



# 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  
South East TX

Ed. 905 29 de febrero de 2024



# Republicanos Critican a Biden por Asesinato de Estudiante en Georgia

El asesinato de una estudiante de enfermería en Georgia por un migrante ha reavivado el debate sobre la política migratoria de Biden. Los republicanos, incluido Trump, culpándolo directamente.

El caso de Laken Riley, de 22 años, vuelve a poner en el centro el tema de crímenes violentos cometidos por inmigrantes. Los republicanos culpan a Biden por los flujos migratorios, mientras los demócratas critican la falta de legislaciones para fortalecer la vigilancia fronteriza. Se espera que el conflicto aumente, con Biden y Trump planeando visitas a la frontera en Texas el jueves.

El hombre acusado del asesinato, José Ibarra, un venezolano que cruzó ilegalmente en septiembre de 2022, ha generado conmoción.

Riley, estudiante de enfermería, fue encontrada muerta tras salir a correr en el campus de la Universidad de Georgia.

En una emotiva vigilia, la comunidad se unió para honrar a Riley. Su hermandad, Alpha Chi Omega, recordó su dedicación.

La familia ha programado el funeral en Woodstock, Georgia, donde Riley se graduó de la escuela secundaria.

En cuanto a Ibarra, ICE informó que fue



detenido en septiembre de 2022 y luego liberado. Se desconoce si solicitó asilo.

Trump ha reiterado su promesa de deportar inmigrantes, mientras critica la "invasión fronteriza" de Biden.

La Casa Blanca expresó condolencias y remitió preguntas sobre el caso a ICE y autoridades locales.

Biden y Trump planean visitas a la frontera, intensificando las tensiones sobre la política migratoria de EE. UU. En resumen, el trágico asesinato de

la estudiante Laken Riley en Georgia ha reavivado el debate sobre la política migratoria de Biden. Los republicanos culpan a estas políticas, mientras que los demócratas critican la falta de legislación fronteriza. La comunidad se une en duelo por Riley, mientras que el caso de

José Ibarra, el acusado, arroja más preguntas sobre el sistema migratorio. Este incidente intensifica las tensiones políticas en torno a la inmigración en EE. UU., con las visitas de Biden y Trump a la frontera en Texas en el horizonte, manteniendo el tema vigente.

**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 tipos 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**  
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 Country Style Pork Ribs COSTILLAS RANCHERAS**  
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 Boneless Skinless Chicken Breast PECHUGA DE POLLO SIN HUESO**  
Sold in 3-5 Lb. Pkg.  
Máximo 2 Paquetes 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 Breaded 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**  
Máximo 2 limitar por favor

**Best Choice • 8 oz. Tomato Sauce SALSAS DE TOMATE**  
**3 \$1 for**  
Máximo 3 limitar por favor

**Mezzetta • 2.11 oz. Select Varieties MEZCLA PARA SOPA**  
**69¢ ea**

**Valentin's • 12 oz. Red Sauce SALSAS PICANTES**  
**\$1.29 ea**

**El Mexicano • 2.5 oz. White/Red Sauces JALAPENO ENTERO**  
**\$1.29 ea**

**El Mexicano • 2.5 oz. Chile Chipotle CHILE CHIPOTLE**  
**\$1.19 ea**

**El Mexicano • 1 lb. Pesto Sauce FRIOL PINTO**  
**\$1.29 ea**

**Valentin's • 2 oz. Hot Sauce SALSAS PICANTES**  
**\$1.49 ea**

**Vin Campo • 2.75 oz. Banano Waffles SALCHICHAS CON FRIJOLES**  
**2 \$3 for**

**Best Choice • 2.5 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**

**AMLO critica a YouTube por editar video; se filtran más números**

El presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, ha generado controversia al criticar a YouTube por editar un video de su conferencia de prensa, en el cual revelaba el número de teléfono de un corresponsal del New York Times. Este hecho ha provocado una serie de filtraciones de datos, incluyendo casos relacionados con candidatas.



Durante la conferencia de prensa del jueves, López Obrador leyó en voz alta una carta enviada por periodistas del New York Times, quienes buscaban comentarios sobre una historia en la que investigaban acerca de acusaciones de que sus aliados se reunieron con cárteles de la droga y les sustrajeron millones de dólares después de que él asumiera el cargo en 2018. En un polémico momento, el presidente mexicano mencionó el número de teléfono del jefe de la oficina del Times en México. Este acto generó un gran revuelo, llevando a que la plataforma YouTube retirara el video de la página oficial de López Obrador. La plataforma argumentó que el video violaba sus políticas contra el acoso, y posteriormente lo volvió a publicar, pero esta vez editado para eliminar la información personal del periodista.

Libertad con un símbolo vacío. El New York Times, por su parte, emitió un comunicado condenando la acción del presidente mexicano, calificándola como una "táctica preocupante e inaceptable por parte de un líder".

La situación ha generado un debate sobre la privacidad y la seguridad de los periodistas en México, uno de los países más peligrosos del mundo para los reporteros, especialmente aquellos que investigan temas relacionados con bandas criminales y corrupción.

En sus frecuentes enfrentamientos con la prensa durante sus conferencias diarias, López Obrador ha defendido su actuar, argumentando que está por encima de las leyes de protección de datos personales, y que lo más importante es la dignidad del presidente.

Ante esta acción, López Obrador acusó a YouTube de censura, calificando la medida como "prepotente y autoritaria". En un mensaje difundido en la plataforma, expresó su descontento y criticó la supuesta decadencia de la libertad de expresión, llegando a comparar la icónica Estatua de la

Esta situación pone de manifiesto las tensiones entre el ejercicio del periodismo y la protección de la privacidad en un contexto político y social cada vez más complejo.

**CLINICA SAN JUDAS TADEO**

**ABIERTO TODOS LOS DIAS**

**TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD**

**CONSULTA \$35**

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

# Los altos niveles de mercurio en el atún no disminuyen desde hace décadas

A pesar de décadas de esfuerzos en todo el mundo para mitigar la contaminación por mercurio, los niveles de este metal en el atún han permanecido sorprendentemente estables. Esta sustancia tóxica, liberada principalmente por actividades como la extracción y quema de carbón, continúa siendo un motivo de preocupación debido a sus efectos adversos en la salud humana. Aunque los niveles de mercurio han disminuido significativamente en la atmósfera desde 1971, su presencia en el atún no ha seguido la misma tendencia. Este fenómeno plantea interrogantes sobre las razones detrás de esta persistencia y las posibles implicaciones para la salud pública y la gestión de los recursos marinos.

El mercurio, un metal pesado altamente tóxico, se acumula en los océanos como resultado de diversas actividades humanas, como la minería del carbón, la quema de combustibles fósiles y la industria. Una vez en el agua, el mercurio se convierte en metilmercurio, una forma altamente peligrosa que se bioacumula en la cadena alimentaria marina. Los peces depredadores de mayor tamaño, como el atún, pueden acumular concentraciones significativas de mercurio en sus tejidos al consumir presas contaminadas. Esta contaminación biomagnificada plantea riesgos para la salud humana, ya que el consumo de peces contaminados, como el atún, puede exponer a las personas al mercurio y sus efectos nocivos.

A pesar de los esfuerzos realizados para reducir las emisiones de mercurio a la atmósfera, los niveles de este metal en el atún han mostrado una estabilidad inesperada desde la década de 1970. Investigaciones recientes han revelado que, a



pesar de la disminución de las emisiones de mercurio en la atmósfera, los niveles en el atún han permanecido constantes o incluso han experimentado aumentos en ciertas regiones, como el Pacífico noroccidental. Estos hallazgos contradicen las expectativas de que la reducción de las emisiones de mercurio conduciría a una disminución en su presencia en los océanos y en los peces que los habitan.

Una posible explicación para esta discrepancia radica en la compleja dinámica del ciclo del mercurio en los océanos. Aunque las emisiones de mercurio a la atmósfera han disminuido en las últimas décadas, una cantidad significativa de mercurio históricamente liberado aún permanece en las profundidades del océano. Este mercurio “heredado”

se mezcla lentamente con las aguas superficiales, donde se encuentran los peces como el atún, proporcionando un suministro continuo de mercurio que puede ser absorbido por estos animales. Este proceso de mezcla y transporte de mercurio desde las profundidades del océano hasta las capas superiores puede explicar por qué los niveles de mercurio en el atún han permanecido estables a pesar de la disminución de las emisiones atmosféricas.

El impacto de esta persistencia en los niveles de mercurio en el atún plantea importantes preguntas sobre la gestión de la salud pública y la seguridad alimentaria. El consumo de pescado, incluido el atún, es una parte importante de la dieta de muchas personas en todo

el mundo, y la presencia de mercurio en estos peces puede representar un riesgo para la salud, especialmente para grupos vulnerables como mujeres embarazadas, lactantes y niños pequeños. El mercurio se ha asociado con una serie de efectos adversos para la salud, que van desde problemas neurológicos y del desarrollo en niños hasta enfermedades cardiovasculares en adultos.

Para abordar este problema, es necesario redoblar los esfuerzos para reducir las emisiones de mercurio y limitar su entrada en los océanos. Si bien las medidas para reducir las emisiones atmosféricas son importantes, también se deben implementar estrategias para abordar el mercurio “heredado” que permanece en el medio ambiente marino. Esto puede incluir la limpieza de fuentes de mercurio existentes, así como la implementación de tecnologías más limpias y prácticas de gestión de residuos en industrias clave como la minería y la quema de carbón.

Además, se necesitan más investigaciones para comprender mejor la dinámica del ciclo del mercurio en los océanos y sus efectos en la contaminación de los peces. Esto puede incluir estudios sobre cómo los cambios en las condiciones oceanográficas y climáticas pueden influir en la movilización y distribución del mercurio en el medio ambiente marino. Solo a través de un enfoque integral y colaborativo, que aborde tanto las fuentes actuales como históricas de contaminación por mercurio, se podrán reducir de manera efectiva los niveles de este metal tóxico en el atún y otros peces, protegiendo así la salud humana y el medio ambiente marino.

## La amabilidad y la salud

La importancia de la amabilidad y su impacto en la salud y el bienestar humano ha sido objeto de interés y estudio durante décadas. En un mundo lleno de consejos sobre cómo mejorar nuestra salud, la amabilidad emerge como una práctica simple pero poderosa que puede tener efectos profundos en nuestra salud mental y física. ¿Qué tan efectiva puede ser la amabilidad para mejorar nuestra calidad de vida? ¿Y cómo podemos incorporar más actos amables en nuestras vidas para cosechar sus beneficios? Estas son algunas de las preguntas que los investigadores han explorado en los últimos años, arrojando luz sobre los beneficios sorprendentes de ser amable no solo para los demás, sino también para nosotros mismos.

La amabilidad, un acto aparentemente simple y desinteresado, puede tener efectos transformadores en nuestra salud mental y emocional. Numerosos estudios han demostrado que realizar actos de bondad de forma regular puede aumentar la felicidad y reducir los síntomas de depresión y ansiedad. En un estudio reciente realizado en 2023, se compararon los efectos de realizar actos de bondad, ser más sociable y participar en terapia cognitivo-conductual en personas con depresión leve, ansiedad o estrés. Los resultados mostraron que los actos de bondad tuvieron el mayor impacto en mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Esta evidencia respalda la idea de que la amabilidad no solo beneficia a quienes la reciben, sino también a quienes la practican.

### ¿Pero qué sucede en nuestro cerebro cuando realizamos actos de bondad?

Los estudios han demostrado que la amabilidad activa áreas del cerebro asociadas con la recompensa y el placer, como el núcleo estriado. Esta activación cerebral puede ser la base biológica de los sentimientos gratificantes que experimentamos al ser amables. Además, la amabilidad también se ha asociado con una reducción en la percepción del dolor. En estudios donde se administraron descargas eléctricas dolorosas a los participantes, aquellos que realizaron actos de bondad reportaron sentir menos dolor. Estos hallazgos sugieren que la amabilidad no solo mejora nuestro estado de ánimo, sino que también puede tener efectos analgésicos en el cuerpo.

Pero los beneficios de la amabilidad no se detienen ahí. La investigación ha revelado que ser amable con los demás puede tener efectos positivos en nuestra salud



física al reducir el estrés y la inflamación crónica. Estudios han demostrado que las personas que realizan actos de bondad tienen niveles más bajos de interleucina-6 (IL6), un marcador inflamatorio asociado con la inflamación crónica en el cuerpo. Esta reducción en la inflamación puede tener importantes implicaciones para la salud, ya que la inflamación crónica se ha relacionado con una variedad de enfermedades, incluyendo enfermedades cardiovasculares, cáncer y depresión. Además, la amabilidad también se ha asociado con una disminución en la respuesta fisiológica al estrés, lo que puede contribuir a una mejor salud general.

Para explorar los efectos de la amabilidad en la vida cotidiana, se realizó un pequeño experimento con Sam, un gestor de proyectos de Kent (Reino Unido). Durante una semana, se le desafió a realizar tres actos de bondad diferentes como parte de su rutina diaria.

Los resultados fueron reveladores: Sam experimentó un aumento en su estado de ánimo y una mayor conexión con los demás después de realizar actos de bondad. Estos hallazgos destacan el potencial transformador de la amabilidad en nuestras vidas diarias y cómo pequeños gestos pueden tener un impacto significativo en nuestra

salud y bienestar.

Entonces, ¿cómo podemos incorporar más actos de bondad en nuestras vidas? La respuesta puede ser más simple de lo que pensamos. Pequeñas acciones, como escribir una nota de agradecimiento, ayudar a un vecino o hacer un favor a un compañero de trabajo, pueden marcar la diferencia. La clave está en hacer de la amabilidad una parte integral de nuestra vida diaria, buscando oportunidades para ayudar a los demás y cultivar relaciones positivas con quienes nos rodean. Al hacerlo, no solo estaremos beneficiando a los demás, sino también a nosotros mismos, promoviendo nuestra propia salud y bienestar en el proceso.

En resumen, la amabilidad no es solo un acto altruista, sino también una poderosa herramienta para mejorar nuestra salud y bienestar. Desde aumentar la felicidad y reducir la depresión hasta aliviar el dolor y reducir la inflamación, los beneficios de ser amable con los demás son abundantes y bien documentados. Al incorporar más actos de bondad en nuestras vidas, no solo estaremos haciendo del mundo un lugar mejor, sino también mejorando nuestra propia salud y calidad de vida en el proceso.

# El ayuno y cómo puede mejorar nuestra salud

El fenómeno del ayuno ha ganado popularidad en los últimos tiempos, siendo un tema recurrente en conversaciones entre amigos, familiares e incluso en los círculos laborales y sociales.

Cada vez más personas, incluyendo figuras públicas del cine y la televisión, optan por esta práctica en busca de mejoras en su salud y bienestar general. Pero, ¿qué implica exactamente el ayuno y cómo puede ser incorporado de manera segura y efectiva en nuestras vidas? A continuación, exploraremos algunas preguntas comunes sobre el ayuno y sus posibles beneficios para la salud.

## 1. ¿Qué implica el ayuno y cómo se puede practicar?

En términos generales, el ayuno consiste en abstenerse total o parcialmente de consumir alimentos o líquidos durante un período de tiempo determinado. Existen diversas formas de ayunar, desde períodos prolongados de varios días hasta formas más cortas como el ayuno intermitente. En el ayuno intermitente, por ejemplo, se alternan períodos de ayuno con períodos de alimentación normal. Otra opción es la ingesta restringida en el tiempo, donde se reduce la ventana de tiempo en la que se consumen alimentos diariamente. Por ejemplo, se puede optar por comer solo durante un período de 8 a 10 horas al día y abstenerse de comer durante el resto del tiempo.

## 2. ¿Cómo afecta el ayuno al metabolismo?

Durante el ayuno, el cuerpo se ve privado de su principal fuente de energía, los nutrientes, especialmente los azúcares. Como respuesta, el metabolismo del cuerpo se adapta para obtener energía de otras fuentes. Las células reducen su actividad, mientras que el hígado produce compuestos químicos llamados cuerpos cetónicos, que actúan como una fuente alternativa de energía. Además, el tejido graso libera las reservas de grasa almacenadas para ser utilizadas como combustible.

## 3. ¿Cuáles son los posibles beneficios para la salud del ayuno?

El ayuno puede tener una variedad de efectos beneficiosos en la salud. Entre ellos se incluyen mejoras en la capacidad del cerebro para responder al estrés y la reducción de la inflamación. Además, el ayuno puede beneficiar la salud cardiovascular al reducir la presión arterial y mejorar el control de los niveles de glucosa en sangre. También se ha observado una reducción en la inflamación intestinal y mejoras en la salud de

## ¿Qué es el ayuno intermitente?

### Beneficios del ayuno intermitente

# 01

**Mejora la sensibilidad a la insulina**, especialmente cuando hacemos deporte. Este punto es realmente importante para diabéticos o personas con tendencia al sobrepeso.

# 02

**Resistencia a la insulina.** Este también es un punto fuerte para la bajada de peso, ya que se cree que uno de los motivos del sobrepeso es la capacidad de la insulina en reducir los niveles de azúcar en sangre. Esto favorece el almacenamiento de grasa.

# 03

**Hormona del crecimiento.** Aumenta sintetizando la proteína, de modo que deje la grasa como principal fuente de energía. De esta manera, eliminamos grasa de nuestro cuerpo y hacemos crecer nuestra masa muscular.



la microbiota intestinal. En términos de control de peso, el ayuno puede ayudar a perder masa grasa, aunque también existe el riesgo de perder masa muscular.

## 4. ¿Es mejor seguir una dieta tradicional o practicar el ayuno?

No existe una respuesta única a esta pregunta, ya que la efectividad del ayuno puede variar según la persona. Algunas personas pueden encontrar más fácil seguir una dieta tradicional que implique una reducción en la ingesta de calorías, mientras que otras pueden beneficiarse más del ayuno. Sin embargo, estudios han sugerido que la adherencia a los protocolos de ayuno puede ser mayor que a las dietas tradicionales con restricción calórica. La ingesta restringida en el tiempo, en particular, ha demostrado ser una opción simple y efectiva, especialmente si se realiza temprano en el día.

## 5. ¿Cómo puedo comenzar un protocolo de ayuno de manera segura?

Es importante buscar orientación profesional antes de iniciar un protocolo de ayuno, especialmente si se tienen condiciones de salud preexistentes como

diabetes u otros problemas médicos. Un nutricionista puede ayudar a diseñar un plan de ayuno adaptado a las necesidades y objetivos individuales. Además, es crucial monitorear el estado de salud durante el ayuno y coordinar cualquier cambio en la alimentación con la práctica regular de ejercicio físico. Siempre se recomienda consultar con un médico antes de realizar cambios significativos en la dieta o el estilo de vida.

En resumen, el ayuno ha emergido como una práctica cada vez más popular, discutida en numerosos ámbitos sociales y de salud. Implica abstenerse de consumir alimentos o líquidos durante períodos determinados, ya sea de manera parcial o total. Sus múltiples formas, como el ayuno intermitente o la ingesta restringida en el tiempo, ofrecen opciones flexibles para quienes buscan mejorar su bienestar.

Los efectos del ayuno en el metabolismo incluyen la adaptación del cuerpo para obtener energía de fuentes alternativas, como los cuerpos cetónicos y las reservas de grasa. Sus beneficios para la salud abarcan desde mejoras en la respuesta al

estrés cerebral hasta la reducción de la inflamación y el control de la glucosa en sangre, favoreciendo la salud cardiovascular y la microbiota intestinal.

La decisión entre seguir una dieta tradicional o practicar el ayuno depende de la persona, aunque estudios sugieren que la adherencia al ayuno puede ser más efectiva que las dietas tradicionales. Para comenzar un protocolo de ayuno de manera segura, se recomienda la orientación de un nutricionista, especialmente para aquellos con condiciones médicas preexistentes. Es esencial monitorear la salud y coordinar cambios con el ejercicio regular, siempre consultando a un médico antes de realizar cambios significativos en la dieta o el estilo de vida.

En conclusión, el ayuno puede ser una herramienta valiosa para mejorar la salud y el bienestar, siempre y cuando se aborde con cuidado y supervisión adecuada. Su popularidad creciente refleja un interés en enfoques alternativos para el cuidado personal, respaldado por investigaciones que sugieren sus beneficios potenciales para la salud.

## 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.

# Avances en el Tratamiento de Alergias Alimentarias Severas en Pacientes con Asma

Un reciente estudio ha arrojado luz sobre un nuevo uso potencial del medicamento Xolair en la reducción de reacciones alérgicas graves en personas que enfrentan el desafío de múltiples alergias alimentarias. La investigación, cuyos resultados fueron publicados en el New England Journal of Medicine, revela hallazgos prometedores que podrían cambiar el panorama para aquellos que viven con esta condición médica complicada y a menudo peligrosa.

El estudio se centró en la eficacia de Xolair, un medicamento comúnmente utilizado para tratar el asma, en la reducción de la severidad de las reacciones alérgicas en individuos expuestos accidentalmente a alimentos a los que son alérgicos. Los datos recopilados durante el estudio muestran que las inyecciones repetidas de Xolair durante un período de varias semanas llevaron a una disminución significativa en la gravedad de las reacciones alérgicas en un grupo específico de pacientes.

Entre estos pacientes se incluyeron adultos y niños tan jóvenes como de un año de edad, todos con alergias conocidas a una variedad de alimentos comunes como el maní, la leche, el huevo y el trigo. El hallazgo clave fue la capacidad de Xolair para reducir la gravedad de las reacciones alérgicas en estos individuos cuando se exponían accidentalmente a los alérgenos en cuestión.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) ha ampliado recientemente la aprobación de Xolair, conocido genéricamente como omalizumab, para incluir el tratamiento de alergias alimentarias basándose en estos resultados preliminares. Esta ampliación de la aprobación representa un paso significativo hacia adelante en la búsqueda de opciones efectivas para aquellos que enfrentan múltiples alergias alimentarias.

El estudio incluyó una variedad de alimentos comunes que a menudo desencadenan reacciones alérgicas en las perso-



nas, lo que permitió a los investigadores evaluar el impacto de Xolair en múltiples alergias simultáneamente. Esta amplia gama de alimentos estudiados proporcionó datos valiosos sobre cómo Xolair podría ofrecer protección contra reacciones alérgicas graves incluso cuando se consume una combinación de alimentos a los que el individuo es alérgico.

La Dra. Sharon Chinthrajah, autora principal del estudio y profesora asociada en la Universidad de Stanford, comentó sobre la importancia de estos hallazgos: "Este es un avance increíble en nuestro campo. Para las personas con alergias alimentarias, estas actividades cotidianas pueden estar llenas de miedo y ansiedad. Xolair ofrece una capa de protección que antes no teníamos".

La capacidad de Xolair para ofrecer protección contra la anafilaxia, una reacción alérgica grave y en ocasiones potencialmente mortal, ha sido un hallazgo especialmente significativo. La anafilaxia es una preocupación constante para aquellos con alergias alimentarias severas, y el acceso a un tratamiento efectivo que

pueda reducir la gravedad de estas reacciones es un paso adelante crucial.

El Dr. Robert Wood, autor principal del estudio y director de la División Eudwood de Alergia, Inmunología y Reumatología del Centro Infantil Johns Hopkins, también destacó la importancia de estos hallazgos: "Para muchos de mis pacientes con alergias alimentarias, las simples actividades cotidianas como comer en un restaurante pueden ser una fuente constante de ansiedad. Con Xolair, finalmente tienen una opción que les brinda cierta seguridad".

Xolair, desarrollado por Genentech y Novartis, inicialmente fue aprobado en 2003 para el tratamiento del asma alérgica persistente de moderada a grave. Sin embargo, estos nuevos hallazgos abren un campo completamente nuevo de posibilidades para el medicamento, mostrando su promesa en el tratamiento de las alergias alimentarias.

El estudio en sí fue un ensayo controlado con placebo de fase 3, un estándar de oro en la investigación médica, que

incluyó a 180 personas con antecedentes de alergias alimentarias, específicamente al maní y otros alimentos comunes. Cada participante fue asignado al azar a recibir inyecciones de Xolair o un placebo durante un período de 16 a 20 semanas.

Los resultados del estudio fueron impresionantes. El 67% de los participantes que recibieron Xolair pudieron tolerar cantidades significativas de proteína de maní, en comparación con solo el 7% en el grupo de placebo. Esto indica claramente la efectividad del medicamento en la reducción de la gravedad de las reacciones alérgicas.

Además de su impacto en la tolerancia al maní, Xolair también mostró beneficios en la tolerancia a otros alérgenos comunes, como el huevo, la leche y los anacardos. Esto sugiere un amplio espectro de efectividad para el medicamento en individuos con múltiples alergias alimentarias.

A pesar de estos emocionantes hallazgos, los investigadores también reconocieron algunas limitaciones en el estudio. La mayoría de los participantes eran niños y adolescentes, lo que deja algunas preguntas sobre la eficacia y seguridad de Xolair en adultos con alergias alimentarias. Además, la mayoría de los participantes del estudio eran de ascendencia no hispana y blanca, lo que plantea preguntas sobre cómo estos resultados podrían generalizarse a otras poblaciones.

En última instancia, este estudio representa un paso significativo hacia adelante en el tratamiento de las alergias alimentarias. Xolair ha demostrado ser una herramienta poderosa en la reducción de la gravedad de las reacciones alérgicas en personas con múltiples alergias alimentarias, brindando una nueva esperanza y una capa adicional de seguridad en su vida diaria. Con la ampliación de su aprobación por parte de la FDA, se espera que más personas puedan beneficiarse de este tratamiento innovador en los próximos años.

## Mensaje de los Gases: Indicadores de Salud Intestinal a Considerar

La emisión de gases es una función fisiológica común en todos, al igual que el proceso de defecación. Sin embargo, las razones detrás de la producción de gases pueden variar, y a veces pueden ser motivo de preocupación.

Según el Dr. Mark Corkins, Jefe de la División de Gastroenterología Pediátrica del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Tennessee, hay dos fuentes de "gas" en el cuerpo, y no todo lo que se expulsa es igual. Parte de lo que expulsamos es aire, que es ingerido al tragar y, en algunos casos, puede no tener olor. Por otro lado, el gas real es principalmente un subproducto de la fermentación de los alimentos en el colon. "Nuestro colon alberga miles de millones de bacterias que viven en él. Si no digerimos los alimentos, estas bacterias lo harán por nosotros", explica Corkins.

En cuanto al volumen de los gases, este suele aumentar cuando los alimentos se mueven a través del colon, agregando más volumen a la emisión de gases. "Es totalmente normal expulsar gases entre cinco y quince veces al día", afirma el Dr. William Chey, catedrático de Gastroenterología H. Marvin Pollard de la Universidad de Michigan. La frecuencia y cantidad de gases que una persona emite dependen de factores como el funcionamiento individual del tracto gastrointestinal, el microbioma intestinal y la dieta de la persona.

Algunos olores de los gases pueden ser más fuertes que otros, pero en general, no hay olores que indiquen un problema grave de salud. Sin embargo, los gases no son tan buenos indicadores de la salud intestinal como lo son la frecuencia y la textura de las deposiciones.

La dieta juega un papel crucial en la producción de gases, especialmente cuando se consumen alimentos que son difíciles de digerir y, por lo tanto, más propensos a fermentar en el colon. Por ejemplo, las legumbres como los frijoles son una fuente común de FODMAP (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos

y polioles fermentables), que pueden causar problemas digestivos en algunas personas. Otros alimentos ricos en FODMAP incluyen ciertas verduras, frutas, lácteos y alimentos procesados.

El exceso de carne roja o carbohidratos también puede causar fermentación en el colon, produciendo gases. Además, las personas con estreñimiento pueden experimentar más hinchazón y flatulencias, ya que la comida se mueve más lentamente por el tracto gastrointestinal, dando más tiempo a las bacterias para interactuar con ella y producir gases.

Si los gases son molestos o afectan la calidad de vida, es recomendable consultar a un médico. Se pueden hacer ajustes en la dieta, como reducir los alimentos procesados y los carbohidratos, o seguir una dieta baja en FODMAP, que ha demostrado ser efectiva para muchas personas con problemas de flatulencia. En última instancia, comprender las causas subyacentes y hacer cambios en la dieta y el estilo de vida pueden ayudar a controlar los gases y mejorar la comodidad intestinal.

El Dr. Chey aconseja que los pacientes hablen con su médico sobre los diferentes factores que pueden contribuir a la flatulencia, incluyendo la dieta, el microbioma intestinal y la función del tracto gastrointestinal. Se pueden realizar pruebas para identificar posibles desencadenantes de gases y se pueden hacer ajustes en la dieta en consecuencia. Por ejemplo, una dieta baja en FODMAP puede ser útil para muchas personas, ya que reduce la cantidad de carbohidratos fermentables que llegan al colon y, por lo tanto, la cantidad de gases producidos.

La Dra. Rena Yadlapati, catedrática de medicina del departamento de Gastroenterología de la Universidad de California en San Diego, también destaca la importancia de una dieta equilibrada y variada para la salud intestinal. "Consumir una variedad de alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros, puede ayudar a mantener un microbioma



intestinal saludable y a regular el tránsito intestinal", explica.

Además de la dieta, el Dr. Chey menciona que la actividad física regular también puede ser beneficiosa para la salud intestinal. El ejercicio ayuda a estimular el movimiento intestinal y a promover la digestión saludable, lo que puede reducir la acumulación de gases.

Para aquellos que experimentan gases excesivos y persistentes, también se pueden considerar otros enfoques. Los probióticos, que son suplementos que contienen bacterias beneficiosas para el intestino, pueden ayudar a restaurar el equilibrio del microbioma intestinal y a reducir la producción de gases. Sin embargo, es importante hablar con un

médico antes de comenzar cualquier suplemento para asegurarse de que sea adecuado para cada situación individual.

En última instancia, la emisión de gases es una parte natural del funcionamiento del cuerpo humano.

Sin embargo, cuando los gases son excesivos, causan molestias o interfieren con la calidad de vida, es importante buscar ayuda médica. Con la orientación adecuada y los cambios en la dieta y el estilo de vida, se puede lograr un alivio significativo y mejorar la comodidad intestinal.

En conclusión, los gases intestinales pueden ser una molestia común, pero también pueden ser indicadores de la salud y el equilibrio del

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

**Llame a Santos Vargas**  
**409.235.1668**  
Hablamos Español

## Cristiano podría exponerse a sanción por responder con gesto despectivo

Cristiano respondió con un gesto despectivo a la afición del Al Shabab, que le abucheó y le gritó "Messi, Messi".

Cristiano Ronaldo podría exponerse a una sanción por parte del comité disciplinario de la Liga saudí, por responder con un gesto despectivo a la afición del Al Shabab, que le previamente le había abuchado y gritado "Messi, Messi".

El partido no fue fácil para el equipo de CR7, que hasta el minuto 86 estaba empatado a dos goles con el rival. El brasileño Anderson Talisca marcó el gol de la victoria y Cristiano respondió sacudiendo repetidamente su brazo a la altura de la pelvis, algo que muchos usuarios definieron como "inmoral", "obsceno" y "grosero" en numerosos mensajes, especialmente en X.

Según el periódico saudí Asharq Al Awsat, el comité disciplinario de la Federación Saudí de Fútbol ha abierto una investigación sobre el incidente y se espera que tome una decisión sobre el jugador dentro de dos días.

Sin embargo, este Comité no puede imponer sanciones severas contra el jugador porque sus decisiones se basan en imágenes de vídeo de las cámaras que retransmiten el torneo, no en imágenes difundidas en las redes sociales.

El periodista saudí de Al Jazeera añadió que la dirección del club Al Shabab decidió presentar una denuncia oficial ante el Comité de Ética y Disciplina contra



Cristiano, en la que incluye las imágenes de su comportamiento y los gestos que dirigió contra los aficionados del equipo.

Esta es la tercera vez que Ronaldo dirige gestos "obscenos" a la afición, ya que hizo el mismo acto en dos ocasiones anteriores contra el Al Hilal; el primero en la Liga el pasado mes de abril, después de que dirigiera una señal similar a los aficionados del rival, que le abuchearon tras la derrota de su equipo.

El segundo fue este mismo mes, después de que un aficionado arrojase al terreno de juego una bufanda azul del equipo Al Hilal y que Cristiano agarró y se metió en el del pantalón antes de lanzarla nuevamente hacia las gradas de los seguidores del rival.

## Messi logra su primer gol de la temporada para rescatar al Inter Miami ante el Galaxy



Un gol de 'La Pulga' en la compensación evita la primera caída del Inter Miami en su peligrosa visita al LA Galaxy en California.

El LA Galaxy parecía frenar en seco al Inter Miami en la naciente temporada 2024 de la MLS, pero la magia de Lionel Messi está más vigente que nunca, ya sea en Florida o en California, en cualquier lado, 'La Pulga' vuelve a aparecer para derrumbar casi cualquier ímpetu rival.

La 'Pulga' apareció en la compensación para anotar su primer gol de la temporada 2024 de la MLS y lograr el empate 1-1 entre el Galaxy y el Inter en lo que fue un plato fuerte, uno de los duelos más esperados del año, cuando la campaña recién inicia.

Messi logró 11 goles y 8 asistencias en todos los partidos durante su primera temporada con el Inter Miami, una tendencia que buscará mejorar ahora en 2024, y parece ir por buen camino para conseguirlo al ser determinante para rescatar un punto y el invicto de la escuadra de la Florida en dos encuentros.

El encuentro jugado en un estadio Dignity Health Sports Park a reventar dejó detalles geniales de Messi, a un Luis Suárez muy desconectado, además de actuaciones defensivas bastante des-

acertadas de Sergio Busquets y Jordi Alba.

Era la segunda vez que Messi jugaba en 'La Ciudad de las Estrellas', después de enfrentarse a Los Angeles FC en septiembre del año pasado, y la afición latina acudió en masa a un partido para el que se colgó el cartel de 'no hay billetes'.

Había muchos alicientes para no perderse la cita, entre otros el reencuentro de Puig con Messi, Suárez, Busquets y Alba, con los que celebró la Liga 2018-19 en el Barça, a pesar de su tímido papel en aquel equipo.

El partido arrancó con un ida y vuelta en el que Galaxy concentraba las jugadas de mayor peligro gracias a transiciones muy rápidas encabezadas por Puig. Tanto fue así que Busquets protagonizó varias entradas a destiempo sobre el centrocampista del conjunto angelino.

Busi y Riqui se medían una y otra vez, y normalmente este último salía victorioso desplegando un gran abanico de recursos para proteger y mover el balón con velocidad.

En una de esas, el 10 de Galaxy sirvió a la derecha para Paintsil, que fue derribado por Busquets y el árbitro pitó penalti en el minuto 12.

## Sujeto dispara a espectadores de partido de fútbol y deja siete heridos en Islas Caimán

Decenas de personas se encontraban en el descanso cerca de los vestuarios del campo cuando el sospechoso disparó contra estos.

Al menos siete personas se encuentran hospitalizadas tras ser heridas de bala por un desconocido que comenzó a disparar contra los espectadores en un partido de fútbol en las Islas Caimán, informan este lunes medios locales. Una tragedia que vuelve a opacar al deporte, tal como sucedió en el desfile de los Kansas City Chiefs.



De acuerdo con algunos testigos que disfrutaban en la noche del domingo de un desafío entre los clubes Elite SC y Academy, en el estadio Ed Bush en West Bay (oeste), decenas de personas se encontraban en el descanso cerca de los vestuarios del campo cuando el sospechoso disparó contra estos, hiriendo a siete de ellos.

Uno de los heridos recibió tres disparos, dos de ellos en su espalda, desplomándose en uno de los túneles del estadio.

La víctima fue asistida por una miembro de uno de los equipos médicos de uno de los clubes de fútbol.

La Policía confirmó que los siete heridos fueron llevados a un hospital cercano con "serias heridas" de bala.

Un testigo que habló con el diario 'Compass' relató que escuchó al menos diez disparos.

Otras personas contaron que vieron a algunos jugadores del Elite SC con una camilla cargando a uno de los heridos y esperando a que una ambulancia lo llevara a la clínica más cercana.

Hasta el momento, el atacante no ha sido detenido por la Policía.

## Figo reconoce que le gustaría ver a Mbappé en el Real Madrid

El crack portugués, exjugador merengue, aseguró que como aficionado al club blanco quiere a los mejores en el equipo; también elogió a Bellingham.

Luis Figo, exjugador del Real Madrid con el que ganó el Balón de Oro en el año 2000 y la Champions League en 2002, reconoció que "claro" que le gustaría ver al francés Kylian Mbappé del PSG jugando en el Real Madrid.

"Sí me gustaría verlo, claro hombre. Yo soy aficionado del Madrid, así que deseo siempre lo mejor al club y que se pueda reunir de los mejores del mundo. Ha anunciado que no va a seguir en el París Saint-Germain por lo que hay que ver lo que sucede después", reconoció el portugués en el acto celebrado en Madrid para conocer a los nominados de los Premios Laureus, donde afirmó que Mbappé estará algún día nominado a estos premios porque es "uno de los mejores jugadores del mundo".

El exjugador se deshizo en elogios al hablar del inglés Jude Bellingham, futbolista del Real Madrid que está nominado en la categoría de Revelación del año, al indicar que su rendimiento "está siendo espectacular" y ensalzó su rápida adaptación a la liga española.

"El rendimiento está siendo espectacular y con todo su talento y sus cualidades está



en un momento impresionante y esperamos que perdure. Adaptarse tan joven en un equipo como el Madrid con la presión que hay, es impresionante porque se las dificultades de ir a un grande", expresó Figo, que confesó que tendría sitio en el Madrid de ahora pero no se arriesgó al ser preguntado sobre quién ganaría si se enfrentaran el Real Madrid actual con el de los 'Galácticos'.

"No lo sé, no tengo una bola de cristal. En el fútbol y en el deporte no se pueden comparar generaciones porque dependen de muchos factores y los jugadores son diferentes. Es muy difícil poder contestar porque en el deporte 2+2 muchas veces no son 4 y por eso es muy complicado", indicó el crack portugués.

## De "histórico y 'sorpresivo' tildan triunfo de México en Copa Oro Femenil

Los medios estadounidenses destacaron la victoria del Tri, dando así la primera derrota al Team USA en casa en los últimos 23 años.

México dio el lunes la gran campanada de la Copa Oro Femenil tras vencer por 0-2 a la selección de Estados Unidos, un triunfo que fue tildado como "histórico" y "sorpresivo" por los medios estadounidenses.

"El lunes por la noche se hizo historia en el Dignity Health Sports Park en Carson, California, pero no del tipo que el equipo nacional femenino de Estados Unidos quiera festejar o recordar", afirmó el diario USA Today en su versión web.

"Para México, sin embargo, fue un resultado trascendental que causará conmoción en todo el mundo del fútbol", agrega la nota de este medio, que recuerda que es apenas la segunda vez en 43 partidos que el poderoso Team USA femenino cae ante el Tri.

La derrota representó la primera del equipo femenino estadounidense en casa contra un rival de Concacaf desde 2000, rompiendo una racha invicta de 80 partidos (78 victorias, dos empates).

Por su parte, el medio Fox Sports afirmó que la derrota del conjunto de las barras y las estrellas ante su vecino del sur "no fue una casualidad".

"El Tri superó en tiros a portería a Estados Unidos por 13-9, incluida una enorme



ventaja de 4-1 en lanzamientos directos a puerta" y calificó el triunfo de las mexicanas como el más importante de la historia del Tri femenino, aunque advirtió que el conjunto azteca debe "mantener los pies sobre la tierra" para lo que resta del torneo.

Finalmente, CBS Sports destacó el golazo de Lizbeth Ovalle en el primer tiempo y luego añadió que "Mayra Pelayo-Bernal puso el 2-0 en el tiempo añadido y completó la convincente victoria con otro brillante gol".

"La derrota rompe una racha invicta de 80 partidos en casa del equipo femenino de Estados Unidos contra equipos de Concacaf, siendo la última derrota por 3-1 ante Canadá en noviembre de 2000. Fue la primera derrota del Team USA contra México desde 2010", concluye CBS.

## Vuelve el Abierto Mexicano de Tenis

El Abierto Mexicano de tenis, torneo 500 de la ATP, se llevará a cabo en Acapulco del 25 de febrero al 2 de marzo. Acapulco, en fase de recuperación tras un huracán en octubre, será la sede nuevamente. El alemán Alexander Zverev, primer favorito, debutará contra Daniel Altmaier. Zverev, sexto en el ranking mundial, ha vencido a Altmaier dos veces en partidos anteriores, en el Abierto de Australia 2022 y el US

Open 2023. El torneo se disputará en cancha rápida con una bolsa de premios de 2,377,565 dólares.

Otros favoritos incluyen al danés Holger Rune (7), el australiano Alex De Minaur (9), el campeón defensor Taylor Fritz (10), el griego Stefanos Tsitsipas (11) y el noruego Casper Ruud (12). Destaca la presencia del australiano Jordan Thompson, quien llega en buena forma tras ganar



el Abierto de los Cabos. El Abierto Mexicano es el principal torneo de América Latina, con ausencia de Roger Federer.

# PASATIEMPO



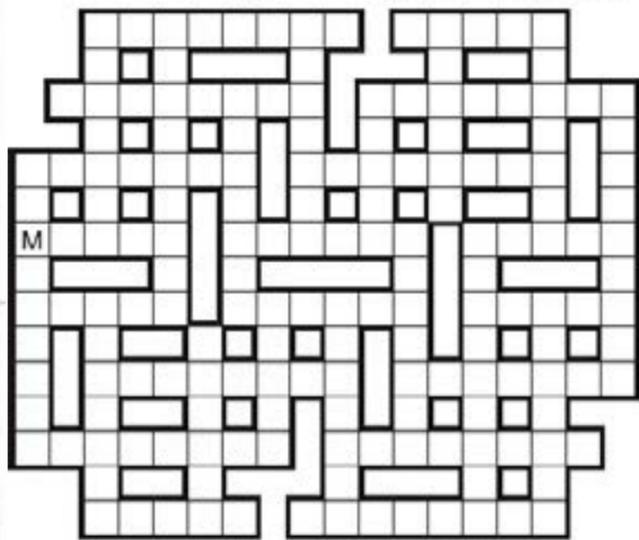
## Laberinto loco...



¿SERÁ POSIBLE QUE EN ESTE MUNDO NADIE PUEDA GOBERNAR TRANQUILAMENTE POR ESA MALDITA MANIA QUE TENDEN LOS PUEBLOS DE QUERER ESTAR SIEMPRE MEJOR DE LO QUE ESTAN?'



Cruzada número 1 pasatiempos para llevar.com



- |          |          |         |          |           |
|----------|----------|---------|----------|-----------|
| 5 LETRAS | 6 LETRAS | EDUCADO | 8 LETRAS | 9 LETRAS  |
| ANDEN    | AFRICA   | EMIGRAR | ELASTICO | AMERICANO |
| ESQUI    | ALUMNO   | MUESTRA | ESPIRITU | DETENCION |
| JUNTA    | NIEBLA   | QUIMICA | INTRANET | DOMINANTE |
| LARGO    | UMBRAL   | TRAMITE | LAVADORA | PEPINILLO |
| MORAL    | 7 LETRAS | TREINTA | LIBERTAD |           |
| NUEVO    | ALTITUD  | TUICION | SIMPATIA |           |
| OBRAR    | APOSTOL  |         | TALLARIN |           |
|          | DURANTE  |         | UNIFORME |           |

## LA GITANA

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartau**

Caminaba por la calle,  
y me paro una Gitana,  
diciendome que queria,  
ver mi futuro en sus cartas.  
La forma en que me detuvo,  
me causo gran extraneza,  
y me cautivo su voz,  
y su marcada firmeza.  
La verdad, pa' que negarlo,  
pico mi curiosidad,  
y acepte su ofrecimiento,  
nada mas por no dejar.  
En un cafe nos sentamos,  
y me comenzo a decir,  
de una manera muy seria,  
cual seria mi porvenir.  
"CONOCERA, ! CABALLERO !,  
A UNA PRECIOSA SEÑORA,  
QUE HABITA ALLA EN MATAMOROS,  
DAMA MUY TRABAJADORA."  
"SON SUS OJOS COLOR NEGRO,  
TIENE LINDA COMPLEXION,



MUY EDUCADA EN SUS MODOS,  
MUJER DE BUEN CORAZON".  
"NACIDA EN EL MES DE JUNIO,  
DE SIGNO CANCER LA DAMA,  
QUERDARA USTED ENCANTADO  
DE HABER PODIDO ENCONTRAR-  
LA".  
Me quede muy pensativo,  
cuando se fue la Gitana,  
pues no conocia, señores,  
a la mencionada Dama.  
Como dijo la Gitana,  
se cumplio su prediccion,  
y si conoci a la Dama,  
mi futuro se cumplio.  
Y también tenia razón,  
fue un idilio, fabuloso,  
lleno de besos y amor,  
que si nos lleno de gozo.

## NO POR NO COINCIDIR EN UN TEMA, SOY TU ENEMIGO.

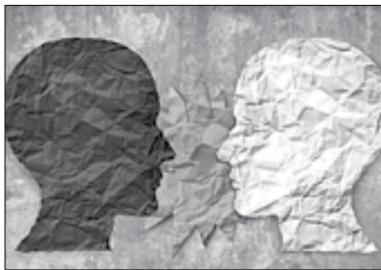
**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartau**

Desde hace mucho años, aprendí que en una discusión en la que expresamos nuestro punto de vista ante los demás aun y cuando sea dentro del círculo de nuestros propios amigos, muchos de ellos se molestan contigo cuando tu no coincides con ellos en sus ideas y es entonces que te comienzan a ver como un contrincante, como un adversario, como un enemigo, como un contrario, ya que no apoyas sus premisas e ideas.

Cada vez que sale a discusión algún tema y tu no aceptas las razones que ellos te dan sobre el mismo y les refutas sus puntos de vista, cuando vas en contra de sus ideas de una manera razonada, tranquila y educada, es aun para tus buenos amigos o para las personas con quien platicas como una afrenta ya que les llevas la contraria, y lo consideran una declaración de guerra.

Por desgracia, no solo la Política, la Religión, los Deportes son los únicos temas que calientan el ambiente en una plática



y la llevan a todo tipo de roces y diferencias, sino que en general se puede tratar cualquier tema, mas mientras existan 2 opiniones habra una discusión. Mas hay que recordar que todos y cada uno de nosotros somos de pensamiento unico, personal, autonomo y libre.

Yo considero, que ningun tema a tratar valga pena de matarse con un amigo, tan por tener diferentes puntos de vista, ni terminar una amistad por ello (aunque habra situaciones que por su gravedad merezcan un trato especial) y considero que el que existan 2 o 3 opiniones diferentes, abre mas a el pensamiento y la mente de todas y cada una de las personas involucradas y les permite a todos educarse y conocer mas sobre el tema tratado, así como ver otras posibilidades; Todo esto bajo el marco de respeto, camaradería y amistad.  
"AMOR Y PAZ PARA TODOS"

## Gracias por su Fino Reconocimiento a PERICO CALEB AVILA.

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartau**

Hoy salio a la plática el Telefono Celular que me hizo favor de regalarme PERICO CALEB AVILA, el Director del Perico Newspaper de Port Neches, Tx. Un Telefono de por mas moderno y lujoso el cual la verdad presumo por todas las funciones que puedes con el, sino que ademas por el detallazo que tuvo Caleb para conmigo, durante todos estos años que he estado colaborando con el (aprox. + de 15 años) ... A continuacion les presento una de las notas que subi a Facebook para



darle las gracias a Caleb.

\*Agradezco de corazón este excelente regalo que me hizo Perico Caleb Avila, Caleb Avila la tarde de hoy, por el tiempo que llevo con El colaborando en "EL PERICO NEWSPAPER" ... Mil, mil gracias Caleb por este magnífico regalo ... Un Fuerte y cariñoso abrazo Francisco Schwartau

## SABIAS QUE UN BESO

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

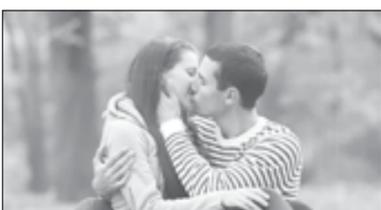
Por: **Laisa Infante**

Beso en la frente: espero que estemos juntos para siempre.

- Beso en la cabeza: eres mi todo.
- Beso en la mejilla: me gustas.
- Beso en la mano: yo te adoro.
- Beso en el cuello: somos uno para el otro
- Beso en el hombro: quiero tenerte
- Beso en los labios: me gustas de verdad.

SABIAS QUE EL GESTO DE...

- Una nalgada: eso es mío



- Agarrarte fuerte: no te quiero soltar.
- Mirarse fijamente a los ojos: te amo.
- Jugar con el cabello: dime que me amas
- Abrazarte por la cintura: te amo demasiado para dejarte ir.
- Reír mientras se besan: estoy completamente confiando en ti.

CONSEJO:

- No pidas un beso, róbaselo
- Si estabas pensando en alguien mientras leías esto, estas completamente enamorado.

## Odiseo de La Odisea de Homero

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

Por: **Noily Gómez Sánchez**

La literatura clásica está llena de personajes memorables, pero pocos son tan emblemáticos y complejos como Odiseo, el protagonista de La Odisea, la obra épica atribuida al poeta griego Homero. A lo largo de los siglos, la figura de Odiseo ha cautivado a lectores de todas las edades, intrigándonos con su astucia, coraje y humanidad. En este extenso análisis, exploraremos la vida, las hazañas y el significado perdurable de este icónico héroe de la literatura. La Odisea narra el viaje de Odiseo de vuelta a casa después de la Guerra de Troya, un viaje que dura diez años y lo lleva a enfrentarse a innumerables peligros y desafíos. A lo largo de su odisea, Odiseo muestra una combinación única de valentía y astucia, enfrentándose a monstruos, dioses y tentaciones mortales mientras lucha por regresar a su amada Ítaca y a su esposa Penélope.

Sin embargo, la historia de Odiseo va más allá de sus aventuras físicas. Su viaje es también un viaje interior, un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. A medida que lucha por sobrevivir y regresar a casa, Odiseo se enfrenta a sus propias debilidades y limitaciones, aprendiendo lecciones valiosas sobre la humildad, la paciencia y la resistencia. Aunado a esto, una de las características más distintivas de Odiseo es su astucia y habilidad para la estrategia. A lo largo de la Odisea, vemos cómo utiliza su ingenio para superar obstáculos aparentemente insuperables. Ya sea enfrentándose al ciclope Polifemo, escapando del encanto de las sirenas o burlando a los pretendientes que acechan en su palacio, Odiseo demuestra una y otra vez su capacidad para pensar con rapidez y adaptarse a situaciones cambiantes.

Sin embargo, la astucia de Odiseo no se limita a la batalla física. También es un maestro de la manipulación verbal, capaz de engañar y persuadir a los que lo rodean con su elocuencia y su poder de persuasión. Su ingenio se convierte en su arma más poderosa, permitiéndole superar desafíos que podrían haber derrotado a un hombre menos astuto. Asimismo, que hace que Odiseo sea un personaje tan fascinante es su complejidad y su ambigüedad moral. Aunque es indudablemente un héroe en muchos aspectos, también tiene rasgos que podrían considerarse moralmente cuestionables. Por ejemplo, su decisión de cegar al ciclope Polifemo puede interpretarse como un acto de valentía y supervivencia, pero también como un acto de crueldad injustificada hacia un ser humano. Además, Odiseo a menudo recurre a la



mentira y al engaño para lograr sus objetivos, lo que plantea preguntas sobre su integridad moral y su compromiso con la verdad. A pesar de sus defectos, sin embargo, Odiseo sigue siendo un personaje profundamente humano, lleno de contradicciones y debilidades, pero también de coraje y determinación.

A lo largo de los siglos, la figura de Odiseo ha continuado resonando en la cultura popular y la conciencia colectiva, y su historia sigue siendo relevante en la actualidad. En muchos aspectos, Odiseo personifica la experiencia humana en toda su complejidad y contradicción. Su viaje de autodescubrimiento y crecimiento refleja los desafíos y las luchas que enfrentamos en nuestras propias vidas, mientras luchamos por encontrar nuestro camino en un mundo incierto y peligroso.

Además, la astucia y la habilidad estratégica de Odiseo nos recuerdan la importancia de la inteligencia y la creatividad en la resolución de problemas, incluso en los momentos más difíciles. Su capacidad para adaptarse y enfrentarse a situaciones cambiantes es un recordatorio de la importancia de la flexibilidad y la agilidad mental en un mundo en constante evolución.

En resumen, Odiseo de La Odisea de Homero es mucho más que un simple héroe épico; es un símbolo perdurable de la condición humana en toda su complejidad y contradicción. Su historia nos inspira a enfrentar nuestros propios desafíos con coraje y determinación, y su astucia y habilidad estratégica nos recuerdan la importancia de la inteligencia y la creatividad en la resolución de problemas. En última instancia, el legado de Odiseo perdura como un testimonio del poder duradero de la literatura para reflejar y dar forma a nuestras vidas y experiencias.

## LOS COYOTES y POLLEROS

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartau**

Muchos culpan al coyote, por la muerte del "Mojado", mas no siempre son culpables, hay mas gente al otro lado.

Siempre se culpa al pollero, por la suerte del "mojado", siempre ellos, tienen la culpa, se da esto por acentado.

Cada vez de que escuchamos, que se murio un In-migrante, todos culpan al coyote, lo acusan en el instante.

No dejan lugar a dudas, de que ellos son los culpables, no se menciona a otras gentes, clima, tiempo o animales.

Sabemos que los coyotes, los tratan a veces mal, mas no siempre esas personas, actuan como criminal. Cuantos In-migrantes hay, que cruzan por la frontera,



y no se les vuelve a ver, ni aqui, ni alla por su tierra.

Y esas personas, amigos, se cruzan sin un pollero, ellos solos se aventuran, buscando cumplir "su sueño".

No celebramos, señores, el trafico de Ilegales, ni creemos que el pollero, sea el unico de sus males.

Si el "mojado" es que se arriesga, para cruzar la frontera, es en busca de otra vida, por vivir de otra manera.

Nosotros solo pedimos, que se cree una Comisión, que investigue a los Hispanos, que mueran en dicha acción.

# Señales Financieras

Lodo por doquiera, veamos si se afecta la economía



**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 marcaba hasta 59 mil unidades. Este viernes cerró en 56,659 Habrá que ver su comportamiento en las siguientes semanas y analizar las probables causas. El Cete de 28 días paga 11%, el dólar ha estado ligeramente presionado: se compra con 17.10 y hasta 18.20, dependiendo Institución y monto. El euro cotiza en 18.52 y el petróleo Wti 77.7 dls. por barril.

Hemos comentado la razón de observar semanalmente las principales variables, como Bolsa, Paridades y tasas, para ver si reaccionan entre sí. La paridad peso dólar esta controlada, manejada muy rígidamente. No es exactamente una situación "a mercado" donde se puedan ver las diversas influencias, lo mismo la Tasa de los Cetes que están esperando una baja inflacionaria para ir las reduciendo poco a poco.

**La FED** recortará sus tasas sólo cuando vea que la inflación ha sido controlada. México por su parte tiene que tomar en cuenta a los primos del norte. Además del riesgo de bajar demasiado rápido las tasas que son tan atractivas a



los capitales de otros países, todo esto, en periodo electoral.

**ROJO.** El periodo electoral esta metiendo ruido al medio ambiente financiero, que hace ser más observadores de la causas y probables resultados. Es posible que veamos una camisa de fuerza en las variables citadas, para aguantar el futuro: donde estarán presentes todas las mañas y trucos que se les ocurran a los políticos.

Con los datos disponibles que hace llegar la SHCP, BANXICO y demás autoridades financieras, sobre la salud financiera de nuestro país.

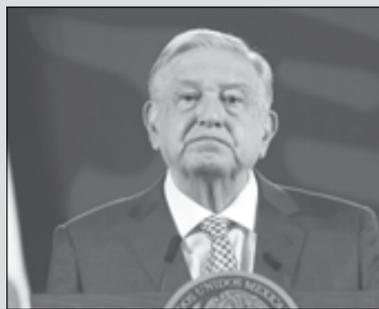
**CURVAS PELIGROSAS.** Estaba en el candelero la posible influencia del presidente sobre el Magistrado Zaldí-



var, que si lo podía o no haber llevado de la mano para decidir algunos casos en manos de otros jueces.

Se había anunciado otro reportaje con fecha anterior, en el mismo sentido. Más que curioso ha sido el resultado del reciente reportaje de New York Times, cuando pedía información a Presidencia para un reportaje que preparaban sobre la posible comisión de diversos delitos, bla, bla, bla. Al final decía que no tienen datos confiables. Mismo que resultó fuego fatuo. Hubo una reacción por parte del Presidente, AMLO, que tuvo como dato significativo mostrar los teléfonos de la reportera o jefe de sección del NYT. (Mismos que ya desapareció Youtube)

Ahí empezó una serie de dimes y di-retes acerca de la confidencialidad de los números telefónicos, que dio lugar a revelar otros números mediante X o twitter, como el del hijo del titular del Ejecutivo y dicen que de las candidatas.



**ZONA DE NIEBLA.** Hubo expresiones del Presidente AMLO en el sentido de que "Ustedes, con todo respeto, les da mucho por ver la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio, ustedes se sienten bordados a mano, como una casta divina, privilegiada, pueden calumniar impunemente, como lo han hecho con nosotros, como lo dimos a conocer ayer y no los puede uno tocar ni con el pétalo de una rosa". calificó a varios medios de comunicación, incluyendo al que pertenece Jessica Zermeno, como manipuladores y desinformadores. También hizo declaraciones que le mostraron enojado y poco respetuoso a las leyes, especialmente a la Constitución.

"Tengo, autoridad moral y política superior a la ley" valdría la pena matizara una declaración tan espeluznante para los constitucionalistas.

**ROJO.** Hay preocupación por las guerras en el Mundo, las principales: Gaza y Ucrania, son aspectos que debe tomar en cuenta quien hace una planeación financiera 2024-2025 por más que ya nos hemos acostumbrado a su existencia, hay el riesgo de un agravamiento, ya que su finalización no se ve muy factible.

**FRENE CON MOTOR.** Las principales candidatas a la presidencia, Xóchitl y Claudia permanecen con alguna distancia, superior la candidata de Morena. Lo que quiere decir que lo van a intentar todo: verdades, mentiras, verdades a medias. Mucho ojo los ciudadanos con esta etapa tan llenas de lodo que van a salpicar los ventiladores, tengan cuidado al analizar y/o difundir. Recomendamos cautela. Mucha de esta información, serán "bombas de humo", "cajas chinas" por decir lo menos.

# EL COFRE DE VALORES

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

Por: **Graciela Otranto**



Había una vez un lugar en el que la gente vivía muy feliz. Allí no había peleas, ni egoísmos, ni mentiras, ni burlas, sino que todos se trataban con afecto y se ayudaban entre sí.

Una noche se desató una terrible tormenta: un fuerte viento y gigantescas olas, hicieron que un barco pirata encallara en las pacíficas costas de esa aldea. El ambicioso pirata "Trifón", quiso poseer lo que ellos tenían. La avaricia de Trifón no tenía límites, e inmediatamente exigió que su tripulación invadiera la isla, y robaran el preciado cofre de valores: la mayor riqueza que los aldeanos poseían.

Sin el preciado cofre de valores, todo en la aldea comenzó a funcionar mal: se generaron peleas, mentiras, discusiones, falta de respeto, egoísmos, chismes, agresiones y burlas. Los aldeanos, que antes vivían tranquilos y confiados, ahora estaban tristes y de mal humor. Haber robado el cofre de valores de aquella comunidad, fue como si al barco de Trifón le hubiesen robado la brújula. Porque sin valores, se anda sin rumbo en la vida.

—Nos han robado el Cofre de Valores, y ahora no habrá justicia, ni paz entre nosotros —Se lamentaron los aldeanos.

—¡Lo tenemos que recuperar! —exclamó resuelto, uno de los hombres.

—¡Sí, traigámoslo de vuelta! —Decidieron, con valentía los más jóvenes.

—¿Pero..., cómo lo podremos hacer? Si el barco pirata zarpó y no sabemos dónde está, ni dónde se llevó nuestro valioso cofre —Se lamentó, la mayoría.

—¡Buscaremos al malvado Trifón y haremos que nos devuelva el Cofre de Valores! —dijeron los audaces y esforzados.

Así fue, como aquellos hombres zarparon inmediatamente en busca del preciado Cofre de valores.

De lejos, divisaron el barco de Trifón. Cuando uno de los aldeanos, miró a través del catalejo hacia donde estaban los bandidos de Trifón, vio cómo pisoteaban el Cofre de Valores (el que ellos habían cuidado con tanto esmero), y se reían a carcajadas de su fechoría.

Los integrantes de la tripulación de Trifón, solo pretendían hacer una maldad. Y ver cómo, sin el cofre de valores, la gente que antes vivía feliz y tranquila, ahora se veía confundida y desorientada.

—Estamos perdidos —susurró, que hacía de capitán—. Somos demasiado pocos para enfrentarnos con estos bandidos y piratas. Ellos son una multitud.

—Entonces, jamás podremos recuperar nuestro Cofre de Valores... —Se lamentaron con pesar, los aldeanos.

Pero entonces, el joven Jordi, cobró ánimo y levantó la voz:

—¡Volvamos a nuestra isla! —gritó—, y yo regresaré con las abejas de mi padre!

¡Y ya verá el malvado "Trifón" si se queda con nuestro Cofre de Valores!

Lo cierto fue que, Jordi cargó en aquella endeble embarcación, todas las colmenas de su padre. Y una vez que la nave estuvo cerca del temible barco de Trifón, gritó:

—¡Ey, Trifón, devuélveme el Cofre de Valores!

—¿Quién eres tú, pequeño e insignificante niño? ¡Jamás te devolveremos el Cofre! —respondían ellos, a la vez que se reían de manera burlona e insolente.

—¡Devuelve el Cofre de Valores! —Insistió con valentía, Jordi—.

—¡O, yo iré por él! —¡JAMAS! ¡Jamás te devolveré el cofre!

—aulló, enardecido, Trifón.

—Entonces, con la ayuda de Dios, yo iré por él.

Y, como ellos seguían burlándose y menospreciaban al muchacho, Jordi se acercó todo lo que pudo al barco del pirata, sacudió las colmenas y luego las abrió, dejando así, a miles de furiosas abejas en libertad.

El estruendo de las abejas fue tal, que asustados y llenos de pavor, el pirata Trifón y su bravía tripulación, no hallando lugar donde esconderse, se lanzaron al mar.

Finalmente, las abejas regresaron a las colmenas.

Así fue como Jordi y los aldeanos recuperaron el Cofre de Valores y lo pusieron de vuelta en su lugar.

Desde ese día, todo en la aldea se encaminó para bien. Con el Cofre de Valores nuevamente entre ellos, recuperaron la armonía y la paz.

El pirata Trifón fue avergonzado por unas simples abejas. La noticia se divulgó por todos lados y los enemigos de Trifón se burlaban de él y de su tripulación. Fue por eso que Trifón, nunca más quiso volver a navegar. Ancló su nave en las aguas de algún puerto perdido en el mundo, y jamás volvieron a zarpar.

Pero, lo cierto fue que, cuando Trifón recordaba el bienestar que se disfrutaba en aquella aldea que vivía con valores, se lamentaba por no haber podido conservar el valioso cofre. Y disfrutar de lo aquellos aldeanos tenían.

En cambio, entre él y sus marineros, no estaban los valores que nos enseña Dios para que podamos vivir en armonía, paz y seguridad.

Email: [graceotrant@gmail.com](mailto:graceotrant@gmail.com)  
WhatsApp: +54 911 52621107

Ilustración usada sin fines de lucro

## DESCANCE EN PAZ

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartau**

"DIVIERTETE EN HOUSTON" - Colaborador de Radio Lobos Ciudad de Mexico [www.radiolobos.com](http://www.radiolobos.com) y El Perico Newspaper Port Neches, Texas, se unen a la Pena de las Familias Gonzalez - Malvaez, por el sentido fallecimiento de nuestra Dulce y Talentosa Compañera y Amiga: GEMA ROXANA GONZALEZ MALVAEZ acaecido este pasado 23 de Febrero de 2024, Despedimos con todo Cariño a "GEMA", quien fuera una linda Dama y excelente Colaboradora de Diviertete en Houston y por ende del



Radio y el Periodico. Que EL ETERNO la tenga ya en su Gloria, Descansa en Paz, GEMA.

## MUJERES

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartau**

Para mi en lo personal y hablando de la mujer de la mujer que quiero para mi de compañera, que me gustaria que estuviera a mi lado una mujer que me ame y que yo la ame, que me desee y yo la desee, que me respete y yo la respete y que podamos vivir en paz por el resto de mis días, que podamos envejecer juntos , de crear, de edificar y ser de felices a traves de los caminos que el destino nos marque. Por lo que he pensado , que no importa la edad, el color de la piel, el color del cabello y



de los ojos, su altura, su complexión, su clase social, su, credo, sus tendencias políticas y demás, ya que mientras la Mujer sea honesta, limpia y cierta, que tenga Educacion, Cultura, amor hacia los demás, que sea sincera y honesta consigo misma, y siendo que ella es de mi gusto , pelear por ella hasta el Final mi vida, contra todo y contra todos y buscaré sea feliz con ella a mi lado, conmi go ...

## LA PIEDRA

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

**Por: Daniel Olvera Lopez**

Gran enseñanza. Todo está en ti ya es tiempo.

LA PIEDRA:

El distraído, tropezó en ella.

El violento, la usó como proyectil.

El emprendedor, la usó para construir.

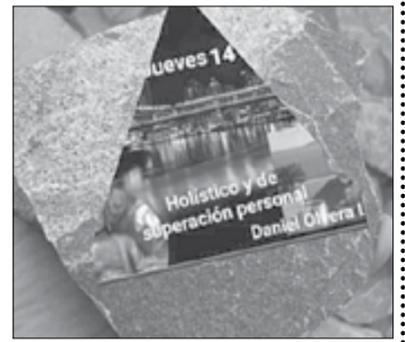
El campesino, cansado, la usó como asiento.

El niño, la usó como juguete...

Drummond, la usó como inspiración.

David, la usó para matar a Goliat.

Y Miguel Ángel, sacó de ella una bella



escultura.

En todos estos casos, la diferencia no estuvo en la piedra sino en el hombre.

No existe "piedra" en tu camino que, no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.

## DE 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 madreselvas.

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 madreselvas.

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 madreselvas.

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 madreselvas.

## Alexandra Sofia Feliz 15 años

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

**Por: Mary Reyes**

Amigos lectores y seguidores del periódico PERICO, en esta ocasión como es costumbre en algunos países como México se celebran los cumpleaños, como es el caso de Alexandra Sofia Garcia Reyes, a quien le festejaron sus 15 años. El evento se llevó a cabo en la ciudad de León Guanajuato, donde felizmente asistieron sus familiares y amigos de distintas partes de la ciudad como son la familia Alcalá Castillo- la familia García Ramos- la familia Reyes - Castillo Vargas- la familia Sánchez y claro no podía faltar la música, amenizando el conjunto Herencia Norteña de León Guanajuato, del fundador



Hilario Gutierrez, haciendo bailar a todos los invitados, sin faltar el tradicional baile de origen alemán "vals" para que la quinceañera brindará su show con sus damas y chambelanes dando paso a una nueva etapa de su vida, su amiga Mary's Reyes y Diviértete en Houston brindamos nuestras felicitaciones a los orgullosos padres Maribel y Santiago quien reside en Bernon TX, y a los padrinos e invitados que se dieron cita en tan bello evento.

## REGRESA EL MAESTRO CALEB AVILA AL RADIO

**El Perico**  
Spanish Newspaper  
www.elpericonews.com

**Por: Francisco Schwartau**

Nos ha anunciado nuestro buen amigo y compañero "PERICO CALEB AVILA" - Director de este Periodico tan querido por muchos de nosotros, que su regreso al radio esta ya proximo y que piensa volver con mas animo del que tuvo en su participacion anterior.

En lo personal me permito comentar sobre el "PERICO CALEB AVILA" ya que aparte de ser amigos por tantos años y colaborar con el en el Periodico, tambien fuimos compañeros de Formula en la 920 AM Houston por algun tiempo.

Y les aseguro que tiene muchas cosas a su favor regresando a la RADIO: La Experiencia, La buena voz para la locucion, Tiene muchos conocimientos generales y es capaz de entablar cualquier tipo de discusion sin problema alguno con cualquier persona y diria yo, que sobre cualquier tema. Caleb tuvo un Programa hace unos



dias, mas se contagio de una gripa tremenda lo cual no le permitio ya continuar con su regreso planeado. Ha comentado que en cuanto se normalize su salud, estara otra vez al frente de los microfones los lunes y los miercoles de principio; Mas falta saber los horarios que adoptara. El Radio sera el mismo en el que el ha estado por años, y solo nos falta saber que tipo de Programas hara, talk-show, Deportes, Política o sera una "ENSALADA RADIAL".

Le deseamos a "PERICO CALEB AVILA" el mayor y mejor de los exitos y que como siempre salga ganador dentro del radio, como en el resto de las actividades que realiza generalmente.



2015 Mazda Mazda6



2015 Honda CR-V



2013 Ford Explorer



2014 Volkswagen Passat



2014 Mercedes-Benz M-Class



2012 Nissan Altima



2014 Hyundai Tucson



2014 Honda Pilot



2011 Honda Accord



2013 Chevrolet Tahoe



2013 Nissan Armada



2010 Toyota Sequoia



2010 Chrysler Town and Country

1355 North 11th Street, Beaumont, TX 77702  
Phone: (409) 832-0006  
CarsBeaumont.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](http://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](http://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



# 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