ejecutivo sobre la solicitud serán enviados por correo a todos los que presentaron un comentario público y a las personas que están en la lista para recibir avisos sobre esta solicitud. Si se reciben comentarios, el aviso también proveerá instrucciones para pedir una reconsideración de la decisión del Director Ejecutivo y para pedir una audiencia administrativa de lo contencioso. Una audiencia administrativa de lo contencioso es un procedimiento legal similar a un procedimiento legal civil en un tribunal de distrito del estado.

PARA SOLICITAR UNA AUDIENCIA DE CASO IMPUGNADO, USTED DEBE INCLUIR EN SU SOLICITUD LOS SIGUIENTES DATOS: su nombre, dirección, y número de teléfono; el nombre del solicitante y número del permiso; la ubicación y distancia de su propiedad/actividad con respecto a la instalación; una descripción específica de la forma cómo usted sería afectado adversamente por el sitio de una manera no común al público en general; una lista de todas las cuestiones de hecho en disputa que usted presente durante el período de comentarios; y la declaración "[Yo/nosotros] solicitamos/solicitamos una audiencia de caso impugnado". Si presenta la petición para una audiencia de caso impugnado de parte de un grupo o asociación, debe identificar una persona que representa al grupo para recibir correspondencia en el futuro; identificar el nombre y la dirección de un miembro del grupo que sería afectado adversamente por la planta o la actividad propuesta; proveer la información indicada anteriormente con respecto a la ubicación del miembro afectado y su distancia de la planta o actividad propuesta; explicar cómo y por qué el miembro sería afectado; y explicar cómo los intereses que el grupo desea proteger son pertinentes al propósito del grupo.

Después del cierre de todos los períodos de comentarios y de petición que aplican, el Director Ejecutivo enviará la solicitud y cualquier petición para reconsideración o para una audiencia de caso impugnado a los Comisionados de la TCEQ para su consideración durante una reunión programada de la Comisión. La Comisión sólo puede conceder una solicitud de una audiencia de caso impugnado sobre los temas que el solicitante haya presentado en sus comentarios oportunos que no fueron retirados posteriormente. Si se concede una audiencia, el tema de la audiencia estará limitado a cuestiones de hecho en disputa o cuestiones mixtas de hecho y de derecho relacionadas a intereses pertinentes y materiales de calidad del agua que se hayan presentado durante el período de comentarios. Si ciertos criterios se cumplen, la TCEQ puede actuar sobre una solicitud para renovar un permiso sin proveer una oportunidad de una audiencia administrativa de lo contencioso.

LISTA DE CORREO. Si somete comentarios públicos, un pedido para una audiencia administrativa de lo contencioso o una reconsideración de la decisión del Director Ejecutivo, la Oficina del Secretario Principal enviará por correo los avisos públicos en relación con la solicitud. Además, puede pedir que la TCEQ ponga su nombre en una o más de las listas de correo siguientes (1) la lista de correo permanente para recibir los avisos de el solicitante indicado por nombre y número del permiso específico y/o (2) la lista de correo de todas las solicitudes en un condado específico. Si desea que se agregue su nombre en una de las listas designe cual lista(s) y envía por correo su pedido a la Oficina del Secretario Principal de la TCEQ.

CONTACTOS E INFORMACIÓN A LA AGENCIA. Todos los comentarios públicos y solicitudes deben ser presentadas electrónicamente vía <http://www14.tceq.texas.gov/epic/Comment/> o por escrito dirigidos a la Comisión de Texas de Calidad Ambiental, Oficina de la Secretaría (Office of Chief Clerk), MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Tenga en cuenta que cualquier información personal que usted proporcione, incluyendo su nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico y dirección física pasarán a formar parte del registro público de la Agencia. Para obtener más información acerca de esta solicitud de permiso o el proceso de permisos, llame al programa de educación pública de la TCEQ, gratis, al 1-800-687-4040. Si desea información en Español, puede llamar al 1-800-687-4040.

También se puede obtener información adicional del Battleground Oil Specialty Terminal Company LLC a la dirección indicada arriba o llamando a Mr. Brad Miller, vicepresidente de terminales regionales, al 832-900-5012.

Fecha de emisión 1 de febrero de 2024

Lionel Messi se excusa y explica su ausencia en partido en Hong Kong



El crack argentino, que no pudo jugar en amistoso en ese lugar, publicó un video contando el motivo que le impidió jugar allí.

Lionel Messi causó una gran polémica durante la gira de pretemporada del Inter Miami por Asia, pues el crack argentino sufrió una molestia que le impidió jugar uno de sus choques de preparación en Hong Kong.

Fue dicho encuentro en específico, el único que ganó (por 4-1) el conjunto de Las Garzas previo al inicio de la MLS, el que motivó un gran protesta ya que Messi no sumó ni un minuto de juego y por ende generó un gran enfado de aquellos que pagaron su entrada para ver al ocho veces ganador del Balón de Oro.

Debido a esto, este lunes se dio a conocer un video de Messi donde aclara lo sucedido previo al choque ante el equipo de la liga honkonesa.

“He leído y escuchado muchísimas cosas que se dijeron después de lo que pasó en el partido de Hong Kong y por eso es preferible hacer este video y dar la explicación que realmente es y no tener que leer cosas falsas. Como todos saben siempre quiero jugar y estar en todos los partidos. Escuché que dijeron que no había querido jugar por temas políticos y muchas de esas cosas que no tienen nada que ver. Si hubiera sido así directamente no hubiera viajado ni a Japón ni hubiera ido como tantas otras veces a China”, inició diciendo el futbolista en un video que apareció en la red social Weibo.

Chucky quiere ‘pagar’ al PSV por imponerse ante jugoso contrato que ofreció Napoli

El extremo mexicano se siente agradecido con el club de Países Bajos y quiere devolverle algo grande en la Champions al equipo que peleó por regresarlo a su “segunda casa”.

El delantero mexicano Hirving Lozano del PSV Eindhoven está “orgulloso” de volver a ser jugador del club de Países Bajos. Para el mexicano, Eindhoven es como su segunda casa, donde siente mucho aprecio de toda la gente a su alrededor.

“Estoy orgulloso de volver a Eindhoven”, dijo Lozano, tras pasado del Napoli el pasado verano, en una entrevista al Eindhovens Dagblad.

“Éste es un lugar que siempre sentiré como mi segundo hogar. Aquí trabaja gente que se interesa de verdad por ti como ser humano y por eso quise volver”, aseguró el Chucky.

Vivir en la zona de Eindhoven le parece “especial” a Lozano quien no olvida el esfuerzo que hizo el club de Países Bajos por volver a llevarse a la Eredivisie pese a la intención del Napoli de renovarlo con una sustanciosa mejora de salario.

“Hay tranquilidad y espacio (en Eindhoven), algo que también tuve en cuenta a la hora de plantearme volver. El Nápoles quería ampliar mi contrato y aumentar el sueldo, pero el PSV pudo llegar a un acuerdo con el club y con eso el camino estaba despejado para volver a jugar aquí”, señaló el Chucky quien llegó a ser de los mejores pagados en el equipo de la Serie A.



Hirving Lozano quiere lograr con PSV algo grande en la Champions

Uno de los jugadores del PSV con los que Lozano siente un fuerte vínculo es Luuk de Jong, con quien reconoce que forma una gran mancuerna en el ataque.

“Considero a Luuk más que un colega, aunque luego no nos visitemos”, afirma el mexicano que el martes por la noche va junto al neerlandés a la guerra contra el Borussia Dortmund.

El seleccionado del Tri se siente en deuda con el PSV y por ello quiere devolverle lo más que pueda, logrando algo importante en la UEFA Champions League, el torneo donde todos quieren brillar.

“También queremos lograr algo grande en la Champions League. Al fin y al cabo, eso es lo que mira todo el mundo del fútbol y de lo que quiero ser parte”, sentenció.

LeBron James: “No sé cuántas temporadas me quedan, pero sé que no son muchas”

LeBron, de 39 años, admitió además que tampoco tiene claro si le gustaría tener una gira de despedida.

LeBron James, que se encuentra en Indianápolis para el vigésimo All-Star de su carrera, aseguró este domingo que no sabe cuántas temporadas le quedan, pero sí sabe “que no son muchas” y sugirió que le gustaría cerrar su trayectoria en la NBA con la camiseta de Los Ángeles Lakers.

“No tengo pensado cuántas temporadas me quedan, sé que no son muchas”, afirmó LeBron en una rueda de prensa organizada en la Gainbridge Fieldhouse de Indianápolis en los prolegómenos del All-Star Game 2024.

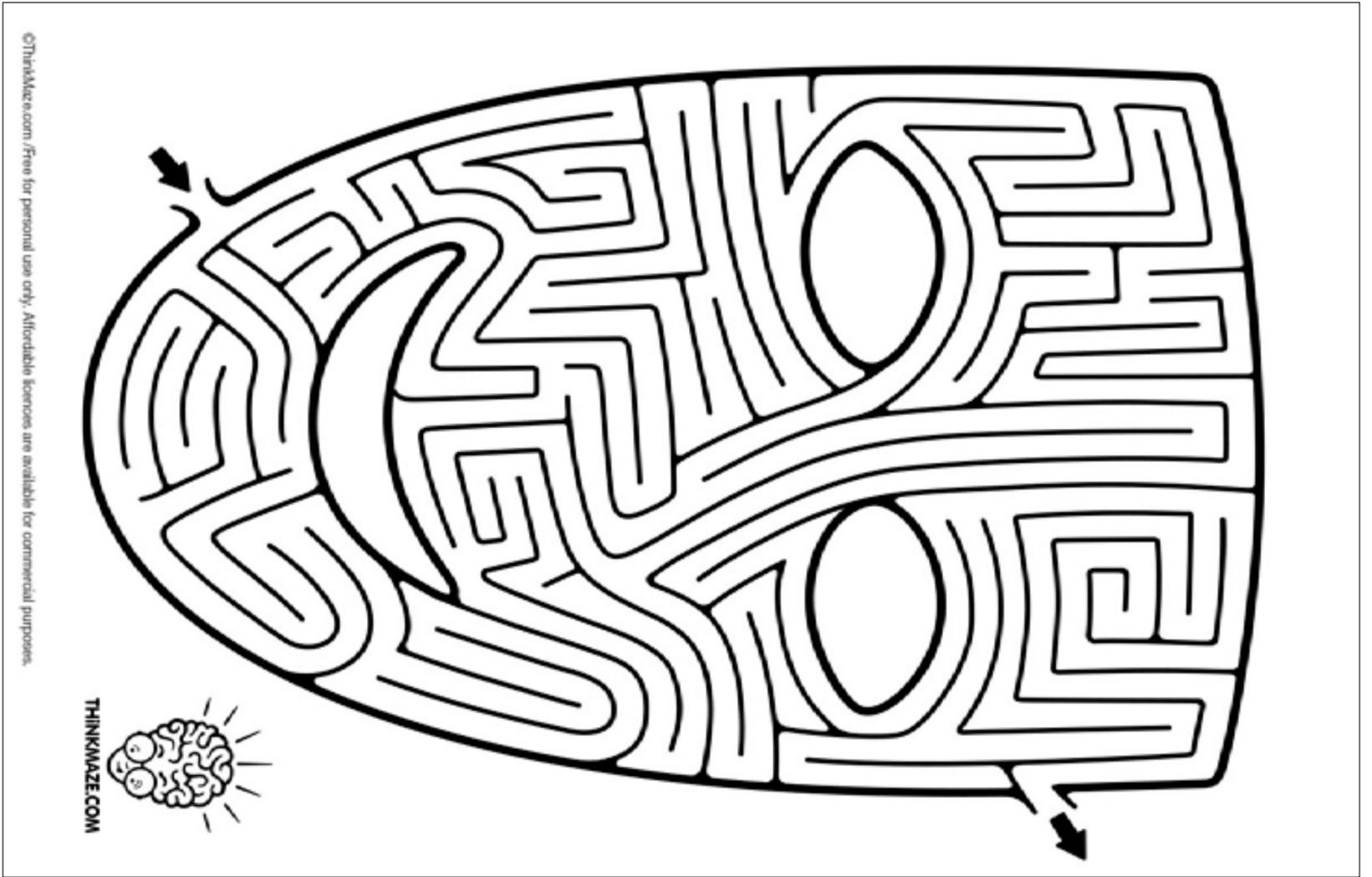
LeBron, de 39 años, admitió además que tampoco tiene claro si le gustaría tener una gira de despedida para recibir

el cariño de cada ciudad estadounidense, o si preferiría poner el punto final a su legendaria carrera quedándose un poco más lejos de los focos.

“Estoy en 50-50. Voy a ser honesto, porque hay veces en las que siento que lo debo a mis seguidores que me han apoyado en este viaje durante veinte años y más, que debo darles ese momento en el que cada ciudad te da flores o lo que sea. Eso parece bonito”, razonó.



PASATIEMPO



©Thinkmaze.com / Free for personal use only. Affordable licenses are available for commercial purposes.



Laberinto loco...



© Quino / Ediciones de la Flor

DESCANCE EN PAZ

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Francisco Schwartau

Nos unimos al dolor de nuestra Compañera Colaboradora de "Diviértete en Houston" a través de "EL PERICO NEWSPAPER" Silvia Soto Santibanez ... Que el Señor se apiade de su Alma y sus Familiares y Amigos logren una pronta paz.

Les comparto mi dolor Erik Raul Lopez Villagran QEPD mi sobrino amado Lamentamos el sensible fallecimiento de mi querido Erick Raúl López



Villagrán; bailarín, pionero de la danza contemporánea en el Estado de Hidalgo y ejemplo de trabajo, responsabilidad y constancia. AVE DANZA DE HIDALGO-APOKALIPSIS UAEH

CUENTO SOBRE RELACIONES TOXICAS

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Marite Jarquin

Este cuento nos ofrece una reflexión profunda sobre las relaciones tóxicas y la importancia de reconocer y romper con ellas. A través de la historia de una niña que se encuentra con un sapo que afirma ser un príncipe encantado, nos muestra cómo las falsas promesas pueden llevarnos por un camino de sacrificio y sufrimiento, alejándonos de nuestra propia felicidad y bienestar.

La narrativa comienza con la inocencia de la niña, quien, seducida por las promesas del sapo, decide llevarlo a su casa y cuidarlo con la esperanza de que se convierta en un príncipe y cumpla todas sus fantasías. Sin embargo, con el paso del tiempo, la realidad se revela despiadada: el sapo no se transforma y la niña se encuentra atrapada en una vida de servidumbre y desdicha.

A lo largo de la historia, la niña lucha con sus dudas y miedos, cuestionando si debe continuar sacrificándose por alguien que no cumple sus promesas. Sin embargo, el temor al arrepentimiento y a la soledad la lleva a permanecer en una situación que le roba su alegría y su libertad.

Finalmente, es a través del encuentro con una anciana en un sueño que la niña logra encontrar la fuerza para liberarse del engaño del sapo. Reconociendo la verdad de las palabras de la anciana, la niña toma



una decisión valiente: echa al sapo de su vida y recupera su autonomía y su felicidad perdida.

Este cuento nos enseña una lección invaluable sobre el poder de la autoestima y la autovaloración. Nos recuerda que nadie tiene el derecho de hacernos sentir menos de lo que somos, y que nuestra felicidad no debe depender de las promesas vacías de otros. En última instancia, la única persona capaz de crear una vida de ensueño eres tú misma, y es fundamental que confíes en ti misma, te cuides y te ames lo suficiente como para alejarte de aquellos que no te valoran como mereces.

Así que, enamórate de ti misma y sé tu propia fuente de felicidad. Este cuento nos enseña que mereces lo mejor y que no tienes que conformarte con menos de lo que te mereces. Rompe con las falsas promesas y camina hacia un futuro lleno de amor propio y autenticidad. ¡Tú eres la autora de tu propio cuento de hadas!

Espectro autista

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Noily Gómez Sánchez

El autismo, un trastorno del neurodesarrollo que afecta la comunicación, la interacción social y el comportamiento, ha sido objeto de fascinación, estudio y debate durante décadas. En este artículo, nos sumergiremos en el mundo del autismo, explorando sus características, causas, diagnóstico, tratamientos y la perspectiva de las personas que viven con este trastorno y sus familias.

El autismo, también conocido como trastorno del espectro autista (TEA), es una condición que se manifiesta de manera diferente en cada individuo. Desde dificultades en la comunicación verbal y no verbal, hasta patrones de comportamiento repetitivos, el autismo presenta una amplia gama de síntomas y manifestaciones. Sin embargo, lo que une a todas las personas con autismo es su experiencia única y singular del mundo. A pesar de décadas de investigación, la causa exacta del autismo sigue siendo desconocida. Se cree que una combinación de factores genéticos y ambientales contribuyen al desarrollo del trastorno. Estudios han identificado ciertas variaciones genéticas que pueden aumentar el riesgo de autismo, pero también se ha demostrado sobre factores ambientales, como la exposición a toxinas durante el embarazo, pueden desempeñar un papel. El diagnóstico del autismo puede ser complejo y variar según la edad y el nivel de desarrollo del individuo. Los profesionales de la salud suelen utilizar herramientas de evaluación estandarizadas y observación clínica, para identificar los signos y síntomas del trastorno. Es importante tener en cuenta que el autismo es un espectro, lo que significa que los síntomas pueden variar ampliamente en severidad y presentación.

Si bien no existe una cura para el autismo, hay una variedad de tratamientos y terapias disponibles, para ayudar a las personas a manejar los síntomas y mejorar su calidad de vida. La terapia conductual, como la terapia cognitivo-conductual y la terapia de juego, puede ayudar a mejorar las habilidades sociales y de comunicación. Además, la terapia ocupacional y la terapia del habla pueden ser beneficiosas para abordar las dificultades sensoriales y de comunicación.

Vivir con autismo presenta una serie de desafíos únicos, tanto para las personas que tienen el trastorno como para sus familias y cuidadores. La falta de comprensión y aceptación por parte de la sociedad puede llevar a la estigmatización y la discriminación. Sin embargo, también hay muchas personas con autismo, quienes han logrado grandes éxitos y contribuciones significativas a la sociedad.

A medida que la conciencia sobre el autismo continúa creciendo, es fundamental promover la inclusión y la aceptación de las personas con este trastorno. Esto implica educar a la sociedad sobre el autismo y sus características, así como proporcionar apoyo y recursos adecuados para las personas con autismo y sus familias. Además, es importante fomentar entornos inclusivos y accesibles en todas las áreas de la vida, desde la educación hasta el empleo y la comunidad en general.

Por consiguiente, el autismo es un trastorno complejo y multifacético, el cual afecta a millones de personas en todo el mundo. Si bien puede presentar desafíos significativos, también ofrece oportunidades para el crecimiento, la comprensión y la conexión humana. Al aumentar la conciencia y promover la inclusión, podemos trabajar juntos, con el fin de construir un mundo más comprensivo y solidario para todas las personas, independientemente de donde se encuentren en el espectro autista.



BETSABI MENDOZA Belleza de Guadalajara

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Francisco Schwartau

Hoy que tuve yo el placer, de conocer a Betsabi, es que admire a una mujer, inteligente, bella, brillante. Una mujer muy bonita, con una bella figura, linda de cabeza a pies, un preciosa criatura. Una dama muy hermosa, muy valiente y talentosa, simpática y agradable, a quien le encantan las rosas. Una dama que ha vivido, los embates del destino, quien se ha enfrentado valiente, a múltiples desastros. Es mujer emprendedora, con metas y caros sueños, y ve en la repostería, una gran parte de estos. Bella mujer es Betsabi,



Dulce, fina, inteligente, quien refleja en sus acciones, un notorio don de gente. Muy bonita escultural, un carita muy bella, que refleja su valor, sus facciones son muy bellas. Me impresiono su cabello, peinado a la "Despeine", que le da un toque especial, que la verdad : "Oiga Usted". Un mujer muy bonita, realmente, mujer hermosa, quien puede ofrecerle al mundo. AMOR, DULZURA, UNA ROSA.

AMIGOS DE PORT ARTHUR CONTROL ANIMAL



Adoptar
siempre será
la mejor
decisión

LLAMA Y ADOPTA: 409-983-8785



Señales Financieras

Con su paquete legislativo abre la campaña. La economía bien.



El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

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

GPS FINANCIERO. El índice de Precios y cotizaciones de la Bolsa Mexicana de Valores hace una semana cerró en 58,226, abrirá el 12 febrero en 57,327. Hizo una fuerte subida, estableció récord y se cae, ¿hasta dónde? Eso se verá en las siguientes semanas. El cete de 28 días sigue fijo en 11.25%, se rumorea que ya lo quieren bajar, lo que realmente dudamos, en vista de que las tres últimas cifras de inflación, al alza 4.88% la última. La cifra meta era 3%, estamos desfasados. El dólar se compra de 17.09 a 17.92 dependiendo de institución y monto. El Euro cotiza en 18.44 y el petróleo Wti en 76.2 Con los datos disponibles.

SEMAFORO EN ROJO. TResearch recuerda el costo de la gasolina en cada sexenio: CSG 1.1, EZP 3.8, VFQ 6.2, FCH 8.6, EPN 14.5, AMLO 20.2 La cifra esta atrasada porque la Magna debe andar por los 23.00 o más. No se ha hablado de gasolinazo, sino que se ha desaparecido el subsidio al impuesto que tenía. Pero, cuesta más. Cada litro otorga un número limitado de kilómetros, así que calcule usted el costo de cada uno de sus viajes. Es famosa la gasolinera de Narvarte porque ahí cuesta más barata la Magna. Largas filas de autos formados para obtener un 5 ó 10% de mejor costo.

La comida corrida en un mercado costaba 30.00 en el sexenio de Vicente Fox, ahora 75.00. Esa es la inflación real y el sobrecosto que debe de soportar nuestro bolsillo.



VEA EL TABLERO. El sitio web Índice Global de Crimen Organizado 2021, reporta: Hallazgo 1 12 Índice global de crimen organizado - 2021 "El crimen no es un problema de unos pocos: al evaluar cada país del mundo, encontramos que la gran mayoría de la población mundial (79,2 %) vive en países con altos niveles de criminalidad y en países con baja resiliencia (79,4 %). Primero. Más de tres cuartas partes de la población mundial vive en países con altos niveles de criminalidad y en países con baja resiliencia (capacidad de adaptarse a situaciones difíciles) al crimen organizado.

Segundo. Asia es el más alto en criminalidad. Tercero: La trata de personas es el más omnipresente de todos los mercados criminales a nivel mundial. Cuarto. Las democracias tienen niveles más altos de resiliencia a la criminalidad que los Estados autoritarios. Cinco: Los actores estatales son los primeros a la hora de facilitar economías ilícitas e inhibir la resiliencia al crimen organizado. Seis. Muchos países en conflicto y Estados frágiles experimentan una vulnerabilidad aguda al crimen organizado" México tiene una calificación de 7.56. Es el cuarto lugar de mayo criminalidad: 1. Congo, 2. Colombia, 3. Myanmar. Los países de menos, son: Dinamarca 3,86 152. Malauí 3,83 153. Noruega 3,81 154. Bahamas 3,79 Si lo quiere ver, analizar, consulte: Índice global de crimen organizado.

AMBAR. La cuestión es analizar el por qué y el futuro de la violencia en México, con más de 178,000 muertes en este sexenio, producto de la delincuencia. Los muertos relacionados con la política siguen creciendo, lo mismo que los periodistas. Aristegui reporta: "México cerró

2023 con 574 hechos de violencia político-criminal por parte de grupos de la delincuencia organizada, la mayor cantidad en cinco años, según reveló este jueves un reporte de la consultora Data Cívica en el marco de las elecciones del 2 de junio de 2024"

AMBAR. La Seguridad Social es puesta en duda por el mismo personal del IMSS, dicen que no se puede realizar este año la incorporación. Pensemos que tiene 21 millones 372 mil 896 derechohabientes en 2022, según Google; si la población del País es de 126 millones, tendría que atender a poco más de 105 millones nuevos) Y esta proyección no incluye ni un peso más de presupuesto, para unas clínicas de cualquier tipo.

Esto sumado a los proyectos de dudosa calidad financiera como el Aeropuerto Felipe Angeles, inacabados como el tren Maya, la refinería de Dos Bocas, la Mega farmacia, por citar los más grandes, hacen ver que habrá que gastar mucho dinero para hacerlos rentables, socialmente al menos.



ZIGZAG. El presidente AMLO propuso el siguiente paquete legislativo: Reconocer a los pueblos indígenas y afromexicanos como sujetos de derecho público. 2. Derecho a pensión a adultos mayores a partir de los 65 años y aumentar el monto cada año; además de un apoyo universal para las personas con discapacidad. 3. Becas a estudiantes de familias pobres en todos los niveles de escolaridad. 4. Atención médica universal gratuita. 5. Que los trabajadores y familias puedan ser dueños de sus viviendas. 6. Prohibir el maltrato animal. 7. No otorgar concesiones para minería a cielo abierto y prohibir el fracking para la extracción de hidrocarburos. 8. Hacer respetar las zonas con escasez de agua y solo autorizar en ellas concesiones para uso doméstico. 9. Prohibir el comercio de vapeadores y de drogas químicas como el fentanilo. 10. No permitir que el aumento al salario mínimo sea menor a la inflación anual. 11. El salario mínimo para maestros de educación básica de tiempo completo, de policías, guardias nacionales, soldados, marinos, médicos y enfermeras no será menor a lo que perciben los trabajadores afiliados al seguro social. 12. Revertir las reformas de pensiones, tanto la de 1997 como la de 2007. 13. Garantizar a los mexicanos el derecho a la educación y al trabajo. 14. Mejorar las condiciones de los campesinos a través de "un jornal justo y permanente", 15. Utilizar para trenes de pasajeros los 18.000 kilómetros de vías férreas concesionados y destinados al transporte de carga. 16. Una nueva iniciativa de reforma electoral, que contempla la reducción de los gastos destinados a campañas y partidos políticos, 17. Los jueces, magistrados y ministros del Poder Judicial, en vez de ser propuestos por el Ejecutivo y nombrados por legisladores, serán electos de manera directa por el pueblo. 18. Traspasar la Guardia Nacional a Sedena como un mecanismo para, aseguró, "evitar que [la Guardia Nacional] se corrompa como la antigua Policía Federal". 19. Convertir en política de Estado la austeridad republicana. López Obrador llamó a volver a redactar "con mayor claridad y contundencia" el artículo 127 constitucional. 20. Eliminar todas las dependencias y organismos onerosos y elitistas "supuestamente autónomos".

Al anunciarlas estableció la plataforma de campaña para su candidata, si le rechazan algunas como se prevé, las mismas, precisamente, serán las más importantes de su campaña. Genial.

Todo en la economía bien. La grilla electoral: del nabo.



Una platica entre Tungsteno y cobre en el Final de los Tiempos



El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por **Dr. Mauricio Lored**
drlored@gmail.com

Una plática entre dos metales de la tabla periódica:

Hola Tungsteno , cómo estás ?
Hola mi estimado cobre , estoy bien , alegre de este nuevo día!! .

Oh ! ¿Tu alegre en medio de tanto calor ?mira, casualmente , estoy triste , tungsteno , porque seré sometido a fundición en unos días y me dicen que ese horno quemó mucho y yo no quiero sufrir .

Oh , qué bueno cobre ! , fijate que no es mala idea . Creo que así cómo estás en este estado en bruto , eres bueno pero con esa temperatura serás mejor ya verás ! Yo soy sometido a 3,422 grados centígrados y tu solo a 1,050 , o sea dos veces menos que yo y lograrás tu objetivo que los nuestros .

Tú crees eso tungsti? Estoy así como deprimido y siento que nada me sale bien y no se , siento que valgo poco en la vida .

Bueno , muchas personas están desanimadas en la vida porque no saben en verdad quién en verdad son y que pueden ser después del proceso de Dios en sus vidas . Te diré que el Didimio , con símbolo Di , es una aleación de tierras raras , es una mezcla de Neodimio Preseodmio .

El Didimio ya procesado por el fuego y sus usos para los filtros usados en fotografía y cinematografía consisten en una lámina translúcida que se interpone delante del lente de objetivo. Con ellos se consigue que ellos puedan alterar la imagen de diversas maneras , corrigiendo el color, por tanto se podría ver en 3D y 4K y aún más , y así es que modificando la luz o creando distintos efectos visuales ocurre eso , ¿ahora me vas entendiendo Cobre ? Todos tenemos una función al ser acrisolados por el fuego . Cristo es como un fuego para que las personas también lleguen a ese proceso al salir de la oscuridad y Nacer de Nuevo .

Puedes ver Cobre, que todos tenemos una función especial ?
Cobre le contesta : Pero ese Didimio me suena como a Didimo el de la Biblia y más me llama la atención que sus usos una vez procesados sirven para la visión óptica y que altera lo que se ve de diversos modos , en Juan 20:29 Jesús le dice a Tomás el cual apodaban como Didimo o Gemelo , le reprende y le dice : Tomás o Didimo , porque me has visto creíste , bienaventurados los que no vieron y creyeron . Pienso que es un lenguaje encriptado, ¿no crees Tungsti ?

Mira cobre , tienes razón , en la vida hay enigmas y deben ser resueltos tales enigmas por aquellos que meditan y buscan respuestas en las fuentes correctas.

Amigo Cobre , tu una vez pulido te parecerás al oro , una vez que pases de esa temperatura para la cual has sido diseñado , entenderás que lo que ahora sientes es porque no has llegado a lo que en verdad tú diseñador te tiene preparado .

Tú crees eso de mi Tungsti ? Mira que creo que soy poca cosa , veo al oro y a él lo cotizan bien , lo alaban y lo admiran y mírame a mí , ni me voltean a ver .

Cobre , por favor!! , hablas así con esas palabras mortíferas porque no has pasado tu verdadera transformación .

Mira yo al estar en tu edad y estado en bruto , así, sin los detalles de la fundición en nuestras vidas, solemos hablar cosas que no sabemos .

Mira yo al estar en bruto no sabía que podía hacer brillar las más grandes ciudades y me di cuenta que no me puede doblegar cualquier temperatura y solo el diseñador pudo hacerlo . Te animo a que entres al horno y que llegues tan lejos como te tiene preparado el que te hará brillar y verás que tus palabras no tendrán fundamento .

Los que hablan así sin ánimo aún necesitan leer más sobre ellos mismos y saber que su diseñador tiene cosas más grandes preparadas , pero el enemigo no quiere que seas pulido ,o mejor dicho que te enteres quién en verdad eres en tu estado inicial y en ese estado que puedes llegarte a convertir con tan solo la alta temperatura . sino que te quedes en ese estado vegetal de la montaña , debes salir de la montaña y someterte a prueba y verás la diferencia. Es como Nacer de nuevo y verás todo diferente y con una mente totalmente diferente para que puedas creer lo que en la montaña no creías .

Las personas también deben experimentar el fuego y transformación y dejar su mente material y comenzar a buscar lo verdaderamente espiritual y así habrán llegado a un nivel mayor de existencia.

Gracias Tungsti , por esta gran enseñanza de vida, así lo haré y me someteré a mi temperatura que tiene mi diseñador exclusivamente para mi y quiero también ser como tú , procesado y enteramente desligado de mi estado original.

Te diré algo Cobre , tú estás en la sangre de cada ser humano y formas parte de su hemoglobina, ellos te necesitan no te acobardes , solo sometete al diseñador .

Tungsti , ¿Yo estoy en los humanos ? En su sangre ? Dime más sobre ello ? Pues soy importante !! Wao!!

Por supuesto que lo estás y estuviste en cada transfusión para dar vida , tu eres un ente útil para la vida de otros cobre !! , sino me crees, pregúntale a nuestro buen amigo hierro y él te dirá .

Muchas gracias Tungsti !!

Seré otro , al salir del horno ya verás !!.

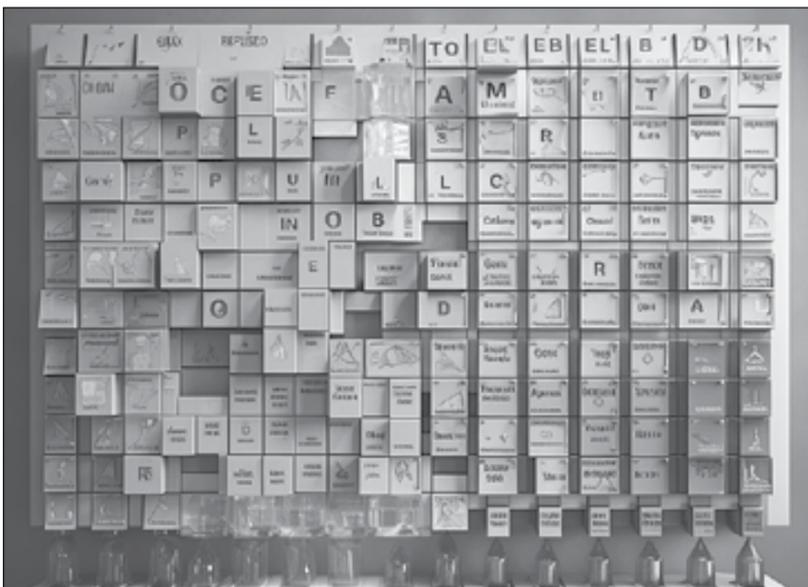
Y así termino aquel desánimo de cobre y sus pensamientos egocéntricos y de muerte y llevo a ser para lo que en verdad venía diseñado .

Tu eres como estos elementos , eres un ser especial y único y deja que Jesús te lleve al nivel que eres diseñado , solo obedece a Jesús y a su palabra , créela con todo tu corazón .

Este es el mejor tiempo para someterte a las temperaturas de Dios, el Fuego de Dios . Recuerda ya el tiempo del fin ,se acerca y debemos estar preparados para poder dar Luz en el tiempo de la oscuridad final .

Tú tienes muchas dudas dentro de ti y ya siendo un hijo de Dios , pero ya se ha llegado el tiempo de poder llegar a otros niveles de Gloria en el Señor Jesucristo!

Tienes razón Tungsti, debo pasar a otros niveles de Gloria con tan solo creer y ser servidor del Señor Jesús .



¿MI IDENTIDAD CUESTIONADA?

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Francisco Schwartau

Alguien me llamo una tarde, para cuestionarme sobre mi "IDENTIDAD" a caray; Me han llamado telefónicamente por multiples razones en mi vida, sea para reclamarme, felicitarme, insultarme, invitarme, incluso para cobrarme o pedir un consejo (*algo que ya lo he dicho, no estoy capacitado para ello), etc., Pero nunca para preguntarme sobre mi "IDENTIDAD" sin especificar que quieren saber ver si soy la persona que buscan y así a Las Buenas de Dios.

Le pregunte a que IDENTIDAD se referia : A la Personal, la Profesional, la que Represento, Crisis, Problemas, con los Cuates, al Robo de Identidad (del cual ya he sido objeto) o que cosa se refieren, ya que mi nombre siempre lo he llevado con mucho Orgullo y nunca lo he negado.

Le comente a la persona que llamo, que la gente me tiene catalogado de muy diferentes maneras : De Cabron - de Buena Gente - De Pendejo- de Brillante - De Mala Onda - De Cuate- de Dejado - De Vibora, Vibora de la Mar - De Mentiroso - De Honesto ... De Ojete - De Derecho - De Gandalla - De Protector - Presumido - Sencillo - De Jijo de las Arañas - De Persona Derecha - De Traidor - De Amante de Mexico, etc.



Total : Que yo no entendí lo que quería esta persona que yo le dijera y muy enojado me colgó, no sin antes recordarme el 10 de Mayo; Yo no se porque hay personas que hasta lo que no comen les hace daño y que no aceptan el que tu tengas diferente forma de pensar a la de ellos. Que no aceptan dialogar y recurren a la violencia y la mentira sin dejarte refutar sus funestas ideas y que te catalogan de formas mas que estúpidas, erróneas y estrañas .

En fin: Yo me considero : Derecho, De Palabra, Honorable, Veraz, Caballero, Cierto, ademas de VIEJO y FEO, a la vez de que soy Unico, Autonomo y Original y que mi Respeto, Admiracion y Amor van para Dios, para La Patria, La Familia, Las Mujeres y los Niños, para los Amigos, para los Necesitados ... Del cuate que llamo, no se a que tipo de IDENTIDAD se referia, pero en verdad tampoco me importa. Francisco Schwartau Salorio.

AMORES IMPOSIBLES

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: JORGE SANDOVAL

De amor... De amores imposibles.
De ese amor que no puede ser y sin embargo existe.

¿14 de Febrero?

O amar todos los días del tiempo.

El Gigante De Ojos Azules
NAZIM HIKMET

Un gigante de ojos azules
amaba a una mujer pequeña
que su sueño era una casita
pequeña como para ella

que tuviera en su frente un jardín
un jardín con madre selvas.

Un gigante de ojos azules
amaba a una mujer pequeña
que muy pronto ya se ha cansado
de tan desmesurada empresa
que no terminaba en jardines
jardines con madre selvas.

Adios ojos azules, dijo,
Y con gracia muy voltereta
del brazo de un enano rico
entró en la casita pequeña
que en el frente tenía un jardín
un jardín con madre selvas.

El gigante comprende ahora
que amores de tanta grandeza
no caben ni siquiera muertos
en esas casas de muñecas
que en el frente tienen jardines
jardines con madre selvas.



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, 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



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

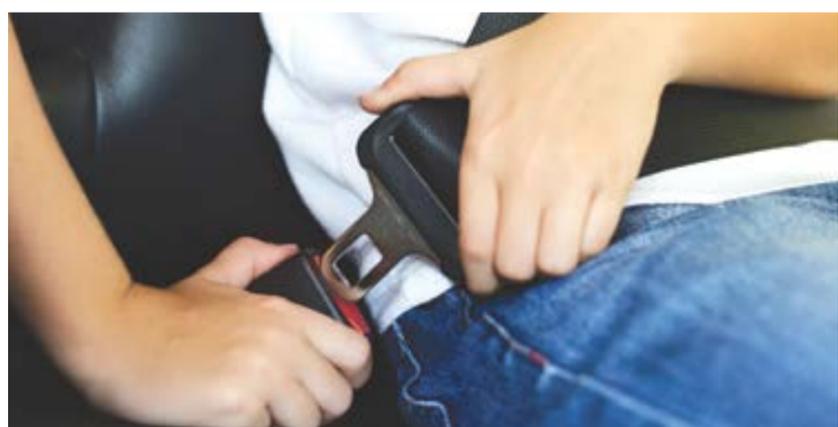
EO/AA Employer including W/M/Disability/Vets/ Sexual Orientation and Gender Identity



Valero



UN CLICK PUEDE CAMBIAR TU DESTINO



DILE ¡HOLA!

A AÚN MÁS BENEFICIOS



Con más maneras de mantenerte conectado con los tuyos.

LLAMADAS, TEXTOS Y DATOS
SIN PARAR
EE.UU. ◀▶ MÉXICO

ROAMING DE DATOS
SIN CARGOS
EN 21 PAÍSES DE LATINOAMÉRICA

Además, T-Mobile ahora acepta Matrícula Consular elegible o Visa de Estudiante Internacional, así que unirte es más fácil que nunca.



T Mobile