



# 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

www.elpericonews.com elperico@elpericonews.com

Spanish Newspaper  
Houston



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

Ed. 929 8 de agosto de 2024

# La política exterior de Harris sería similar a la actual, pero con algunas diferencias importantes.

La política exterior de Estados Unidos enfrenta una serie de desafíos significativos a medida que se acercan las elecciones presidenciales. La vicepresidenta Kamala Harris se perfila como una de las figuras centrales en esta contienda, con varios temas críticos que podrían influir en su campaña y en el futuro del país si llega a ser elegida presidenta. Entre estos temas se destacan la crisis migratoria en la frontera con México, el conflicto en Medio Oriente, el apoyo militar a Israel y Ucrania, la creciente rivalidad con China y el manejo de amenazas no convencionales como el cambio climático y la tecnología. Estos asuntos no solo tienen repercusiones a nivel interno, sino que también afectan las relaciones internacionales de Estados Unidos.

La crisis migratoria en la frontera entre Estados Unidos y México es uno de los temas más delicados en el

ámbito doméstico. La administración actual ha sido criticada por su manejo de la situación, enfrentando presiones tanto de republicanos como de algunos demócratas. Harris, en su papel de vicepresidenta, ha sido encargada de coordinar los esfuerzos diplomáticos para abordar las causas fundamentales de la migración desde Centroamérica. A pesar de sus esfuerzos, las críticas persisten, especialmente desde sectores conservadores, quienes han tachado su gestión como ineficaz.

Harris defiende su experiencia como fiscal general de California, donde trabajó arduamente para combatir pandillas transnacionales y carteles de la droga. En su campaña, destaca sus logros en la aplicación de la ley, subrayando su capacidad para enfrentar problemas complejos desde la Casa Blanca.

En el ámbito internacional, el conflicto en Medio Oriente continúa siendo un desafío significativo. Si Harris es elegida presidenta, deberá gestionar la relación con Israel y apoyar su seguridad mientras busca una solución pacífica para los palestinos. Las tensiones en la

región se han incrementado tras el ataque de Hamás el 7 de octubre, que desató una nueva ola de violencia en Gaza. Harris ha reiterado su apoyo al derecho de Israel a defenderse, pero también enfatiza la importancia de encontrar una solución de dos estados que garantice la seguridad de Israel y un futuro digno para los palestinos.

La seguridad europea, especialmente en relación con el conflicto en Ucrania, es otra prioridad. Harris ha sido una defensora firme de la soberanía ucraniana y ha trabajado estrechamente con los aliados europeos para mantener la unidad transatlántica. Sin embargo, el apoyo a Ucrania enfrenta desafíos internos debido a la creciente oposición republicana en el Congreso al financiamiento de la defensa ucraniana. Harris podría enfrentar dificultades para mantener el flujo de ayuda si los demócratas pierden el control del Senado, aunque ha reafirmado su compromiso de apoyar a Ucrania y mantener la cohesión de la OTAN.

La rivalidad con China también representa un frente crítico en la política exterior. Harris ha estado activa en la región del Indo-Pacífico, fortaleciendo alianzas para contrarrestar la influencia de China.



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



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

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

**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

**COMPRAR en línea** **BUY online**  
**VENDER en línea** **SELL online**

**TRABAJOS** **JOBS**



SALE DATES: AUGUST 7 TO AUGUST 13, 2024

**MERCADO DE FAMILIA**

1650 COLLEGE STREET | BEAUMONT, TEXAS



**U.S.D.A. Select Beef Boneless Thin Sliced Sirloin Tip Steak Milanesa**  
**\$3.97** lb



**Northern Fed Bone-In Country Style Pork Ribs**  
**COSTILLAS RANCHERAS**  
 Sold in 3-5 Lb. Pkg.  
**\$1.57** lb



**U.S.D.A. Inspected Fresh Marinated Leg Quarters**  
**PIERNA Y MUSLO DE POLLO MARINADA**  
 Sold in 3-5 Lb. Pkg.  
**97¢** lb



Oscar Mayer • 13.9-15.9 oz. Uploaded Lunchables All Varieties  
**\$3.49** ea



Swaggertys Farm • 16 oz. Breakfast Roll Sausage Mild or Hot  
**SALCHICHA EN ROLLO**  
**\$2.99** ea



Paradise Kitchen • 1.5 Lb. Fully Cooked Breaded Chicken Nuggets, Breast Filets, Southern Style or Popcorn  
**POLLO EMPANIZADA**  
**\$3.99** ea



Fresh Creamy Hass Avocados  
**AGUACATES**  
**77¢** ea



Sweet and Juicy Tropical Mangos  
**MANGOS**  
**77¢** ea



Dolores • 5 oz. Chunk Light Yellowfin Tuna in Oil or Water  
**ATÚN**  
**2 for \$3**



Jarritos • 1.5 Ltr. Soda Select Varieties  
**VARIEDAD DE REFRESCOS**  
**2 for \$3**



De 16.9, 20.8, 23.7, 33.8, 47.3, 63.5, 79.4, 118.3, 150.0, 181.9, 229.0, 300.0, 375.0, 450.0, 525.0, 600.0, 675.0, 750.0, 825.0, 900.0, 975.0, 1050.0, 1125.0, 1200.0, 1275.0, 1350.0, 1425.0, 1500.0, 1575.0, 1650.0, 1725.0, 1800.0, 1875.0, 1950.0, 2025.0, 2100.0, 2175.0, 2250.0, 2325.0, 2400.0, 2475.0, 2550.0, 2625.0, 2700.0, 2775.0, 2850.0, 2925.0, 3000.0, 3075.0, 3150.0, 3225.0, 3300.0, 3375.0, 3450.0, 3525.0, 3600.0, 3675.0, 3750.0, 3825.0, 3900.0, 3975.0, 4050.0, 4125.0, 4200.0, 4275.0, 4350.0, 4425.0, 4500.0, 4575.0, 4650.0, 4725.0, 4800.0, 4875.0, 4950.0, 5025.0, 5100.0, 5175.0, 5250.0, 5325.0, 5400.0, 5475.0, 5550.0, 5625.0, 5700.0, 5775.0, 5850.0, 5925.0, 6000.0, 6075.0, 6150.0, 6225.0, 6300.0, 6375.0, 6450.0, 6525.0, 6600.0, 6675.0, 6750.0, 6825.0, 6900.0, 6975.0, 7050.0, 7125.0, 7200.0, 7275.0, 7350.0, 7425.0, 7500.0, 7575.0, 7650.0, 7725.0, 7800.0, 7875.0, 7950.0, 8025.0, 8100.0, 8175.0, 8250.0, 8325.0, 8400.0, 8475.0, 8550.0, 8625.0, 8700.0, 8775.0, 8850.0, 8925.0, 9000.0, 9075.0, 9150.0, 9225.0, 9300.0, 9375.0, 9450.0, 9525.0, 9600.0, 9675.0, 9750.0, 9825.0, 9900.0, 9975.0, 10050.0, 10125.0, 10200.0, 10275.0, 10350.0, 10425.0, 10500.0, 10575.0, 10650.0, 10725.0, 10800.0, 10875.0, 10950.0, 11025.0, 11100.0, 11175.0, 11250.0, 11325.0, 11400.0, 11475.0, 11550.0, 11625.0, 11700.0, 11775.0, 11850.0, 11925.0, 12000.0, 12075.0, 12150.0, 12225.0, 12300.0, 12375.0, 12450.0, 12525.0, 12600.0, 12675.0, 12750.0, 12825.0, 12900.0, 12975.0, 13050.0, 13125.0, 13200.0, 13275.0, 13350.0, 13425.0, 13500.0, 13575.0, 13650.0, 13725.0, 13800.0, 13875.0, 13950.0, 14025.0, 14100.0, 14175.0, 14250.0, 14325.0, 14400.0, 14475.0, 14550.0, 14625.0, 14700.0, 14775.0, 14850.0, 14925.0, 15000.0, 15075.0, 15150.0, 15225.0, 15300.0, 15375.0, 15450.0, 15525.0, 15600.0, 15675.0, 15750.0, 15825.0, 15900.0, 15975.0, 16050.0, 16125.0, 16200.0, 16275.0, 16350.0, 16425.0, 16500.0, 16575.0, 16650.0, 16725.0, 16800.0, 16875.0, 16950.0, 17025.0, 17100.0, 17175.0, 17250.0, 17325.0, 17400.0, 17475.0, 17550.0, 17625.0, 17700.0, 17775.0, 17850.0, 17925.0, 18000.0, 18075.0, 18150.0, 18225.0, 18300.0, 18375.0, 18450.0, 18525.0, 18600.0, 18675.0, 18750.0, 18825.0, 18900.0, 18975.0, 19050.0, 19125.0, 19200.0, 19275.0, 19350.0, 19425.0, 19500.0, 19575.0, 19650.0, 19725.0, 19800.0, 19875.0, 19950.0, 20025.0, 20100.0, 20175.0, 20250.0, 20325.0, 20400.0, 20475.0, 20550.0, 20625.0, 20700.0, 20775.0, 20850.0, 20925.0, 21000.0, 21075.0, 21150.0, 21225.0, 21300.0, 21375.0, 21450.0, 21525.0, 21600.0, 21675.0, 21750.0, 21825.0, 21900.0, 21975.0, 22050.0, 22125.0, 22200.0, 22275.0, 22350.0, 22425.0, 22500.0, 22575.0, 22650.0, 22725.0, 22800.0, 22875.0, 22950.0, 23025.0, 23100.0, 23175.0, 23250.0, 23325.0, 23400.0, 23475.0, 23550.0, 23625.0, 23700.0, 23775.0, 23850.0, 23925.0, 24000.0, 24075.0, 24150.0, 24225.0, 24300.0, 24375.0, 24450.0, 24525.0, 24600.0, 24675.0, 24750.0, 24825.0, 24900.0, 24975.0, 25050.0, 25125.0, 25200.0, 25275.0, 25350.0, 25425.0, 25500.0, 25575.0, 25650.0, 25725.0, 25800.0, 25875.0, 25950.0, 26025.0, 26100.0, 26175.0, 26250.0, 26325.0, 26400.0, 26475.0, 26550.0, 26625.0, 26700.0, 26775.0, 26850.0, 26925.0, 27000.0, 27075.0, 27150.0, 27225.0, 27300.0, 27375.0, 27450.0, 27525.0, 27600.0, 27675.0, 27750.0, 27825.0, 27900.0, 27975.0, 28050.0, 28125.0, 28200.0, 28275.0, 28350.0, 28425.0, 28500.0, 28575.0, 28650.0, 28725.0, 28800.0, 28875.0, 28950.0, 29025.0, 29100.0, 29175.0, 29250.0, 29325.0, 29400.0, 29475.0, 29550.0, 29625.0, 29700.0, 29775.0, 29850.0, 29925.0, 30000.0, 30075.0, 30150.0, 30225.0, 30300.0, 30375.0, 30450.0, 30525.0, 30600.0, 30675.0, 30750.0, 30825.0, 30900.0, 30975.0, 31050.0, 31125.0, 31200.0, 31275.0, 31350.0, 31425.0, 31500.0, 31575.0, 31650.0, 31725.0, 31800.0, 31875.0, 31950.0, 32025.0, 32100.0, 32175.0, 32250.0, 32325.0, 32400.0, 32475.0, 32550.0, 32625.0, 32700.0, 32775.0, 32850.0, 32925.0, 33000.0, 33075.0, 33150.0, 33225.0, 33300.0, 33375.0, 33450.0, 33525.0, 33600.0, 33675.0, 33750.0, 33825.0, 33900.0, 33975.0, 34050.0, 34125.0, 34200.0, 34275.0, 34350.0, 34425.0, 34500.0, 34575.0, 34650.0, 34725.0, 34800.0, 34875.0, 34950.0, 35025.0, 35100.0, 35175.0, 35250.0, 35325.0, 35400.0, 35475.0, 35550.0, 35625.0, 35700.0, 35775.0, 35850.0, 35925.0, 36000.0, 36075.0, 36150.0, 36225.0, 36300.0, 36375.0, 36450.0, 36525.0, 36600.0, 36675.0, 36750.0, 36825.0, 36900.0, 36975.0, 37050.0, 37125.0, 37200.0, 37275.0, 37350.0, 37425.0, 37500.0, 37575.0, 37650.0, 37725.0, 37800.0, 37875.0, 37950.0, 38025.0, 38100.0, 38175.0, 38250.0, 38325.0, 38400.0, 38475.0, 38550.0, 38625.0, 38700.0, 38775.0, 38850.0, 38925.0, 39000.0, 39075.0, 39150.0, 39225.0, 39300.0, 39375.0, 39450.0, 39525.0, 39600.0, 39675.0, 39750.0, 39825.0, 39900.0, 39975.0, 40050.0, 40125.0, 40200.0, 40275.0, 40350.0, 40425.0, 40500.0, 40575.0, 40650.0, 40725.0, 40800.0, 40875.0, 40950.0, 41025.0, 41100.0, 41175.0, 41250.0, 41325.0, 41400.0, 41475.0, 41550.0, 41625.0, 41700.0, 41775.0, 41850.0, 41925.0, 42000.0, 42075.0, 42150.0, 42225.0, 42300.0, 42375.0, 42450.0, 42525.0, 42600.0, 42675.0, 42750.0, 42825.0, 42900.0, 42975.0, 43050.0, 43125.0, 43200.0, 43275.0, 43350.0, 43425.0, 43500.0, 43575.0, 43650.0, 43725.0, 43800.0, 43875.0, 43950.0, 44025.0, 44100.0, 44175.0, 44250.0, 44325.0, 44400.0, 44475.0, 44550.0, 44625.0, 44700.0, 44775.0, 44850.0, 44925.0, 45000.0, 45075.0, 45150.0, 45225.0, 45300.0, 45375.0, 45450.0, 45525.0, 45600.0, 45675.0, 45750.0, 45825.0, 45900.0, 45975.0, 46050.0, 46125.0, 46200.0, 46275.0, 46350.0, 46425.0, 46500.0, 46575.0, 46650.0, 46725.0, 46800.0, 46875.0, 46950.0, 47025.0, 47100.0, 47175.0, 47250.0, 47325.0, 47400.0, 47475.0, 47550.0, 47625.0, 47700.0, 47775.0, 47850.0, 47925.0, 48000.0, 48075.0, 48150.0, 48225.0, 48300.0, 48375.0, 48450.0, 48525.0, 48600.0, 48675.0, 48750.0, 48825.0, 48900.0, 48975.0, 49050.0, 49125.0, 49200.0, 49275.0, 49350.0, 49425.0, 49500.0, 49575.0, 49650.0, 49725.0, 49800.0, 49875.0, 49950.0, 50025.0, 50100.0, 50175.0, 50250.0, 50325.0, 50400.0, 50475.0, 50550.0, 50625.0, 50700.0, 50775.0, 50850.0, 50925.0, 51000.0, 51075.0, 51150.0, 51225.0, 51300.0, 51375.0, 51450.0, 51525.0, 51600.0, 51675.0, 51750.0, 51825.0, 51900.0, 51975.0, 52050.0, 52125.0, 52200.0, 52275.0, 52350.0, 52425.0, 52500.0, 52575.0, 52650.0, 52725.0, 52800.0, 52875.0, 52950.0, 53025.0, 53100.0, 53175.0, 53250.0, 53325.0, 53400.0, 53475.0, 53550.0, 53625.0, 53700.0, 53775.0, 53850.0, 53925.0, 54000.0, 54075.0, 54150.0, 54225.0, 54300.0, 54375.0, 54450.0, 54525.0, 54600.0, 54675.0, 54750.0, 54825.0, 54900.0, 54975.0, 55050.0, 55125.0, 55200.0, 55275.0, 55350.0, 55425.0, 55500.0, 55575.0, 55650.0, 55725.0, 55800.0, 55875.0, 55950.0, 56025.0, 56100.0, 56175.0, 56250.0, 56325.0, 56400.0, 56475.0, 56550.0, 56625.0, 56700.0, 56775.0, 56850.0, 56925.0, 57000.0, 57075.0, 57150.0, 57225.0, 57300.0, 57375.0, 57450.0, 57525.0, 57600.0, 57675.0, 57750.0, 57825.0, 57900.0, 57975.0, 58050.0, 58125.0, 58200.0, 58275.0, 58350.0, 58425.0, 58500.0, 58575.0, 58650.0, 58725.0, 58800.0, 58875.0, 58950.0, 59025.0, 59100.0, 59175.0, 59250.0, 59325.0, 59400.0, 59475.0, 59550.0, 59625.0, 59700.0, 59775.0, 59850.0, 59925.0, 60000.0, 60075.0, 60150.0, 60225.0, 60300.0, 60375.0, 60450.0, 60525.0, 60600.0, 60675.0, 60750.0, 60825.0, 60900.0, 60975.0, 61050.0, 61125.0, 61200.0, 61275.0, 61350.0, 61425.0, 61500.0, 61575.0, 61650.0, 61725.0, 61800.0, 61875.0, 61950.0, 62025.0, 62100.0, 62175.0, 62250.0, 62325.0, 62400.0, 62475.0, 62550.0, 62625.0, 62700.0, 62775.0, 62850.0, 62925.0, 63000.0, 63075.0, 63150.0, 63225.0, 63300.0, 63375.0, 63450.0, 63525.0, 63600.0, 63675.0, 63750.0, 63825.0, 63900.0, 63975.0, 64050.0, 64125.0, 64200.0, 64275.0, 64350.0, 64425.0, 64500.0, 64575.0, 64650.0, 64725.0, 64800.0, 64875.0, 64950.0, 65025.0, 65100.0, 65175.0, 65250.0, 65325.0, 65400.0, 65475.0, 65550.0, 65625.0, 65700.0, 65775.0, 65850.0, 65925.0, 66000.0, 66075.0, 66150.0, 66225.0, 66300.0, 66375.0, 66450.0, 66525.0, 66600.0, 66675.0, 66750.0, 66825.0, 66900.0, 66975.0, 67050.0, 67125.0, 67200.0, 67275.0, 67350.0, 67425.0, 67500.0, 67575.0, 67650.0, 67725.0, 67800.0, 67875.0, 67950.0, 68025.0, 68100.0, 68175.0, 68250.0, 68325.0, 68400.0, 68475.0, 68550.0, 68625.0, 68700.0, 68775.0, 68850.0, 68925.0, 69000.0, 69075.0, 69150.0, 69225.0, 69300.0, 69375.0, 69450.0, 69525.0, 69600.0, 69675.0, 69750.0, 69825.0, 69900.0, 69975.0, 70050.0, 70125.0, 70200.0, 70275.0, 70350.0, 70425.0, 70500.0, 70575.0, 70650.0, 70725.0, 70800.0, 70875.0, 70950.0, 71025.0, 71100.0, 71175.0, 71250.0, 71325.0, 71400.0, 71475.0, 71550.0, 71625.0, 71700.0, 71775.0, 71850.0, 71925.0, 72000.0, 72075.0, 72150.0, 72225.0, 72300.0, 72375.0, 72450.0, 72525.0, 72600.0, 72675.0, 72750.0, 72825.0, 72900.0, 72975.0, 73050.0, 73125.0, 73200.0, 73275.0, 73350.0, 73425.0, 73500.0, 73575.0, 73650.0, 73725.0, 73800.0, 73875.0, 73950.0, 74025.0, 74100.0, 74175.0, 74250.0, 74325.0, 74400.0, 74475.0, 74550.0, 74625.0, 74700.0, 74775.0, 74850.0, 74925.0, 75000.0, 75075.0, 75150.0, 75225.0, 75300.0, 75375.0, 75450.0, 75525.0, 75600.0, 75675.0, 75750.0, 75825.0, 75900.0, 75975.0, 76050.0, 76125.0, 76200.0, 76275.0, 76350.0, 76425.0, 76500.0, 76575.0, 76650.0, 76725.0, 76800.0, 76875.0, 76950.0, 77025.0, 77100.0, 77175.0, 77250.0, 77325.0, 77400.0, 77475.0, 77550.0, 77625.0, 77700.0, 77775.0, 77850.0, 77925.0, 78000.0, 78075.0, 78150.0, 78225.0, 78300.0, 78375.0, 78450.0, 78525.0, 78600.0, 78675.0, 78750.0, 78825.0, 78900.0, 78975.0, 79050.0, 79125.0, 79200.0, 79275.0, 79350.0, 79425.0, 79500.0, 79575.0, 79650.0, 79725.0, 79800.0, 79875.0, 79950.0, 80025.0, 80100.0, 80175.0, 80250.0, 80325.0, 80400.0, 80475.0, 80550.0, 80625.0, 80700.0, 80775.0, 80850.0, 80925.0, 81000.0, 81075.0, 81150.0, 81225.0, 81300.0, 81375.0, 81450.0, 81525.0, 81600.0, 81675.0, 81750.0, 81825.0, 81900.0, 81975.0, 82050.0, 82125.0, 82200.0, 82275.0, 82350.0, 82425.0, 82500.0, 82575.0, 82650.0, 82725.0, 82800.0, 82875.0, 82950.0, 83025.0, 83100.0, 83175.0, 83250.0, 83325.0, 83400.0, 83475.0, 83550.0, 83625.0, 83700.0, 83775.0, 83850.0, 83925.0, 84000.0, 84075.0, 84150.0, 84225.0, 84300.0, 84375.0, 84450.0, 84525.0, 84600.0, 84675.0, 84750.0, 84825.0, 84900.0, 84975.0, 85050.0, 85125.0, 85200.0, 85275.0, 85350.0, 85425.0, 85500.0, 85575.0, 85650.0, 85725.0, 85800.0, 85875.0, 85950.0, 86025.0, 86100.0, 86175.0, 86250.0, 86325.0, 86400.0, 86475.0, 86550.0, 86625.0, 86700.0, 86775.0, 86850.0, 86925.0, 87000.0, 87075.0, 87150.0, 87225.0, 87300.0, 87375.0, 87450.0, 87525.0, 87600.0, 87675.0, 87750.0, 87825.0, 87900.0, 87975.0, 88050.0, 88125.0, 88200.0, 88275.0, 88350.0, 88425.0, 88500.0, 88575.0, 88650.0, 88725.0, 88800.0, 88875.0, 88950.0, 89025.0, 89100.0, 89175.0, 89250.0, 89325.0, 89400.0, 89475.0, 89550.0, 89625.0, 89700.0, 89775.0, 89850.0, 89925.0, 90000.0, 90075.0, 90150.0, 90225.0, 90300.0, 90375.0, 90450.0, 90525.0, 90600.0, 90675.0, 90750.0, 90825.0, 90900.0, 90975.0, 91050.0, 91125.0, 91200.0, 91275.0, 91350.0, 91425.0, 91500.0, 91575.0, 91650.0, 91725.0, 91800.0, 91875.0, 91950.0, 92025.0, 92100.0, 92175.0, 92250.0, 92325.0, 92400.0, 92475.0, 92550.0, 92625.0, 92700.0, 92775.0, 92850.0, 92925.0, 93000.0, 93075.0, 93150.0, 93225.0, 93300.0, 93375.0

# ¿Sabes cuál es el tamaño de porción de comida adecuado para tí?

Cuando se trata de poner comida en nuestro plato, parece que el tamaño de las porciones ha ido aumentando con los años. La mayoría de las personas tienen una idea aproximada de cuál es el tamaño de porción adecuado para ellas, pero eso está muy influenciado por otros factores, incluidas las porciones que se les ofrecen. Según diversas investigaciones, hay una tendencia a comer más cuando las porciones que nos presentan son más grandes. “Una de las principales preocupaciones en torno a las personas que comen porciones más grandes de las que necesitan es que pueden desarrollar patrones aprendidos de conductas alimentarias que no son saludables. Especialmente si esas porciones se relacionan con alimentos que se consideran poco saludables”, le explica a BBC Foods James Stubbs, profesor de apetito y equilibrio energético de la Universidad de Leeds, en Reino Unido.

**Para empezar, no hay algo como una porción “normal”, sino que depende de varios factores, entre ellos:**

**La edad**

**El género**

**La altura y/o peso**

**Los niveles de actividad**

“También depende en general de lo que comes durante el día y de la frecuencia con la que comes las porciones”, le explica Thornton-Wood a BBC Foods. “Sin embargo, una forma sencilla y visual de entender el tamaño de las porciones es usar las manos”:

**Carne:** el tamaño de la palma de tu mano (sin contar los dedos)

**Aves/pescado:** el tamaño de tu mano entera

**Vegetales:** un puñado (usa tu mano ahuecada para medir)

Carbohidratos (papas, arroz, pasta, etc.): un puñado

**Stubbs explica:** “Los tamaños de porciones recomendados para adultos sanos generalmente se basan en una necesidad calórica diaria de 2000 kcal por día para las mujeres y 2500 kcal por día para los hombres”. “Las personas varían mucho y, por lo tanto, los valores promedio a veces



pueden ser engañosos, ya que cada uno es diferente y tiene necesidades diferentes. Sin embargo, existe el temor de que si las personas consumen porciones más grandes de las necesarias, esto dará lugar a una ingesta de energía superior a las necesidades energéticas de una persona”.

Trucos sencillos para evitar una distorsión en las porciones

## Personaliza las porciones

“Hay una falta de entendimiento en que no todos necesitan la misma porción”, dice Thornton-Wood. Por ejemplo, si estás preparando comida para una familia, el tamaño de las porciones de cada uno debe adaptarse a cada individuo.

## Utiliza cucharas medidoras

Las porciones de carbohidratos como el arroz y la pasta suelen ser demasiado grandes, señala Thornton-Wood. “Pero pesar las cosas requiere mucho tiempo”, añade. Una solución es usar cucharas o tazas medidoras. Por ejemplo, medir el aceite con una cuchara es muy útil, ya que solemos ser demasiado generosos cuando lo usamos para cocinar o condimentar.

Verifica el tamaño de porción recomendado

¿Con qué frecuencia verificas para cuántas personas se recomienda servir ese cartón de sopa? ¿O cuánto cereal se considera una “ración”? Hay distintos sistemas de información que varían según el país, pero la mayoría de los paquetes de alimentos contienen información de en qué consiste una o media porción, así como la cantidad de calorías, grasas, sal y azúcar que contiene.

## El equilibrio adecuado

Comer bien no se trata solo de la cantidad de comida que pones en tu plato. El tipo de comida puede marcar una gran diferencia a la hora de sentirte satisfecho después de comer o no.

“Los alimentos ricos en proteínas o fibra tienden a mantenerte lleno por más tiempo”, explica Thornton-Wood. Lo mismo ocurre con los alimentos que contienen mucha agua. Un buen ejemplo de ello es una sopa con legumbres y verduras: proporciona proteínas (legumbres), fibra (verduras, legumbres) y agua (caldo).

“Aunque la grasa es un alimento denso en energía y tiene las kcal/kg (kilocalorías por kilogramo) más altas de todos los

macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas), aumenta la saciedad y, por lo tanto, reduce el apetito. Es útil añadir un poco de grasa a las comidas en forma de grasas insaturadas como aceite de oliva o de colza, aguacate, pescado azul (salmón, trucha, sardinas) y frutos secos y semillas”, apunta Thornton-Wood.

También es importante evitar el exceso de alimentos ultraprocesados, comenta Stubbs. “Algunos alimentos altamente procesados tienen pocos nutrientes pero son densos en energía, con grasas, azúcares y/o sal y aditivos, algunos de los cuales pueden estimular la ingesta de energía y hacer que quieras comer más”.

Claro que esto no significa que debas eliminar por completo tus “golosinas” favoritas, afirma Stubbs. “La comida es una fuente de placer, consuelo y recompensa y no debemos privarnos de ella por completo”.

Para el profesor de la Universidad de Leeds, si nuestra dieta comprende un 80% de alimentos nutritivos y saludables, con menor densidad energética, “todavía tenemos espacio para el 20% de nuestra dieta para incluir alimentos que añaden placer y pueden ser más densos en energía, sin consumirlos en exceso”.

Pero, dicen ambos expertos, no te obsesiones demasiado con el tamaño de las porciones. “Todo es cuestión de equilibrio,” concluye Thornton-Wood.

Si bien el comer en exceso es un problema real que da lugar al aumento del sobrepeso en la población, también hay personas que sufren de desórdenes alimentarios.

“Las personas con trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa suelen ser muy rígidas en su forma de pensar sobre el tamaño de las porciones y parte del tratamiento a menudo está relacionada con el miedo que asocian a este tamaño, especialmente cuando no se considera que están lo suficientemente bien como para servirse ellas mismas”.

## La Cafeína: Un Impulso Matutino con Efectos a Considerar

La cafeína es una sustancia que se encuentra de manera natural en el café y el té, y que también se agrega a muchas bebidas energéticas y refrescos populares. Para muchos de nosotros, un sorbo de cafeína puede darle a nuestro cuerpo y cerebro un impulso muy necesario si nos sentimos aletargados. Sin embargo, recientemente una marca de limonada en Estados Unidos fue retirada del mercado tras acusaciones de que su contenido de cafeína era peligrosamente alto, a pesar de que, según se informa, estaba dentro de la ingesta diaria recomendada para adultos en el país.

Este incidente ha generado preguntas sobre cuánta cafeína es demasiada y si importa de dónde la obtenemos. Si bien numerosos estudios muestran que algunas bebidas con cafeína pueden tener beneficios para la salud, todavía existe cierta incertidumbre sobre cómo deberíamos consumirlas.

### Cómo Afecta la Cafeína a Tu Cuerpo

El cuerpo humano realiza muchas funciones cruciales continuamente, incluyendo la regulación de la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo y los ciclos de sueño-vigilia. La adenosina, una sustancia química que se produce naturalmente en el cuerpo, juega un papel clave en estos procesos, ya que su función es hacernos sentir cansados al final del día. La cafeína actúa bloqueando los receptores de adenosina, lo que evita que sintamos cansancio y nos mantiene alerta.

Cuando consumes cafeína, esta entra en el torrente sanguíneo y viaja al cerebro, donde bloquea la acción de la adenosina. Esto no solo aumenta la vigilia, sino que también libera otros neurotransmisores como la dopamina y la norepinefrina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo y la concentración. Este efecto estimulante puede ser útil en muchas situaciones, como antes de un examen o durante una jornada laboral larga.

### Beneficios y Riesgos de la Cafeína

Los estudios sugieren que un consumo moderado de cafeína puede tener varios beneficios para la salud. Por ejemplo, se ha demostrado que puede mejorar el rendimiento físico al aumentar la adrenalina en el cuerpo, lo que prepara a los músculos para el esfuerzo físico. También puede mejorar la memoria y el estado de ánimo, e incluso tiene propiedades antioxidantes.

Sin embargo, el consumo excesivo de cafeína puede tener efectos negativos. Dosis altas pueden provocar insomnio, nerviosismo, inquietud, irritabilidad, malestar estomacal, taquicardia e incluso temblores musculares. Algunas personas son más sensibles a la cafeína que otras y pueden experimentar estos efectos con dosis

menores.

### ¿Cuánta Cafeína es Demasiada?

La cantidad de cafeína que es segura varía de persona a persona. En general, se considera que hasta 400 miligramos de cafeína al día (aproximadamente cuatro tazas de café) es seguro para la mayoría de los adultos. Sin embargo, es importante tener en cuenta todas las fuentes de cafeína en la dieta, no solo el café. Por ejemplo, una lata de refresco de cola contiene alrededor de 35 miligramos de cafeína, mientras que una bebida energética puede contener entre 70 y 100 miligramos por porción.

Para algunos grupos, como las mujeres embarazadas, se recomienda limitar la ingesta de cafeína a 200 miligramos al día debido a posibles riesgos para el feto. Además, las personas con ciertos trastornos de ansiedad o problemas cardíacos deben ser cautelosas con el consumo de cafeína.

### Café vs. Bebidas Energéticas

Aunque tanto el café como las bebidas energéticas contienen cafeína, hay diferencias importantes entre ellos. El café es una bebida natural que, además de cafeína, contiene antioxidantes y otros compuestos beneficiosos. Las bebidas energéticas, por otro lado, suelen contener ingredientes adicionales como azúcar, vitaminas y hierbas que pueden tener efectos variados en la salud.

El alto contenido de azúcar en muchas bebidas energéticas es una preocupación, ya que el consumo excesivo de azúcar está relacionado con varios problemas de salud, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Además, algunas bebidas energéticas contienen otras sustancias estimulantes que pueden aumentar los efectos de la cafeína y provocar efectos secundarios no deseados.

### Consideraciones Finales

Si bien la cafeína puede ser una herramienta útil para mejorar la alerta y el rendimiento, es importante consumirla con moderación y ser consciente de sus posibles efectos negativos. Es recomendable monitorear tu ingesta de cafeína y ajustar tu consumo según tus necesidades y tolerancia individual.

**Para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos, considera las siguientes recomendaciones:**

**Modera tu consumo:** Trata de no exceder los 400 miligramos de cafeína al día.

**Varía tus fuentes:** Prefiere fuentes naturales de cafeína como el café y el té en lugar de bebidas energéticas y refrescos.



**Observa tu reacción:** Si notas efectos negativos como insomnio o nerviosismo, reduce tu consumo.

**Consulta a un profesional:** Si tienes condiciones de salud específicas, habla con un médico sobre cuánto y qué tipo de cafeína es adecuado para ti.

La cafeína, cuando se consume de manera adecuada, puede ser una adición beneficiosa a tu dieta.

Sin embargo, como con cualquier sustancia, el equilibrio es clave. Monitorea tu ingesta, escucha a tu cuerpo y disfruta de los beneficios de la cafeína sin excederte.

# La Exposición a Pesticidas en Trabajadores Agrícolas en Estados Unidos: Un Problema de Salud Pública

La exposición a pesticidas es un problema importante para los trabajadores agrícolas en los Estados Unidos, que se enfrentan a numerosos riesgos para la salud debido a su contacto regular con estos productos químicos. Los pesticidas, utilizados para controlar plagas y mejorar el rendimiento de los cultivos, pueden ser altamente tóxicos y tener efectos adversos significativos en la salud humana. A continuación, se presenta un análisis detallado de cómo esta exposición afecta a los trabajadores agrícolas, los mecanismos de toxicidad, las enfermedades relacionadas y las medidas preventivas adoptadas para mitigar estos riesgos. Tipos de pesticidas y su uso en la agricultura



Los pesticidas se dividen en varias categorías, incluidas insecticidas, herbicidas, fungicidas y rodenticidas, cada uno diseñado para controlar diferentes tipos de plagas. Los insecticidas, por ejemplo, están destinados a matar insectos, mientras que los herbicidas se utilizan para eliminar las malas hierbas. El uso extensivo de estos productos en la agricultura moderna ha llevado a un aumento significativo en la producción de alimentos, pero también ha planteado serias preocupaciones sobre la seguridad de los trabajadores agrícolas.

## Mecanismos de toxicidad

Los pesticidas pueden ingresar al cuerpo humano a través de la piel, la inhalación y la ingestión accidental. Los trabajadores agrícolas están en riesgo particular debido a la aplicación directa de estos productos químicos, así como al contacto con plantas tratadas, suelo y agua contaminada. Una vez en el cuerpo, los pesticidas pueden interferir con las funciones normales de las células y los órganos, llevando a una variedad de efectos agudos y crónicos.

## Efectos agudos:

**Irritación de la piel y los ojos:** El contacto directo con pesticidas puede causar irritación, enrojecimiento y dolor en la piel y los ojos. Algunos pesticidas también pueden provocar reacciones alérgicas.

cas.

**Problemas respiratorios:** La inhalación de pesticidas puede causar dificultades respiratorias, tos, dolor de garganta y, en casos graves, daño pulmonar.

**Náuseas y vómitos:** La ingestión accidental o la exposición significativa pueden provocar síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos y diarrea.

**Síntomas neurológicos:** Algunos pesticidas afectan el sistema nervioso, causando dolores de cabeza, mareos y, en casos extremos, convulsiones y coma.

## Efectos crónicos:

**Cáncer:** La exposición prolongada a ciertos pesticidas ha sido vinculada a un mayor riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluidos el linfoma no Hodgkin, la leucemia y el cáncer de próstata.

**Trastornos endocrinos:** Los pesticidas pueden actuar como disruptores endocrinos, interfiriendo con las hormonas del cuerpo y afectando la reproducción y el desarrollo.

**Problemas neurológicos:** La exposición crónica puede llevar a enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson y problemas cognitivos a largo plazo.

**Trastornos reproductivos:** Se ha demostrado que algunos pesticidas afectan la fertilidad, causando malformaciones congénitas y abortos espontáneos.

## Estudios y estadísticas

Numerosos estudios han documentado

los efectos nocivos de los pesticidas en la salud de los trabajadores agrícolas. Un informe de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) estima que cada año se producen entre 10,000 y 20,000 casos de enfermedades relacionadas con pesticidas entre los trabajadores agrícolas en EE.UU. Además, un estudio publicado en "Environmental Health Perspectives" encontró que los trabajadores agrícolas tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar ciertos tipos de cáncer en comparación con la población general.

Un estudio de la Universidad de California también reveló que los hijos de trabajadores agrícolas expuestos a pesticidas tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos del espectro autista y otros problemas de desarrollo neurológico. Medidas preventivas y regulaciones

Reconociendo los riesgos asociados con la exposición a pesticidas, se han implementado varias medidas para proteger a los trabajadores agrícolas. La EPA, junto con la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), regula el uso de pesticidas y establece estándares de seguridad para minimizar la exposición.

## Medidas preventivas incluyen:

**Equipos de protección personal (EPP):** Se requiere que los trabajadores

usen ropa protectora, guantes, máscaras y gafas para reducir la exposición directa a pesticidas.

**Capacitación en seguridad:** Los trabajadores deben recibir capacitación sobre el manejo seguro de pesticidas, incluidos los procedimientos de aplicación y las medidas de primeros auxilios en caso de exposición.

**Períodos de reingreso restringido:** Después de la aplicación de pesticidas, se establecen períodos durante los cuales los trabajadores no pueden ingresar a los campos tratados.

**Monitoreo de la salud:** Los empleadores deben proporcionar monitoreo de salud regular para detectar temprano los efectos de la exposición a pesticidas.

## Desafíos y brechas en la protección

A pesar de las regulaciones existentes, varios desafíos persisten en la protección de los trabajadores agrícolas:

**Cumplimiento y aplicación:** No todas las granjas cumplen con las regulaciones de seguridad, y la aplicación de las normas a menudo es inconsistente.

**Acceso a información:** Los trabajadores agrícolas, muchos de los cuales son inmigrantes y tienen barreras lingüísticas, a menudo carecen de acceso a información adecuada sobre los riesgos de los pesticidas y las medidas de protección.

**Exposiciones combinadas:** Los trabajadores a menudo están expuestos a múltiples pesticidas simultáneamente, lo que puede tener efectos sinérgicos no completamente comprendidos.

## Conclusión

La exposición a pesticidas representa un riesgo significativo para la salud de los trabajadores agrícolas en los Estados Unidos.

A pesar de las medidas preventivas y regulaciones, persisten desafíos importantes que requieren atención continua. La mejora de la educación, el cumplimiento y la investigación sobre los efectos de la exposición combinada a pesticidas son esenciales para proteger a esta población vulnerable y garantizar su seguridad y bienestar a largo plazo.

## 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 tejados costeros cuando nadie más lo hará.



## El Síndrome de la Persona Rígida ( Céline Dion )

Céline Dion, la icónica cantante canadiense conocida por su impresionante rango vocal y emotivas interpretaciones, sorprendió a sus fans al anunciar que padece el síndrome de la persona rígida (SPR), una rara enfermedad neurológica que afecta aproximadamente a una de cada millón de personas. Este trastorno autoinmune causa rigidez muscular progresiva y espasmos dolorosos que pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes lo padecen.

### ¿Qué es el Síndrome de la Persona Rígida?

El síndrome de la persona rígida es una condición neurológica que se caracteriza por la rigidez muscular del tronco y las extremidades, junto con espasmos musculares dolorosos. Estos espasmos pueden ser provocados por estímulos que normalmente no causan reacción en personas sanas, como ruidos fuertes, tacto o estrés emocional. La enfermedad a menudo es mal diagnosticada como Parkinson o esclerosis múltiple debido a la similitud de los síntomas, lo que puede retrasar el tratamiento adecuado.

La rigidez en el SPR se debe a un mal funcionamiento del sistema inmunitario, que ataca erróneamente las neuronas del sistema nervioso central encargadas de controlar el movimiento muscular. Como resultado, los pacientes experimentan una constante y debilitante rigidez, afectando su capacidad para realizar actividades cotidianas y comprometiendo su movilidad. Impacto en la Vida de Céline Dion

El diagnóstico de Céline Dion ha tenido un profundo impacto en su vida, tanto personal como profesionalmente. En diciembre de 2022, la cantante anunció la cancelación de su gira europea debido a las crecientes dificultades físicas que enfrenta, ya que los espasmos musculares y la rigidez le impiden cantar y moverse libremente en el escenario. Dion expresó su tristeza por no poder presentarse ante sus seguidores, destacando que su salud es su principal prioridad.



La cantante ha sido abierta sobre su batalla con el SPR, compartiendo su experiencia para aumentar la conciencia sobre esta rara enfermedad. Su decisión de hablar sobre su condición ha sido aplaudida por muchos, ya que pone de relieve los desafíos que enfrentan las personas con trastornos neurológicos poco comunes y la importancia de la comprensión y el apoyo del público. Tratamiento y Manejo del SPR

El tratamiento del síndrome de la persona rígida generalmente incluye una combinación de medicamentos y terapias para controlar los síntomas. Los relajantes musculares y medicamentos anticonvulsivos pueden ayudar a reducir la rigidez y espasmos. Además, las terapias inmunosupresoras pueden ser necesarias para reducir la actividad del sistema inmunitario y prevenir el daño adicional a las neuronas.

La fisioterapia también desempeña un papel crucial en el manejo del SPR, ayudando a mantener la movilidad y reducir el dolor. Sin embargo, debido a la naturaleza compleja y rara de la enfermedad, el tratamiento puede variar significativamente entre individuos, y el enfoque debe ser personalizado para cada paciente.

A pesar de los desafíos que enfrenta, Céline Dion sigue mostrando una increíble resiliencia y determinación. Su valiente al hablar sobre su condición ha ayudado a concienciar sobre el SPR, brindando esperanza e inspiración a quienes enfrentan circunstancias similares. Su historia destaca la importancia de la investigación continua y el apoyo a las personas que viven con enfermedades raras y debilitantes.

# CONSEJOS PARA EL REGRESO A CLASES

El regreso a clases puede ser un momento emocionante pero también estresante para estudiantes y padres. Aquí tienes algunos consejos para hacer la transición de las vacaciones a la escuela más suave y organizada.

## Organiza un Calendario Familiar

Antes de que comiencen las clases, crea un calendario familiar para marcar fechas importantes como el inicio de clases, reuniones de padres, y eventos escolares. Esto ayudará a todos a estar al tanto de los eventos y evitará sorpresas de última hora.

**Consejo:** Usa un calendario digital compartido, como Google Calendar, para que todos puedan acceder y actualizar la información en tiempo real.

## Establece una Rutina Diaria

Volver a una rutina estructurada después de las vacaciones puede ser un desafío. Comienza a ajustar los horarios de sueño y alimentación al menos una semana antes del primer día de clases. Establece una rutina diaria que incluya tiempo para hacer la tarea, actividades extracurriculares y momentos de descanso.

**Consejo:** Utiliza alarmas y recordatorios para ayudar a todos a seguir la rutina establecida.

## Prepara el Material Escolar con Anticipación

Revisa la lista de útiles escolares proporcionada por la escuela y compra los materiales necesarios con antelación. Asegúrate de tener suficientes lápices, cuadernos y otros elementos básicos para evitar compras de último minuto.

**Consejo:** Organiza el material en mochilas y escritorios para que los estudiantes puedan encontrar fácilmente lo que necesitan.

## Crea un Espacio de Estudio

Un espacio de estudio dedicado en casa puede mejorar la concentración y el rendimiento académico. Elige un lugar tranquilo, bien iluminado y libre de distracciones. Equipa este espacio con los materiales necesarios para hacer la tarea y estudiar.

**Consejo:** Permite que los estudiantes personalicen su espacio de estudio para que se sientan cómodos y motivados.

## Fomenta una Actitud Positiva

Habla con tus hijos sobre sus expectativas y preocupaciones respecto al nuevo año escolar. Fomenta una actitud positiva hacia el aprendizaje y recuérdales que está bien pedir ayuda si la necesitan.

**Consejo:** Celebra los logros, por pequeños que sean, para mantener la motivación y la confianza.

## Establece Metas Académicas

Ayuda a tus hijos a establecer metas académicas realistas para el año escolar. Pueden ser tan simples como mejorar en una materia específica o participar en una actividad extracurricular. Las metas dan dirección y propósito al esfuerzo académico.

**Consejo:** Revisa y ajusta las metas periódicamente para mantener el progreso y la motivación.

## Mantén una Comunicación Abierta

Establece una comunicación abierta con los maestros y el personal de la escuela. Participa en reuniones de padres y mantente informado sobre el progreso académico y social de tus hijos.

**Consejo:** Utiliza herramientas como correos electrónicos y plataformas de comunicación escolar para estar al tanto de lo que sucede en la escuela.

## Promueve el Bienestar Físico y Emocional

El bienestar físico y emocional es fundamental para el éxito académico. Asegúrate de que tus hijos tengan una dieta equilibrada, hagan ejercicio regularmente y duerman lo suficiente. También es importante que tengan tiempo para relajarse y disfrutar de actividades recreativas.

**Consejo:** Anima a tus hijos a practicar técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda o el mindfulness, especialmente durante momentos de alta presión académica.

## Planifica con Anticipación

Planifica los horarios de transporte, comidas y actividades extracurriculares con anticipación para evitar el estrés y las prisas. Mantén un equilibrio entre las responsabilidades escolares y el tiempo libre para prevenir el agotamiento.

**Consejo:** Establece días específicos para actividades familiares y tiempo de calidad juntos.

## Sé Flexible

Aunque la planificación es importante, también es crucial ser flexible y adaptable ante cambios inesperados. Mantén una actitud positiva y abierta a los cambios, y anima a tus hijos a hacer lo mismo.

**Consejo:** Utiliza cambios y contratiempos como oportunidades para enseñar resiliencia y resolución de problemas.



**¡Sobrevive al regreso a clases!**  
10 tips para no enloquecer

- Prepara todo a buena hora.** Evita dejar todo para la noche. Haz una checklist.
- Reutiliza.** No hace falta llevar todo nuevo cada regreso a clases.
- Enséñales a cuidar sus útiles.** Pídeles que no desperdicien hojas y que no maltraten su material.
- Pláticas necesarias.** Bullying, Reglas escolares, Acoso.
- Duérmanse temprano.** Es importante para el aprovechamiento.
- Levántate temprano.** No te confíes: todavía hay muchas cosas por hacer.
- Enséñales a vestirse y asearse solos.**
- ¡Desayuna!** El desayuno es la comida más importante del día.
- Prepárate para el tráfico.** Siempre los primeros días son más caóticos.
- Ponte una alarma para recoger a tus hijos.**

club cañada

# Djokovic gana el oro y hace historia

Sigue minuto a minuto las incidencias y disciplinas de los Juegos Olímpicos de París 2024, incluyendo la participación de atletas mexicanos, la obtención de medallas, y todos los resultados destacados de este día.

Los Juegos Olímpicos de París 2024 continúan con su emocionante programación. Hoy, domingo 4 de agosto, es el sexto día de competencias oficiales en la capital francesa, con atletas mexicanos compitiendo en varias disciplinas.

Durante esta jornada de los Juegos de la XXXIII Olimpiada, se entregarán medallas en diversas competencias. Las emociones y la adrenalina prometen estar a tope desde el inicio.

Puedes seguir EN VIVO toda la actividad, resultados, marcadores y eventos importantes de los Juegos Olímpicos, la máxima fiesta del deporte mundial. ¡Todo es de Djokovic!



El tenista serbio Novak Djokovic ha ganado la medalla de oro en tenis, uniéndose así a un selecto grupo de jugadores que han logrado ganar tanto un Grand Slam como el preciado metal dorado olímpico. Este 'título' es otorgado por el colectivo del tenis a aquellos jugadores que han conseguido ganar, al menos una vez, los Juegos Olímpicos y todos los torneos de Grand Slam del circuito ATP o WTA: Wimbledon, Roland Garros, el Abierto de Estados Unidos (Flushing Meadows), y el Abierto de Australia.

## Padre de 'Pitbull' Cruz tras victoria de 'Rayo' Valenzuela: "Fue un robo"

José 'Rayo' Valenzuela se coronó campeón mundial al arrebatarle el título a Isaac 'Pitbull' Cruz en una emocionante pelea en el BMO Field de California. Valenzuela se convirtió en el nuevo campeón superligero de la Asociación Mundial de Boxeo (AMB) tras una controvertida decisión dividida que generó opiniones encontradas entre el público presente.

El padre de Isaac 'Pitbull' Cruz, que comparte el mismo nombre que su hijo, no ocultó su descontento tras el veredicto de los jueces. La decisión fue recibida con abucheos por parte de los aficionados, reflejando la polémica en torno a la puntuación. "¡Qué robo, qué robo, qué robo! De verdad no sé... ¿cómo lo vieron ganar?", exclamó el padre de Cruz mientras acompañaba a su hijo al vestidor después de la derrota que les costó el título.

Las tarjetas de los jueces fueron de 112-116, 115-113 y 115-113, favoreciendo a Valenzuela, el oriundo de Sinaloa, quien ahora ostenta el cinturón de campeón superligero de la AMB. Esta victoria marca un hito en la carrera de Valenzuela, quien ha demostrado ser una fuerza a tener en cuenta en el boxeo mundial.

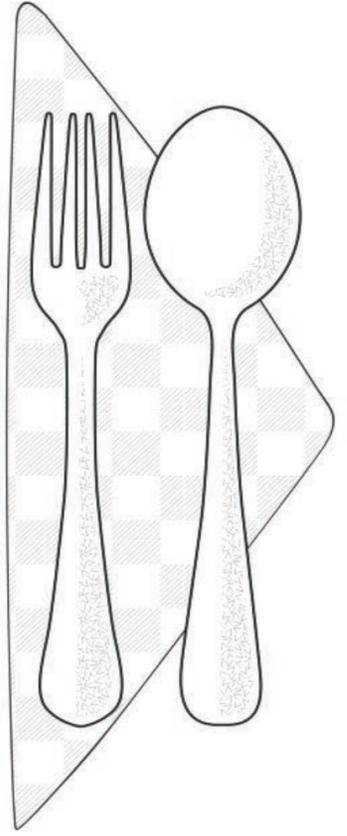
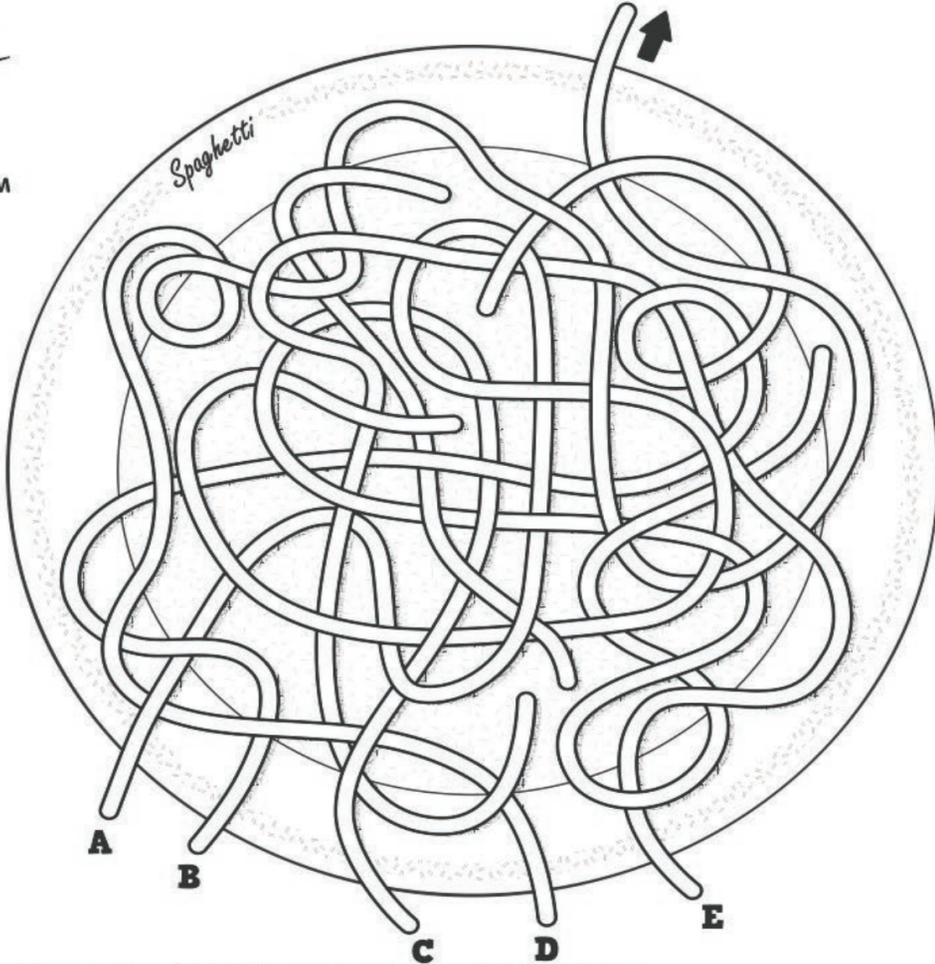
La derrota fue un duro golpe para Cruz,



quien estaba trabajando en una posible revancha contra Gervonta Davis. Sin embargo, el revés ante Valenzuela complica el camino hacia ese combate tan esperado, dejando a Cruz y su equipo en la necesidad de replantear su estrategia de cara al futuro.

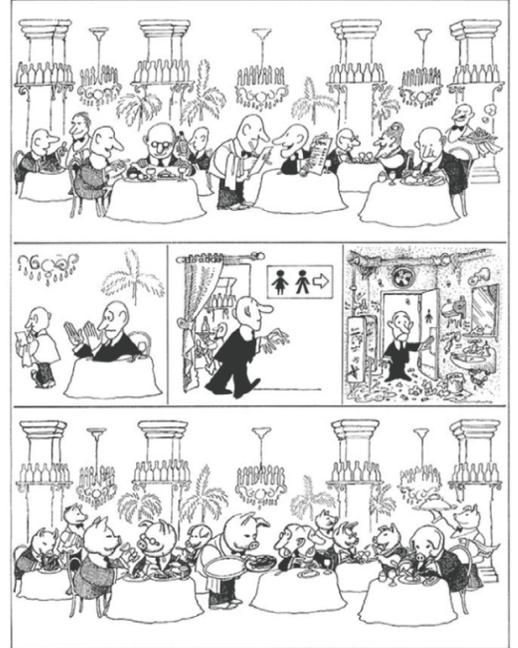
En la pelea estelar de la noche, Terence Crawford se alzó con el título superwelter de la AMB, ganando por decisión unánime. Las tarjetas reflejaron la cerrada competencia: 116-112, 115-113 y 115-113 a favor de Crawford, consolidando su posición como uno de los mejores boxeadores de la actualidad.

# Pasatiempo



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

## Laberinto loco...



## DE LA TIERRA A LA LUNA JULIO VERNE

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

Por: **Francisco Schwartz**

Tras el término de la Guerra de Secesión, varios miembros del Gun-Club, que es un club dedicado a la confección de armas de guerra y que está conformado por ex-militares, se encuentran sin trabajo ya que son veteranos y empiezan a pensar que pueden hacer mientras están desempleados.

Después de mucho tiempo de idear actividades para satisfacer su gusto hacia las armas y cañones no encontraban la indicada.

Ninguna idea los convencía y se empezaban a desesperar hasta que un general propone una idea un tanto extraña. Pero sorprendentemente les interesó y gustó a los miembros del Gun-Club.

Y así es como se ponen manos a la obra con la construcción del mayor cañón del mundo jamás creado. Se iba a necesitar mucho dinero y tiempo para construirlo y no sabían si el gobierno se los aceptaría o lo tendrían que hacer con mucha discreción.

Pero la más arriesgada y un poco tonta parte del plan es que también quieren apuntar a la Luna, destruirla, por supuesto, y conseguir así la popularidad y disfrutar de la gloria de ser los padres del ingenio.

Pero un arriesgado aventurero, quien era el presidente de la asociación, Impey Barbicane, que no le temía a lo que pudiera repercutir lo que iba a hacer, los disuade de lo contrario:

En lugar de la idea inicial propuso una nueva, propone cambiar la bala de cañón por un proyectil cilíndrico.

La idea es aceptada con gran revuelo no sólo entre los integrantes del Gun Club sino también a las personas a las que se les contó de la idea y los hombres se preparan para el viaje.

El libro es como un diario que relata los hechos de los participantes en la creación de la nave y en todos los problemas, los avances, los retrocesos y todo lo relacionado con la aventura en la que algunos de los integrantes del Gun Club deciden tomar para pasar a la historia con la elaboración de esta nave que viajaría afuera de nuestra atmósfera, algo que en esa época no podía imaginarse que fuera posible.

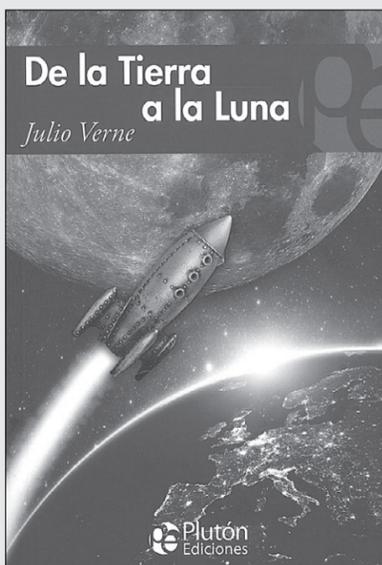
Es increíble todos los cálculos que se hacen para poder mandar el cohete a la luna, ya que el autor tenía conocimientos del tema y la idea que tenía de donde, como, a que velocidad, el tamaño, etcétera, era sorprendentemente parecido a lo que en la actualidad utilizamos para lanzar un transbordador.

Tiene un proceso inventivo muy bueno, ya que es con una precisión increíble, y eso te atrapa, te intriga y te interesa porque la curiosidad científica que posee es de alta calidad y de alto interés.

En el presente le han encontrado varios errores al proceso que tuvieron las personas que integraban al club de armas en la forma de cómo iban a mandar el cohete, sin embargo para la época en la que se encontraban y sin la tecnología que tenemos hoy en día es una manera muy ingeniosa de idear un plan para mandar un objeto afuera de nuestro planeta para que llegara a un lugar desconocido por el ser humano.

Es increíble la forma en la que idearon las partes del "Columbiad" ya que contenía una cabina y un gigantesco cañón para dispararlo más allá de la atmósfera.

Los datos astronómicos, como los ya mencionados, se los brindó el observatorio de Cambridge, sin embargo la mayoría de las respuestas a las cuestiones que debían descifrar, (características del cañón, forma y tamaño del proyectil, clase y cantidad de pólvora, ubicación del sitio de



lanzamiento, financiación de la empresa, etc.), fueron dadas por 4 personas ligadas al proyecto.

Impey Barbicane, quien fue el creador de toda la idea y la cabeza del Gun Club, J. T. Maston, quien era el joven y astuto secretario del presidente de la asociación. Y también, irónicamente, la 3er persona que ayudó fue el acérrimo rival del general Barbicane, el capitán Nicholl, quien cuando Impey daba una idea o un cálculo, las mismas eran cuestionadas por el capitán quien daba otras proposiciones más acertadas que las de Barbicane, y así sin darse cuenta Nicholl fue de gran ayuda para la creación del "Columbiad".

Y la 4ta persona que fue de gran ayuda fue Michel Ardan, un francés, que llegó en las últimas semanas del proceso.

Tras conseguir el dinero necesario en una suscripción internacional, el gigantesco cañón es forjado en el suelo de Florida. De pronto, aparece un francés, Michel Ardan, con el deseo de viajar en el proyectil.

Tras un dramático duelo entre Barbicane y Nicholl, Ardan los convence de que olviden sus problemas y viajen con él a la Luna. El proyectil es modificado para permitir que los pasajeros puedan soportar el viaje. Este era muy cómodo, con una sala, y con una librería, era espectacular y le beneficiaba a las 3 personas que viajarían en él.

Finalmente, el proyectil es lanzado. Aquí la parte en el libro en la que el "Columbiad" sale disparado con 3 personas adentro: "Una detonación espantosa, inaudita, sobrehumana, de la que no hay estruendo alguno que pueda dar la más débil idea, ni los estadillos del rayo, ni el estrépito de las erupciones, se produjo instantáneamente.

Un haz inmenso de fuego salió de las entrañas de la Tierra, como de un cráter. ...el suelo se levantó y apenas hubo uno que otro espectador que pudiera entrever un instante el proyectil hendiendo victoriosamente el aire en medio de inflamados vapores"

El proyectil fue lanzado, el proceso terminado, todo el trabajo, tiempo y dinero que les costó a las personas involucradas llegó a un final.

Era una expectación al saber que le había pasado al "Columbiad" en su viaje al espacio.

J. T. Maston, en el observatorio construido en las montañas Rocosas para la ocasión, intenta ubicarlo con el telescopio y cuando lo logra sufre una desilusión: el proyectil no ha llegado a destino sino que se ha convertido en satélite de la Luna.

Un relato lleno de trepidantes episodios con las aventuras y desventuras de los tres protagonistas en el viaje a la Luna, la estancia y los descubrimientos que allí llevan a cabo.

Es una gran historia, queda un poco inconclusa ya que no se sabe que les pasó a los 3 tripulantes del proyectil, Impey Barbicane, el Capitán Nicholl y el francés Michel Ardan.

## “LA DECENA TRAGICA : MUERTE DE MADERO Y PINO SUAREZ.

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

Por: **Francisco Schwartz**

Todos en este Mundo tenemos la oportunidad de tener dentro de nuestras familias a parientes que hayan sido considerados: Heroes, Sabios, Eminentes Doctores, Excelentes Deportistas, Lideres, Consentidos del Pueblo, Grandes Artistas etc. al igual que Bandoleros, Asesinos, Traidores, Farsantes, Politicos Rateros, Desalmados etc. , Siendo de que en muchas de las ocasiones Nuestros Parientes son Heroes Desconocidos, y que otras muchas veces nos enterados de ello por platicas de la familia, mas el hecho de tener figura de un pariente importante en la historia, no nos hace ser mejores o peores y que a muchos de nosotros no nos interesa la presuncion, y la alaraca de ese hecho, sino el de poder llevar entre nuestra sangre, sangre de ellos, el llevar un parentesco con todo honor y gallardía. Este es el caso de mi Tio Bisabuelo Jose Maria Pino Suarez Vice-Presidente de Mexico, a quien asesinaron junto al Presidente Francisco I. Madero por defender sus ideales de la Revolucion Mexicana. El parentesco considero yo es una coincidencia, lo que considero que cuenta, es la enseñanza, el amor, respeto, y cariño HACIA MEXICO, que me ha quedado de ellos.

La Decena Trágica comenzó el 9 de febrero de 1913, cuando un grupo de inconformes se levantaron en armas en contra del gobierno de Francisco I. Madero y terminó el 19 del mismo mes.

A partir de este movimiento, tuvieron lugar una serie de enfrentamientos entre traidores y leales al gobierno que culminaron con el asesinato de Madero el 22 de febrero del mismo año y con la llegada ilegítima de Victoriano Huerta a la presidencia.

“DECENA TRAGICA”

La Decena Trágica: los últimos días de Francisco I. Madero  
Después de que Porfirio Díaz abandonara el poder, Madero ganó las elecciones y se convirtió en presidente. Sin embargo, su gobierno no satisfizo las expectativas que tenían los revolucionarios. No había cumplido sus promesas de campaña y su actitud ante los seguidores de Díaz fue demasiado moderada. Esto llevó a que diversos grupos -como el de Emiliano Zapata- se levantaran en armas.

Al principio, Madero había logrado contener a las fuerzas opositoras. No obstante, el panorama cambió cuando se inició la Decena Trágica con el «Cuartelazo» del 9 de febrero de 1913. Ese día, tanto la tropa del Cuartel de Tacubaya como la Escuela Militar de Aspirantes de Tlalpan se sublevaron en contra del gobierno Maderista.

¡Descubre el México Auténtico a través de nuestro podcast!

Ambos opositores llegaron al Zócalo de la Capital. Cuando lo hicieron, tomaron varios edificios y el General Manuel Mondragón exigió la liberación de Bernardo Reyes en la prisión militar de Santiago Tlatelolco. A su vez, Reyes puso en libertad al General y sobrino de Porfirio Díaz: Félix Díaz.

Entonces, Félix Díaz y Bernardo Reyes emprendieron el camino hacia Palacio Nacional. Aunque no contaban con que



el General Lauro Villar, había hecho prisioneros a los Aspirantes de Tlalpan. Al darse cuenta de esto, primero el General Ruiz y luego Bernardo Reyes, trataron de dialogar con Lauro Villar.

Como resultado, se dio un enfrentamiento en el que Ruiz fue apresado, Reyes asesinado y Villar herido. Debido a esto, Villar fue enviado al Hospital Militar y su cargo lo cubrió el General Victoriano Huerta.

Organizadores del Cuartelazo: Mondragón, Huerta, Díaz y Blanquet  
Flickr Organizadores del Cuartelazo: Mondragón, Huerta, Díaz y Blanquet  
El que no esté contra Madero, muere  
A pesar de la derrota que habían sufrido los opositores de Madero, continuaron con la lucha armada. De hecho, Mondragón y Díaz se dirigieron hacia La Ciudadela. Ahí asesinaron al General Villareal y a todos aquellos que no quisieron adherirse a su movimiento.

Mientras tanto, la noticia de la sublevación llegó hasta Chapultepec, donde se encontraba Madero. Este último convocó a los Cadetes del Colegio Militar a escoltarlo hasta el Palacio Nacional para demostrar el triunfo del gobierno Maderista. Sin embargo, cuando llegaron al edificio de «Los Leones», se abrió fuego en contra de los cadetes y, por supuesto, de Madero.

El Presidente de la República de inmediato se refugió en el edificio de la fotografía llamado «Daguerre». Poco a poco, los maderistas retomaron el control del Centro y el prisionero Ruiz fue fusilado. Después de un rato, Madero logró llegar al Palacio Nacional y desde ahí convocó a diversas unidades militares. Mientras tanto, Huerta ya había hecho tratos con los traidores.

Los últimos días de Francisco I. Madero  
Después de varios días de tensión, Francisco I. Madero junto con el Vicepresidente José Ma. Pino Suárez, fueron apresados. Esto ocurrió el 17 de febrero. A la par, el embajador norteamericano Henry Lane Wilson ofreció las instalaciones de la Embajada Norteamericana para que, junto con Huerta y Díaz pudieran pulir los últimos detalles de su traición por medio del conocido «Pacto de la Embajada».

En dicho Pacto, se desconocía el gobierno de Madero y se imponía a Huerta como presidente. Poco tiempo después, el hermano de Francisco, Gustavo A. Madero fue torturado y asesinado el 18 de febrero en el Cuartel de La Ciudadela.

Tres días después, Francisco y José María también fueron acerbillados a traición. Sin importar cuánto intervinieron los ministros de Cuba, Chile y Japón, para que se respetara la vida de los dirigentes. De manera cínica, el Embajador Wilson argumentó que él no podía interferir en los asuntos de México.

Después de dichos asesinatos, una tranquilidad aparente invadió al país. El 20 de febrero de 1913, Victoriano Huerta se instaló en el Palacio Nacional durante 17 largos meses e instauró un régimen dictatorial hasta la llegada de un nuevo líder revolucionario: Venustiano Carranza.



# TRIANGULO DE LAS BERMUDAS

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

Por: **Francisco Schwartau**

Hoy nos toca compartir un lugar mítico continente desaparecido hace aproximadamente 10 000 años. Los investigadores, encabezados por los expertos Paúl Weinzweig y Pauline Zalitzki, encontraron mediante un robot los restos de la ciudad, ubicada a unos 700 metros de profundidad hacia el norte de las costas orientales de Cuba, informó la agencia Prensa Latina.

Las imágenes captadas muestran construcciones monumentales, entre ellas, cuatro pirámides gigantes, una de ellas de cristal, así como una esfinge y varios monolitos grabados. “Es asombroso. Lo que observamos en las imágenes en alta resolución del sonar son llanuras interminables de arena blanca y en el medio de esta bella arena se aprecian claramente diseños arquitectónicos hechos por el hombre”, afirmó Zalitzki a Russia Today. investigador agrega: “No sabemos con certeza lo que es, pero no creemos que la naturaleza sea capaz de producir arquitecturas simétricamente planeadas, a no ser que sea un milagro”.

Según apuntan los estudiosos, el Gobierno de EE.UU. descubrió el presunto lugar durante la crisis de los misiles en Cuba en los años sesenta, cuando los submarinos nucleares de crucero en el Golfo se encontraron con estructuras piramidales.

En opinión del científico, el complejo pertenece a un período preclásico de la historia del Caribe y de América



Central, poblado por “una civilización avanzada, similar a la cultura de Teotihuacán”. La Atlántida, mencionada y descrita por primera vez por el filósofo griego Platón, desapareció, según la leyenda, por una inundación, un gran terremoto o una erupción volcánica hace más de 10 000 años.

A lo largo de decenios, este mito ha servido de inspiración para numerosas obras literarias, musicales y cinematográficas, especialmente historias de ciencia-ficción. Respecto a la zona del descubrimiento, que también ha generado muchas supersticiones, en el 2010 un grupo de científicos llegó a la conclusión de que el gas metano puede estar detrás de las desapariciones producidas en el Triángulo de las Bermudas.

La alta actividad volcánica originaría burbujas de este gas que, al ascender a la superficie, incrementarían exponencialmente su tamaño poniendo en serio peligro a las embarcaciones e incluso a las aeronaves que sobrevuelan la zona, cuyos instrumentos se tornarían imprecisos ante el repentino cambio en la densidad del aire.

Fuente: Diario EL COMERCIO - Para Diviertete en Houston, de su Corresponsal Especial de Hidalgo - Silvia Soto - En la sección compartiendo Secretos del Mar

# África gana primera medalla en gimnasia en la historia

La argelina de 17 años, Kaylia Nemour, se colgó el oro en barras asimétricas, superando a las competidoras de China y Estados Unidos.

La joven gimnasta Kaylia Nemour, nacida en Francia pero que compite por Argelia, hizo historia al conquistar la medalla de oro en la disciplina de barras asimétricas. Esta victoria marcó un hito al ser la primera medalla olímpica en gimnasia para el continente africano, subrayando el talento emergente de Nemour en el escenario internacional.

Nemour brilló en la final disputada en el icónico Estadio de Bercy, logrando una puntuación impresionante de 15,700. Su desempeño excepcional la colocó por delante de la china Qiu Qiyuan, también de 17 años, quien es considerada una de las grandes promesas de la gimnasia mundial. Qiu obtuvo la medalla de plata con una puntuación de 15,500, igualando la dificultad de 7,200 que presentó la argelina. La actuación de Nemour fue un ejemplo de precisión y destreza, combinando una serie de rutinas complejas que capturaron la atención de jueces y espectadores por igual.

El bronce fue para la estadounidense Sunisa Lee, quien alcanzó una puntuación



de 14,800. La final fue notablemente la única sin la presencia de su compañera de equipo Simone Biles, una de las gimnastas más destacadas de la historia. Lee, a pesar de la ausencia de Biles, demostró su habilidad y consistencia, asegurando su lugar en el podio y consolidando su estatus como una de las mejores gimnastas de la competición.

En una cerrada disputa por el podio, la belga Nina Derwael, quien era la defensora del título, terminó en la cuarta posición con una puntuación de 14,766. A pesar de no lograr repetir su éxito anterior, Derwael mostró una gran ejecución y técnica, aunque no fue suficiente para superar a sus rivales.

# Javier Hernández habla del LA Galaxy antes de enfrentarlo en Leagues Cup

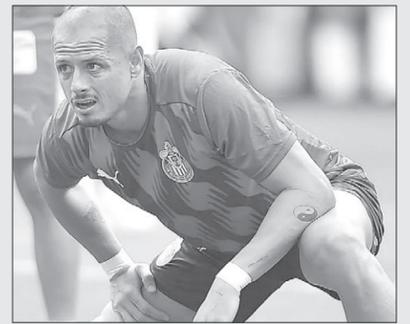
El delantero de las Chivas se muestra nostálgico al regresar a su antigua “casa”, pero está listo para enfrentar el compromiso con su equipo actual ante el LA Galaxy.

A un día de enfrentarse a su antiguo equipo, el LA Galaxy, en la Leagues Cup, Javier “Chicharito” Hernández expresó sus sentimientos encontrados al volver a “casa” vistiendo la camiseta de las Chivas.

“Me podría poner muy emocional porque, la verdad, estos cuatro años que viví en este club no solo fueron significativos en lo profesional, sino también en lo personal. Viví muchísimas cosas, pero claro que va a ser muy especial, obviamente. Y quieras o no, la oportunidad de regresar con mi equipo a este estadio después de la lesión que tuve le da un sentir todavía más especial”.

Al hablar sobre lo que el equipo angelino representó para él, Hernández afirmó que considera al LA Galaxy la mejor organización de la MLS y recordó los grandes momentos que vivió allí.

“Es una gran organización; para mí es la mejor y la más ganadora en Estados



Unidos. A fin de cuentas, esos cuatro años fueron y serán muy especiales, no solo por el lado futbolístico, sino también por lo personal y por lo que viví”.

En cuanto al partido, el delantero de las Chivas se dijo listo para jugar este domingo contra el LA Galaxy, y sus palabras fueron respaldadas por el entrenador Fernando Gago.

“Yo estoy al 100%. Te lo podría confirmar Fer. Tengo toda la ilusión, el deseo y las ganas de participar en el partido de mañana”, afirmó Hernández.

“Está muy bien. Está listo para integrarse al equipo mañana. Todavía no hemos decidido quién va a jugar, pero está en condiciones y en competencia”, mencionó Fernando Gago.

# LAS NOVIAS PASADAS SON COPAS VACIAS

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

Por: **Manuel Gutierrez N.**

“LAS NOVIAS PASADAS SON COPAS VACIAS”  
MANUEL GUTIERREZ NAJERA

Las novias pasadas son copas vacías;  
en ella pusimos un poco de amor;  
el néctar tomamos...Huyeron los días...  
¡Traed otras copas con nuevo licor!

Champán son las rubias de cutis de azalia;  
borgoña los labios de vivo carmín;  
los ojos oscuros son vino de Italia,  
los verdes y claros son vino del Rhin.

Las bocas de grana son húmedas fresas;  
las negras pupilas escancian café;  
son ojos azules las llamas traviesas



que trémulas corren como almas del té.

La copa se apura, la dicha se agota;  
de un sorbo tomamos mujer y licor...  
Dejemos las copas...Sí queda una gota,  
¡Que beba el lacato las heces del amor!

# Muchachita Consentida

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

Por: **Francisco Schwartau**

Tus ojos y tus cabellos,  
y tu rostro tan hermoso,  
me tienen embelezado,  
enamorado y dichoso,

Admirar tu linda cara,  
y tu figura exquisita,  
llenen de gozo mi mundo,  
mi preciosa, muchachita.

Tu presencia, me sublima,  
me emociona, me facina,  
eres un Angel terrestre,  
mi munequita, divina.

Tus lindas formas, tus modos,  
tan finos y naturales,  
hacen de ti, muchachita,  
la mujer, de mis ideales.



Tu sonrisa es mi alegría,  
tu mirada, mi emoción,  
y el tenerte entre mis brazos,  
me llena todo de amor.

Por eso quiero que sepas,  
muñequita, consentida,  
que eres, mi sol y mi luna,  
el que eres toda vida.

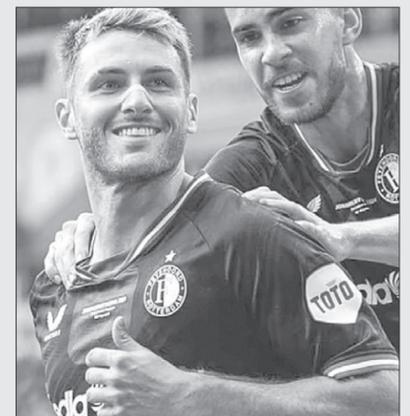
# Santiago Giménez, Feyenoord gana la Supercopa de Holanda

El club de Rotterdam venció en penales al PSV del ‘Chucky’ Lozano tras un partido de alarido que terminó 4-4.

El mexicano Santiago Giménez tuvo una actuación extraordinaria anotando dos goles y dando una asistencia para que el Feyenoord se proclamara campeón de la Supercopa de Holanda tras vencer en penales por 4-2 al PSV de su compatriota Hirving ‘Chucky’ Lozano tras empatar 4-4 en el tiempo regular.

Partido de alarido y de volteretas en el Philips Stadion de Eindhoven en el que el ‘Chucky’ Lozano se quedó en la banca y Santi Giménez disputó 69 minutos.

Noa Lang adelantó al equipo de Peter Bosz al minuto 9, mientras que el Bebote le dio el empate al Feyenoord de Brian Priske, quien tuvo su debut oficial tras reemplazar a Arne Slot, ahora suce-



sor de Jürgen Klopp en el Liverpool. Giménez aprovechó una falta sobre su compañero Gjivai Zechiël para poner el 1-1 al 29’ y cuatro minutos después hizo una espectacular jugada arrancando desde el mediocampo a toda velocidad para quitarse a dos rivales y meter una maravillosa diagonal que aprovechó Bart Nieuwkoop para firmar la voltereta.

## AMIGOS DE PORT ARTHUR CONTROL ANIMAL



**Adoptar**  
siempre será  
la mejor  
decisión

**LLAMA Y ADOPTA: 409-983-8785**

# La Biblioteca de Alejandría: un faro del discernimiento

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

Por: *Noily Gómez Sánchez*

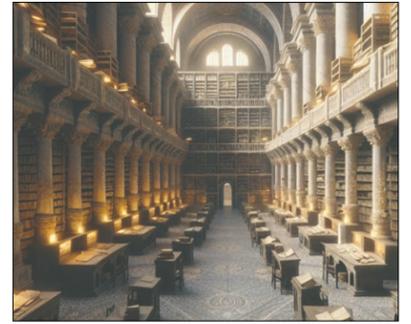
La Biblioteca de Alejandría, situada en la ciudad portuaria de Alejandría en Egipto, fue una de las instituciones culturales más emblemáticas de la antigüedad. Fundada en el siglo III a.C. bajo el reinado de Ptolomeo I Sóter, esta biblioteca no solo era un depósito de libros y manuscritos, sino también un centro vibrante de investigación, conocimiento y aprendizaje. Su historia y legado han dejado una marca indeleble en la historia de la humanidad.

La fundación de la Biblioteca de Alejandría está estrechamente vinculada con la visión de Alejandro Magno y sus sucesores, los Ptolomeos. Después de la conquista de Egipto por Alejandro, se fundó la ciudad de Alejandría en el 331 a.C. Esta ciudad rápidamente se convirtió en un crisol de culturas y conocimientos. Ptolomeo I, uno de los generales de Alejandro que se convirtió en gobernante de Egipto, y su hijo Ptolomeo II Filadelfo, fueron los principales impulsores de la creación de la biblioteca. Su objetivo era reunir todo el conocimiento del mundo antiguo en un solo lugar.

La biblioteca albergaba cientos de miles de rollos de papiro que cubrían una vasta gama de temas: literatura, ciencia, matemáticas, filosofía, medicina, y más. Los Ptolomeos enviaban emisarios a diversas partes del mundo conocido para comprar libros y manuscritos. Se dice que cualquier barco que atracaba en el puerto de Alejandría tenía sus libros confiscados temporalmente para ser copiados, con las copias devueltas a los propietarios y los originales guardados en la biblioteca.

La Biblioteca de Alejandría no solo era un lugar para almacenar conocimientos, sino también un centro de investigación y educación. Muchos de los más grandes pensadores de la antigüedad trabajaron y enseñaron allí. Entre ellos se encontraban Euclides, cuyo trabajo en geometría sigue siendo fundamental hoy en día, y Eratóstenes, quien calculó con notable precisión la circunferencia de la Tierra. Otro célebre residente fue Hipatia, una matemática y filósofa que se convirtió en una de las primeras mujeres en hacer contribuciones significativas a la ciencia y la filosofía.

La Biblioteca de Alejandría estaba integra-



da en un complejo más amplio conocido como el Museion (del cual deriva la palabra "museo"), dedicado a las Musas, las diosas griegas del arte y la ciencia. Este centro académico incluía salas de estudio, jardines, un zoológico y observatorios. Los eruditos que trabajaban allí disfrutaban de salarios y alojamiento proporcionados por el estado, lo que les permitía dedicarse por completo a sus investigaciones.

La destrucción de la Biblioteca de Alejandría es un tema de gran debate entre los historiadores. Hay múltiples teorías sobre cómo y cuándo ocurrió. Una teoría sugiere que la biblioteca fue destruida accidentalmente durante la guerra civil en el siglo III d.C., cuando Julio César incendió la flota enemiga en el puerto de Alejandría y el fuego se extendió a la ciudad. Otros sostienen que la biblioteca sufrió daños durante el saqueo de Alejandría por el emperador Aureliano en el siglo III. También se especula que la biblioteca pudo haber sido destruida gradualmente por una serie de eventos y no en una sola catástrofe.

A pesar de su destrucción, la Biblioteca de Alejandría dejó un legado perdurable. Se convirtió en un símbolo del conocimiento y la búsqueda de la verdad. En el año 2002, se inauguró en Alejandría la Biblioteca de Alejandría moderna (Biblioteca Alejandrina), con el objetivo de revivir el espíritu de la antigua institución. Esta nueva biblioteca es un centro de cultura, aprendizaje e investigación que alberga millones de libros y ofrece instalaciones modernas para investigadores y visitantes de todo el mundo.

La Biblioteca de Alejandría representa uno de los esfuerzos más ambiciosos de la humanidad para recopilar y preservar el conocimiento.

Aunque su destrucción fue una gran pérdida, su legado perdura como un recordatorio de la importancia del aprendizaje y la investigación. La moderna Biblioteca Alejandrina busca continuar esta tradición, sirviendo como un faro de conocimiento en el mundo contemporáneo y honrando la memoria de su ilustre predecesora.

**DE HOMBRE A HOMBRE**  
HOMBRES 27.17

**"TOUR 2024 SÉ HOMBRE"**  
CON  
**CHRIS RICHARDS**  
& LA BANDA DHH EN VIVO

**EVENTO GRATUITO**

**PORT ARTHUR, TEXAS**

**SABADO 10 DE AGOSTO** | **ECCLESIA PORT ARTHUR**  
7:00 PM | 5900 9th AVE.  
(409) 962-1600

DEHOMBREAHOME.COM  
**30 ANIVERSARIO**

DHH TOUR 2024 30 ANIVERSARIO

# Señales Financieras

**Dólar presionado, Bolsa cayendo.  
Hay que ver para dónde van...**



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

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

**GPS FINANCIERO.** El índice de precios y cotizaciones de la BMV abrió el lunes de la semana pasada en 52,829 y termina el viernes 2 de agosto 2024, en 52,242, poca baja en la semana. En abril tuvo 57,833, así que marca tendencia. El dólar sigue nervioso y se vende de 19.11 a 20.33. El euro cotiza 21.94 y el petróleo wti 77,74 dls. Pb



**AMBAR.** Sigue el ambiente de espera de la toma de posesión de la Dra. Claudia Sheinbaum, del cargo de presidente de México, el 1 de octubre del presente año. En que se espera ver señales claras de su plan de gobierno. Generalmente su ideario dado a conocer en la campaña es diferente de lo que realmente empezamos a ver en la praxis.

Muchos temas están pendientes, como la Reforma Judicial de la que el presidente del PAN. CDMX, Andrés Atayde, ha dicho "Quieren hacer pasar a la alianza oficial de un 48% a un 65%, a los demás partidos de un 47% a 35% Es una traición a lo que votó el pueblo de la CDMX, evidentemente acudiremos a la siguiente instancia" Es una de las cuestiones que veremos en los siguientes meses, porque se parece a la aplanadora que tuvo el PRI muchos años.

El índice del consumo privado en México (IOCP), que fungió como el catalizador del crecimiento económico en la primera mitad del año, exhibe un estancamiento, de 0.0 por ciento mensual en julio, tras un avance de 0.4 por ciento en junio, de acuerdo con el nowcast del Indicador Oportuno del Consumo Privado (IOCP) del INEGI.

Tres meses de Inflación al alza, 5.61% es la última. Pero, dicen que bajarán la tasa de los Cetes, habían dicho que "cuando estuviera controlada la inflación". La causa: Gasolina, alimentos que están incontenibles en la elevación de precios y un largo etcétera.

**CRACK.** La Cámara Nacional de la Industria de Transformación (Canacintra) informa el cierre de 30 negocios de la industria zapatera, debido a la competencia desleal de las importaciones legales e ilegales que provienen de Asia y otras regiones, ya que los venden al mayoreo y menudeo por debajo del costo real. A esta situación ha colaborado el superpeso, pues al pagar en dólares con pesos, hay

grandes ahorros, aunque sean de inferior calidad y duren menos, la sensación de estrenar calzado les ha ayudado en dejar sin empleo a muchas personas.

**ZONA DE NIEBLA.** Impunidad Cero (puede verlo en internet) reporta que de cada 100 delitos cometidos 6.4 se denuncian. Y de cada 100 delitos denunciados sólo 14 se resuelven. "Esto quiere decir que la probabilidad de que un delito cometido sea resuelto en nuestro país es tan solo de 0.9%. De este tamaño es la impunidad en México" Hay ocasiones en que no se hace la denuncia por "invitación" de las autoridades, porque "es difícil", "hay que invertir dinero y tiempo en estudiar el caso", "es francamente inútil intentarlo" o "no hay pruebas, ni testigos" tal es el caso desde el robo hormiga (robos, asaltos y agresiones a las personas, robo de autopartes, amenazas si hay aviso a la policía (extorsión, derecho de piso) Esto tiene una evidente repercusión económica, son miles de miles de pesos que cambian de mano ilegalmente, se convierte en una actividad atractiva (aunque moralmente nefasta) por el índice de impunidad, que calculan en un 97% (cifra incierta por evidentes razones), además de la "puerta giratoria" que tienen algunos delincuentes, lo que convierte esta actividad en jauja. Hay estados que tienen más delitos que otros, donde las autoridades atienden con mayor prontitud los casos y otros que no. Basta ver los diarios, escuchar y ver las noticias para identificarlos: Guanajuato, Tamaulipas, Guerrero y sígale haciendo un recuento.

**VERDE.** Kamala Harris tranquiliza a México pues esta teniendo una gran carrera pidiendo apoyos a sus patrocinadores y reporta 310 millones de dólares a julio. Quizá también sea dura en su trato a nuestro país, es negociadora; nunca como ya ha mostrado Donald Trump que empezó a construir el puente y amenazó agresivamente con aranceles a nuestros productos, cuando fue primer mandatario de EUA. (Dijo que si gana les promete "que SI GANA no habría más elecciones") ¿qué quiso decir? Otra señal de confianza en que la tendrá muy difícil es que Kamala ha mostrado grandes dotes de oradora y debatiente por las responsabilidades desempeñadas: fiscal y Senadora, Trump quiere evitar los enfrentamientos cara a cara, no creo lo logre.



**UN CHISTE FINANCIERO.** ¡Ah qué muchachos exagerados! Dicen que TESLA no había hecho ningún trámite para abrir su empresa, por lo que no hay nada perdido. En cambio el Gobernador lo dio como un hecho y lo proclamó a las cuatro vientos. El que dijo que no había realizado ningún papeleo balcóneo a su jefe. Recordemos que TESLA canceló temporalmente el proyecto de hacer una planta constructora o ensambladora de autos y avisó que lo iba a pensar bien, porque Trump amenazo con unos impuestos prohibitivos.

**AMBAR.** Claudia Sheinbaum continúa designando a su gabinete legal y ampliado: Arturo Zaldivar en coordinación con la Secretaría de Gobernación. Carlos Augusto Morales, secretario particular. Zoé Robledo sigue al frente del IMSS. Llama la atención la posición ante la Secretaría de Gobernación porque se entiende que es casi el segundo puesto en importancia, casi vicepresidente, y debería tener derecho de puerta con la presidenta, no a través de un coordinador.



# Pedro, Juan, Tomás, otros discípulos y sus detalles en la historia y profecía actual.



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

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

Jesús comenzó a enseñar a sus discípulos sobre el propósito de su venida a la Tierra, explicando que era necesario que él, el Hijo del Hombre, padeciera mucho. Sería rechazado por los ancianos, los principales sacerdotes y los escribas, sería crucificado, y después de tres días resucitaría. Aunque hablaba con claridad, sus palabras fueron difíciles de aceptar para sus seguidores, especialmente para Pedro.

En un momento crítico, Pedro tomó a Jesús aparte para reprenderlo por lo que había dicho sobre su sacrificio y redención. Jesús, reconociendo en las palabras de Pedro una tentación, lo reprendió severamente delante de todos, diciendo: "¡Quítate de delante de mí, Satanás! Porque no pones la mira en las cosas de Dios, sino en las de los hombres". Esta declaración de Jesús resalta la importancia de comprender y aceptar los planes divinos,

incluso cuando son difíciles de entender o aceptar desde una perspectiva humana.

Más tarde, en Juan 21:18, Jesús profetizó sobre el futuro de Pedro, diciendo que cuando fuera viejo, sería llevado adonde no quisiera ir, insinuando el tipo de muerte que sufriría para glorificar a Dios. La tradición sostiene que Pedro fue crucificado cabeza abajo, una forma de muerte que, aunque parecía una victoria para el enemigo, en última instancia glorificó a Cristo y su mensaje.

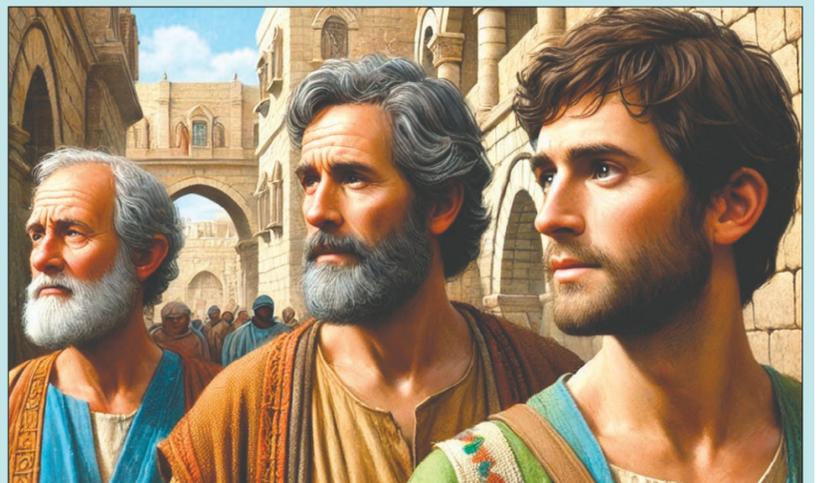
El capítulo 21 del Evangelio de Juan ofrece una visión profética de los acontecimientos futuros, subrayando la relación entre la fe y la ciencia. En Juan 20:28, Tomás, al ver las heridas de Jesús resucitado, exclama: "¡Señor mío, y Dios mío!", un reconocimiento de la divinidad de Jesús que representa el asombro que la humanidad experimentará en el futuro ante las maravillas de Dios.

En el año 2028, señalado por muchos como un tiempo de revelaciones científicas y espirituales significativas, se espera que la humanidad experimente una comprensión más profunda de la fe. Jesús enfatizó la importancia de la fe, declarando: "Bienaventurados los que no vieron y creyeron".

El mensaje de Jesús sigue siendo relevante hoy: nuestra fe y amistad con Él deben ser la guía en un mundo en constante cambio. Debemos recordar que, aunque enfrentemos desafíos y tentaciones, la traición y la falta de fe son peligros que debemos evitar. En lugar de eso, estamos llamados a vivir en fidelidad y gratitud, confiando en que Jesús es nuestro Salvador y Señor.

En resumen, el llamado de Jesús a sus discípulos y a nosotros es claro: negarse a uno mismo, tomar su cruz y seguirlo, recordando que quien quiera salvar su vida la perderá, pero quien la pierda por causa de Jesús y del evangelio la salvará.

Esta es la promesa de salvación para aquellos que creen y confían en el plan divino.



# ABOGADOS DE LESIONES PERSONALES

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

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

– Kenneth D.

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

– Edward A.

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

– Ray y Gracie Q.



## SE HABLA ESPAÑOL

Habla directamente con abogado Joe 855.592.5980

Ofrecemos consultas gratuitas



BrasherAttorney.com

BEAUMONT | HOUSTON | LAKE CHARLES



Joe A. Muckleroy

Clint Brasher

Nishi Kothari



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



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



UN CLICK PUEDE CAMBIAR TU DESTINO

