



PEÑAS TAX SERVICE

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

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

TU REEMBOLSO RAPIDO
HABLAMOS ESPAÑOL



Llame para su cita

409-963-2314

3301 MEDICAL TRIANGLE • PORT ARTHUR, TX

El Perico

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

www.elpericonews.com elperico@elpericonews.com

Spanish Newspaper
Houston

Ed. 932 29 de agosto de 2024



Juez de Texas suspende programa para cónyuges de estadounidenses

Un juez federal de Texas ha ordenado la suspensión temporal de un programa del gobierno de Joe Biden que buscaba otorgar estatus legal a inmigrantes indocumentados casados con ciudadanos estadounidenses. Este programa, que podría beneficiar a unos 500,000 inmigrantes y alrededor de 50,000 de sus hijos, ha generado una fuerte controversia en un año electoral donde la inmigración es uno de los temas principales. La suspensión fue resultado de una demanda presentada por 16 estados, todos gobernados por fiscales republicanos, quienes argumentaron que el programa eludía al Congreso y fue implementado por el gobierno con "fines políticos".



El juez J. Campbell Barker, designado por el expresidente Donald Trump, emitió la orden de suspensión después de que los estados, encabezados por Texas, impugnaran el programa. Texas argumentó que el estado ha tenido que asumir costos significativos en áreas como atención médica y seguridad pública debido a la presencia de inmigrantes sin estatus legal. Barker, en su decisión, subrayó que las acusaciones presentadas eran serias y merecían un análisis más profundo, estableciendo un cronograma que podría permitir una decisión definitiva antes de las elecciones presidenciales del 5 de noviembre o, a más tardar, antes de que el nuevo presidente asuma el cargo en enero.

abandonar el país, un cambio significativo respecto al proceso tradicional. Históricamente, los inmigrantes que se encontraban en Estados Unidos sin autorización y se casaban con un ciudadano estadounidense debían regresar a su país de origen, a menudo enfrentando años de espera para obtener la residencia permanente y corriendo el riesgo de no poder regresar a Estados Unidos. El nuevo programa buscaba evitar estas separaciones familiares, permitiendo a los inmigrantes permanecer en el país mientras se procesaban sus solicitudes.

Para ser elegibles, los inmigrantes debían cumplir con varios requisitos, como haber vivido en Estados Unidos durante al menos 10 años, no representar un riesgo a la seguridad pública, no tener antecedentes delictivos y estar casados con un ciudadano estadounidense antes del 17 de

junio, un día antes del anuncio oficial del programa. Además, debían pagar una cuota de 580 dólares y presentar una solicitud detallada que incluía una explicación de por qué merecían un permiso condicional humanitario, junto con una extensa documentación que demostrara su residencia en el país.

La suspensión del programa, inicialmente por dos semanas pero con la posibilidad de extensión, ha causado preocupación

entre las familias afectadas y las organizaciones defensoras de los derechos de los inmigrantes. Jessica Cisneros, abogada del Texas Immigration Law Council, describió la decisión como devastadora para las miles de familias en Texas que podrían haber sido beneficiadas por el programa. Karen Tumlin, fundadora del Justice Action Center, criticó la influencia de Texas en decidir el destino de cientos de miles de ciudadanos estadounidenses y sus cónyuges inmigrantes, y lamentó la suspensión en una conferencia de prensa antes de que se diera a conocer la orden.

Por otro lado, el fiscal general de Texas, Ken Paxton, celebró la decisión del juez Barker, afirmando que esta suspensión es solo el primer paso y que seguirán luchando por los intereses de Texas, el país y el Estado de derecho. La medida ha sido fuertemente atacada por los republicanos, quienes la consideran una forma de amnistía para aquellos que ingresaron al país de manera ilegal.

En resumen, la decisión judicial representa un duro revés para el programa de Biden, destacando las divisiones políticas y el impacto directo en miles de familias inmigrantes en Estados Unidos.

El programa, anunciado por el presidente Biden en junio, pretendía ofrecer a los cónyuges de ciudadanos estadounidenses sin estatus legal la oportunidad de solicitar una tarjeta de residencia sin tener que



usbank.com/mortgage (en inglés)

Haz realidad la compra de tu vivienda con opciones hipotecarias.

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

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



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

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



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

Instagram: @ARLETH_NAILS

TikTok: @ARLETH_NAIL

Nederland Texas

WhatsApp: 281 889 3115

COMPRAR en línea

BUY online

VENDER en línea

SELL online

TRABAJOS

JOBS




SALE DATES: AUGUST 28 TO SEPTEMBER 3, 2023

LABOR DAY

MERCADO DE FAMILIA
1650 COLLEGE STREET | BEAUMONT, TEXAS

U.S.D.A. Select Beef Inside Skirt, Marinated Butterflied Fajitas
FAJITA DE RES MARINADA
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.

\$6.97 lb

Northern Fed Previously Frozen Pork Spareribs
COSTILLAS DE PUERCO
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.

\$1.97 lb

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

47¢ lb

Oscar Mayer • 16 oz. Meat Hot Dogs Regular, Bun Length or Jumbo
SALCHICHA DE CARNE
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.

\$1.99 ea

Bar-S • 2.34 Lb. Corn Dogs Family Size
SALCHICHA EMPANIZADA
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.

\$6.99 ea

Garden Fresh Iceberg Lettuce
LECHUGA
Máximo 3 unidades por favor.

\$1.29 ea

Fresh Creamy Hass Avocados
AGUACATES
Máximo 2 unidades por favor.

77¢ ea

Jarritos • 1.5 Ltr. Soda Select Varieties
VARIEDAD DE REFRESCOS
Máximo 3 unidades por favor.

99¢ ea

El Novillo • 8 Lb. Charcoal
CARBÓN
Máximo 2 unidades por favor.

\$3.69 ea

Shirley-Steel Cereal Puff Bites Down
CACEROLA PARA COMAL
Máximo 1 unidad por favor.

\$4.59 ea

Faco • 17.6 oz. Coconut Drink
BERBIDA DE COCO
Máximo 2 unidades por favor.

\$1.99 ea

Milspano • 10.58 oz. Bar Soap
BARRA DE JABÓN
Máximo 2 unidades por favor.

\$2.49 ea

Violet Water Spray
8 oz. AGUA DE VIOLETAS
Máximo 2 unidades por favor.

\$5.69 ea

Copa • 27 oz. Maria Crackers
GALLETAS
Máximo 2 unidades por favor.

99¢ ea

Valentino • 12 oz. Red Sauce
SALSA PICANTE
Máximo 2 unidades por favor.

\$1.49 ea

Mazda • 40 oz. Cooking Oil
ACEITE PARA COCINAR
Máximo 2 unidades por favor.

\$4.89 ea

Palmolive • 20 oz. Liquid Dish Soap Select Varieties
LIMPIADOR PARA PLATOS
Máximo 2 unidades por favor.

\$2.79 ea

CLINICA SAN JUDAS TADEO

ABIERTO TODOS LOS DIAS

TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD

CONSULTA \$35

- EXAMEN GENERAL • PRUEBA DE EMBARAZO
- COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS • CONTROL DE DIABETES • 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.

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

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

Llama a Penny Pearson (409) 924-3382

RSVP
RETIRED AND SENIOR VOLUNTEER PROGRAM

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

Ortega ofrece “combatientes” para crisis en Venezuela

El presidente de Nicaragua, Daniel Ortega, anunció este lunes su disposición a enviar “combatientes sandinistas” para respaldar al Ejército de Venezuela en caso de que se produzca una “contrarrevolución armada” tras las elecciones del 28 de julio. En dichos comicios, el Consejo Nacional Electoral de Venezuela proclamó como vencedor al presidente Nicolás Maduro, en medio de acusaciones de fraude por parte de la oposición y críticas generalizadas de la comunidad internacional.



Ortega realizó estas declaraciones durante una cumbre virtual con los líderes de la Alianza Bolivariana para los Pueblos de Nuestra América (ALBA), donde enfatizó que, si se llegara a una confrontación armada, Venezuela podría contar con el apoyo de combatientes sandinistas. El mandatario nicaragüense subrayó que esta hipotética “batalla” en Venezuela sería de una magnitud considerablemente mayor que la Revolución Sandinista de 1979 en Nicaragua, la cual derrocó a la dictadura de Anastasio Somoza. Según Ortega, un conflicto en Venezuela podría involucrar al Ejército colombiano, así como a mercenarios y narcotraficantes de ese país.

presidente brasileño, Luiz Inácio Lula da Silva, de convertirse en un representante de los intereses de Estados Unidos en América Latina. Ortega criticó duramente la postura de Lula en relación con la validación de los resultados electorales en Venezuela por parte del Consejo Nacional Electoral (CNE) y el Tribunal Supremo de Justicia, sin que se hayan presentado las actas de votación. El líder nicaragüense calificó esta actitud como “vergonzosa” y acusó a Lula de “arrastrarse” ante Estados Unidos.

Estas declaraciones reflejan la tensa situación política en la región y el apoyo incondicional de Ortega al gobierno de Maduro en Venezuela, en un contexto de creciente aislamiento internacional para ambos países.

Además, Ortega aprovechó la ocasión para anunciar la ruptura de relaciones diplomáticas de Nicaragua con Brasil. Acusó al

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

El Uso y Regulación de Protectores Solares en Estados Unidos: Un Asunto de Salud Pública

El uso de protectores solares es esencial para proteger la piel de los efectos nocivos de la radiación ultravioleta (UV), que puede causar daños que van desde quemaduras solares hasta cáncer de piel. En Estados Unidos, la conciencia sobre la importancia de estos productos ha aumentado en las últimas décadas, impulsada por campañas de salud pública y avances en la investigación científica. Sin embargo, la regulación de los protectores solares, así como las preocupaciones sobre su seguridad y eficacia, continúan siendo temas de debate entre consumidores, científicos y reguladores.

El Mercado de Protectores Solares en Estados Unidos

El mercado de protectores solares en Estados Unidos es uno de los más grandes del mundo. Según datos de la industria, en 2023 se estimó que los estadounidenses gastaron más de 1.8 mil millones de dólares en productos de protección solar, lo que refleja una creciente demanda de estos productos. Esta tendencia está influenciada por una mayor conciencia sobre los riesgos asociados con la exposición al sol, como el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel. Además, la aparición de productos innovadores, como los protectores solares en polvo, esprays y fórmulas con ingredientes naturales, ha diversificado las opciones disponibles para los consumidores.

Regulación de Protectores Solares por la FDA

En Estados Unidos, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) regula los protectores solares como productos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés). Esto significa que deben cumplir con los estándares de seguridad y eficacia establecidos por la FDA antes de ser comercializados. Sin embargo, a diferencia de otros productos de venta libre, los protectores solares están sujetos a regulaciones específicas debido a su naturaleza como productos químicos que interactúan directamente con la piel y, por tanto, con el organismo. La FDA clasifica los ingredientes activos en los protectores solares en dos categorías: aquellos que son considerados seguros y eficaces, y aquellos que requieren más datos para confirmar su seguridad. Hasta la fecha, la FDA ha aprobado solo dos ingredientes como seguros y eficaces: el óxido de zinc y el dióxido de titanio, ambos filtros minerales. Otros ingredientes comúnmente utilizados, como la oxibenzona y el avobenzona, han sido objeto de escrutinio debido a preocupaciones sobre



su absorción en el torrente sanguíneo y posibles efectos hormonales.

Controversias sobre la Seguridad de los Ingredientes Activos

La seguridad de ciertos ingredientes en los protectores solares ha sido motivo de controversia en los últimos años. Estudios recientes han demostrado que algunos de los ingredientes químicos, como la oxibenzona, se absorben en el cuerpo en niveles superiores a los considerados seguros, lo que ha llevado a preocupaciones sobre su posible impacto en la salud, incluyendo efectos hormonales y el riesgo de alergias. En respuesta a estos hallazgos, la FDA ha solicitado a los fabricantes de protectores solares que proporcionen más datos sobre la seguridad a largo plazo de estos ingredientes. Sin embargo, muchos expertos en salud pública advierten que los riesgos asociados con la exposición al sol, incluido el cáncer de piel, superan con creces los posibles riesgos de estos ingredientes. Por lo tanto, continúan recomendando el uso de protectores solares como una medida clave para proteger la piel.

Impacto Ambiental de los Protectores Solares

Además de las preocupaciones de salud, el impacto ambiental de los protectores solares ha ganado atención en los últimos años. Investigaciones han demostrado que ciertos ingredientes, como la oxibenzona y el octinoxato, pueden dañar los ecosistemas marinos, particularmente los arrecifes de coral. Como resultado, varios estados y

territorios de Estados Unidos, incluyendo Hawái, Florida y las Islas Vírgenes, han prohibido la venta de protectores solares que contengan estos ingredientes.

Estas medidas han llevado a un aumento en la demanda de protectores solares "amigables con los arrecifes", que utilizan filtros minerales como el óxido de zinc y el dióxido de titanio, en lugar de los filtros químicos tradicionales. Aunque estos productos son generalmente más seguros para el medio ambiente, algunos consumidores los encuentran menos agradables de usar debido a la sensación de "pesadez" o el residuo blanco que pueden dejar en la piel.

Innovaciones en Protectores Solares

En respuesta a las crecientes preocupaciones sobre la seguridad y el impacto ambiental de los protectores solares, la industria ha comenzado a innovar en el desarrollo de nuevos productos. Una de las áreas de enfoque ha sido la formulación de protectores solares que combinen eficacia con un perfil de seguridad más favorable y un menor impacto ambiental. Esto incluye el desarrollo de fórmulas con ingredientes naturales, como el óxido de zinc no nano, que es menos probable que penetre en la piel y cause daño ambiental.

Otra tendencia emergente es la incorporación de tecnologías avanzadas, como los protectores solares que liberan su protección gradualmente durante el día o aquellos que son más resistentes al agua y al

sudor. Además, se están desarrollando productos con una mayor diversidad de texturas y acabados, para satisfacer las necesidades de diferentes tipos de piel y preferencias personales.

Educación del Consumidor y Etiquetado

A medida que el mercado de protectores solares se expande y se diversifica, la educación del consumidor se ha vuelto cada vez más importante. Entender cómo leer las etiquetas de los productos es crucial para elegir un protector solar que ofrezca una protección adecuada y se ajuste a las necesidades individuales. Términos como "amplio espectro", que indica protección contra los rayos UVA y UVB, y el Factor de Protección Solar (SPF), que mide el nivel de protección contra los rayos UVB, son esenciales para tomar decisiones informadas.

Sin embargo, la investigación ha mostrado que muchos consumidores no entienden completamente estos términos o no saben cómo aplicar correctamente los protectores solares. Por ejemplo, estudios han revelado que la mayoría de las personas no aplican suficiente cantidad de protector solar, lo que reduce significativamente la eficacia del producto. Además, es común que se olvide reaplicar el protector solar cada dos horas, especialmente después de nadar o sudar, lo que también compromete la protección.

El Futuro de los Protectores Solares en Estados Unidos

El futuro de los protectores solares en Estados Unidos probablemente estará marcado por un mayor escrutinio regulatorio, innovaciones en formulaciones, y un enfoque continuo en la educación del consumidor. A medida que la investigación sobre la seguridad de los ingredientes activos avanza, es probable que la FDA emita nuevas directrices para los fabricantes, lo que podría llevar a una reformulación de muchos productos en el mercado.

Asimismo, se espera que la demanda de protectores solares amigables con el medio ambiente continúe creciendo, impulsada tanto por la legislación como por la creciente conciencia pública sobre la necesidad de proteger los ecosistemas marinos. Esto podría incentivar a más empresas a invertir en investigación y desarrollo para crear productos que sean seguros tanto para los usuarios como para el medio ambiente.

Por qué el Hambre Nos Pone de Mal Humor

El hambre es una necesidad fisiológica fundamental, pero su influencia se extiende mucho más allá de los simples efectos físicos. Existe una conexión profunda entre el hambre y nuestras emociones, que puede llevarnos a experimentar cambios de humor significativos. Es probable que, en alguna ocasión, hayas notado cómo tu paciencia disminuye y la irritabilidad aumenta cuando tienes hambre, una experiencia comúnmente conocida como "estar hambriento". Este fenómeno tiene explicaciones biológicas y psicológicas que nos ayudan a comprender por qué el hambre puede alterar tanto nuestro estado de ánimo.

Desde un punto de vista biológico, cuando pasamos mucho tiempo sin comer, los niveles de glucosa en la sangre comienzan a descender. La glucosa es la principal fuente de energía para el cerebro, y cuando sus niveles son bajos, el cerebro reacciona de manera inmediata. Esta situación desencadena la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, ambas asociadas con el estrés y la respuesta de "lucha o huida". Estas hormonas preparan al cuerpo para enfrentar situaciones de emergencia, pero también pueden incrementar la irritabilidad.

El cerebro, particularmente la amígdala, una región responsable de la regulación de las emociones, se vuelve más activa cuando los niveles de glucosa son bajos. La amígdala, que maneja nuestras respuestas emocionales, especialmente aquellas relacionadas con el miedo y la ira, puede interpretar situaciones normales o ligeramente estresantes como amenazas, lo que resulta en un aumento de la irritabilidad y el mal humor.

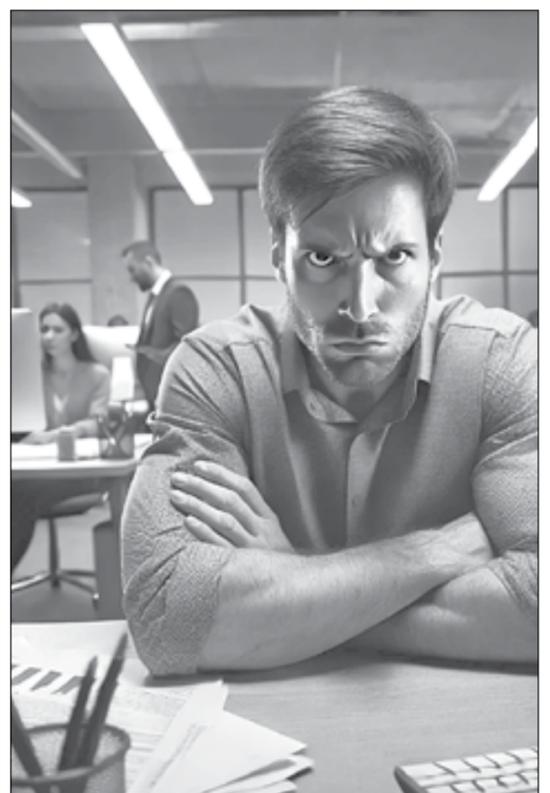
Además, la grelina, una hormona producida en el estómago que regula el hambre, desempeña un papel crucial en este proceso. La grelina no solo estimula el apetito, sino que también afecta a la regulación emocional. Investigaciones han demostrado que niveles elevados de grelina están relacionados con un aumento en comportamientos impulsivos y agresivos, lo que explica por qué el hambre puede hacer que nos sintamos más propensos a reaccionar de manera exagerada ante situaciones cotidianas.

El hambre también puede desencadenar un ciclo emocional negativo. Cuando nos sentimos irritables debido al hambre, tendemos a interpretar los eventos de manera más negativa, lo que puede intensificar el mal humor. Este malestar emocional, a su vez, puede aumentar la sensación de hambre, creando un círculo vicioso difícil de romper. En muchas ocasiones, no somos conscientes de que el mal humor está directamente relacionado con el hambre, lo que perpetúa este ciclo.

La relación entre el hambre y el mal humor tiene implicaciones significativas para nuestra capacidad de tomar decisiones. Estudios han demostrado que, cuando estamos hambrientos, tendemos a ser más impulsivos y a tomar decisiones menos racionales. Esto se debe a la disminución de la función cognitiva causada por la baja glucosa en el cerebro y al estado emocional alterado que provoca el hambre. En situaciones críticas, como negociaciones o el manejo de conflictos, esta impulsividad puede tener consecuencias negativas.

Para manejar el hambre y evitar su impacto en el estado de ánimo, es importante planificar nuestras comidas y mantener una dieta equilibrada. Comer a intervalos regulares y optar por alimentos que liberan energía de manera constante, como los carbohidratos complejos y las proteínas, puede ayudar a mantener estables los niveles de glucosa y evitar caídas bruscas. Además, practicar la atención plena puede ayudarnos a ser conscientes de cómo el hambre afecta nuestras emociones, permitiéndonos tomar medidas antes de que el mal humor se apodere de nosotros.

Comprender cómo el hambre influye en nuestras emociones nos permite manejar mejor estas situaciones, evitando que afecte negativamente nuestras decisiones y relaciones. Con esta conciencia, podemos mantener un equilibrio emocional más saludable y mejorar nuestra calidad de vida.



Contaminación Sónica en Estados Unidos: Un Problema en Crecimiento

La contaminación sónica, también conocida como contaminación acústica, es un problema creciente en Estados Unidos que afecta la calidad de vida de millones de personas. Este tipo de contaminación se refiere a la presencia de niveles de ruido elevados en el entorno, que pueden causar efectos adversos en la salud humana, la vida silvestre y el medio ambiente. A medida que las ciudades se expanden y las actividades industriales y de transporte aumentan, la contaminación sónica se ha convertido en una preocupación pública que requiere atención urgente.

Fuentes Principales de Contaminación Sónica

Las fuentes de contaminación sónica son diversas y ubicuas, abarcando desde el tráfico vehicular y aéreo hasta la construcción, las actividades industriales, y la vida nocturna en áreas urbanas. El tráfico es la principal fuente de ruido en muchas ciudades, con vehículos que emiten sonidos que varían desde los motores y las bocinas hasta los sistemas de frenado. En áreas cercanas a aeropuertos, el despegue y aterrizaje de aviones contribuyen significativamente a los niveles de ruido, afectando a las comunidades que viven en las proximidades. La construcción, especialmente en zonas urbanas densamente pobladas, es otra fuente importante de contaminación sónica. Las herramientas y maquinarias pesadas, como martillos neumáticos, taladros y grúas, generan niveles de ruido que pueden ser ensordecedores, afectando tanto a los trabajadores como a los residentes cercanos. Además, las industrias que operan con maquinaria pesada y procesos ruidosos, como las fábricas y plantas de manufactura, también contribuyen significativamente a la contaminación acústica.

Impactos en la Salud Humana

La exposición prolongada a altos niveles de ruido tiene efectos negativos bien documentados en la salud humana. Entre los impactos más directos se encuentran la pérdida auditiva y el tinnitus, una condición en la que las personas experimentan un zumbido constante en los oídos. Sin embargo, los efectos del ruido no se limitan a los oídos. La contaminación sónica está asociada con una serie de problemas de salud, que incluyen estrés, trastornos



del sueño, hipertensión, y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El estrés crónico inducido por el ruido puede desencadenar una cascada de respuestas fisiológicas que aumentan el riesgo de padecer enfermedades graves. Por ejemplo, el ruido constante puede elevar los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que contribuye a la presión arterial alta y al daño cardiovascular. Además, la interrupción del sueño, un problema común en áreas con alta contaminación sónica, afecta negativamente el sistema inmunológico y la salud mental, llevando a una menor calidad de vida y a un aumento en la incidencia de trastornos como la ansiedad y la depresión.

Impacto en la Vida Silvestre y el Medio Ambiente

La contaminación sónica no solo afecta a los humanos, sino que también tiene un impacto profundo en la vida silvestre y los ecosistemas. Muchas especies animales, especialmente aquellas que dependen del sonido para comunicarse, navegar o encontrar comida, se ven gravemente afectadas por el ruido artificial. Por ejemplo, las

aves pueden verse obligadas a cambiar sus patrones de canto o migrar a áreas menos ruidosas, lo que puede afectar su capacidad para reproducirse y sobrevivir. Los mamíferos marinos, como los delfines y las ballenas, también son particularmente vulnerables al ruido submarino, que puede interferir con sus sistemas de ecolocación y comunicación, llevándolos a desorientarse o a quedar varados en las costas.

Los ecosistemas completos pueden sufrir alteraciones debido a la contaminación sónica. El ruido puede cambiar el comportamiento de los depredadores y presas, lo que afecta la dinámica de las cadenas alimentarias y la biodiversidad en general. En ambientes marinos, por ejemplo, el ruido de los barcos y la exploración submarina puede alterar la distribución de especies, afectando a toda la red trófica.

Medidas Regulatorias y Políticas Públicas En respuesta a la creciente preocupación por la contaminación sónica, varias ciudades y estados en Estados Unidos han implementado regulaciones para controlar los niveles de ruido. La Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) ha establecido directrices sobre el ruido ambiental, y algunas ciudades, como Nueva York y Los Ángeles, tienen códigos de ruido que limitan los niveles permitidos en áreas residenciales, comerciales e industriales.

Sin embargo, la efectividad de estas regulaciones varía considerablemente. En muchas áreas, la falta de cumplimiento y la insuficiente aplicación de las leyes de ruido son problemas importantes. Además, las regulaciones existentes a menudo no cubren todas las fuentes de ruido o no se adaptan adecuadamente a las necesidades cambiantes de las comunidades afectadas. Por ejemplo, aunque los límites de ruido pueden estar establecidos para ciertas horas del día, los residentes que trabajan de noche y duermen durante el día pueden seguir siendo vulnerables al ruido perturbador.

A nivel federal, la Ley de Control de Ruido de 1972 estableció un marco para abordar la contaminación sónica, pero en la práctica, la responsabilidad de la regulación del ruido se ha descentralizado, dejando a los gobiernos locales con la tarea de manejar la mayoría de los problemas de ruido. Esta fragmentación ha llevado a una aplicación desigual de las normas y a lagunas en la protección contra el ruido.

Tecnología e Innovación en la Mitigación del Ruido

El avance de la tecnología ha ofrecido nuevas herramientas para mitigar la contaminación sónica. Por ejemplo, los materiales de construcción innovadores, como ventanas con doble acristalamiento y paredes con aislamiento acústico, pueden reducir significativamente el ruido en el interior de los edificios. Asimismo, los sistemas de transporte están adoptando tecnologías más silenciosas, como pavimentos especiales que reducen el ruido de los neumáticos y motores eléctricos en lugar de motores de combustión interna en vehículos. Las ciudades inteligentes también están utilizando sensores de ruido para monitorear y gestionar los niveles de ruido en tiempo real. Estos sensores pueden ayudar a identificar las principales fuentes de ruido y permitir a las autoridades tomar medidas rápidas para reducir el impacto en las áreas más afectadas. Además, la planificación urbana que considera la reducción del ruido, como la creación de zonas de amortiguamiento acústico y la plantación de barreras naturales de árboles, puede contribuir a una mitigación efectiva del ruido en las comunidades.

Concienciación Pública y Educación

La concienciación pública es crucial para abordar la contaminación sónica de manera efectiva. Muchas personas no son conscientes de los impactos del ruido en su salud y bienestar, lo que limita su capacidad para tomar medidas preventivas o para abogar por regulaciones más estrictas. Las campañas de educación pública que informan sobre los riesgos del ruido y promueven prácticas como el uso de protectores auditivos en ambientes ruidosos, la reducción del volumen en dispositivos electrónicos, y la participación en la planificación comunitaria, son esenciales para fomentar una cultura de prevención y mitigación del ruido.

Organizaciones no gubernamentales y grupos comunitarios también juegan un papel importante en la lucha contra la contaminación sónica. A través de la defensa de políticas más estrictas, la realización de estudios de impacto ambiental y la promoción de la investigación sobre el ruido, estas organizaciones contribuyen a un enfoque más integral para abordar el problema.

El Futuro de la Contaminación Sónica en Estados Unidos

El futuro de la contaminación sónica en Estados Unidos dependerá de un enfoque concertado que combine la regulación efectiva, la innovación tecnológica, y la concienciación pública. Con las ciudades en expansión y el crecimiento continuo de las actividades industriales y de transporte, la necesidad de abordar este problema se vuelve cada vez más urgente.

Se espera que la investigación científica continúe avanzando en la comprensión de los efectos del ruido en la salud y el medio ambiente, lo que podría llevar a una revisión de las políticas y regulaciones existentes. Al mismo tiempo, el desarrollo de nuevas tecnologías para la mitigación del ruido y la adopción de prácticas de construcción más sostenibles podrían ofrecer soluciones a largo plazo.

En conclusión, la contaminación sónica en Estados Unidos es un desafío complejo que requiere una respuesta multifacética. A medida que aumenta la conciencia sobre los impactos del ruido, es crucial que las comunidades, los gobiernos y las industrias trabajen juntos para crear un entorno más silencioso y saludable para todos.

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.



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

Llame a Santos Vargas
409.235.1668

Hablamos Español



Mpox no es una nueva COVID-19 y puede ser contenida, afirma la OMS

La reciente aparición y propagación del virus Mpox, anteriormente conocido como viruela del mono, ha generado una alarma internacional similar a la vivida durante los primeros días de la pandemia de COVID-19. Sin embargo, a pesar de las preocupaciones y la creciente atención mediática, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enfatizado que Mpox “no es la nueva COVID”, y que, con medidas adecuadas y oportunas, puede ser contenida de manera efectiva. Esta afirmación proviene de Hans Kluge, director regional de la OMS para Europa, quien subraya que la clave para controlar la propagación del virus radica en la acción enérgica y coordinada, así como en la distribución equitativa de vacunas.

Comprendiendo la Diferencia: Mpox vs. COVID-19

Es comprensible que la aparición de Mpox haya despertado temores en una población aún traumatizada por los efectos devastadores de la pandemia de COVID-19. Sin embargo, es crucial entender que Mpox y COVID-19 son virus diferentes con modos de transmisión, síntomas y tasas de mortalidad distintas. Mientras que el SARS-CoV-2, el virus responsable de la COVID-19, se propaga fácilmente a través del aire y tiene la capacidad de causar infecciones asintomáticas y transmisión comunitaria generalizada, Mpox tiene un modo de transmisión más limitado, generalmente a través del contacto directo con fluidos corporales, lesiones cutáneas, o materiales contaminados.

Los síntomas de Mpox, aunque graves en algunos casos, no son tan inespecíficos o variopintos como los de COVID-19. Mpox se caracteriza por la aparición de lesiones cutáneas que evolucionan en varias etapas, acompañadas de fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular y fatiga. Aunque el virus puede causar complicaciones severas, especialmente en individuos inmunocomprometidos, su tasa de mortalidad es significativamente menor que la de COVID-19, y su transmisión es más fácil de rastrear y contener.

La Estrategia de Contención: Lecciones Aprendidas de la Pandemia

La respuesta global a Mpox se ha beneficiado enormemente de las lecciones aprendidas durante la pandemia de COVID-19.



La OMS y otras organizaciones de salud pública están utilizando esta experiencia para implementar estrategias de contención rápidas y efectivas. Una de las principales lecciones de la pandemia ha sido la importancia de una comunicación clara y oportuna con el público. Durante la crisis de COVID-19, la desinformación y la falta de transparencia en las primeras etapas contribuyeron a la propagación del virus y al caos generalizado. En el caso de Mpox, la OMS ha sido proactiva en la difusión de información precisa y en la coordinación de respuestas internacionales.

Además, los sistemas de vigilancia epidemiológica que se establecieron o fortalecieron durante la pandemia están ahora mejor equipados para rastrear y responder a brotes emergentes como el de Mpox. Los países ya cuentan con infraestructura para realizar pruebas de diagnóstico masivas, rastrear contactos y aislar casos positivos, lo que permite una respuesta más rápida y dirigida.

Vacunas y Distribución: Evitar el Ciclo de Pánico y Negligencia

Un aspecto fundamental en la contención de Mpox es la distribución equitativa de vacunas. Hans Kluge ha señalado que garantizar que las vacunas lleguen a las zonas más necesitadas es crucial para detener la propagación del virus. A diferencia de COVID-19, donde el desarrollo de vacunas fue una carrera contra el tiempo, Mpox tiene la ventaja de que ya existen vacunas efectivas, como la vacuna contra la viruela, que ofrece protección cruzada. Sin embargo, la distribución de estas vacunas ha

sido desigual, lo que refleja un desafío recurrente en la salud global: el acceso equitativo a recursos vitales.

La distribución equitativa de vacunas no solo es una cuestión de justicia, sino también una estrategia esencial para prevenir la propagación global de la enfermedad. La pandemia de COVID-19 demostró que ninguna nación está a salvo hasta que todas lo estén, y este principio es igualmente aplicable a Mpox. La vacunación en los países más afectados, especialmente en África, donde se ha reportado un aumento de casos debido a la nueva variante clado Ib, es crucial para evitar que el virus se propague y mute.

Nueva Variante y el Brote en África: Un Recordatorio de Vigilancia Global

La reciente confirmación de un caso de la nueva variante clado Ib en Suecia, vinculada a un brote creciente en África, es un recordatorio de la necesidad de una vigilancia constante y una cooperación internacional robusta. Aunque esta variante aún no ha mostrado una mayor transmisibilidad o letalidad en comparación con las cepas anteriores, su aparición subraya la importancia de la preparación y la respuesta rápida. El brote en África también destaca las disparidades en la infraestructura de salud pública, donde los recursos limitados dificultan la contención y el tratamiento efectivo.

La OMS ha instado a los países a no bajar la guardia y a continuar monitoreando de cerca la situación. La cooperación internacional es clave para garantizar que las mutaciones del virus sean detectadas

y contenidas rápidamente antes de que puedan representar una amenaza mayor. Esto incluye compartir datos, recursos y conocimientos técnicos para fortalecer la respuesta global.

La Importancia de la Acción enérgica: Prevenir el Pánico y la Negligencia

Hans Kluge enfatiza que la acción enérgica y coordinada es esencial para evitar caer en un ciclo de pánico y negligencia. Durante la pandemia de COVID-19, vimos cómo el pánico inicial puede dar paso a la complacencia y la negligencia, lo que a su vez puede permitir que un virus se propague sin control. Con Mpox, la OMS y las autoridades de salud pública están trabajando para evitar este ciclo mediante la implementación de medidas preventivas y la promoción de una respuesta sostenida.

Una parte crucial de esta acción enérgica es la educación pública. Informar a la población sobre cómo se transmite Mpox, cuáles son sus síntomas y qué medidas pueden tomar para protegerse es vital para reducir la transmisión y evitar el estigma que a menudo acompaña a las enfermedades infecciosas. La transparencia y la comunicación clara son esenciales para mantener la confianza pública y garantizar que las personas cumplan con las recomendaciones de salud.

Conclusión: Un Llamado a la Vigilancia y la Responsabilidad Colectiva

Mpox representa un desafío de salud pública significativo, pero no es la nueva COVID-19. Con las lecciones aprendidas de la pandemia y una acción coordinada a nivel global, la contención del virus es posible. La clave radica en la vigilancia continua, la distribución equitativa de vacunas, y una respuesta enérgica y sostenida. La OMS y otras autoridades de salud están comprometidas a garantizar que el mundo no repita los errores del pasado y que se aborde el brote de Mpox con la seriedad y la diligencia que merece.

En última instancia, la lucha contra Mpox es un recordatorio de que la salud global es una responsabilidad compartida. La cooperación internacional, la preparación y la solidaridad serán fundamentales para asegurar que el brote de Mpox sea contenido y que se proteja la salud de las poblaciones en riesgo en todo el mundo.

Gastroparesia: “estómago paralizado y creyeron que sufría de anorexia”

La historia de Luned Davies, una joven de 23 años de Banwen, Gales, es un recordatorio poderoso de los desafíos que enfrentan las personas con enfermedades raras o mal comprendidas. Durante tres años, Luned vivió con gastroparesia, una condición debilitante que paraliza los nervios del estómago e impide que los alimentos se digieran adecuadamente. A pesar de sus constantes afirmaciones de que no padecía un trastorno alimenticio, fue diagnosticada erróneamente con anorexia, lo que provocó malentendidos y tratamientos inadecuados que pusieron su vida en peligro.

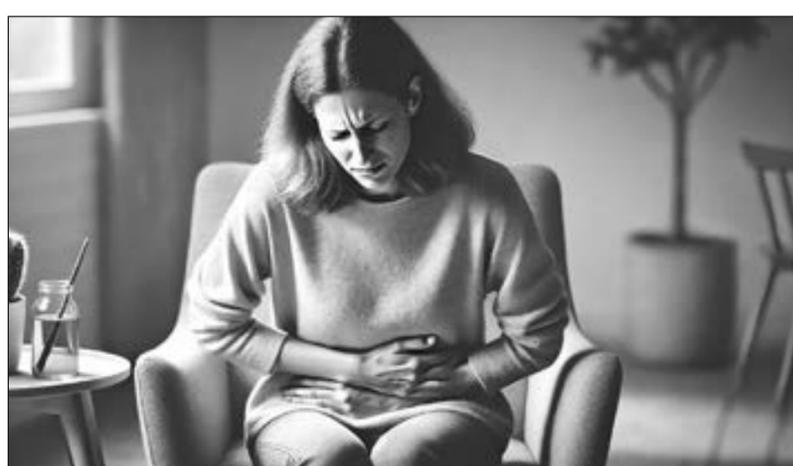
La gastroparesia es una afección en la que el estómago no vacía los alimentos de manera eficiente, lo que causa síntomas como náuseas, vómitos, sensación de saciedad rápida y pérdida de peso extrema. Esto ocurre cuando los nervios del estómago, especialmente el nervio vago, se dañan o no funcionan correctamente. Este nervio es clave para coordinar las contracciones musculares del estómago que empujan los alimentos hacia el intestino delgado para su digestión. Cuando el nervio vago no funciona bien, el estómago no puede vaciarse como debería, lo que lleva a una digestión extremadamente lenta o, en algunos casos, casi inexistente.

El diagnóstico de la gastroparesia puede ser complicado, ya que sus síntomas se superponen con los de otros trastornos digestivos, como el síndrome del intestino irritable o la dispepsia funcional. Esta confusión llevó a que Luned fuera diagnosticada erróneamente con anorexia, un trastorno alimentario caracterizado por

una restricción intencional de la ingesta de alimentos debido a un miedo intenso a ganar peso. Este diagnóstico erróneo tuvo consecuencias devastadoras para la salud física y mental de Luned. En lugar de recibir el tratamiento adecuado para su gastroparesia, fue tratada como una paciente con anorexia, lo que significó que los médicos asumieron que su pérdida de peso extrema y su incapacidad para comer eran el resultado de un trastorno mental y no de una disfunción física del estómago. Como resultado, Luned fue sometida a tratamientos psicológicos que no abordaron la causa subyacente de sus síntomas.

Luned recuerda cómo, a pesar de su insistencia en que no estaba restringiendo intencionalmente su ingesta de alimentos, sus preocupaciones fueron ignoradas. “Sabía que no tenía anorexia, pero nadie me tomó en serio”, afirma. Esta falta de credibilidad por parte de los profesionales de la salud no solo retrasó su diagnóstico correcto, sino que también la dejó sintiéndose aislada y desesperada. Su peso cayó a un alarmante 31,7 kilos, poniéndola en una situación de peligro extremo. La incompreensión de su condición no solo afectó su salud física, sino también su bienestar mental, dejándola en una situación de vulnerabilidad extrema.

Las enfermedades raras o poco comprendidas, como la gastroparesia, a menudo son malinterpretadas tanto por la comunidad médica como por la sociedad en general. Esta falta de conocimiento y de recursos dedicados a estas condiciones hace que los pacientes se sientan invisibles y desaten-



didos. El estigma asociado con trastornos como la anorexia también puede complicar el diagnóstico y tratamiento de condiciones que tienen síntomas similares, pero causas muy diferentes.

En el caso de Luned, el estigma asociado con los trastornos alimenticios complicó su capacidad para recibir la atención adecuada. A pesar de los avances en la comprensión de los trastornos alimenticios, todavía existen muchos malentendidos y prejuicios en torno a estas condiciones, lo que puede llevar a una falta de apoyo y comprensión para aquellos que realmente los padecen. Para quienes sufren de gastroparesia, este estigma puede ser aún más dañino, ya que sus síntomas físicos a menudo son malinterpretados como signos de un problema psicológico.

Afortunadamente, el diagnóstico de Luned finalmente fue corregido, y ahora está recibiendo el tratamiento adecuado para su

gastroparesia. Sin embargo, su historia subraya la necesidad de seguir avanzando en la comprensión y el tratamiento de esta condición. Aunque no existe una cura para la gastroparesia, hay tratamientos que pueden ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Estos tratamientos incluyen cambios en la dieta, medicamentos que estimulan el movimiento del estómago, y en algunos casos, procedimientos quirúrgicos.

La historia de Luned Davies es un recordatorio de la importancia de escuchar y validar las experiencias de los pacientes. Su lucha contra la gastroparesia y el diagnóstico erróneo de anorexia destaca la necesidad de una mayor conciencia y comprensión de las enfermedades raras. A través de la educación, la investigación y el apoyo emocional, podemos mejorar la vida de quienes viven con estas condiciones, garantizando que reciban el cuidado y la dignidad que merecen.



Atletas Norcoreanos Podrían Enfrentar Castigos por Selfie en París 2024

Dos medallistas norcoreanos podrían enfrentar severas consecuencias tras una simple selfie tomada durante los Juegos Olímpicos de París 2024. La fotografía, que los muestra junto a sus rivales surcoreanos durante la ceremonia de premiación, ha desencadenado una “evaluación ideológica” por parte de las autoridades de Corea del Norte.

Según reporta Yahoo News, los medallistas de plata en tenis de mesa, Ri Jong Sik y Kim Kum Yong, están bajo escrutinio después de ser incluidos en una foto grupal junto a los atletas surcoreanos Lim Jong-hoon y Shin Yu-bin. Esta imagen, que inicialmente fue celebrada en todo el mundo como un símbolo de unidad y paz en medio del tenso conflicto entre las dos Coreas, ha provocado una reacción opuesta en su país natal.

Lo que comenzó como un momento de alegría en París ha dado paso a una situación preocupante para los atletas norcoreanos, quienes ahora enfrentan la posibilidad de castigos severos. El gobierno de Corea del Norte había advertido a sus deportistas sobre la prohibición de interactuar con atletas extranjeros, especialmente con aquellos de Corea del Sur, durante los Juegos Olímpicos. La participación en esta selfie se percibe como una violación de esta directiva.

Los informes indican que Ri Jong Sik y



Kim Kum Yong serán sometidos a una rigurosa “evaluación ideológica”, un proceso de tres etapas supervisado por el Ministerio del Deporte de Corea del Norte. Esta evaluación, que se extiende por aproximadamente un mes, tiene como objetivo eliminar cualquier influencia ideológica “no socialista” que los atletas puedan haber adquirido durante su estancia en los Juegos Olímpicos.

El procedimiento examinará minuciosamente el comportamiento de los deportistas durante el evento y cualquier desviación de los valores del régimen podría resultar en severas medidas disciplinarias. Esta situación destaca las estrictas normas bajo las cuales operan los atletas norcoreanos y la tensión política que sigue marcando la relación entre las dos Coreas, incluso en el ámbito deportivo internacional.

Kylian Mbappé Debuta en el Bernabéu y Emite su Primer Discurso al Equipo

Kylian Mbappé hizo su esperado debut en el Santiago Bernabéu con el Real Madrid durante la victoria de 3-0 sobre el Valladolid en la Jornada 2 de LaLiga. A pesar del triunfo, el delantero francés no logró marcar en su primer partido en casa, lo que le valió algunas críticas de la afición por fallar varias oportunidades de gol.

Al finalizar el encuentro, Mbappé pronunció su primer discurso en el vestuario del Bernabéu. “Fue un gran momento; me sentí feliz de comenzar en el Bernabéu. Ganamos el partido y fue una gran noche”, comentó el jugador, quien aún busca su primer gol en LaLiga.

El delantero también agradeció a la afición por su apoyo: “La afición estuvo increíble. Gracias a todos por este momento, tanto para el equipo como para mí. Queríamos ganar nuestro primer partido en casa. Es un sueño jugar en este estadio, y ahora vamos por más”.

Mbappé fue titular en el partido, pero Carlo Ancelotti decidió sustituirlo al mi-



nuto 86, dando entrada al joven brasileño Endrick, quien se estrenó con un gol espectacular en su debut en el Bernabéu. Los otros goles del Real Madrid fueron anotados por Federico Valverde al minuto 50 y Brahim Díaz al minuto 88.

El próximo compromiso del Real Madrid en LaLiga será el jueves 29 de agosto, cuando se enfrenten a Las Palmas.

Cristiano Ronaldo “No Quiero Saber del Fútbol Después del Retiro”

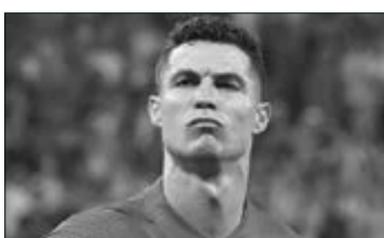
Cristiano Ronaldo ha sido contundente sobre su futuro después del fútbol: no tiene interés en convertirse en director técnico una vez que decida colgar los botines. A sus 39 años, el delantero del Al-Nassr dejó claro que aún no piensa retirarse de la selección de Portugal, pero cuando lo haga, no será para continuar ligado al fútbol.

En una entrevista con el canal portugués NOW, CR7 explicó que, aunque aún no planea su retiro inmediato, no se ve a sí mismo en el rol de entrenador en el futuro. “En mi mente, por el momento, no pasa la posibilidad de ser entrenador de un primer equipo o de ningún equipo. Ni siquiera se me pasa por la cabeza, nunca he pensado en ello”, afirmó el astro portugués.

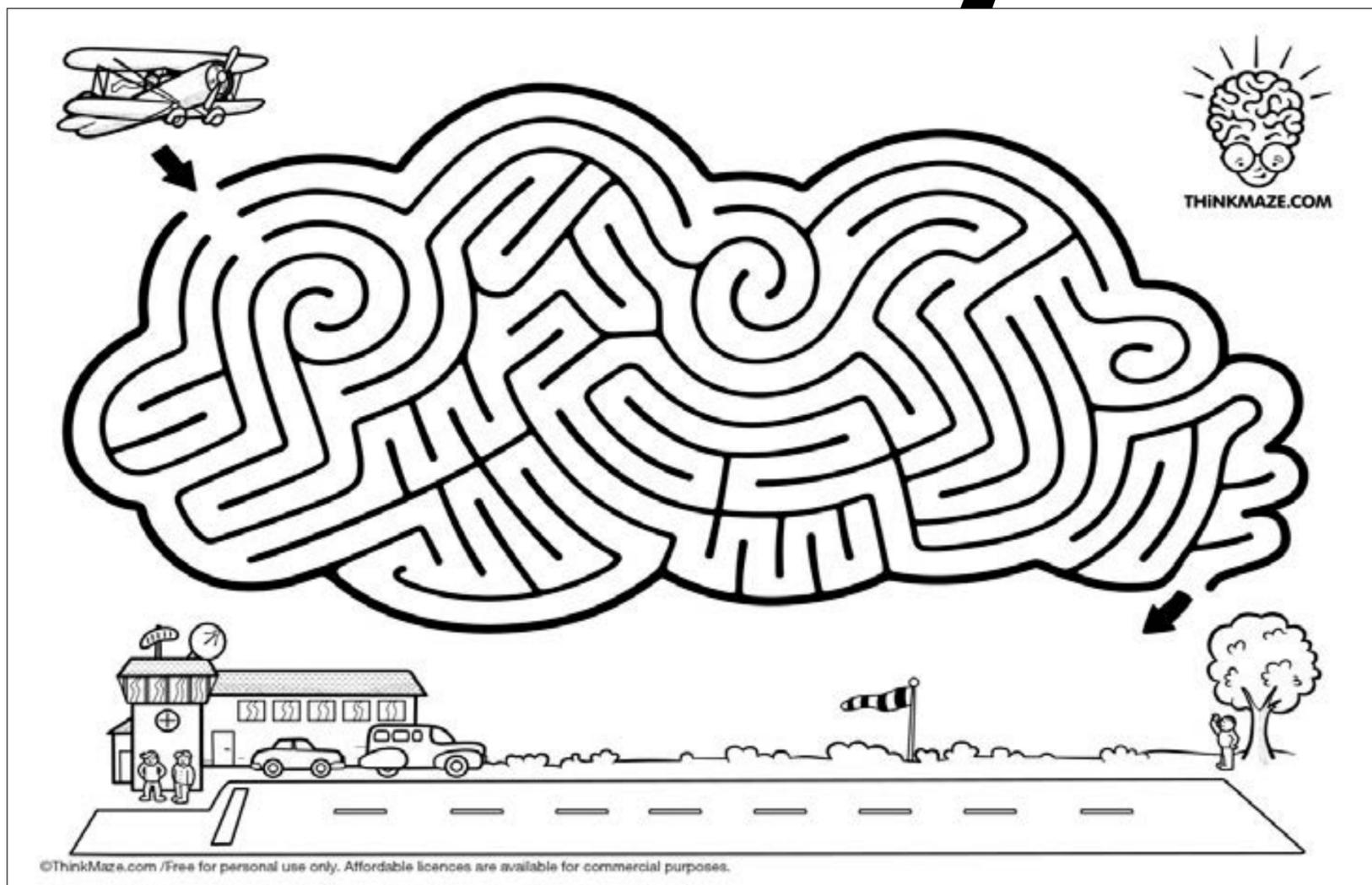
Ronaldo mencionó que su visión para el futuro está lejos del campo de juego. “Me veo haciendo otras cosas fuera del fútbol, pero el futuro solo Dios lo sabe”, añadió.

De hecho, ha comenzado a explorar otras áreas, como su canal de YouTube, que ya ha tenido un debut exitoso.

Respecto a su carrera con la selección de Portugal, Cristiano dejó entrever que su retiro del equipo nacional será una decisión personal y espontánea. Aunque no ha puesto una fecha exacta, planea seguir compitiendo, al menos hasta la UEFA Nations League, que comenzará en septiembre y finalizará en junio de 2025, un año antes del Mundial.



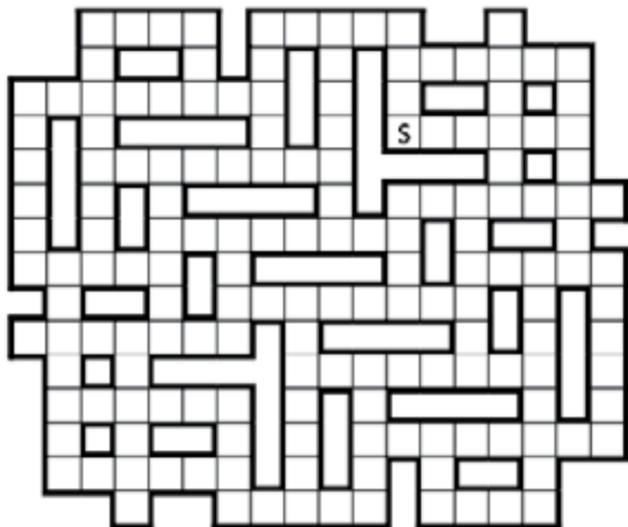
Pasatiempo



Laberinto loco...



Cruzada número 38 pasatiempos para llevar.com



- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 3 LETRAS | SEIS | 6 LETRAS | TORERO | 8 LETRAS |
| COL | | ANCHOA | | AUTONOMO |
| UVA | 5 LETRAS | DECAER | 7 LETRAS | ESCRITOR |
| | BORDE | ELGIR | AMISTAD | INCOMODO |
| 4 LETRAS | GAFAS | ESFERA | CARRETA | NAVIDEÑO |
| ASAR | GLOBO | OFFERTA | CONFETI | PANTALON |
| CONO | LENTE | REBOTE | DERROTA | RECORTAR |
| GUIA | REINO | RFCRFO | ELEVADO | RENFAGADO |
| LEER | VICJO | RITUAL | FURIOSO | RIGUROSO |
| PERU | | SAFARI | | |

“EINSTEIN”

Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: **Francisco Schwartz**

Sabían que cuando Einstein daba alguna conferencia en las numerosas universidades de USA, la pregunta recurrente que le hacían los estudiantes era:

-¿Cree Ud. en Dios?

Y él siempre respondía:

-Creo en el Dios de Spinoza.

El que no había leído a Spinoza se quedaba en las mismas...

Espero que esta joyita de la historia, les sirva tanto como a mí.

Baruch de Spinoza fue un filósofo holandés considerado uno de los tres grandes racionalistas de la filosofía del siglo XVII, junto con el francés Descartes. Aquí algo de él.

Este es el Dios o naturaleza de Spinoza: Dios hubiera dicho:
¡Deja ya de estar rezando y dándote golpes en el pecho!

Lo que quiero que hagas es que salgas al mundo a disfrutar de tu vida. Quiero que goces, que cantes, que te diviertas y que disfrutes de todo lo que he hecho para ti.

¡Deja ya de ir a esos templos lúgubres, oscuros y fríos que tú mismo construiste y que dices que son mi casa! Mi casa está en las montañas, en los bosques, los ríos, los lagos, las playas. Ahí es en donde vivo y ahí expreso mi amor por ti.

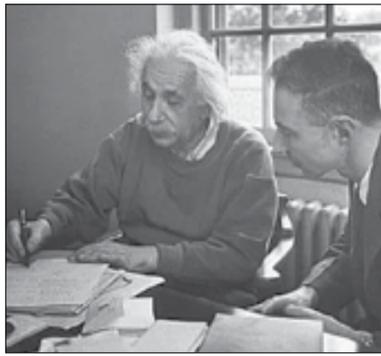
¡Deja ya de culparme de tu vida miserable; yo nunca te dije que había nada mal en ti o que eras un pecador, o que tu sexualidad fuera algo malo!

El sexo es un regalo que te he dado y con el que puedes expresar tu amor, tu éxtasis, tu alegría. Así que no me culpes a mí por todo lo que te han hecho creer. Deja ya de estar leyendo supuestas escrituras sagradas que nada tienen que ver conmigo. Si no puedes leerme en un amanecer, en un paisaje, en la mirada de tus amigos, en los ojos de tu hijo...

¡No me encontrarás en ningún libro! Confía en mí y deja de pedirme. ¿Me vas a decir a mí como hacer mi trabajo? Deja de tenerme tanto miedo. Yo no te juzgo, ni te crítico, ni me enojo, ni me molesto, ni castigo. Yo soy puro amor.

Deja de pedirme perdón, no hay nada que perdonar. Si yo te hice... yo te llené de pasiones, de limitaciones, de placeres, de sentimientos, de necesidades, de incoherencias... de libre albedrío ¿Cómo puedo culparte si respondes a algo que yo puse en ti? ¿Cómo puedo castigarte por ser como eres, si yo soy el que te hice? ¿Crees que podría yo crear un lugar para quemar a todos mis hijos que se porten mal, por el resto de la eternidad? ¿Qué clase de dios puede hacer eso?

Olvidate de cualquier tipo de manda-



mientos, de cualquier tipo de leyes; esas son artimañas para manipularte, para controlarte, que solo crean culpa en ti. Respeta a tus semejantes y no hagas lo que no quieras para ti. Lo único que te pido es que pongas atención en tu vida, que tu estado de alerta sea tu guía.

Amado mío, esta vida no es una prueba, ni un escalón, ni un paso en el camino, ni un ensayo, ni un preludio hacia el paraíso. Esta vida es lo único que hay aquí y ahora y lo único que necesitas.

Te he hecho absolutamente libre, no hay premios ni castigos, no hay pecados ni virtudes, nadie lleva un marcador, nadie lleva un registro.

Eres absolutamente libre para crear en tu vida un cielo o un infierno.

No te podría decir si hay algo después de esta vida, pero te puedo dar un consejo. Vive como si no lo hubiera. Como si esta fuera tu única oportunidad de disfrutar, de amar, de existir.

Así, si no hay nada, pues habrás disfrutado de la oportunidad que te di. Y si lo hay, ten por seguro que no te voy a preguntar si te portaste bien o mal, te voy a preguntar ¿Te gustó? ¿Te divertiste? ¿Qué fue lo que más disfrutaste? ¿Qué aprendiste?...

Deja de creer en mí; creer es suponer, adivinar, imaginar. Yo no quiero que creas en mí, quiero que me sientas en ti. Quiero que me sientas en ti cuando besas a tu amada, cuando arropas a tu hijita, cuando acaricias a tu perro, cuando te bañas en el mar.

Deja de alabarme, ¿qué clase de Dios ególatra crees que soy?

Me aburre que me alaben, me harta que me agradezcan. ¿Te sientes agradecido? Demuéstralo cuidando de ti, de tu salud, de tus relaciones, del mundo. ¿Te sientes mirado, sobrecogido?... ¡Expresa tu alegría! Esa es la forma de alabarme.

Deja de complicarte las cosas y de repetir como perico lo que te han enseñado acerca de mí.

Lo único seguro es que estás aquí, que estás vivo, que este mundo está lleno de maravillas.

¿Para qué necesitas más milagros? ¿Para qué tantas explicaciones?

No me busques afuera, no me encontrarás. Búscame dentro... ahí estoy, latiendo en ti.

Spinoza.

El Palacio Beshtak o Qasr Bashtak (“Palacio de Bashtak”)

Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: **Karima G**

El palacio se construyó por orden del príncipe Seif al-Din Bashtak al-Nasiri. Se le añadieron las zonas que lo rodeaban, y a su alrededor se construyeron once mezquitas y cuatro templos de los monumentos de los fatimíes y Dar Qatwan al-Saqi. A punto de derrumbarse tras el terremoto de El Cairo de 1992, el palacio fue reparado en colaboración con el Instituto Alemán de Arqueología durante dos años, con un coste de unos 50 millones de libras.

Es un palacio histórico y museo en El Cairo, Egipto, construido en el siglo XIV por el emir mameluco Sayf al-Din Bashtak al-Nasiri. [1] Se encuentra en Shari'a al-Mu'izz (calle Muizz), en la zona conocida como Bayn al-Qasrayn (“entre los dos palacios”, en referencia a los grandes palacios fatimíes que antiguamente se encontraban ahí.

Consta de dos plantas, la planta baja contiene un vestíbulo, establos, almacenes de grano y habitaciones de los sirvientes. La planta superior incluye la sala de banquetes. Y los dormitorios, y contenía un tercer piso para el harén, pero fue demolido.

El palacio tiene tres fachadas: la primera y la principal. En el lado noroeste, da a la calle Al Moez. Consta de tres pisos con mashrabiya que no están en la misma línea. Más bien, tiene dos partes, una de ellas empotrada y la otra prominente, y tiene dibujos geométricos que son una muestra de belleza.

En cuanto a la segunda fachada. Está situada en el lado noreste y da a un camino simbólico. Tiene varias ventanas cubiertas con alas metálicas.

También hay una puerta que conduce al palacio. La tercera fachada, situada en el lado suroeste, da al camino de Beit al-Qadi, y en cuanto a la entrada, a la actual se llega por una escalera de madera ornamentada que conduce a una puerta de madera con inscripciones sobre el constructor del palacio. Y la fecha de su



creación.

La entrada conduce a un pabellón cuadrado. Lleva al segundo piso, y a la izquierda de éste se encuentran las caballerizas, a las que se accede por un vestíbulo con un antiguo pozo de uso diario. Para los caballos, los establos cuentan con habitaciones especiales para los encargados del servicio ecuestre.

Desde el vestíbulo principal, hay una escalera ascendente. Está precedida por un techo abierto y consta de cuatro iwanes (un espacio cuadrado abierto para sentarse) y un vestíbulo y una azotea revestidos de mármol. De estos iwan cuelgan bellas formas geométricas y techos de madera.

El iwan oriental se caracteriza por sus numerosos barrotes de madera, y el occidental tiene ventanas de estuco entrelazadas con vidrieras, mientras que el iwan del norte es Y el del sur, cada uno de los cuales contiene vanos de tres arcos que descansan sobre columnas de mármol con bases y coronas de estilo islámico. Y adosado a este vestíbulo hay varias habitaciones y aseos.

Este es el único palacio que aún conserva sus características originales, y da a los investigadores de la historia de la arquitectura una idea de cómo se planificaban los palacios de aquella época.

También puede hacer un campamento en los más bellos desiertos de Egipto. También puede ver la belleza de Egipto desde el lugar más hermoso en el corazón del Nilo a través de Egipto viajes de crucero por el río Nilo.

AMIGOS DE PORT ARTHUR CONTROL ANIMAL



Adoptar
siempre será
la mejor
decisión

LLAMA Y ADOPTA: 409-983-8785

DÉ EL EJEMPLO.

Lávese las manos y enséñeles a los niños a que se las restrieguen por al menos **20 SEGUNDOS.**

LA VIDA ES MEJOR CON LAS **MANOS LIMPIAS**

www.cdc.gov/lavadodemanos

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña “La Vida es Mejor con las Manos Limpias” es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GOJO y Staples. Los CDC y el HHS no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.

EL TEMPLO DE SAN HIPOLITO - SAN JUDAS TADEO

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Daniel Olvera

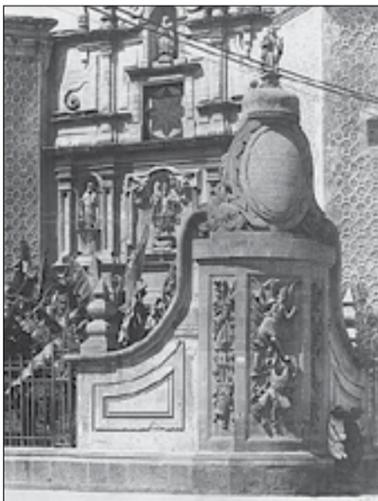
¿Alguna vez te has preguntado el significado del relieve de la barda de San Hipólito?

Templo de San Hipólito en 1909

Ubicado en la esquina de avenida Hidalgo y la calle de Zarco se encuentra el templo de San Hipólito. Para hablar de sus orígenes nos tenemos que remontar al siglo XVI, cuando Juan Garrido solicita le sea permitido erigir una ermita en honor a los caídos en la famosa “Noche Triste”, esta primera edificación fue mandada a demoler en 1584 debido al pésimo estado en que se encontraba para ese entonces. En 1602 comenzó a reedificarse la obra, aunque fue finalizada hasta 1740.

En la barda atrial del templo encontramos un relieve donde se aprecia un águila cargando a un indígena que viste un tocado y un faldellín de plumas.

La imagen ha sido relacionada al escrito Historia de Indias de Nueva España e Islas de Tierra Firme realizada por Diego Durán, donde relata que un indígena de la provincia de Texcoco al estar cultivando las milpas, fue tomado por un águila y llevado a un elevado monte donde había una cueva, a la que ingresó junto al águila, ahí le fue presentado



un gran señor que le entregó una rosa y un “humazo” en el cual le hizo ver al tlatoani Moctezuma embriagado de soberbia tanto que si le quemaba el muslo, no sentiría nada. El Señor le ordenó al temeroso indígena regresar a su tierra para que le contara a Moctezuma lo acontecido y le dijera que su gobierno estaba a punto de finalizar. Así lo hizo con la ayuda del águila. Al entrevistarse con Moctezuma, le narró lo acontecido en el monte, quien recordó un sueño donde le quemaban el muslo, al buscar la herida y encontrarla ordenó que enviaran al indígena a la cárcel a morir de hambre.

Esta historia quedó plasmada en el relieve, posiblemente como conmemoración de la caída de Tenochtitlán, ocurrida 13 de agosto de 1521, día que se festeja a San Hipólito.

Estrategias efectivas para estudiar

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: *Noily Gómez Sánchez*

Estudiar es una habilidad esencial para el éxito académico, pero no siempre es fácil saber cómo hacerlo de manera efectiva. Desarrollar buenas estrategias de estudio puede marcar la diferencia entre un aprendizaje superficial y una comprensión profunda de los materiales. A continuación, se presentan algunas estrategias clave que pueden ayudar a mejorar la calidad del estudio y facilitar el aprendizaje.

La primera estrategia para estudiar de manera efectiva es la planificación y organización. Es crucial establecer un horario de estudio que distribuya las sesiones de aprendizaje a lo largo del tiempo en lugar de concentrarlas en un solo bloque. El método conocido como "estudio distribuido" ha demostrado ser más eficaz que el "estudio masivo" o las maratones de estudio justo antes de los exámenes. Al planificar, es útil dividir el material en partes más pequeñas y abordar una sección a la vez. Usar una agenda o una aplicación de organización también puede ser útil para mantener el seguimiento de las tareas y fechas límite. El ambiente en el que se estudia también juega un papel importante en la eficacia del aprendizaje. Es fundamental crear un espacio libre de distracciones, donde el estudiante pueda concentrarse completamente en el material. Esto incluye minimizar el uso de dispositivos electrónicos que no sean necesarios para el estudio, evitar ruidos molestos, y asegurarse de que el área de estudio esté bien iluminada y equipada con todos los materiales necesarios. Además, es recomendable estudiar en el mismo lugar cada día para construir una rutina que prepare el cerebro para concentrarse.

Las técnicas de estudio activo involucran al estudiante en un proceso más dinámico de aprendizaje. En lugar de

simplemente leer y releer el material, es más eficaz utilizar métodos como la toma de notas, la creación de mapas conceptuales, o la enseñanza del material a otra persona.

La práctica de recuperar información de la memoria, a través de cuestionarios o tarjetas de memoria, también es una técnica poderosa para fortalecer la retención de conocimiento. Esta estrategia no solo ayuda a consolidar la información, sino que también facilita la identificación de áreas que necesitan mayor atención.

La gestión del tiempo es clave para evitar el agotamiento y mantener la motivación. Utilizar la técnica Pomodoro, que consiste en estudiar durante 25 minutos y luego tomar un descanso de 5 minutos, puede ayudar a mantener la concentración y evitar la fatiga mental. Es importante también tomar descansos más largos después de varias sesiones de estudio para permitir que el cerebro procese la información y se recupere. Durante los descansos, es recomendable realizar actividades que ayuden a relajarse, como estiramientos, caminatas cortas, o ejercicios de respiración.

Finalmente, la evaluación continua es fundamental para el éxito en el estudio. Al final de cada sesión, es útil revisar lo aprendido y evaluar el progreso hacia los objetivos establecidos. Esta autoevaluación puede incluir la realización de pruebas prácticas, la revisión de notas, o la discusión del material con compañeros de clase. Obtener retroalimentación, ya sea de un profesor, tutor, o compañero de estudios, también puede proporcionar nuevas perspectivas y ayudar a corregir errores o malentendidos.

En conclusión, estudiar de manera efectiva requiere una combinación de planificación, ambiente adecuado, técnicas activas, gestión del tiempo, y evaluación continua. Al adoptar estas estrategias, los estudiantes pueden mejorar significativamente su comprensión del material, retener la información de manera más eficaz y, en última instancia, tener un mejor rendimiento académico.



REDES SOCIALES

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: *Quintín Hidaltino*

"The Social Network" es una película biográfica dirigida por David Fincher y estrenada en 2010. La trama gira en torno a la creación de Facebook, una de las redes sociales más influyentes del mundo, y se centra en la figura de Mark Zuckerberg, el fundador de la plataforma.

La película comienza en 2003, cuando Zuckerberg, un estudiante de la Universidad de Harvard, es abandonado por su novia. Motivado por el rechazo, y con una notable habilidad para la programación, Zuckerberg crea un sitio web llamado "Facemash", donde los usuarios podían calificar la apariencia de sus compañeros. Este proyecto, aunque controversial y problemático, le dio a Zuckerberg la inspiración para crear "The Facebook", una red social exclusiva para estudiantes de Harvard.

Con la ayuda de su amigo Eduardo Saverin, quien proporcionó el financiamiento

inicial, y la colaboración de otros estudiantes, Facebook comenzó a expandirse rápidamente a otras universidades y, eventualmente, a todo el mundo. Sin embargo, el éxito de la plataforma trajo consigo disputas legales y conflictos personales.

La película narra dos demandas principales: una presentada por los gemelos Cameron y Tyler Winklevoss, quienes afirmaron que Zuckerberg les robó la idea de Facebook, y otra por Saverin, quien fue progresivamente marginado de la empresa. Estas disputas legales se desarrollan en paralelo a la historia principal, revelando el complicado viaje de Zuckerberg hacia el éxito y las tensiones que surgieron en el proceso.

"The Social Network" explora temas como la ambición, la traición, la ética en los negocios, y las complejidades de las relaciones humanas, mientras muestra cómo un proyecto universitario se convirtió en un fenómeno global que cambió la forma en que las personas se conectan y comunican en todo el mundo. La película recibió elogios por su guion, actuaciones y dirección, y es considerada una de las mejores películas de la década de 2010.



¡PELIGRO!

Los vapeadores parecen
INOFENSIVOS

INFÓRMATE
del uso de vapeadores a temprana
edad y sus efectos en la salud

PLÁTICA
con tus padres o tutores

DENUNCIA
ante la COFEPRIS: la venta de
vapeadores está prohibida en
nuestro país



Señales Financieras

Ya está más cerca el 1° de octubre, y tomará posesión



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 la semana anterior en 54,083 y cierra el viernes sobre 53,490, nada fuera de lo corriente, en estos días de sube y baja. Sigue como punto de referencia que en abril tuvo 57,833. El dólar sigue nervioso y cierra de 19.36 a 20.00. El cete de 28 días sigue en 10.75%. el euro cotiza en 21.39. el petróleo wti 73.72 dpb Hay que esperar a que tome posesión la dra. Sheinbaum. Será una nueva era.



AMBAR. Lo más relevante de la semana fueron las noticias sobre la Reforma Judicial que habla de la desaparición de Organismo Autónomos y la otra, de la sobre representación de un partido en las cámaras y que da lugar a cambios constitucionales <sobre pedido> con la garantía de que pasen, porque no hay oposición (en verdad, no hay) Estas noticias tienen preocupados a la IP local y de nuestros socios comerciales, tanto así, que varias calificadoras de deuda (Fitch Ratings y Morgan Stanley) así como bancos (B. of América, Citibanamex, entre ellos) han salido a expresar su opinión en contra de este carro completo que se puede lograr. La Seguridad jurídica; economía creciente y estable; tranquilidad social, así como política, son las bases fundamentales de una decisión para invertir en un país. Y los socios comerciales que ya están volverán a pensarlo.

Interesante reflexionar sobre la declaración de Ken Salazar, embajador de los Estados Unidos de Norteamérica: “(dijo que) pondría en riesgo la democracia y a la economía”. Horas después le contestó el presidente de México: “(Fue) una falta de respeto a nuestra soberanía” y continúa “esta declaración desafortunada e imprudente del embajador Ken Salazar de ayer: o acepta que ningún representante de ningún gobierno extranjero, intervenga en asuntos que solo le corresponde resolver a los mexicanos” Pero el hecho concreto es que ya hizo la declaración y fue escuchada o reproducida por todos los medios, locales y extranjeros. Un día después fue el extrañamiento.

Ken Salazar ha sido un embajador muy amigo del presidente, sería muy extraño que pidiera su remoción al Gobierno de aquel país, no lo creemos.

Ya que el presidente AMLO dijo que consultaría la opinión sobre los mencionados temas jurídicos, a las personas más ricas de México. Aquí le presento una lista de ellos: Carlos Slim Helú, principalmente Grupo Carso. Germán Larrea



Mota Velasco, Grupo minero México. Ricardo Salinas Pliego, Grupo Salinas, TV Azteca, etc. Alberto Bailleres González, empresas mineras y financieras. Fallecido, su familia sigue adelante. María Asunción Arámuruzavala, fue la dueña de una cervecera. Varios no contestaron, Salinas Pliego hizo una encuesta entre sus redes sociales y resultó en “no” rotundo, 79.4%

ROJO. Debiera preguntar también a quienes son parte del Nearshoring, aquellos que quieren traer sus recursos para instalar plantas maquiladoras, ensambladoras, con fines de <importación temporal> para después vender a otro destino. Sería interesante conocer su punto de vista.

La amenaza de Reforma Judicial, principalmente las que desaparecen a los Organismos autónomos y favorecen la sobre representación, se dice, están haciendo bajar la Bolsa de Valores y tienen desconcertado al superpeso. Creemos que la política y la economía hacen corto circuito cuando se mezclan. Así parece estar pasando con la decisión del superpeso y la reducción de tasa de los cetes, cuando aún no esta dominada la inflación, pero ya veremos.

Las reformas legislativas de las que hablamos son comentadas por los países con los que hay más comercio, por ejemplo, con Europa y Asia no hay eco, no hay comentarios, pues sus compra y ventas de productos y servicios no es relevante. Estados Unidos y Canadá son los más interesados en que no haya modificaciones sustanciales a la ley a que permanezcan, que haya seguridad jurídica, no al contentillo de los funcionarios en turno.

LLANTA PONCHADA. Los útiles escolares costarán del 20 al 35% más, la calidad de los mismos es parte del precio, o sea, que hay un menor aumento si compramos productos chinos. Mexicanos con más aumento. Y los productos mexicanos de mayor calidad: lápices, juegos de geometría, cuadernos, plumones, etc. Carísimos.

De 31,318 denuncias por huachicol, van tan sólo 8 sentencias. Todos recordamos que se cerraron las gasolineras al inicio del sexenio para intentar frenar el robo de combustible. Se ha dicho en varias ocasiones “Estamos acabando con los huachicoleros”



A LOS PITS. El presidente AMLO, habló de crear o inventar, los Jueces anónimos o “sin rostro”, lo que francamente me da miedo, porque siempre se tendrá la duda de la objetividad, imparcialidad, conocimientos, tiempo que le dedica, tendencia ideológica y hasta la salud mental del Juez anónimo. Me recuerda los pasajes que narran en los filmes y novelas sobre los informantes secretos que había en las era de las dictaduras. Si tenía usted un vecino al que le caía mal, saz, lo denunciaba por quitarme estas pajas, falsamente. Da pánico pensar esto. Se crea Secretaría del Agua y de la Mujer, en tiempos de ahorro, frugales, de pobreza franciscana, no sería mejor que los funcionarios que ya tienen esa tarea asignada ¿la hagan bien? En lugar de liquidar a los que (se cree) no trabajaron con inteligencia y de nuevo contratar a los que si lo van a hacer. Y a empezar la curva de aprendizaje.

ROJO. La ventas minoristas se redujeron: 2.8% Anual, al mes de junio. Esto es raro, sólo por la inercia del crecimiento poblacional y la disminución de pobres de la que hablan: debieran haber crecido.

Así como piensas, así



El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

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

El pensamiento puede definirse como el conjunto de procesos mentales, voluntarios o involuntarios, a través de los cuales un individuo desarrolla sus ideas acerca de su entorno, los demás, y de sí mismo. Es decir, los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias en movimiento que se relacionan entre sí. Según el origen griego de la palabra “pensamiento”, derivada del verbo «krinein», este concepto implica “decidir” o “separar”. En este sentido, el pensamiento de una persona determina en gran medida quién es.

El proverbio bíblico 23:7 refuerza esta idea: “Tal como el hombre piensa, así es él”. En lo más profundo del ser humano, en lo que llamamos el corazón, reside nuestra verdadera identidad. Si en el fondo de tu ser mantienes creencias erróneas, esto se reflejará en tu vida y en la forma en que te relacionas con el mundo.

El mandato de “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón”, se refiere a amar con toda tu esencia, con tu ser espiritual, que quizá no estás manifestando plenamente porque careces de un punto de referencia adecuado sobre quién eres y quién te ha creado. La Biblia, como la palabra de Dios, nos revela quiénes somos realmente, explicando nuestro origen, nuestro propósito y nuestro destino.

Si llenamos nuestra mente con las promesas contenidas en la Palabra de Dios, nuestros pensamientos se llenarán de esperanza y estas promesas se harán realidad si mantenemos esa misma visión y enfoque. El proverbio vuelve a recordarnos: “Tal como el hombre piensa, así es él” (Proverbios 23:7).

Sin embargo, muchas personas piensan continuamente en hacer el mal, como se menciona en Génesis 6:5: “Y el SEÑOR vio que era mucha la maldad de los hombres en la tierra, y que toda intención de los pensamientos de su corazón era sólo hacer siempre el mal”. Este pasaje nos advierte sobre los tiempos que estamos viviendo, instándonos

a terminar bien nuestra carrera haciendo el bien a los demás.

En el ámbito de la genética, el cromosoma 21 es el más pequeño, y se ha relacionado con varias enfermedades que se han incrementado en este siglo XXI, como el síndrome de Down, la enfermedad de Alzheimer, y otros trastornos graves. Esta analogía entre el cromosoma 21 y el siglo XXI subraya la importancia de cómo los avances científicos y el deterioro espiritual pueden afectar nuestras vidas.

Te animo a proclamar la vida que es Jesús y a llenarte de pensamientos basados en su Evangelio. La Biblia dice en Isaías 55:8-9: “Porque mis pensamientos no son vuestros pensamientos, ni vuestros caminos mis caminos, dice Jehová. Como son más altos los cielos que la tierra, así son mis caminos más altos que vuestros caminos, y mis pensamientos más que vuestros pensamientos”.

El pensamiento, cuando se expresa en palabras y se plasma en un escrito, tiene el poder de influir en quienes lo leen, para bien o para mal. Es importante prestar atención a lo que permitimos que influya en nuestras mentes. La fe viene por el oír, por poner atención a la Palabra de Dios (Romanos 10:17). La publicidad, por ejemplo, puede influir en nuestros pensamientos, y si es negativa, puede causar daño si nos enfocamos en ella.

El pensamiento tiene la capacidad de crear. 2 Corintios 10:5 nos insta a llevar cautivo todo pensamiento para que obedezca a Cristo. Hay pensamientos que buscan impedir que conozcamos a Dios, pero debemos cuidar nuestro corazón, nuestra esencia, para que nuestros pensamientos y acciones estén alineados con la verdad de Dios.

El siglo XIX fue marcado por grandes pensadores filosóficos, de los cuales la Biblia nos advierte: “Mirad que nadie os haga cautivos por medio de su filosofía y vanas sutilezas, según la tradición de los hombres” (Colosenses 2:8). Debemos proteger nuestro corazón, porque de él mana la vida (Proverbios 4:23).

El enemigo, Satanás, usará todas sus estrategias para alterar nuestros pensamientos y, con ello, nuestra realidad. Sin un punto de apoyo, como la Biblia, nuestras vidas pueden desviarse del camino correcto. Te motiva a creer en lo que dice la Biblia, el libro de los libros, y a permitir que sus enseñanzas guíen tu mente y corazón, para que vivas una vida plena y gozosa cada día.

Recuerda: “Tal como el hombre piensa, así es él”. Por eso, la palabra arrepentimiento se traduce del griego como “metanoia”, que significa un cambio de mente. Debemos arrepentirnos de nuestra manera equivocada de pensar sobre Dios para que nuestros pensamientos se alineen con Él.

Finalmente, reflexiona en estos poderosos versículos de Romanos 10:14-15: “¿Cómo, pues, invocarán a aquel en quien no han creído? ¿Y cómo creerán en aquel de quien no han oído? ¿Y cómo oirán sin haber quien les predique? ¿Y cómo predicarán si no son enviados?”.





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

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

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

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

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

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

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

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



Joe A. Muckleroy
joe@brasherattorney.com
855.592.5980

Habla directamente con abogado Joe 855.592.5980

Se Habla Español | Ofrecemos consultas gratuitas | BrasherAttorney.com



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

OPERATOR TRAINEES

Multiple Positions Available

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

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

Selected Candidates Will Be Responsible For:

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

Competitive Pay with Comprehensive Benefits Options Include:

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

Eligible applicants will be invited to complete online assessments.

Qualified applicants should apply at

www.valero.com/careers

Position will post Online 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

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

