

LA COMUNIDAD EMPRENDE

EMPRENDEDORES SE UNEN PARA CRECER, CONECTAR Y ABRIR NUEVAS OPORTUNIDADES



Michigan Crown Expo 2026, Holland Civic Center. Foto: Ailín Gutiérrez / El Hispanohablante.

UN ENCUENTRO PARA CREAR CONEXIONES

Michigan Crown Expo 2026 reunió el domingo 9 de agosto a más de 300 personas en el Holland Civic Center durante una jornada dedicada al emprendimiento, la creatividad y la colaboración comunitaria. Los asistentes tuvieron la oportunidad de conocer productos y servicios, conversar directamente con propietarios de pequeños negocios y establecer nuevas conexiones. El programa también incluyó rifas y sorteos, así como premios destinados a reconocer y apoyar a los negocios participantes.

EL HISPANOABLANTE, PRENSA OFICIAL

El Hispanohablante tuvo el honor de participar como prensa oficial y documentar una celebración del talento empresarial de nuestra comunidad. El encuentro permitió conocer proyectos, conversar con sus protagonistas y observar cómo la colaboración puede ayudar a que los negocios locales encuentren nuevos clientes, aliados y espacios de crecimiento.

COBERTURA ESPECIAL EN LA PÁGINA 14

COMUNIDAD | PÁGINA 3

LA COMUNIDAD HABLÓ

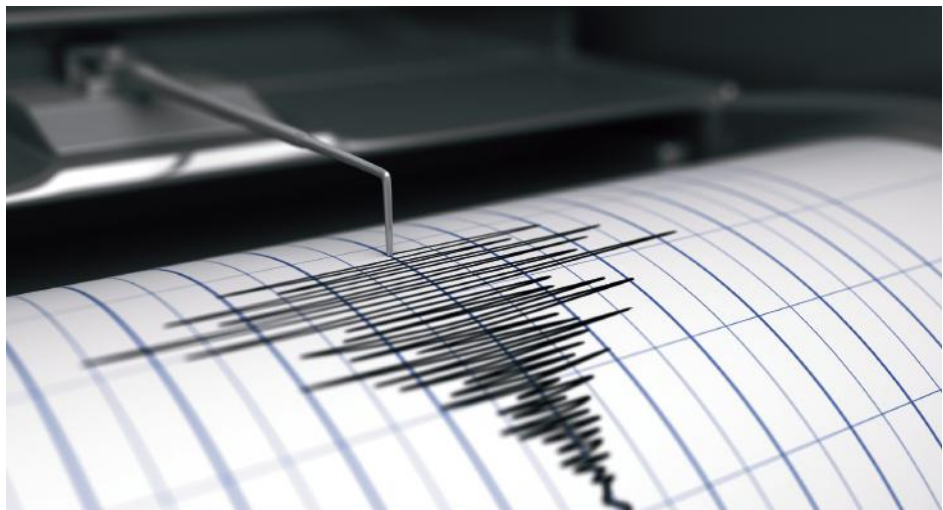
Una sesión de escucha realizada en LAUP permitió que residentes del área de Holland compartieran barreras, necesidades y desafíos que requieren atención. Esta edición también presenta organizaciones, teléfonos y recursos que pueden orientar a las familias.



GEOGRAFÍA | PÁGINA 9

CUANDO LA TIERRA SE MUEVE

Los terremotos ocurridos en Colombia y Venezuela despertaron preguntas y teorías. Investigamos cómo funcionan las placas tectónicas y qué puede afirmar realmente la ciencia sobre estos acontecimientos.



MANTENTE CONECTADO

CON EL HISPANOABLANTE

 centroinformativoelhispanoablante.com

 616-251-4718

 ailin@centroinformativoelhispanoablante.com

SÍGUENOS

EN REDES SOCIALES

Facebook | Instagram | LinkedIn

EL HISPANOABLANTE

Noticias, recursos e historias para nuestra comunidad.

TU VOZ CUENTA

Escanea y participa en nuestra encuesta.

Ayúdanos a conocer los temas y recursos que necesita nuestra comunidad.



Un Café con Ailín

CUANDO EL MIEDO SE UTILIZA COMO ARMA



Ailín Gutiérrez
Directora y editora

Nadie tiene derecho a determinar la situación migratoria de una persona por su apariencia, su idioma o su acento.



Queridos lectores:

Bienvenidos a la edición número 16 de El Hispanohablante.

En los últimos días, un video difundido ampliamente en las redes sociales ha provocado indignación dentro y fuera de la comunidad hispana. Según la información compartida junto con la grabación, la discusión habría ocurrido en un estacionamiento de Melrose Park, Illinois, después de que un vehículo bloqueara temporalmente la salida de otro automóvil.

En el video se escucha a una joven cuestionar a una mujer por no hablar inglés, preguntarle si nació en Estados Unidos, señalarla como supuestamente indocumentada y amenazar con llamar al Servicio de Inmigración y Control de Aduanas, conocido como ICE. No hemos podido verificar de manera independiente todos los acontecimientos anteriores a la grabación.

Más allá de la discusión y de quién tenía la razón sobre el espacio de estacionamiento, hay una conducta que no podemos normalizar: utilizar la situación migratoria, real o imaginada, para intimidar a otra persona.

Nadie puede mirar el rostro de alguien y decidir si tiene documentos. Nadie puede escuchar un acento y concluir que una persona no pertenece a este país. Nadie tiene derecho a utilizar el miedo a la deportación como un arma para ganar una discusión.

Una persona puede ser ciudadana estadounidense y no hablar inglés con fluidez. Puede haber nacido en Estados Unidos y conservar el acento, las tradiciones o la apariencia física de su familia. También puede ser residente permanente, refugiada, solicitante de asilo, beneficiaria de otro estatus migratorio o encontrarse atravesando un proceso legal complejo. Ninguna de esas realidades puede conocerse simplemente observando el color de su piel, su ropa o sus rasgos físicos.

Pero existe algo todavía más importante: independientemente de su situación migratoria, toda persona merece ser tratada con respeto y dignidad.

Me preocupa profundamente que la amenaza de llamar a ICE se esté convirtiendo en una expresión utilizada durante discusiones cotidianas. No se trata de una frase inofensiva. En el contexto actual, puede provocar terror en una persona, en sus hijos y en toda una familia. Puede hacerla sentir perseguida, desprotegida y señalada en un país donde quizá trabaja, estudia, paga impuestos y lucha cada día por construir un futuro.

También resulta doloroso cuando este tipo de intimidación surge dentro de nuestra propia comunidad. Muchos conocemos, directa o indirectamente, los sacrificios de la migración. Sabemos lo que significa comenzar nuevamente, aprender otro idioma, trabajar largas jornadas y vivir lejos de la familia. Precisamente por conocer esas dificultades, deberíamos actuar con mayor empatía, no reproducir contra otros los mismos prejuicios que tantas veces nos han lastimado.

Haber nacido en Estados Unidos o contar con documentos migratorios no convierte a nadie en una persona superior. Tampoco concede el derecho de decidir quién merece sentirse seguro y quién debe vivir bajo amenaza.

Es posible que una discusión nos haga perder la paciencia. Es posible sentir enojo, frustración o impotencia. Sin embargo, existen límites que una sociedad respetuosa no debe cruzar. La nacionalidad, el idioma, la raza y la situación migratoria no deben utilizarse para humillar. De la misma manera que sería intolerable amenazar a alguien por su religión, su discapacidad o el color de su piel, también es intolerable utilizar a las autoridades migratorias como instrumento de intimidación personal.

Este caso viral debe invitarnos a reflexionar sobre la manera en que tratamos a los demás, especialmente en momentos de conflicto. Podemos defender nuestros derechos sin deshumanizar a otra persona. Podemos expresar nuestro desacuerdo sin recurrir al racismo, al clasismo o a la xenofobia. Podemos exigir una solución sin convertir la vulnerabilidad de alguien en un arma.

La verdadera fortaleza no consiste en provocar miedo. Se encuentra en la capacidad de mantener nuestra humanidad incluso cuando estamos molestos.

Hoy quiero utilizar este espacio para decirlo con absoluta claridad: nadie es “ilegal” por su rostro, por su apellido, por hablar español o por no dominar el inglés. Ninguna persona debería tener que demostrar que pertenece a este país para recibir un trato digno en un estacionamiento, en una escuela, en un hospital, en un negocio o en cualquier espacio público.

No permitamos que el miedo se convierta en una herramienta de poder entre nosotros. Nuestra comunidad necesita más solidaridad, más comprensión y más valentía para defender la dignidad humana.

Porque antes que cualquier documento, frontera o diferencia, somos personas. Y el respeto no debería depender nunca de nuestro estatus migratorio.

📖 LO QUE HEMOS PREPARADO PARA TI ESTA SEMANA

- 🏠 **Comunidad.....03** : Las principales preocupaciones de nuestra comunidad.
- 🎒 **Educación.....04**: El inicio del curso escolar: Opciones de Pre-K para los niños.
- ❤️ **Salud.....05**: El Hipertiroidismo e Hipotiroidismo, los enemigos silenciosos de nuestro cuerpo.
- 🏠 **Finanzas.....06**: Consejos prácticos para los primeros compradores de casa.
- 🧠 **Salud Mental.....07**: El autismo, comprender antes de juzgar.
- 💻 **Tecnología.....08**: Cómo reconocer una estafa.
- 🌍 **Geografía.....09**: Entender mejor los movimientos de la Tierra.
- 🏛️ **Arqueología.....10**: Recorrido por el pasado, la leyenda de La Atlántida.
- ✝️ **Fe.....11**: Mujeres emprendedoras de la Biblia.
- ⚽ **Deportes.....12**: Resumen de los Juegos Centroamericanos y del Caribe.
- 🌟 **Belleza y Plenitud.....13**: Autoestima, aprender a mirarnos con amabilidad
- 💼 **Expo de Negocios.....14**: Michigan Crown Expo: un espacio para ser vistos, conectar y crecer juntos.
- 📈 **Lecciones de Vida.....15**:Virgín Atlantic: de un vuelo cancelado a una aerolínea que desafió la industria.
- 🌸 **Talleres de Salud Mental 16**



Antes de despedirnos, te invitamos a hacer una pausa, reflexionar y llevar contigo un mensaje de esperanza para comenzar una nueva semana.

LA COMUNIDAD HABLÓ: BARRERAS, NECESIDADES Y DESAFÍOS QUE REQUIEREN ATENCIÓN



Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante

Imagen ilustrativa creada con inteligencia artificial para representar una sesión de escucha comunitaria. No corresponde a una fotografía del encuentro mencionado en este artículo.

Una sesión de escucha realizada en LAUP permitió que residentes del área de Holland compartieran directamente con la Hispanic/Latino Commission of Michigan algunas de las dificultades que enfrenta la comunidad.

Barreras lingüísticas en servicios esenciales

Uno de los temas más recurrentes fue la falta de acceso lingüístico en servicios esenciales. Residentes compartieron experiencias en las que no pudieron comunicarse adecuadamente en hospitales, oficinas gubernamentales y escuelas. La barrera del idioma no solo dificulta el acceso a servicios, sino que genera desconfianza y aislamiento.

Violencia doméstica: cuando el idioma aumenta la vulnerabilidad

Varias personas señalaron que las víctimas de violencia doméstica enfrentan obstáculos adicionales cuando no dominan el inglés. La falta de intérpretes capacitados en situaciones de crisis puede impedir que las víctimas reciban la ayuda que necesitan de manera oportuna.

Reuniones públicas que no todos pueden comprender

Los asistentes expresaron frustración por la falta de interpretación en reuniones municipales y escolares. Cuando las decisiones que afectan a la comunidad se toman en espacios donde no todos pueden participar plenamente, se debilita la representación democrática.

Servicios legales para una comunidad diversa

La necesidad de servicios legales accesibles y en español fue otro tema central. Desde consultas migratorias hasta asuntos laborales y familiares, muchos residentes desconocen sus derechos o no saben dónde buscar orientación confiable.

Educación y búsqueda de becas

Padres de familia compartieron la dificultad de navegar el sistema educativo estadounidense sin dominar el idioma. La búsqueda de becas, programas de apoyo académico y recursos para estudiantes de primera generación sigue siendo un desafío significativo.

Una ciudad que crece

El crecimiento urbano en el área de Holland también fue tema de conversación. Los residentes expresaron preocupaciones sobre el acceso a vivienda asequible, el aumento en el costo de vida y la necesidad de que el desarrollo urbano considere las necesidades de la comunidad hispana.

De la escucha al seguimiento

La Hispanic/Latino Commission of Michigan informó que su equipo recopilará y sintetizará las ideas compartidas. Posteriormente, preparará un resumen y un informe ejecutivo con los principales temas y hallazgos. Según explicó, esta información servirá para orientar su planificación estratégica y fortalecer sus esfuerzos de defensa legislativa a nivel estatal.

RECURSOS DISPONIBLES: ¿A DÓNDE PUEDE ACUDIR LA COMUNIDAD?

Las preocupaciones expresadas durante la sesión reflejan barreras reales. Sin embargo, también existen organizaciones y servicios que pueden orientar a las familias. Conocerlos no elimina la necesidad de mejorar el sistema, pero puede ayudar a las personas mientras se impulsan soluciones más amplias.

SEGURO SOCIAL E INTERPRETACIÓN

La Administración del Seguro Social ofrece asistencia gratuita en español por teléfono. Las personas pueden llamar al 1-800-772-1213, presionar el número 7 y esperar a que responda un representante que hable español.

También se ofrecen intérpretes gratuitos para otros idiomas. No es necesario que la persona lleve a un familiar para que actúe como intérprete durante una llamada.

Información oficial: www.ssa.gov/multilanguage

PASAPORTES EN HOLLAND

La Oficina del Secretario Municipal de Holland acepta solicitudes de pasaporte únicamente mediante cita. Las citas se pueden solicitar llamando al 616-355-1301. El servicio funciona de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 3:30 p. m., y también ofrece fotografías para pasaporte.

Si necesita atención en español, pregunte al concertar la cita qué asistencia lingüística puede estar disponible o si puede acudir acompañado por un intérprete.

LAUP ofrece servicios de interpretación entre inglés y español de manera presencial, telefónica o mediante Zoom y Microsoft Teams. Estos servicios están disponibles para individuos, organizaciones y empresas. Información y consultas: 616-888-7225 | laup.org/interpreter-services

VIOLENCIA DOMÉSTICA, AGRESIÓN SEXUAL Y ACOSO

Resilience: Advocates for Ending Violence presta servicios en los condados de Ottawa y Allegan. La organización ofrece apoyo confidencial las 24 horas, refugio de emergencia, planificación de seguridad, acompañamiento, apoyo durante procesos legales y terapia informada sobre trauma.

Línea de ayuda en español: 1-866-728-2131

Número local en español: 616-355-9755

Línea general disponible las 24 horas: 1-800-848-5991

Dirección: 411 Butternut Drive, Holland

www.resiliencemi.org

Si existe peligro inmediato, llame al 911. Si considera que su teléfono o historial de navegación puede estar siendo vigilado, utilice un dispositivo seguro antes de buscar ayuda.

ORIENTACIÓN LEGAL CIVIL

Legal Aid of Western Michigan es una organización sin fines de lucro que ofrece asesoría y representación legal gratuita a personas que cumplen sus criterios de elegibilidad. Atiende asuntos civiles como vivienda, familia, beneficios gubernamentales y problemas de consumo. La organización señala que ofrece servicios de interpretación sin costo.

Oficina de Holland

115 Clover Street, Suite 101

616-394-1380

www.lawestmi.org

La atención depende del tipo de caso, los ingresos y otros requisitos. Es necesario comunicarse primero para completar el proceso de evaluación.

ORIENTACIÓN SOBRE INMIGRACIÓN

El Michigan Immigrant Rights Center proporciona información, orientación y representación en determinadas áreas prioritarias de inmigración. También ofrece materiales en español y atención relacionada con derechos laborales de trabajadores inmigrantes.

Línea general: 734-239-6863

Derechos de trabajadores inmigrantes: 1-800-968-4046

www.michiganimmigrant.org

Las personas deben evitar entregar dinero o documentos personales a alguien que no sea un abogado autorizado o un representante acreditado por el Departamento de Justicia. Un notario público en Estados Unidos no necesariamente está autorizado para ofrecer asesoría migratoria.

"Escuchar es el primer paso, pero no puede ser el último."

Su primer año en la escuela: una decisión que no tiene que enfrentar sola

El comienzo de Pre-K puede despertar muchas preguntas. Conocer las opciones disponibles y recibir orientación puede ayudar a las familias a tomar decisiones con mayor seguridad.

Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante



El comienzo de la etapa preescolar representa un momento importante tanto para los niños como para sus familias.

Una preocupación compartida por muchas familias

Laura mira la pequeña mochila que compró para su hijo Mateo y siente una mezcla de emoción y preocupación. Dentro de algunas semanas, el niño comenzará su primer año en la escuela, pero ella todavía tiene muchas preguntas.

¿Estará preparado para separarse de ella durante varias horas? ¿Podrá expresar lo que necesita? ¿Encontrará un programa donde lo traten con paciencia? ¿Cuánto tendrá que pagar? ¿Quién podrá orientarla en español?

Laura ha escuchado hablar de diferentes programas preescolares, pero no sabe cuáles están disponibles, si su hijo cumple los requisitos o por dónde debe comenzar el proceso de inscripción.

"Quiero que mi hijo tenga un buen comienzo, pero tengo miedo de no elegir el programa adecuado", piensa mientras acomoda sus útiles escolares.

La historia de Laura es ficticia, pero sus preocupaciones representan las dudas que pueden experimentar muchas madres, padres y cuidadores cuando se acerca el primer año escolar de sus hijos.

"Quiero que mi hijo tenga un buen comienzo, pero no sé cuál programa elegir ni por dónde empezar."

Antes de elegir un programa, puedes preguntar:

- ¿Cuál es la edad requerida para participar?
- ¿Existen programas gratuitos o de bajo costo?
- ¿Qué documentos necesito para inscribir a mi hijo?
- ¿El programa cuenta con personal que hable español?
- ¿Cuál es el horario y dónde está ubicado?
- ¿Ofrece transporte o alimentos?
- ¿Cómo apoyan a los niños que necesitan ayuda adicional?
- ¿Qué puedo hacer en casa para preparar a mi hijo?

Prepararse para el primer año escolar no significa tener todas las respuestas. Significa buscar información, hacer preguntas y conocer las alternativas disponibles.

Para muchas familias, una conversación con la persona adecuada puede transformar la preocupación en un plan concreto. Pedir orientación no es una señal de que una madre o un padre está fallando. Es una manera de defender las necesidades de su hijo y ayudarlo a comenzar esta nueva etapa con mayor seguridad.

Cada niño merece la oportunidad de aprender, desarrollarse y sentirse acompañado. Y cada familia merece recibir información clara, confiable y en un idioma que pueda comprender.

Pre-K: mucho más que prepararse académicamente

La educación preescolar puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades importantes antes de comenzar kindergarten. Durante esta etapa aprenden a seguir rutinas, compartir con otros niños, comunicar sus necesidades, resolver pequeños problemas y adquirir mayor independencia.

También comienzan a familiarizarse con los números, las letras, los colores, las formas y otras experiencias de aprendizaje apropiadas para su edad.

Sin embargo, cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Tener dudas sobre su lenguaje, comportamiento, aprendizaje o adaptación no significa que algo esté necesariamente mal. Buscar orientación puede ayudar a la familia a comprender mejor sus necesidades y encontrar el apoyo adecuado.

¿Qué opciones pueden explorar las familias?

En el área de Ottawa existen diferentes alternativas de educación y cuidado infantil. La disponibilidad y los requisitos pueden variar, por lo que es importante solicitar orientación directamente.

- Programas preescolares gratuitos o de bajo costo.
- Opciones de cuidado infantil y Pre-K.
- Orientación para encontrar programas disponibles en la comunidad.
- Evaluaciones del desarrollo infantil en español e inglés.
- Información para prepararse para kindergarten.
- Grupos de juego y actividades para niños pequeños.
- Programas de acompañamiento y apoyo para padres.
- Conexión con servicios locales de primera infancia.

Help Me Grow Ottawa: un punto de partida para las familias

Las familias no tienen que investigar todas estas opciones por su cuenta. Help Me Grow Ottawa conecta gratuitamente a las familias con niños desde el embarazo hasta los cinco años con servicios y programas disponibles en la comunidad.

Sus coordinadores pueden orientar a las familias que buscan programas preescolares gratuitos o de bajo costo, opciones de cuidado infantil, grupos de juego, actividades familiares y otros apoyos relacionados con la primera infancia.

También ofrecen acceso al Cuestionario de Edades y Etapas, conocido como ASQ, una herramienta que ayuda a observar diferentes áreas del desarrollo infantil. El cuestionario está disponible en español y en inglés.

Si una madre, un padre, un cuidador, un maestro o un profesional de la salud tiene inquietudes sobre el comportamiento, el lenguaje, el aprendizaje, el sueño, la alimentación o el desarrollo de un niño, puede comunicarse con Help Me Grow Ottawa para recibir orientación confidencial y conectarse con los servicios apropiados.

¿NECESITAS ORIENTACIÓN? HELP ME GROW OTTAWA

Conecta a las familias con programas preescolares, cuidado infantil, evaluaciones del desarrollo y otros servicios locales.

☎ 844-233-2244
✉ helpmegrow@oaisd.org
🌐 helpmegrowottawa.org

Atención disponible:
Español e inglés

Servicio gratuito y confidencial.



"Cuando una familia encuentra la orientación correcta, el primer día de escuela deja de ser solamente una preocupación y comienza a convertirse en una oportunidad."

¿Cansancio, ansiedad o cambios de peso?

La tiroides podría estar alterando el ritmo de tu cuerpo

El hipotiroidismo y el hipertiroidismo pueden producir síntomas muy diferentes, pero también pueden confundirse con estrés, depresión, menopausia u otros problemas de salud.



Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante

Una glándula pequeña con una función enorme

Miriam llevaba varios meses sintiéndose agotada. Aunque dormía, se levantaba sin energía. También había aumentado de peso, sentía frío cuando los demás estaban cómodos y le costaba concentrarse.

Al principio pensó que era consecuencia del trabajo, las responsabilidades familiares y la falta de descanso. Sin embargo, durante una consulta médica, una prueba de sangre mostró que su tiroides no estaba produciendo suficientes hormonas.

Su historia es ficticia, pero representa una situación frecuente: muchos síntomas de los trastornos de la tiroides aparecen lentamente y pueden confundirse con los efectos del estrés o de la vida cotidiana.

La tiroides produce hormonas que participan en la regulación de la energía, la temperatura corporal, el ritmo cardíaco, la digestión y otras funciones del organismo. Cuando produce muy pocas hormonas, se conoce como hipotiroidismo. Cuando produce demasiadas, se llama hipertiroidismo.

HIPOTIROIDISMO

Cuando el cuerpo funciona más lentamente

En el hipotiroidismo, la glándula tiroides no produce suficientes hormonas. Los síntomas pueden desarrollarse lentamente durante meses o incluso años y varían de una persona a otra.

Señales que pueden aparecer:

- Cansancio o sensación de lentitud.
- Aumento de peso.
- Mayor sensibilidad al frío.
- Estreñimiento.
- Piel seca.
- Cabello seco, débil o más delgado.
- Dolor muscular o articular.
- Rostro hinchado.
- Frecuencia cardíaca más lenta.
- Dificultad para concentrarse.
- Tristeza o depresión.
- Menstruaciones abundantes o irregulares.
- Problemas de fertilidad.
- Hinchazón o aumento de tamaño en el cuello.

Dato importante: La enfermedad de Hashimoto, un trastorno autoinmunitario, es una causa frecuente de hipotiroidismo.

HIPERTIROIDISMO

Cuando el cuerpo funciona demasiado rápido

En el hipertiroidismo, la glándula produce más hormonas tiroideas de las que el cuerpo necesita. Esto acelera diferentes funciones del organismo.

Señales que pueden aparecer:

- Pérdida de peso, aunque aumente el apetito.
- Latidos cardíacos rápidos, fuertes o irregulares.
- Nerviosismo, irritabilidad o ansiedad.
- Dificultad para dormir.
- Temblor en las manos.
- Sudoración excesiva.
- Mayor sensibilidad al calor.
- Evacuaciones frecuentes o diarrea.
- Debilidad muscular.
- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Menstruaciones irregulares.
- Caída del cabello.
- Agrandamiento de la tiroides o hinchazón en el cuello.
- Irritación, dolor o apariencia prominente de los ojos en algunas personas.

Dato importante: La enfermedad de Graves, causada por una respuesta anormal del sistema inmunitario, es una causa frecuente de hipertiroidismo.

Los síntomas pueden engañar

El cansancio puede presentarse tanto en el hipotiroidismo como en el hipertiroidismo. Los cambios de peso tampoco son suficientes para establecer un diagnóstico.

En las personas mayores, los síntomas pueden ser menos evidentes. El aislamiento, la pérdida de apetito, los problemas de memoria o la disminución de la concentración pueden confundirse con depresión o demencia.

No todas las personas presentan las mismas señales. Tener uno o varios síntomas no significa automáticamente que exista un trastorno tiroideo.

¿Tiene tratamiento?

Sí. El tratamiento depende del tipo de trastorno, su causa, la edad del paciente, la intensidad de los síntomas y otras condiciones de salud.

El hipotiroidismo suele tratarse reemplazando la hormona que el cuerpo no produce en cantidad suficiente. El hipertiroidismo puede tratarse con medicamentos, yodo radiactivo o cirugía, dependiendo de la causa y de la evaluación médica. Las personas que reciben tratamiento necesitan controles periódicos para verificar que la dosis o el tratamiento continúen siendo adecuados. No se deben comenzar, suspender ni cambiar medicamentos tiroideos sin consultar con un profesional de la salud. Tampoco se deben utilizar hormonas tiroideas para perder peso cuando la función de la tiroides es normal.

Embarazo y posparto: no ignores los síntomas

Los trastornos de la tiroides pueden aparecer o cambiar durante el embarazo y después del parto. Algunos síntomas, como el cansancio, las alteraciones del peso o los cambios emocionales, pueden confundirse con experiencias normales de esta etapa.

Las mujeres embarazadas, quienes planean un embarazo o quienes ya reciben tratamiento para la tiroides deben informar a su profesional de la salud. El control adecuado es importante para la salud de la madre y el desarrollo del bebé.

No se deben ajustar medicamentos tiroideos durante el embarazo sin orientación médica.

Habla con un profesional si:

- Presentas varios síntomas que persisten o empeoran.
- Notas un bulto o hinchazón en el cuello.
- Tienes antecedentes personales o familiares de enfermedad tiroidea.
- Estuviste embarazada o tuviste un bebé recientemente y experimentas síntomas nuevos.
- Ya recibes tratamiento, pero los síntomas regresaron o han cambiado.
- Tus menstruaciones se han vuelto muy abundantes o irregulares.
- Experimentas palpitaciones, cambios inexplicables de peso o dificultad persistente para concentrarte.

Fuentes: MedlinePlus, Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. American Thyroid Association.

"Tu cuerpo puede cambiar de ritmo. Aprender a reconocerlo es el primer paso para buscar respuestas."

¿Sueñas con comprar tu primera casa?

Convertirse en propietario comienza mucho antes de recibir las llaves. Conocer el proceso, preparar las finanzas y hacer las preguntas correctas puede ayudarte a tomar una decisión más segura.

Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante



Comprar una vivienda es una de las decisiones financieras más importantes de una familia. Prepararse puede marcar la diferencia.

Comprar una casa puede parecer un sueño lejano cuando existen dudas sobre el crédito, el pago inicial, los gastos de cierre o los documentos necesarios. Sin embargo, muchas familias podrían estar más cerca de lograrlo de lo que imaginan. El primer paso no es buscar casas en internet ni enamorarse de una propiedad. El primer paso es conocer la situación financiera de la familia, entender cuánto puede pagar realmente y conversar con profesionales que puedan explicar las alternativas disponibles. Comprar una vivienda no debe verse solamente como una transacción. Una casa puede convertirse en estabilidad, seguridad y patrimonio para las generaciones futuras. Pero también representa una responsabilidad de largo plazo que debe asumirse con información y planificación.

"La primera casa no comienza con las llaves. Comienza con un plan."

10 pasos para acercarte a tu primera casa

1. REVISAS TUS FINANZAS

Conoce cuánto dinero entra y cuánto sale cada mes. Incluye deudas, pagos de automóviles, tarjetas de crédito, cuidado infantil, alimentos, seguros y otros gastos regulares.

2. CONOCE TU CRÉDITO

Revisa tu reporte de crédito y verifica si contiene errores. Pagar a tiempo, reducir saldos y evitar nuevas deudas antes de solicitar una hipoteca puede fortalecer tu perfil financiero.

3. CALCULA UN PAGO REALISTA

No preguntes solamente cuánto dinero te pueden prestar. Pregunta cuánto puedes pagar cómodamente sin comprometer los alimentos, el transporte, los ahorros y las demás necesidades de tu familia.

4. CREA UN FONDO PARA LA COMPRA

El pago inicial no es el único gasto. También pueden existir costos de cierre, inspección, tasación, mudanza, reparaciones y gastos iniciales de la vivienda.

5. BUSCA ORIENTACIÓN

Un consejero de vivienda o una clase para compradores puede ayudarte a comprender el proceso, organizar tus documentos y evitar decisiones costosas.

HOMEBOOST 2026

Hasta \$20,000 en asistencia — SUBVENCIÓN

El programa HomeBoost 2026 ofrece a hogares elegibles hasta \$20,000 para ayudar con el pago inicial, los costos de cierre y los costos de asesoría. Está dirigido a posibles compradores de primera vivienda que también cumplen con los criterios de comprador de primera generación. Entre esos criterios se encuentran:

- Que los padres o tutores legales no sean ni hayan sido propietarios de una vivienda en EE.UU.
 - Que el solicitante haya salido del sistema de cuidado temporal.
 - Que el solicitante se haya emancipado legalmente.
- También se aplican límites de ingreso. La vivienda debe ser la residencia principal y estar ubicada en Michigan o Indiana.

IMPORTANTE: HomeBoost es una subvención, pero la elegibilidad no está garantizada. Los fondos son limitados y se entregan por orden de solicitud hasta agotarse.

Preguntas que debes hacerle al prestamista

- ¿Cuál es la tasa de interés y puede cambiar?
- ¿Cuál sería el pago mensual total?
- ¿El cálculo incluye impuestos y seguro de vivienda?
- ¿Cuánto dinero necesitaré para cerrar?
- ¿Qué cargos cobra el prestamista?
- ¿Existen penalidades o condiciones especiales?
- ¿La asistencia es una subvención o un préstamo?
- ¿Tendré que devolverla si vendo o refinancio?
- ¿Qué documentos necesito presentar?
- ¿Qué cambios en mis finanzas podrían afectar la aprobación?

6. COMPARAS PRESTAMISTAS

Consulta diferentes opciones. Las tasas de interés, los cargos, los requisitos y el costo total del préstamo pueden variar. No elijas únicamente por el pago mensual anunciado.

7. SOLICITAS UNA PREAPROBACIÓN

La preaprobación ayuda a conocer el rango de compra y demuestra que un prestamista evaluó preliminarmente la información financiera. No es una garantía final del préstamo.

8. TRABAJAS CON UN AGENTE INFORMADO

Busca un agente de bienes raíces que comprenda tus necesidades, respete tu presupuesto y pueda explicarte el proceso claramente. No debes sentirte presionado para comprar.

9. NO RENUNCIES A LA INSPECCIÓN SIN COMPRENDER EL RIESGO

Una inspección puede revelar problemas en el techo, la electricidad, la plomería, la estructura y otros sistemas. Una casa atractiva también puede esconder reparaciones costosas.

10. LEE ANTES DE FIRMAR

Pregunta todo lo que no comprendas. Revisa la tasa de interés, el pago mensual, los impuestos, el seguro, los gastos de cierre y las condiciones de cualquier programa de asistencia.

MI 10K DPA

Hasta \$10,000 para el pago inicial — PRÉSTAMO DE ASISTENCIA

La Michigan State Housing Development Authority (MSHDA) ofrece el programa MI 10K DPA para compradores elegibles en todo Michigan.

La asistencia puede utilizarse para el pago inicial, los costos de cierre y ciertos gastos pagados por adelantado, como impuestos y seguros.

Para participar se requiere utilizar el programa MI Home Loan, trabajar con un prestamista participante y completar una clase de educación para compradores de vivienda. También se aplican límites de ingresos y precio de compra.

ACLARACIÓN IMPORTANTE: MI 10K DPA no es una subvención. Es un préstamo de asistencia. Antes de firmar, pregunta cuándo debe devolverse, qué ocurre si vendes o refinancias la vivienda y cuáles son todas sus condiciones.

Comprar con información también es construir patrimonio

La emoción de comprar una casa no debe impedir que una familia analice el costo completo de la decisión. Ser aprobado para una cantidad determinada no significa necesariamente que esa cantidad sea cómoda para el presupuesto familiar.

Una vivienda puede ayudar a construir patrimonio con el tiempo, pero también requiere mantenimiento, seguros, impuestos y preparación para gastos inesperados.

No necesitas saberlo todo para comenzar. Necesitas hacer preguntas, verificar la información y rodearte de profesionales que respeten tus posibilidades y tus metas.

"Una casa puede convertirse en patrimonio cuando se compra con conocimiento, planificación y una visión de futuro."

Fuentes: Michigan State Housing Development Authority — MSHDA.
HomeBoost Down Payment Assistance Program.
Beatriz Mireles Realtor

Este artículo ofrece información educativa general. No constituye asesoría financiera. Los programas, requisitos, cantidades y disponibilidad de fondos pueden cambiar.

Autismo: comprender antes de juzgar

Detrás de una conducta que otros consideran "difícil" puede existir una manera diferente de percibir, comunicar y responder al mundo.



Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante

Algunas personas autistas procesan los sonidos, las luces, las texturas y otros estímulos de una manera diferente. Imagen ilustrativa creada con inteligencia artificial.

Una conducta que los demás no comprendían

Durante una celebración familiar, Daniel comenzó a cubrirse los oídos, caminar de un lado a otro y pedir insistentemente que quería irse. Algunas personas pensaron que estaba haciendo un berrinche y le dijeron a su madre que debía disciplinarlo mejor.

Pero ella sabía que su hijo no estaba tratando de comportarse mal. La música, las conversaciones, las luces y la cantidad de personas habían llegado a ser demasiado intensas para él.

Daniel necesitaba salir del lugar, recuperar la calma y sentirse seguro. Lo que otros interpretaron como mala conducta era, en realidad, una respuesta ante una sobrecarga sensorial.

Esta historia es ficticia, pero refleja experiencias que viven muchas familias. Antes de juzgar una conducta, debemos preguntarnos qué está tratando de comunicar esa persona.

¿Qué es el autismo?

El autismo es una condición del neurodesarrollo. Puede influir en la comunicación, la interacción social, la manera de aprender, los intereses, las conductas y la forma en que una persona procesa la información y los estímulos sensoriales.

Se habla de un espectro porque no existe una sola manera de ser autista. Algunas personas hablan con fluidez; otras se comunican mediante palabras limitadas, gestos, imágenes o dispositivos. Algunas necesitan apoyo durante toda la vida, mientras otras viven con mayor independencia.

Cada persona tiene fortalezas, necesidades, intereses y formas de comunicación diferentes. Un diagnóstico no define su inteligencia, su valor ni todo lo que puede llegar a hacer.

Señales que merecen una conversación

Las siguientes características también pueden aparecer en personas que no son autistas. Observar una o varias no equivale a un diagnóstico.

Comunicación e interacción:

- No responder consistentemente cuando se le llama por su nombre.
- Mostrar pocas veces objetos o intereses para compartirlos.
- Tener dificultades para utilizar o comprender gestos.
- Presentar diferencias o retrasos en el desarrollo del lenguaje.
- Repetir palabras o frases.
- Tener dificultades para iniciar o mantener interacciones.
- Preferir formas de comunicación diferentes al lenguaje hablado.

Conductas e intereses:

- Repetir determinados movimientos.
- Mostrar intereses muy intensos o específicos.
- Sentir gran dificultad ante cambios inesperados.
- Necesitar rutinas para sentirse seguro.
- Jugar o utilizar ciertos objetos de manera repetitiva.

Experiencias sensoriales:

- Reaccionar intensamente a sonidos, luces, olores, sabores o texturas.
- Evitar determinadas prendas, alimentos o espacios.
- Buscar movimientos, presión o estímulos de manera frecuente.
- Sentirse abrumado en lugares ruidosos o muy concurridos.

La pérdida de habilidades ya adquiridas debe conversarse oportunamente con un profesional de salud.

Lo que una familia puede hacer

- 1. Observar sin etiquetar**
Anota las conductas que te preocupan, cuándo ocurren, cuánto duran y qué parece ayudar.
- 2. Conversar con el profesional de salud**
Comparte tus inquietudes durante una consulta. El profesional puede revisar el desarrollo general y orientar sobre los próximos pasos.
- 3. Hablar con la escuela**
Si el niño tiene tres años o más, la familia puede comunicarse con su distrito escolar para conversar sobre inquietudes relacionadas con el aprendizaje.
- 4. Buscar orientación confiable**
No toda la información de internet está basada en evidencia. Desconfía de quienes prometan una "cura" o vendan tratamientos sin respaldo profesional.
- 5. Apoyar las necesidades actuales**
La familia no necesita esperar para ofrecer rutinas claras, disminuir estímulos intensos, respetar formas de comunicación y crear espacios seguros.

Comprender también significa cambiar nuestra respuesta

Cuando una persona se cubre los oídos, evita mirar directamente, repite movimientos o necesita retirarse de un lugar, no debemos asumir que está siendo grosera o desobediente. El objetivo no debe ser obligar a la persona a parecerse a los demás. El objetivo es ayudarla a comunicarse, aprender, participar y vivir con dignidad.

EL AUTISMO ES UNA CONDICIÓN DEL NEURODESARROLLO

Sin embargo, una persona autista también puede experimentar ansiedad, depresión u otras dificultades emocionales y necesitar apoyo para su salud mental.

Este artículo ofrece información educativa y no sustituye la evaluación ni las recomendaciones de profesionales de salud y educación.

"No siempre es un berrinche. A veces es una persona tratando de enfrentar un ambiente que se ha vuelto demasiado intenso."

¿Dónde puede comenzar una familia?

MENORES DE 3 AÑOS — EARLY ON MICHIGAN

Apoya a familias con bebés y niños pequeños que presentan retrasos en el desarrollo.
Teléfono: **1-800-327-5966** | Sitio web: **1800earlyon.org**
Ofrece servicios de traducción cuando se necesitan.

DE 3 A 5 AÑOS — BUILD UP MICHIGAN

Las familias pueden solicitar información sobre apoyos para niños de tres a cinco años.
Teléfono: **1-888-320-8384** | Sitio web: **buildupmi.org**
También pueden comunicarse con la oficina de educación especial de su distrito escolar.

ORIENTACIÓN PARA TODAS LAS EDADES — AUTISM ALLIANCE OF MICHIGAN

Ofrece orientación y conexión con recursos relacionados con diagnóstico, educación, seguros, empleo y vida adulta.
Teléfono: **877-463-2266** | Sitio web: **autismallianceofmichigan.org** | Correo: **navigator@aaomi.org**

Mitos que debemos dejar atrás

- Mito:** "El autismo es consecuencia de una mala crianza."
Realidad: El estilo de crianza no causa autismo.
- Mito:** "Todas las personas autistas son iguales."
Realidad: El autismo se manifiesta de maneras muy diferentes.
- Mito:** "Si una persona habla o mira a los ojos, no puede ser autista."
Realidad: Algunas personas autistas hablan con fluidez o han aprendido a ocultar ciertas dificultades.
- Mito:** "Las personas autistas no sienten afecto."
Realidad: Las personas autistas experimentan emociones y vínculos. Pueden expresarlos de formas diferentes.
- Mito:** "El autismo solamente afecta a los niños."
Realidad: El autismo acompaña a la persona durante toda la vida.

Fuentes: Michigan Department of Health and Human Services, Early On Michigan y Autism Alliance of Michigan.

¿Reconocerías la voz de una estafa?

La inteligencia artificial puede imitar la voz de alguien que amas. En una supuesta emergencia, verificar antes de enviar dinero puede proteger a toda la familia.



Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante

Una voz conocida y un número familiar en la pantalla ya no son suficientes para confirmar quién está llamando. Imagen ilustrativa creada con inteligencia artificial.

La llamada que parecía real

Rosa estaba preparando la cena cuando recibió una llamada. Al otro lado escuchó la voz angustiada de su hija.
"Mamá, tuve un accidente. Necesito que me ayudes, pero no se lo digas a nadie."
La comunicación se interrumpió y, segundos después, otro hombre llamó diciendo que era abogado. Le aseguró que su hija necesitaba dinero inmediatamente y que cualquier demora empeoraría la situación.
La voz, el llanto y la urgencia parecían reales. Pero Rosa recordó el acuerdo que había hecho con su familia: ante una emergencia inesperada, primero debía verificar.
Colgó y llamó directamente al número que tenía guardado. Su hija contestó desde su casa. Estaba bien y nunca había realizado aquella llamada. Esta historia es ficticia, pero representa una modalidad de fraude sobre la cual han advertido autoridades federales y estatales. La tecnología puede imitar una voz, pero la familia todavía puede detener el engaño.

Historia ficticia creada con fines educativos.

"No confíes solamente en la voz. Detente, cuelga y verifica."

El protocolo familiar de cinco pasos

- PASO 1 — DETENTE**
Respira y no tomes una decisión mientras sientes miedo. Una emergencia real seguirá siendo importante después de unos minutos de verificación.
- PASO 2 — CUELGA**
No permanezcas en la llamada porque la persona insiste o te amenaza. Colgar te permite recuperar el control.
- PASO 3 — LLAMA DIRECTAMENTE**
Comunícate con tu familiar utilizando el número que ya tienes guardado. Si no contesta, llama a otra persona cercana.
- PASO 4 — HAZ UNA PREGUNTA PRIVADA**
Pregunta algo que un desconocido no pueda descubrir fácilmente en redes sociales.
- PASO 5 — CONFIRMA CON UNA SEGUNDA PERSONA**
Antes de enviar dinero, habla con otro familiar o alguien de confianza.

Crea una palabra secreta familiar

- Elijan una palabra o frase que no aparezca en redes sociales y que pueda utilizarse para verificar una emergencia.
- Debe ser fácil de recordar para la familia.
 - No debe estar relacionada con información pública.
 - No debe enviarse en grupos abiertos ni publicarse en internet.
 - Los niños, adultos mayores y cuidadores deben saber cómo utilizarla.
 - Debe cambiarse si alguien ajeno a la familia llega a conocerla.

La palabra secreta es una capa adicional de protección, pero no reemplaza la llamada directa y la verificación independiente.

¿Cómo pueden imitar una voz?

- Las herramientas de inteligencia artificial pueden analizar una grabación breve y generar un audio que se parezca a la voz de una persona.
- El material original podría proceder de un video publicado en redes sociales, un mensaje de voz, una entrevista, una transmisión en vivo u otro contenido disponible públicamente.
- Después, el estafador puede utilizar esa imitación durante una llamada o enviar un mensaje de audio. También puede reunir información publicada en internet para incluir nombres, relaciones familiares, lugares o situaciones que hagan la historia más convincente.

La voz clonada no tiene que ser perfecta. Cuando una persona siente miedo, urgencia o preocupación, puede pasar por alto pequeños errores.

La tecnología cambia, pero el engaño sigue el mismo patrón

- Aunque la inteligencia artificial puede hacer más creíble una llamada, muchas estafas siguen utilizando tácticas conocidas:
- Crear miedo o una sensación extrema de urgencia.
 - Afirmar que un familiar tuvo un accidente o fue detenido.
 - Pedir que no se lo cuentes a nadie.
 - Transferir la llamada a un supuesto abogado o policía.
 - Exigir dinero inmediatamente.
 - Impedir que cuelgues o verifiques la historia.
 - Solicitar información bancaria o códigos de seguridad.
 - Pedir pagos difíciles de recuperar.

¿Qué hacer si ya enviaste dinero?

Actúa inmediatamente. No sientas vergüenza ni esperes a ver qué sucede.

- Comunícate con tu banco, compañía de tarjeta, aplicación de pago o servicio de transferencia.
 - Informa que la operación estuvo relacionada con una estafa.
 - Pregunta si pueden detener o revertir la transacción.
 - Si utilizaste una tarjeta de regalo, conserva la tarjeta y el recibo.
 - Cambia las contraseñas comprometidas.
 - Guarda mensajes, números, recibos, correos y capturas de pantalla.
 - Informa a las autoridades correspondientes.
- No pagues a ninguna persona que prometa recuperar tu dinero a cambio de otro pago.

Fuentes: Federal Trade Commission, FBI y Michigan Department of Attorney General. Información educativa; los métodos de fraude pueden cambiar.

"En la era de la inteligencia artificial, escuchar ya no es suficiente: también debemos verificar."

Señales que deben hacerte detener

- Te piden tarjetas de regalo y los números o códigos que aparecen en ellas.
- Exigen criptomonedas, una transferencia bancaria, una aplicación de pago o dinero en efectivo.
- Aseguran que perderás la oportunidad de ayudar si cuelgas.
- Te ordenan guardar el supuesto problema en secreto.
- La persona evita responder preguntas personales.
- No permiten que hables directamente con tu familiar durante varios minutos.
- Te piden contraseñas, códigos enviados por mensaje o acceso a tus cuentas.
- La historia cambia cuando haces preguntas.

Una solicitud de dinero urgente no demuestra por sí sola que exista una estafa, pero nunca debes enviar dinero ni compartir información antes de verificar independientemente la situación.

Protege la información que alimenta el engaño

- Revisa quién puede ver tus publicaciones y videos.
- Evita publicar itinerarios, viajes y ubicaciones en tiempo real.
- Conversa con niños y adolescentes sobre lo que comparten públicamente.
- Limita la información personal disponible para desconocidos.
- Utiliza contraseñas diferentes y activa la verificación en dos pasos.
- No compartas códigos de seguridad enviados por mensaje.
- Desconfía de enlaces recibidos durante una llamada inesperada.
- Recuerda que incluso una videollamada puede manipularse.

No confíes en el identificador de llamadas. Los estafadores pueden falsificar el número o el nombre que aparece en la pantalla.

La mejor defensa es una familia preparada

La inteligencia artificial puede imitar una voz, una imagen y hasta una conversación. Pero no puede impedir que cuelgues, verifiques y consultes con alguien de confianza. Hablar de estas estafas antes de que ocurran puede proteger especialmente a niños, adultos mayores y familiares que reaccionarían rápidamente ante una supuesta emergencia.

¿Dónde denunciar?

FEDERAL TRADE COMMISSION —
ReportFraud.ftc.gov
MICHIGAN ATTORNEY GENERAL — CONSUMER PROTECTION
Teléfono: **877-765-8388** | michigan.gov/ag/complaints
FBI — INTERNET CRIME COMPLAINT CENTER —
IC3.gov

PELIGRO INMEDIATO: Si crees que una persona está realmente en peligro, llama al 911.

CUANDO LA TIERRA SE MUEVE

Los recientes terremotos en Colombia y Venezuela despertaron preguntas y teorías. La explicación científica comienza bajo nuestros pies: vivimos sobre un planeta formado por placas que nunca dejan de moverse.

Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante

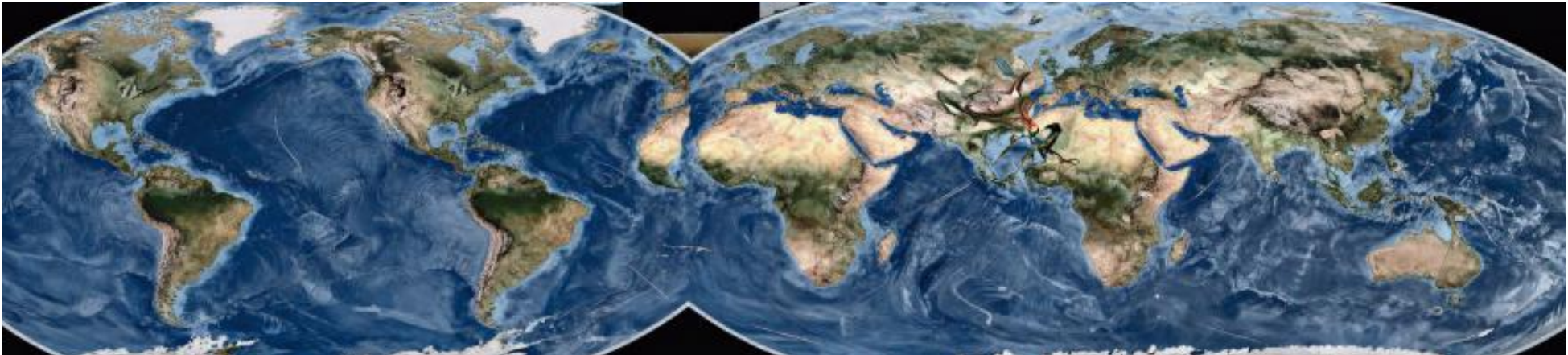


Imagen ilustrativa creada con inteligencia artificial. La superficie terrestre está dividida en placas tectónicas que se desplazan lentamente.

Primero Venezuela y después Colombia.

La cercanía de ambos acontecimientos hizo que muchas personas se preguntaran si los terremotos estaban conectados o si anunciaban algo mayor. Sin embargo, que dos sismos ocurran en una misma región y con pocas semanas de diferencia no demuestra por sí solo una relación directa. Para entenderlos debemos conocer cómo funcionan las placas tectónicas, las fallas y las fuerzas acumuladas dentro de la corteza terrestre.

DOS TERREMOTOS QUE LLAMARON LA ATENCIÓN

El 24 de junio de 2026 se registraron en el norte de Venezuela dos fuertes terremotos de magnitudes 7,2 y 7,5. El 10 de agosto, un terremoto de magnitud 7,4 sacudió Colombia. El Servicio Geológico de Estados Unidos ubicó este último cerca de San José del Palmar, en el departamento del Chocó, a una profundidad aproximada de 107 kilómetros. Aunque los acontecimientos ocurrieron en países vecinos, no es correcto afirmar que uno causó el otro solamente por el orden de las fechas. Los terremotos grandes pueden modificar tensiones o activar sismos en zonas vulnerables, pero demostrar una conexión requiere estudiar las fallas, la profundidad, el mecanismo de ruptura y la propagación de las ondas sísmicas.

¿POR QUÉ OCURRE UN TERREMOTO?

La superficie sólida de la Tierra no es una sola pieza. Está dividida en enormes fragmentos llamados placas tectónicas. Estas placas se desplazan lentamente sobre materiales más calientes y deformables del manto terrestre. Cuando dos placas empujan, se separan o se deslizan una junto a otra, parte de sus bordes puede quedar trabada por la fricción. El movimiento continúa y la tensión se acumula durante años, décadas o siglos. Cuando las rocas ya no pueden resistirla, se rompen o se deslizan repentinamente a lo largo de una falla.

La energía liberada viaja en forma de ondas sísmicas y produce el movimiento que sentimos en la superficie. Este proceso se conoce como rebote elástico.



Sobador y Masajista

Curando problemas del nervio ciático, torseduras, desgarres, dolor abdominal, muscular, espalda, cintura, cadera abierta, empacho, matriz caída y brindando masajes de relajación y ventosas japonesas.

**Sábado y Domingo en:**
 103 Elwood Ct
Holland, MI 49424

**Lunes a Viernes en:**
 1501 N. Illinois St.,
South Bend, IN 46628

**Citas:**
Llamar al 574 710 9674

¿QUÉ ES UNA FALLA TECTÓNICA?

Una falla es una fractura o zona de fracturas de la corteza terrestre donde dos bloques de roca se han movido uno con respecto al otro.
Falla normal: Un bloque desciende cuando la corteza se estira.
Falla inversa: Un bloque asciende cuando la corteza se comprime. Las grandes zonas de subducción pueden producir terremotos muy poderosos.
Falla de desplazamiento lateral: Dos bloques se deslizan horizontalmente en direcciones opuestas.

¿POR QUÉ TIEMBLA TANTO EN COLOMBIA Y VENEZUELA?

El norte de Suramérica es una región tectónicamente compleja. Colombia se encuentra cerca de la interacción entre las placas de Nazca, Suramericana y del Caribe, además de varios bloques y sistemas de fallas regionales. La placa de Nazca se introduce bajo el continente suramericano en un proceso llamado subducción. Venezuela se encuentra cerca del límite entre las placas del Caribe y Suramericana. El movimiento entre ellas se distribuye a través de importantes sistemas de fallas, entre ellos Boconó, San Sebastián y El Pilar. Las fronteras políticas no controlan la geología. Las placas y fallas atraviesan países, mares y cordilleras.

EL CINTURÓN DE FUEGO DEL PACÍFICO

El Cinturón de Fuego es una extensa zona sísmica y volcánica que rodea gran parte del océano Pacífico. Según el Servicio Geológico de Estados Unidos, aproximadamente el 81 % de los terremotos más grandes del planeta ocurren en el cinturón sísmico que bordea el Pacífico. El cinturón incluye las costas occidentales de América del Sur y América del Norte, además de Alaska, Japón, Filipinas, Indonesia, Nueva Zelanda y otras regiones del Pacífico.

LA FOSA DE LAS MARIANAS

La fosa de las Marianas se encuentra en el Pacífico occidental, cerca de Guam y las islas Marianas. Es la fosa oceánica más profunda conocida. Su punto más profundo, llamado Abismo Challenger, alcanza aproximadamente 10.935 metros bajo el nivel del mar: casi 11 kilómetros. La fosa se formó mediante la subducción. La placa del Pacífico desciende debajo de la placa de las Marianas. El proceso hunde y recicla corteza oceánica en el interior de la Tierra.

Fuentes: U.S. Geological Survey (USGS), Servicio Geológico Colombiano (SGC), Fundación Venezolana de Investigaciones Sismológicas (FUNVISIS), National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA), Ready.gov y Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

MAGNITUD NO ES LO MISMO QUE INTENSIDAD

Magnitud: Mide el tamaño y la energía liberada por el terremoto en su origen. Un terremoto tiene una sola magnitud.
Intensidad: Describe cómo se sintió el movimiento y cuáles fueron sus efectos en un lugar determinado. Puede ser diferente en cada ciudad. La expresión "escala de Richter" continúa siendo popular, pero para terremotos grandes los científicos utilizan principalmente la magnitud de momento (Mw).

CIENCIA FRENTE A TEORÍAS

Teoría: "Si ocurrieron con pocas semanas de diferencia, necesariamente están conectados."
Realidad: La coincidencia temporal no demuestra causalidad.
Teoría: "Los terremotos pueden predecirse con fecha y hora."
Realidad: Actualmente no existe un método científico capaz de predecir con exactitud la fecha, el lugar y la magnitud de un gran terremoto.
Teoría: "El clima produce terremotos."
Realidad: No existe un "clima de terremotos". Los sismos se relacionan con procesos geológicos y tectónicos.
Teoría: "Todo terremoto submarino produce un tsunami."
Realidad: No. Para generar un tsunami importante, normalmente debe ocurrir un desplazamiento considerable y repentino del fondo marino.

¿QUÉ HACER EN CASO DE SISMO? ANTES: PREPÁRATE

- Fija muebles y objetos pesados a la pared.
- Identifica lugares seguros lejos de ventanas.
- Prepara agua, alimentos, linterna, medicamentos, documentos y botiquín.
- Establece un punto de encuentro familiar.

DURANTE: PROTÉGETE, AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE.

- Si estás dentro, permanece dentro y aléjate de ventanas.
- Protégete debajo de una mesa resistente.
- No corras hacia la calle, no uses ascensores ni te coloques bajo el marco de una puerta.
- Si estás afuera, aléjate de edificios, árboles, postes y cables.
- Si conduces, detente en un lugar seguro y permanece dentro del vehículo.
- DESPUÉS:** MANTENTE ALERTA
- Prepárate para posibles réplicas.
- Ayuda a las personas heridas. Si hueles gas o encuentras cables caídos, aléjate del lugar y avisa a las autoridades.
- No entres en edificios dañados.
- Si estás cerca de la costa y el temblor fue fuerte o prolongado, dirígete inmediatamente hacia un terreno elevado y sigue las rutas de evacuación por tsunami.
- Sigue únicamente información de las autoridades y fuentes oficiales.

RECUERDA: PROTEGE PRIMERO TU CABEZA Y CUELLO

Agáchate. Cúbrete. Sujétate.

centroinformativoelhispanshablante.com

ATLÁNTIDA: ENTRE EL MITO Y LA ARQUEOLOGÍA

Durante más de dos mil años, exploradores, historiadores y soñadores han buscado una civilización que quizás nunca existió. ¿Fue la Atlántida una ciudad real, el recuerdo de una catástrofe antigua o una historia creada por Platón?



Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante

Recreación artística de la Atlántida junto a una representación de Akrotiri. Hasta la fecha, ningún sitio arqueológico ha sido identificado científicamente como la ciudad descrita por Platón. Imagen ilustrativa creada con inteligencia artificial.

Una poderosa ciudad construida sobre una isla, grandes templos, embarcaciones, canales circulares y una civilización capaz de dominar extensos territorios. Después, en una sola noche de terremotos e inundaciones, todo desapareció bajo el mar.

Así comienza uno de los misterios más famosos de la historia. La Atlántida ha inspirado libros, películas, expediciones y numerosas teorías. Sin embargo, la única descripción antigua detallada que conocemos procede de dos obras del filósofo griego Platón. La arqueología todavía no ha encontrado una ciudad que coincida completamente con su relato.

TODO COMENZÓ CON PLATÓN

La primera descripción conocida de la Atlántida aparece en los diálogos "Timeo" y "Critias", escritos por Platón alrededor del año 360 antes de Cristo.

En la narración, Critias cuenta que el legislador griego Solón escuchó la historia de sacerdotes egipcios de la ciudad de Saís. Según ellos, nueve mil años antes había existido una poderosa isla situada más allá de las Columnas de Hércules. Platón describe la Atlántida como una potencia naval rica en recursos naturales. Su capital estaba organizada mediante anillos concéntricos de tierra y agua, comunicados por canales. En el centro se levantaban un palacio y un templo dedicado a Poseidón. Según la historia, los gobernantes atlantes se volvieron ambiciosos y trataron de conquistar otros territorios. Después de ser derrotados por una antigua Atenas, terremotos e inundaciones hicieron que la isla desapareciera bajo el mar.

LA HISTORIA QUE LLEGÓ HASTA PLATÓN
Sacerdotes egipcios → Solón escucha el relato en Egipto → La historia pasa de una generación a otra → Platón la incorpora en "Timeo" y "Critias" → Nace el misterio de la Atlántida
Esta cadena forma parte del relato de Platón. No se han encontrado los supuestos documentos egipcios originales.

¿HISTORIA REAL O LECCIÓN FILOSÓFICA?

Platón no escribió la historia como un informe arqueológico. La utilizó dentro de una conversación filosófica sobre el poder, la organización de las sociedades, la ambición y la decadencia moral. Para muchos especialistas, la Atlántida pudo ser una creación literaria destinada a representar los peligros de una nación poderosa que pierde sus principios. Otros investigadores consideran posible que Platón combinara tradiciones antiguas y recuerdos de terremotos, erupciones volcánicas, tsunamis o ciudades destruidas para construir su narración.

UN MISTERIO QUE TODAVÍA NOS HABLA — Tal vez la Atlántida nunca aparezca en un mapa. Quizás fue una alegoría creada por Platón, una combinación de antiguas catástrofes o el recuerdo transformado de una civilización real. Su importancia no depende únicamente de encontrar una ciudad hundida. La historia continúa fascinándonos porque habla de sociedades poderosas, de la fragilidad de las ciudades y de cómo los desastres naturales pueden cambiar el destino de una civilización. La arqueología no elimina el misterio: nos enseña a explorarlo mediante preguntas, pruebas y pensamiento crítico.

"La Atlántida permanece entre dos mundos: el de las ciudades que la arqueología puede descubrir y el de las historias que la humanidad nunca deja de imaginar."

La información diferencia entre evidencias arqueológicas, interpretaciones e hipótesis. Hasta la fecha no existe un descubrimiento aceptado científicamente como la Atlántida descrita por Platón.

Fuentes: Platón, "Timeo" y "Critias", Perseus Digital Library. Ministerio de Cultura de Grecia. Smithsonian Institution, Global Volcanism Program. Museo Arqueológico Nacional y Museo de la Thera Prehistórica, Grecia.

SANTORINI Y AKROTIRI: LA HIPÓTESIS MÁS CONOCIDA

Una de las teorías más populares relaciona la historia de la Atlántida con la isla griega de Santorini, llamada antiguamente Thera.

Durante la Edad del Bronce, Santorini albergó una importante comunidad vinculada con el mundo minoico. En Akrotiri existía un próspero asentamiento con edificios de varios pisos, calles, talleres, cerámica y extraordinarias pinturas murales.

En el siglo XVII antes de Cristo, una enorme erupción volcánica cubrió el asentamiento con ceniza. La catástrofe transformó la isla y formó una gran caldera parcialmente inundada por el mar.

Las excavaciones sistemáticas de Akrotiri comenzaron en 1967. La ceniza y los materiales volcánicos sepultaron el asentamiento y permitieron que se conservaran edificios, objetos y extraordinarias pinturas murales.

LAS DIFERENCIAS QUE NO PODEMOS IGNORAR

Santorini no coincide completamente con la descripción de Platón:

- Se encuentra en el mar Egeo, no más allá del estrecho de Gibraltar.
- La erupción ocurrió aproximadamente 1.200 años antes de que Platón escribiera, no nueve mil años antes.
- No existen pruebas de que fuera la capital de un imperio llamado Atlántida.
- No se han encontrado inscripciones que identifiquen el lugar con el nombre de Atlántida.
- La geografía no reproduce las enormes dimensiones descritas por Platón.

Akrotiri constituye un sitio arqueológico real y extraordinario, pero no puede presentarse como la Atlántida descubierta.

¿DÓNDE MÁS LA HAN BUSCADO?

Cerca de Gibraltar: Algunos investigadores han explorado el Atlántico próximo al estrecho.
Costa de España: Zonas costeras del sur de España han sido relacionadas con la historia. Ninguna investigación lo ha demostrado.
Islas Azores: La geología y la ausencia de ruinas no respaldan un continente hundido.
Santorini y Creta: Ofrecen paralelos históricos interesantes, aunque no coinciden con todos los datos de Platón.

"Una hipótesis no es un descubrimiento. Para convertirse en una conclusión arqueológica necesita pruebas verificables."

¿CÓMO SE BUSCA UNA CIUDAD BAJO EL MAR?

Sonar: Emite ondas sonoras para crear mapas del fondo marino.
Magnetómetro: Detecta alteraciones magnéticas producidas por objetos metálicos.
Vehículos submarinos: Robots que permiten grabar y medir en grandes profundidades.
Núcleos de sedimento: Ayudan a identificar antiguas inundaciones y erupciones.
Excavación y datación: Los objetos deben estudiarse en contexto y fecharse mediante métodos científicos.

¿QUÉ HARÍA FALTA PARA CONFIRMAR LA ATLÁNTIDA?

- Restos de una ciudad cuya antigüedad pueda determinarse.
- Evidencias de ocupación humana y organización urbana.
- Cerámica, herramientas, inscripciones u objetos asociados con una cultura identificable.
- Correspondencia entre la geografía del sitio y las fuentes antiguas.
- Resultados revisados y confirmados por diferentes especialistas.
- Una explicación geológica posible para la destrucción del lugar.

Hasta ahora, ningún sitio reúne todas estas pruebas.

MITO Y REALIDAD

Mito: "La Atlántida ya fue descubierta, pero el hallazgo permanece oculto."
Realidad: Ningún descubrimiento ha sido confirmado con evidencias suficientes.

Mito: "Cualquier estructura geométrica bajo el mar es una ciudad."
Realidad: La naturaleza puede producir formaciones regulares. Es necesario investigar materiales y contexto.

Mito: "La Atlántida poseía tecnología extraterrestre."
Realidad: Platón no menciona extraterrestres ni fuentes mágicas de energía.

Mito: "La ausencia de pruebas demuestra que fueron destruidas."
Realidad: La ausencia de pruebas tampoco demuestra que algo existió. Las conclusiones deben apoyarse en evidencias verificables.

"Que una historia contenga elementos reales no significa que todos sus detalles sean históricos."

MUJERES QUE EMPRENDIERON CON PROPÓSITO

Mucho antes de que habláramos de emprendimiento, la Biblia ya presentaba mujeres que administraban recursos, elaboraban productos, participaban en el comercio, abrían sus hogares y utilizaban sus talentos para transformar su comunidad.



Por Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante

Desde los mercados del mundo antiguo hasta los pequeños negocios de nuestra comunidad, las mujeres han convertido sus talentos en oportunidades para servir, sostener a sus familias y abrir caminos. Imagen ilustrativa creada con inteligencia artificial.

Cuando escuchamos la palabra "**emprendedora**", probablemente imaginamos a una mujer contemporánea creando una marca o convirtiendo una habilidad en un negocio. Sin embargo, el espíritu emprendedor de las mujeres no comenzó en nuestra época.

En la Biblia encontramos mujeres que compraban terrenos, producían mercancías, vendían telas, administraban hogares y utilizaban sus recursos para ayudar a otras personas. Sus historias nos ofrecen ejemplos de trabajo, sabiduría, valentía, generosidad y propósito.

LA MUJER DE PROVERBIOS 31: VISIÓN Y ADMINISTRACIÓN

La mujer descrita en Proverbios 31 es trabajadora, cuidadosa y capaz de tomar decisiones económicas. Evalúa un terreno y lo compra; con el fruto de su trabajo planta una viña. Elabora prendas, las vende y provee mercancía a los comerciantes.

No actúa de manera impulsiva. Observa, planifica, trabaja y administra responsablemente los recursos de su familia. También extiende su mano a las personas necesitadas.

Lección para hoy: Una emprendedora necesita visión, pero también planificación. Antes de invertir dinero debe investigar, calcular los costos, conocer a sus clientes y considerar los riesgos. *Proverbios 31:16, 18, 20, 24 y 27.*

LIDIA: UNA COMERCIANTE QUE ABRIÓ SU CASA

En Hechos 16 conocemos a Lidia, una comerciante de Tiatira que vendía púrpura. Las telas púrpuras eran productos apreciados en el mundo antiguo. Después de escuchar el mensaje de Pablo, Lidia abrió su hogar para recibirlo y su casa se convirtió en un lugar de reunión para otros creyentes.

Lección para hoy: El éxito no se mide solamente por lo que una persona acumula, sino también por las puertas que puede abrir para otras personas. *Hechos 16:14-15 y 40.*

CUATRO MUJERES, CUATRO FORMAS DE LIDERAR

Mujer de Proverbios 31: Planificó, produjo, administró y vendió.

Lidia: Comerció, recibió y abrió su hogar.

Priscila: Trabajó, enseñó y construyó alianzas.

Tabita: Creó, sirvió y dejó un legado comunitario.

PRISCILA: TRABAJO, CONOCIMIENTO Y COLABORACIÓN

Priscila y su esposo Aquila trabajaban fabricando tiendas. Cuando Pablo llegó a Corinto, permaneció y trabajó con ellos porque compartían el mismo oficio.

Priscila no aparece únicamente como trabajadora. También participó activamente en la enseñanza y, junto con Aquila, ayudó a Apolos a comprender con mayor precisión el mensaje cristiano. En distintos pasajes, su nombre aparece antes que el de su esposo.

Lección para hoy: No tenemos que construir solas. Las alianzas, la capacitación y el trabajo en equipo pueden fortalecer nuestros proyectos. *Hechos 18:1-3, 18-19 y 24-26.*

TABITA: TALENTO AL SERVICIO DE LOS DEMÁS

Tabita, también conocida como Dorcas, era una discípula reconocida por sus buenas obras. Confeccionaba túnicas y otras prendas. Cuando murió, las viudas mostraron a Pedro la ropa que ella había elaborado.

La Biblia no afirma que Tabita administrara un negocio. Su historia representa algo igualmente importante: una mujer que utilizaba una habilidad práctica para cuidar a su comunidad.

Lección para hoy: Nuestros talentos alcanzan su mayor propósito cuando también producen bienestar para otras personas. *Hechos 9:36-42.*

EMPRENDER NO SIEMPRE COMIENZA CON UN PLAN PERFECTO

Muchas mujeres no comienzan un negocio porque disponen de abundantes recursos. Algunas comienzan porque necesitan alimentar a sus hijos o crear una oportunidad que no encontraron en otro lugar.

Una receta familiar se convierte en un servicio de comida. Una máquina de coser se transforma en un pequeño taller. El conocimiento de belleza, limpieza o tecnología se convierte en una fuente de ingresos.

La fe puede ofrecer valor, esperanza y dirección. Sin embargo, también debemos investigar, capacitarnos, llevar registros y buscar orientación profesional. La oración no reemplaza la preparación.

LAS MUJERES HISPANAS QUE ABREN CAMINO

En nuestra comunidad existen mujeres que trabajan durante el día y desarrollan sus negocios durante la noche. Algunas cuidan a sus hijos mientras contestan mensajes de clientes. Otras enfrentan barreras de idioma, falta de financiamiento o desconocimiento de los procesos legales.

Cada negocio creado por una mujer hispana representa mucho más que una fuente de ingresos. Puede preservar una receta, compartir una tradición, generar empleo y enseñar a una niña que sus ideas también tienen valor.

SI TIENES UNA IDEA, COMIENZA CON ESTAS PREGUNTAS

- ¿Qué necesidad puedo ayudar a resolver?
- ¿Qué habilidad o conocimiento puedo ofrecer?
- ¿Quién necesita mi producto o servicio?
- ¿Cuánto cuesta realmente producirlo?
- ¿Qué permisos, licencias o seguros necesito?
- ¿Quién puede orientarme o convertirse en mi aliada?
- ¿Cómo puede mi proyecto beneficiar también a otras personas?

FE CON LOS PIES EN LA TIERRA

- Ora, pero también planifica.
- Confía, pero también investiga.
- Sueña, pero también calcula los costos.
- Trabaja con excelencia, pero permite que tu cuerpo descanse.
- Ayuda a otras mujeres sin convertirlas en competencia.
- No midas tu valor personal solamente por los resultados de tu negocio.

NO SOLAMENTE ESTÁS CONSTRUYENDO UN NEGOCIO

Mujer emprendedora: quizás tu proyecto todavía sea pequeño. No menosprecies los comienzos modestos. Busca conocimiento, administra responsablemente tus recursos, rodéate de personas honestas y recuerda cuidar tu salud física, emocional y espiritual.

Tu negocio no determina tu valor. Pero el trabajo que realizas con integridad puede convertirse en una herramienta para sostener a tu familia y abrir oportunidades para quienes vienen detrás de ti.

"La fe puede inspirar una idea; la disciplina, la preparación y la perseverancia ayudan a convertirla en una obra con propósito."

Fuentes: Biblia: Proverbios 31:10-31. Hechos 9:36-42. Hechos 16:14-15 y 40. Hechos 18:1-3, 18-19 y 24-26.

"Sus manos trabajan, su mente planifica, su fe la sostiene y su propósito alcanza a toda la comunidad."

Esta reflexión utiliza relatos bíblicos para explorar principios de fe, trabajo, servicio y liderazgo. No pretende afirmar que todas las mujeres mencionadas administraran negocios en el sentido moderno.

MÉXICO CONQUISTA LOS JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE

La delegación mexicana encabezó el medallero de Santo Domingo 2026 con 407 preseas, mientras Colombia, Cuba, Venezuela y República Dominicana completaron los primeros cinco lugares.



Atletas celebran durante los XXV Juegos Centroamericanos y del Caribe, Santo Domingo 2026. Imagen ilustrativa.

SANTO DOMINGO CELEBRÓ EL TALENTO DE TODA UNA REGIÓN

Los XXV Juegos Centroamericanos y del Caribe se celebraron en Santo Domingo, República Dominicana, del 24 de julio al 8 de agosto de 2026. La histórica competencia reunió a más de 6,200 atletas de 37 países y territorios, quienes participaron en 40 deportes durante 16 días de actividad.

México encabezó el medallero general con 167 medallas de oro, 125 de plata y 115 de bronce, para un total de 407 preseas. Colombia ocupó el segundo lugar con 266 medallas, seguida de Cuba con 155, Venezuela con 216 y República Dominicana con 150.

La delegación mexicana destacó en disciplinas como atletismo, natación, clavados, tiro con arco, taekwondo y gimnasia. La justa deportiva también sirvió como plataforma para que jóvenes atletas de toda la región mostraran su talento y acumularan experiencia internacional de cara a futuros compromisos olímpicos.

México consiguió la mayor cantidad de preseas de Santo Domingo 2026 y encabezó ampliamente el medallero regional.

MEDALLERO FINAL

País	Oro	Plata	Bronce	Total
1. México	167	125	115	407
2. Colombia	91	98	77	266
3. Cuba	51	48	56	155
4. Venezuela	49	70	97	216
5. Rep. Dominicana	46	37	67	150

407 MEDALLAS PARA MÉXICO

Fuentes: Comité Organizador de Santo Domingo 2026, plataforma oficial de resultados de los Juegos y Concacaf.



Selección mexicana Sub-20 celebra el título de Concacaf 2026. Imagen ilustrativa.

MÉXICO SUB-20: CAMPEÓN Y CON DOBLE BOLETO INTERNACIONAL

La Selección Mexicana Sub-20 se coronó campeona del torneo de Concacaf tras vencer 2-0 a Estados Unidos en la final. Los dos goles fueron obra de Cristóbal Alfaro. Con este título, México aseguró su clasificación a la Copa Mundial Sub-20 y a los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028, logrando un histórico doble boleto internacional.

DOBLE CLASIFICACIÓN

- Campeón de Concacaf Sub-20.
- Clasificado a la Copa Mundial Sub-20.
- Clasificado a Los Ángeles 2028.
- Victoria 2-0 sobre Estados Unidos.
- Dos goles de Cristóbal Alfaro.
- Récord de 15 títulos regionales.



Servicios *legales* de inmigración

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA

PETICIONES DE FAMILIA

ACCIÓN DIFERIDA

RESIDENCIA

PERMISOS DE TRABAJO

CIUDADANÍA

Y MÁS

The Law Office of Michael K. Gardiner

CENTRO DE SERVICIOS LEGALES

📞 616 459-9256 📍 1052 BRIDGE STREET NW, GRAND RAPIDS MI 49504

AUTOESTIMA EN TIEMPOS DE FILTROS: APRENDER A MIRARNOS CON AMABILIDAD

La presión por alcanzar una imagen perfecta puede convertir el cuidado personal en una fuente de insatisfacción. Cuidarnos debería ayudarnos a sentir bienestar, no a pensar que necesitamos convertirnos en otra persona.



Mirarse con amabilidad es el primer paso hacia una relación más sana con nosotras mismas. Imagen ilustrativa.

¿QUIÉN DECIDIÓ CÓMO DEBE VERSE UNA MUJER?

Desde la infancia recibimos mensajes sobre cómo debería lucir nuestro cuerpo. Las revistas, las redes sociales y la publicidad nos presentan un ideal que cambia cada década pero que siempre parece inalcanzable. Esa presión no es casual: responde a una industria que se beneficia de nuestra insatisfacción.

La investigación sobre imagen corporal ha encontrado que la comparación frecuente de la apariencia puede relacionarse con una mayor insatisfacción corporal. En las redes sociales, esta presión puede intensificarse porque las mujeres se exponen continuamente a imágenes seleccionadas, editadas o presentadas como modelos de belleza. Cuando la mirada que nos dirigimos es constantemente crítica, el cuerpo puede dejar de sentirse como parte de nuestra identidad y convertirse en un proyecto permanente de corrección.

Reconocer que esos estándares son contruídos socialmente no elimina la presión, pero nos permite cuestionar de dónde viene la voz que nos dice que no somos suficientes.

LA AUTOESTIMA ES MUCHO MÁS QUE SENTIRNOS BONITAS

La autoestima no depende de cómo nos vemos en una fotografía. Según la Asociación Americana de Psicología, se trata de la valoración general que hacemos de nosotras mismas: incluye cómo nos hablamos, qué límites establecemos, cómo respondemos ante los errores y cuánto respetamos nuestras propias necesidades.

Una mujer puede sentirse atractiva y aun así tener baja autoestima si su valor depende exclusivamente de la validación externa. Por el contrario, una autoestima sólida se construye desde la coherencia entre lo que sentimos, lo que necesitamos y lo que nos permitimos ser.

AUTOCOMPASIÓN: HABLARNOS COMO HABLARÍAMOS A UNA AMIGA

La investigadora Kristin Neff define la autocompasión como la capacidad de tratarnos con la misma amabilidad que ofreceríamos a alguien que queremos. Esto implica reconocer el sufrimiento sin minimizarlo, aceptar la imperfección como parte de la experiencia humana y no aislarnos cuando algo nos duele. Una revisión sistemática de 28 estudios encontró que la autocompasión puede actuar como un factor protector frente a una imagen corporal negativa y determinadas conductas alimentarias perjudiciales.

Practicar la autocompasión no significa conformarnos ni dejar de crecer. Significa que el punto de partida para cualquier cambio sea el respeto, no el castigo. Cuando dejamos de hablarnos con dureza, el cuidado personal deja de ser una obligación y se convierte en un acto de cariño.

CUIDARTE TAMBIÉN ES:

- Descansar sin sentir que debes justificarlo.
- Establecer límites cuando una situación te lastima.
- Dejar de seguir cuentas que te hacen sentir insuficiente.
- Reconocer lo que tu cuerpo ha sostenido y superado.
- Reservar algunos minutos para atender tus necesidades.

"La belleza puede ser una forma de expresión, pero nunca debe convertirse en una medida de nuestro valor."



DEL AUTOCUIDADO A UNA RUTINA QUE PUEDAS MANTENER

Cuidar la piel no requiere una rutina complicada ni una gran cantidad de productos. Lo importante es la constancia y elegir lo que funcione para tu tipo de piel y tu estilo de vida. A continuación, una guía básica que puedes adaptar a tus necesidades.

1. LIMPIAR

Retira impurezas y exceso de grasa con un limpiador suave, mañana y noche.

2. EXFOLIAR

Dos o tres veces por semana, en días alternos, ayuda a retirar suavemente las células muertas. Mary Kay® Exfoliating Scrub es una opción.

3. TRATAR

Aplica sérum o tratamiento según tu necesidad: manchas, líneas finas o textura.

4. HIDRATAR

Aplica una crema hidratante adecuada para las características y necesidades de tu piel.

5. PROTEGER

De día, usa protector solar SPF 30+ como último paso antes del maquillaje.

POR LA MAÑANA

Limpiar → tratar o hidratar → proteger del sol

POR LA NOCHE

Retirar el maquillaje → limpiar → tratar → hidratar

TU RUTINA NO TIENE QUE SER IGUAL A LA DE OTRA MUJER

La piel, el estilo de vida y las preferencias cambian de una persona a otra. Si no sabes cuáles productos elegir o en qué orden utilizarlos, puedes recibir una orientación personalizada.

En la tienda Mary Kay puedes encontrar diferentes alternativas para construir una rutina personal: limpiadores, exfoliantes, sueros, hidratantes, productos con protección solar, cuidado del contorno de los ojos, cosméticos y opciones para las manos y el cuerpo. No todas las mujeres necesitan los mismos productos; la selección debe considerar las características de la piel, las preferencias y el estilo de vida.

Escanea el código QR para conocer la tienda Mary Kay y comunicarte con una Directora Independiente de Ventas Mary Kay.

Ailín Gutiérrez

Directora Independiente de Ventas Mary Kay
616-251-4718

La orientación sobre productos cosméticos no sustituye la evaluación de un dermatólogo. Si presentas irritación persistente, lesiones o alguna condición de la piel, consulta a un profesional de la salud.

Fuentes: American Psychological Association; Braun, Park y Gorin, Body Image (2016); información oficial de productos en MaryKay.com.



ESCANEA, CONOCE LA
TIENDA Y RECIBE
ORIENTACIÓN



MICHIGAN CROWN EXPO: UN ESPACIO PARA SER VISTOS, CONECTAR Y CRECER JUNTOS

Más de 300 personas se reunieron en el Holland Civic Center durante una jornada creada para dar visibilidad a los negocios, establecer nuevas conexiones y fortalecer el apoyo dentro de la comunidad.

Distintos momentos de The Michigan Crown Expo 2026: premiaciones, presentaciones, público asistente y negocios participantes en el Holland Civic Center. Fotos: Ailín Gutiérrez / El Hispanohablante y Sury Photography.

UN ENCUENTRO PARA DAR VISIBILIDAD A LOS NEGOCIOS

HOLLAND, MICHIGAN.— El domingo 9 de agosto, el Great Hall del Holland Civic Center se transformó en un espacio de exposición, colaboración y celebración durante The Michigan Crown Expo 2026, organizada por Lucia Ferrer García y La Lucy Company.

Entre las 2:00 y las 7:00 de la tarde, emprendedores, propietarios de negocios y miembros de la comunidad tuvieron la oportunidad de conocer productos, descubrir servicios y conversar directamente con las personas que están construyendo empresas en West Michigan.

Más de 300 personas asistieron al evento. Cada mesa representaba una historia diferente: una idea convertida en negocio, horas de trabajo, inversión, creatividad y el deseo de ofrecer algo valioso a la comunidad.

Para los pequeños negocios, la visibilidad es una necesidad. Tener un buen producto o prestar un excelente servicio no siempre es suficiente si las personas no saben que ese negocio existe. Por eso, las exposiciones empresariales pueden convertirse en una oportunidad para presentar una marca, escuchar al público y establecer relaciones que continúen después del evento.

El Hispanohablante participó como prensa oficial y documentó las historias, premiaciones y conexiones creadas durante la jornada.

MUCHO MÁS QUE VENDER UN PRODUCTO

La Michigan Crown Expo permitió que los visitantes no solamente observaran productos. También pudieron conocer a sus creadores, hacer preguntas, intercambiar información y descubrir negocios disponibles dentro de su propia comunidad.

Una conversación puede convertirse en una recomendación. Un nuevo contacto puede generar una colaboración. Una fotografía compartida puede llevar el nombre de un negocio a personas que todavía no lo conocían.

El valor de participar en una exposición no debe medirse únicamente por las ventas realizadas durante ese día. También debe considerarse la visibilidad obtenida, los contactos creados y las oportunidades que pueden surgir posteriormente.

Crear espacios para los emprendedores también contribuye a reducir el aislamiento que muchos experimentan al comenzar. Los propietarios de pequeños negocios suelen desempeñar simultáneamente las funciones de administradores, vendedores, promotores y creadores. Conocer a otras personas que enfrentan desafíos similares puede abrir la puerta al intercambio de experiencias y al apoyo mutuo.

“Cuando los negocios se conocen, se recomiendan y colaboran, no solamente crece una empresa: se fortalece toda la comunidad.”

CONECTAR PARA APOYARNOS

The Michigan Crown Expo demostró la importancia de crear espacios donde los negocios puedan ser vistos y escuchados. El evento permitió conectar a los emprendedores con posibles clientes, pero también facilitó conexiones entre los propios propietarios.

Apoyar los negocios locales no significa únicamente realizar una compra. También podemos recomendarlos, compartir sus publicaciones, escribir una reseña, seguir sus redes sociales o comunicar su información a una persona que necesite sus servicios.

Cada acción ayuda a ampliar su alcance. Cuando un pequeño negocio prospera, puede generar ingresos para una familia, crear oportunidades de empleo y contribuir al desarrollo económico de la región.

FORMAS DE APOYAR UN NEGOCIO LOCAL

- Compra sus productos o contrata sus servicios.
- Recomiéndalo a familiares y amigos.
- Comparte sus publicaciones en redes sociales.
- Escribe una reseña después de recibir un buen servicio.
- Sigue sus páginas y participa en sus actividades.
- Conecta al propietario con otras personas y organizaciones.
- Reconoce públicamente la calidad de su trabajo.

RIFAS, SORTEOS Y REGALOS PARA EL PÚBLICO

Cada negocio participante aportó un regalo para las rifas y los sorteos realizados durante el evento. Se seleccionó a una persona ganadora por cada negocio expositor, lo que permitió que numerosos asistentes recibieran productos, servicios y obsequios.

Esta dinámica creó entusiasmo entre el público y también permitió que las marcas presentaran lo que ofrecen. Cada regalo representó una oportunidad para que una nueva persona conociera y experimentara el producto o servicio de un negocio local.

Además de las rifas y los sorteos dirigidos al público, la organización entregó reconocimientos especiales a negocios destacados en diferentes categorías.

LO QUE DEJÓ LA EXPO

- Más de 300 asistentes.
- Exposición de productos y servicios.
- Mayor visibilidad para negocios locales.
- Conversaciones con posibles clientes.
- Nuevos contactos entre emprendedores.
- Oportunidades de colaboración.
- Un regalo aportado por cada negocio participante.
- Una persona ganadora seleccionada por cada negocio.
- Rifas y sorteos para el público.
- Reconocimientos para negocios destacados.
- Dos premios para Best Furniture Outlet.

NEGOCIOS RECONOCIDOS

BELLEZA Y BIENESTAR

Luxury Dental SPA
Representado por la Dra. Elizabeth Sánchez.

SERVICIOS PROFESIONALES

Home Flo
Representado por la realtor Yenisey Landrián.

COMERCIO Y SERVICIOS GENERALES

Best Furniture Outlet
Representado por Ihab Omar.

NEGOCIO MÁS POPULAR

Best Furniture Outlet

DOBLE RECONOCIMIENTO

Best Furniture Outlet fue reconocido en Comercio y Servicios Generales y Negocio Más Popular.

GALERÍA FOTOGRÁFICA



Fotos: Ailín Gutiérrez / El Hispanohablante.

CONOCE A LOS NEGOCIOS Y MIRA LA GALERÍA COMPLETA

Escanea para conocer a los participantes, ver más fotografías y seguir la cobertura de El Hispanohablante.



DE UN VUELO CANCELADO A UNA AEROLÍNEA QUE DESAFIÓ LA INDUSTRIA

La historia de Virgin Atlantic demuestra que una frustración puede revelar una oportunidad, pero convertirla en una empresa exige observar, actuar, diferenciarse y perseverar.



Representación ilustrativa del vuelo cancelado que inspiró una de las historias más conocidas sobre el origen de Virgin Atlantic.

EL DÍA EN QUE UN PROBLEMA SE CONVIRTIÓ EN UNA IDEA

A finales de la década de 1970, un joven británico quedó varado en el aeropuerto de Puerto Rico tras la cancelación de su vuelo hacia las Islas Vírgenes. En lugar de esperar, alquiló un avión, dividió el costo entre los pasajeros afectados y escribió en una pizarra: "Virgin Airways — \$39, solo ida". Todos los asientos se llenaron. Esa anécdota se ha convertido en una de las historias más repetidas sobre el origen de Virgin Atlantic. Pero lo que ocurrió después fue mucho más complejo que un vuelo improvisado.

OBSERVAR LO QUE OTROS HABÍAN ACEPTADO

La experiencia en el aeropuerto no creó una aerolínea. Lo que hizo fue revelar una pregunta: “¿Por qué volar era tan incómodo, tan caro y tan impersonal?”. En aquella época, muchas rutas estaban dominadas por grandes aerolíneas tradicionales y los pasajeros disponían de pocas alternativas. Los pasajeros aceptaban el mal servicio porque no existían alternativas visibles. El fundador de Virgin no tenía experiencia en aviación. Pero tenía algo que muchos emprendedores comparten: la capacidad de observar una frustración colectiva y preguntarse si podía resolverse de otra manera.

DE UNA ANÉCDOTA A UNA EMPRESA REAL

Pasar de una idea a una aerolínea requirió años de trabajo. Fue necesario obtener permisos gubernamentales, conseguir una aeronave, obtener financiamiento, contratar personal especializado y cumplir estrictas regulaciones de seguridad para que una empresa sin experiencia en el sector pudiera competir contra gigantes establecidos. El primer vuelo de Virgin Atlantic despegó el 22 de junio de 1984 desde Londres Gatwick hacia Newark, Estados Unidos, en un Boeing 747 bautizado como Maiden Voyager. Desde el inicio, la aerolínea apostó por diferenciarse: mejor servicio, entretenimiento a bordo y una experiencia que tratara al pasajero como persona, no como número de asiento.

UNA IDEA NO ES SUFICIENTE

La historia de Virgin Atlantic se utiliza frecuentemente para ilustrar cómo una frustración puede convertirse en oportunidad. Pero es importante no simplificarla. El vuelo improvisado no creó la aerolínea. Lo que la creó fue la decisión de investigar el mercado, calcular costos, buscar financiamiento, construir un equipo y ofrecer algo que los competidores no estaban dispuestos a ofrecer. Muchas personas tienen buenas ideas. La diferencia está en quienes deciden ejecutarlas con disciplina, aceptar el riesgo y persistir cuando los resultados no llegan de inmediato.

LO QUE ESTA HISTORIA PUEDE ENSEÑAR A UN EMPRENDEDOR

No todas las ideas comienzan con todos los recursos ni con experiencia completa en una industria. Sin embargo, para avanzar se necesita identificar un problema real, estudiar su viabilidad, calcular los costos y probar una solución con responsabilidad. La historia de Virgin Atlantic no es un modelo para copiar. Es un recordatorio de que las oportunidades no siempre llegan como buenas noticias. A veces aparecen disfrazadas de retraso, frustración o necesidad. Lo que marca la diferencia es la decisión de actuar.

CUANDO LLEGAN LAS DIFICULTADES

Virgin Atlantic enfrentó demandas, guerras de precios, campañas de desprestigio y crisis financieras. En varias ocasiones estuvo cerca de desaparecer. Lo que permitió su supervivencia fue la capacidad de adaptarse, reducir costos cuando fue necesario y mantener una propuesta de valor clara para el pasajero. Para un emprendedor local, las dificultades pueden ser diferentes en escala pero similares en naturaleza: falta de capital, competencia agresiva, cambios en el mercado o simplemente el agotamiento de sostener un negocio sin apoyo. La perseverancia no significa ignorar los problemas; significa buscar soluciones sin perder de vista el propósito original.

LA ENSEÑANZA FINAL

El emprendimiento no comienza con una gran idea ni con un golpe de suerte. Comienza cuando dejamos de preguntar solamente qué salió mal y comenzamos a preguntar qué podemos hacer diferente. Esa pregunta, sostenida con trabajo y disciplina, es lo que convierte una frustración en una empresa.

"Las oportunidades no siempre llegan como buenas noticias. A veces aparecen disfrazadas de retraso, frustración o necesidad."

MITO Y REALIDAD

- MITO:** Una buena idea garantiza el éxito.
REALIDAD: Una idea necesita investigación, ejecución, recursos y capacidad para adaptarse.
- MITO:** Los grandes negocios comienzan con todo resuelto.
REALIDAD: Muchos comienzan identificando un problema específico y probando una solución.
- MITO:** Para competir debemos imitar a las empresas grandes.
REALIDAD: Un negocio pequeño puede avanzar al ofrecer algo más cercano, útil o diferente.

5 LECCIONES PARA EMPRENDER

1. ESCUCHA LAS FRUSTRACIONES
2. ACTÚA CON LOS RECURSOS DISPONIBLES
3. CALCULA ANTES DE OFRECER
4. DIFERENCIARSE ES MÁS IMPORTANTE QUE PARECER GRANDE
5. CONVIERTE EL PROBLEMA EN UNA PREGUNTA

LÍNEA DE TIEMPO

- FINALES DE LOS AÑOS 70**
Vuelo cancelado en Puerto Rico y viaje improvisado.
- 1984**
Fundación de Virgin Atlantic.
- 22 DE JUNIO DE 1984**
Primer vuelo entre Londres Gatwick y Newark.
- PRIMER AVIÓN**
Boeing 747 llamado Maiden Voyager.
- 2024**
Virgin Atlantic celebró 40 años de operaciones.



El primer vuelo de Virgin Atlantic partió de Londres Gatwick hacia Newark el 22 de junio de 1984. Imagen ilustrativa.

"El emprendimiento comienza cuando dejamos de preguntar solamente qué salió mal y comenzamos a preguntar qué podemos hacer diferente."

Gracias por acompañarnos y dedicar parte de su tiempo a leer El Hispanohablante. Cada edición es preparada con cariño y compromiso para informar, orientar y fortalecer a nuestra comunidad. Agradecemos profundamente su confianza y el apoyo que nos brindan cada semana. Nos reencontramos en la próxima edición con nuevas historias, información y oportunidades para todos.



REGRESO

a Clases: Menos estrés, Más éxito

Taller de salud mental

Un taller familiar para padres, cuidadores y jóvenes para crear tableros de visión, fijar metas, construir rutinas saludables y fortalecer la conexión familiar para un año escolar exitoso.

Agosto 19, 2026 | 5:30PM

Herrick Library | 300 S River Ave,
Holland, MI

Lo que aprenderás:

- Un tablero de visión para metas familiares
- Rutinas saludables y estrategias para reducir el estrés
- Herramientas para establecer metas para padres, cuidadores y jóvenes
- Apoyo para un año escolar exitoso

Regístrate Ahora




Herrick
DISTRICT LIBRARY

Herrick Library
proporcionará
materiales como
revistas, fotos y stickers



EVENTO GRATUITO | Cupo limitado

Llama al 616-888-7225 o escanea el código para apartar tu lugar