

EL HISPANOhabLANTE

TU VOZ, TU PERIÓDICO, TU COMUNIDAD

NOTICIAS LOCALES | EDUCACIÓN | SALUD | TECNOLOGÍA | FAMILIAS | OPORTUNIDADES

OCTUBRE ROSA

MÁS ALLÁ
DEL LAZO,
UNA
OPORTUNIDAD
PARA CUIDARNOS

Desde Holland y Grand Rapids hasta Detroit, organizaciones y comunidades se suman a las iniciativas de concientización sobre el cáncer de mama. Caminatas solidarias, actividades educativas y oportunidades de acceso a exámenes médicos recuerdan que la detección temprana y la información pueden marcar una diferencia.



IMAGEN ILUSTRATIVA | CANVA

ESPECIAL | PÁG. 15



DETROIT: EXÁMENES PREVENTIVOS GRATUITOS

El Congreso Mujeres Imparables, que se celebrará el sábado 24 de octubre, anuncia el registro para mamografías y pruebas de Papanicolaou gratuitas. Las condiciones de inscripción y las fechas de realización deberán confirmarse con los organizadores.

“

Que octubre nos deje algo más que un lazo rosa: información, solidaridad y la decisión de seguir cuidándonos durante todo el año.

”

EN ESTA EDICIÓN



COMUNIDAD | PÁG. 3 ¿Necesitas ayuda con tu alquiler? Conoce organizaciones que ofrecen orientación y recursos en Holland.



CIENCIA Y TECNOLOGÍA | PÁG. 8 Tesla Roadster: las promesas de un automóvil que desafía los límites de la ingeniería.



BIENESTAR | PÁG. 13 La carga invisible de las madres: cuando cuidar de todos también cansa.

QUE LA VIDA NOS ENCUENTRE CUMPLIENDO SUEÑOS, NO SOLAMENTE AÑOS



Ailín Gutiérrez
Directora y editora

EN ESTA EDICIÓN

- Pág. 3 | Recursos de ayuda para el alquiler
- Pág. 4 | Escuela, deporte y familia
- Pág. 5 | Salud: el posible regreso de la peste
- Pág. 6 | Mentalidad y bienestar financiero
- Pág. 7 | Salud mental
- Pág. 8 | Tecnología: Tesla y el futuro
- Pág. 9 | El zoológico de los gigantes extintos — RA
- Pág. 10 | Arqueología: Las Líneas de Nazca
- Pág. 11 | Fe: las lecciones de Elías Reflexión Sembrando y Cosechando
- Pág. 12 | Deportes: América lidera la Liga MX
- Pág. 13 | La carga invisible de las madres
- Pág. 14 | Emprendimiento: María Erazo
- Pág. 15 | Octubre Rosa: más allá del lazo
- Pág. 16 | Congreso Mujeres Imparables

NOTA DE TRANSPARENCIA EDITORIAL

En El Hispanohablante utilizamos herramientas de inteligencia artificial como apoyo en la redacción, el diseño y la creación de experiencias visuales e interactivas. Todo nuestro contenido es revisado, verificado y aprobado por nuestro equipo editorial antes de su publicación.



Imagen ilustrativa

Hay momentos en la vida que nos invitan a detenernos un poquito y mirar hacia atrás. Un cumpleaños, una reunión entre amigos, una fotografía que aparece inesperadamente o una canción que nos transporta a un recuerdo bonito.

Hace unos días celebré un año más de vida y, entre tantas emociones, me encontré pensando en algo que quisiera compartir con ustedes. A veces estamos tan pendientes del tiempo que pasa que olvidamos detenernos a disfrutar de todo lo hermoso que vamos construyendo mientras vivimos.

Y es curioso, porque cuando recordamos los momentos más felices, casi nunca pensamos en cuánto dinero teníamos, en las cosas materiales que habíamos conseguido o en lo ocupada que estaba nuestra agenda.

Recordamos personas.

Aquella amistad que llegó cuando más la necesitábamos. Las conversaciones interminables que nos hicieron reír hasta las lágrimas. Los abrazos sinceros, las celebraciones improvisadas y esos momentos tan sencillos que, sin darnos cuenta, terminaron convirtiéndose en recuerdos inolvidables. Con los años he aprendido que la amistad es uno de los regalos más hermosos de la vida. Hay amigos que están cerca y otros que la distancia ha llevado a diferentes lugares, pero que siguen ocupando un espacio especial en nuestro corazón.

También he comprendido que los sueños no tienen una fecha de vencimiento.

A veces creemos que debemos alcanzar determinadas metas antes de cierta edad, como si la vida tuviera un calendario establecido para cada logro. Pero ¿quién dijo que existe una edad perfecta para comenzar de nuevo, aprender algo diferente, emprender un proyecto o intentar aquello que durante tanto tiempo hemos deseado?

Cada etapa tiene sus propios desafíos, pero también oportunidades que quizás antes no habíamos imaginado.

Y qué bonito es descubrir que todavía tenemos ilusiones que nos emocionan, proyectos que nos hacen levantarnos con entusiasmo y personas con quienes compartir nuestras alegrías. Por supuesto, no todos los días son fáciles. También existen las despedidas, las decepciones y los sueños que tardan más de lo esperado en hacerse realidad. Pero incluso esas experiencias nos enseñan, nos transforman y nos ayudan a comprender qué cosas merecen verdaderamente nuestro tiempo.

Hoy pienso que cumplir años es un privilegio, pero cumplir sueños, cultivar amistades sinceras y construir recuerdos bonitos es lo que llena esos años de significado.

Por eso, si pudiera desearles algo a quienes hoy me leen, sería precisamente eso: que nunca les falten motivos para sonreír, amigos con quienes compartir el camino y sueños suficientemente grandes como para seguir intentándolo.

Que celebremos los logros, pero también los pequeños momentos. Que hagamos espacio para una llamada, una visita inesperada, una conversación sin prisas o un abrazo que llevamos demasiado tiempo posponiendo.

Porque al final, quizás la vida no se trate solamente de contar los años que hemos vivido, sino de recordar cuánto hemos amado, compartido, aprendido y soñado durante ellos.

Y mientras tengamos sueños por cumplir, amistades que cuidar y recuerdos por construir, siempre tendremos hermosas razones para celebrar la vida.

El verdadero valor del tiempo no siempre se encuentra en los años que pasan, sino en los recuerdos que construimos, las personas que nos acompañan y los sueños que nos atrevemos a perseguir.

REFLEXIÓN DE LA SEMANA

¿BUENA SUERTE O MALA SUERTE? ¿QUIÉN SABE?

Una antigua historia nos recuerda que no siempre podemos comprender el significado de lo que nos sucede.

Cuenta una antigua parábola que, en una pequeña aldea, vivía un granjero que tenía un hermoso caballo. Un día, el animal escapó y desapareció entre las montañas.

Al enterarse, sus vecinos acudieron a consolarlo.

—¡Qué desgracia! ¡Has perdido tu caballo! ¡Qué mala suerte!

El granjero, con absoluta tranquilidad, respondió:

—¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

Días después, el caballo regresó. Pero no volvió solo: lo acompañaban varios caballos salvajes.

Los vecinos, sorprendidos, corrieron a felicitarlo.

—¡Qué maravilla! ¡Ahora tienes muchos caballos! ¡Qué buena suerte!

El granjero sonrió y volvió a responder:

—¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

Tiempo después, su hijo intentó montar uno de los nuevos caballos. El animal se encabritó, el muchacho cayó y se fracturó una pierna.

Nuevamente llegaron los vecinos.

—¡Qué desgracia! ¡Pobre muchacho! ¡Qué mala suerte!

Y el granjero, sin perder la calma, repitió:

—¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

Pasaron algunas semanas y llegaron a la aldea soldados que reclutaban a los jóvenes para ir a la guerra. Muchos tuvieron que abandonar sus hogares. Pero cuando encontraron al hijo del granjero con la pierna fracturada, lo dejaron quedarse.

Los vecinos regresaron, esta vez para celebrar.

—¡Qué suerte la tuya! ¡Tu hijo podrá permanecer contigo!

El granjero los escuchó y respondió una vez más:

—¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

Lo que la vida nos enseña

Cada vez que escucho esta historia, pienso en cuántas ocasiones nos apresuramos a juzgar lo que nos sucede.

Una puerta que se cierra, un plan que no resulta, una oportunidad que perdemos o un camino que debemos comenzar nuevamente.

A veces sentimos que todo salió mal, sin imaginar que nuestra historia todavía tiene muchos capítulos por escribir.

Eso no significa que debamos celebrar las dificultades ni negar el dolor que algunas experiencias nos provocan. Significa comprender que no siempre tenemos todas las respuestas en el momento en que ocurren las cosas.

Quizás aquello que hoy nos preocupa mañana podamos verlo desde otra perspectiva.

Porque la vida no siempre nos permite elegir lo que sucede, pero sí nos invita a descubrir, aprender y seguir adelante.

Y cuando algo no salga como esperábamos, tal vez podamos recordar las palabras de aquel granjero:

¿Buena suerte?

¿Mala suerte?

¿Quién sabe?

Reflexión basada en una antigua parábola tradicional.

¿Necesitas ayuda con tu alquiler?



Un vecindario residencial en Holland. Fotografía El HISPANOHABLANTE

EN HOLLAND EXISTEN ORGANIZACIONES QUE OFRECEN ORIENTACIÓN SOBRE VIVIENDA, ALIMENTACIÓN, MEDIACIÓN Y ASISTENCIA LEGAL PARA QUIENES ATRAVIESAN MOMENTOS DIFÍCILES.

Por Ailín María Gutiérrez

Durante el Festival Internacional de Holland, entre tantas conversaciones y actividades, encontré un folleto que llamó especialmente mi atención. Su título era sencillo, pero decía mucho: «¿Luchando con los pagos de alquiler?». Me quedé pensando en cuántas familias podrían identificarse con aquella pregunta. Porque detrás de una renta atrasada no siempre hay falta de responsabilidad o de planificación. A veces hay una persona que trabaja todos los días, que sale temprano de casa, que intenta cumplir con sus obligaciones y que, aun así, llega al final del mes haciendo cuentas para decidir qué pagar primero. Quizás una emergencia médica alteró el presupuesto. Tal vez disminuyeron las horas de trabajo o surgió un gasto inesperado. Y lo que antes parecía manejable comienza a convertirse en una preocupación constante. Hablar de dificultades económicas no siempre es fácil. Muchas familias las enfrentan en silencio, intentando encontrar una solución antes de que la situación empeore. Pero hay algo que me parece importante compartir: en nuestra comunidad existen organizaciones que pueden orientar a las personas que atraviesan una crisis de vivienda. Y conocerlas puede ser el primer paso para encontrar alternativas.

Cuando el hogar se convierte en una preocupación

Una vivienda representa mucho más que cuatro paredes y un techo. Es el lugar donde nuestros hijos descansan después de la escuela, donde compartimos una comida, celebramos cumpleaños y construimos recuerdos. Por eso, cuando existe el riesgo de perderla, la preocupación no es solamente económica. También puede afectar la tranquilidad y la estabilidad de toda la familia. Sin embargo, muchas personas desconocen qué instituciones pueden ayudarlas o piensan que necesitan esperar hasta recibir una notificación de desalojo para solicitar orientación. La ciudad de Holland, a través de su información pública sobre vivienda, identifica diferentes recursos comunitarios destinados a orientar a quienes enfrentan dificultades para pagar el alquiler o mantener una vivienda estable.

No todas las ayudas son económicas

Este es un detalle importante. Cuando hablamos de asistencia para la vivienda, no necesariamente nos referimos a una organización que entrega dinero para pagar la renta. Algunos programas ayudan a identificar alternativas de alojamiento. Otros brindan orientación legal, mediación entre propietarios e inquilinos o acceso a alimentos, lo que puede aliviar otros gastos del presupuesto familiar. Por ejemplo, Good Samaritan funciona como punto de acceso para personas que atraviesan crisis de vivienda en el condado de Ottawa. Mediation Services ofrece alternativas para resolver determinados conflictos mediante el diálogo, mientras que Legal Aid of Western Michigan brinda asistencia legal civil a personas que cumplen los requisitos establecidos. También existen servicios como Michigan 211, que ayudan a localizar recursos comunitarios, y Community Action House, que ofrece acceso a alimentos y otros programas de apoyo.

Pedir orientación a tiempo puede marcar una diferencia

Una de las recomendaciones más importantes es buscar información tan pronto como aparezcan las dificultades. Si una familia prevé que no podrá pagar el alquiler, puede comunicarse con las organizaciones correspondientes para conocer sus opciones, los documentos necesarios y los programas disponibles. Si ya recibió una notificación judicial, es especialmente importante buscar asesoría legal y prestar atención a los plazos indicados.

Debemos recordar que cada programa tiene requisitos y que la disponibilidad de recursos puede cambiar. Contactar una organización no garantiza recibir asistencia económica.

Pero preguntar, informarse y conocer nuestros derechos puede ayudarnos a tomar decisiones con mayor claridad.

Una comunidad también se construye compartiendo información

A veces pensamos que ayudar a alguien requiere grandes recursos. Sin embargo, compartir un teléfono, una dirección o una información confiable también puede tener un impacto significativo.

Quizás hoy no necesitemos ninguno de estos servicios, pero tal vez conozcamos a alguien que sí.

Por eso considero tan importante que esta información llegue a nuestra comunidad hispanohablante.

Porque detrás de cada número telefónico puede existir una oportunidad de orientación, y detrás de cada familia que busca ayuda hay una historia que merece ser escuchada con respeto.

Una comunidad fuerte no es aquella donde nadie enfrenta dificultades, sino aquella donde las personas saben que existen caminos para buscar apoyo y donde la información puede llegar a quienes más la necesitan.

¿NECESITAS AYUDA? GUARDA ESTOS CONTACTOS

MICHIGAN 211

☎ 211 | 844-875-9211

🌐 mi211.org

Servicio gratuito y confidencial que conecta a las personas con recursos de vivienda, alimentación y otros servicios comunitarios. Ofrece asistencia en español y otros idiomas.

GOOD SAMARITAN

☎ 616-392-7159

🌐 goodsamottawa.org

Orientación y evaluación de necesidades para personas que enfrentan una crisis de vivienda en el condado de Ottawa.

COMMUNITY ACTION HOUSE

☎ 616-392-2368

🌐 communityactionhouse.org

Acceso a alimentos mediante Food Club y servicios de apoyo a través de su Centro de Oportunidades.

MEDIATION SERVICES

☎ 616-399-1600

🌐 mediatewmi.org

Servicios de mediación y resolución de conflictos, incluidos determinados desacuerdos entre propietarios e inquilinos.

LEGAL AID OF WESTERN MICHIGAN

☎ 616-394-1380

🌐 lawestmi.org

Asistencia legal civil gratuita para personas elegibles, incluidos casos relacionados con vivienda y desalojos.

La disponibilidad y los requisitos de los programas pueden variar. Se recomienda comunicarse directamente con cada organización.

Fuentes: Departamento de Relaciones Humanas de la ciudad de Holland; Michigan 211; Good Samaritan; Community Action House; Mediation Services; Legal Aid of Western Michigan.



Imagen ilustrativa CANVA.

¿ESTAMOS CRIANDO HIJOS OCUPADOS O HIJOS FELICES?

Entre clases, entrenamientos, competencias y responsabilidades familiares, encontrar el equilibrio se ha convertido en uno de los grandes desafíos de la crianza moderna.

Por Ailín María Gutiérrez

Hay conversaciones que parecen sencillas, de esas que surgen espontáneamente entre familiares o amigos, pero que después nos dejan pensando. Hace poco escuché a una persona comentar que no había podido asistir a un encuentro familiar porque su hijo, que está cursando su último año de high school, tenía un partido. Alguien más, con una mezcla de humor y resignación, respondió que a veces se sentía como un taxista, llevando a sus hijos de una actividad a otra.

Me hizo sonreír, pero también me dejó reflexionando.

Porque detrás de aquel comentario tan cotidiano hay una realidad que seguramente muchas familias conocen muy bien.

Vivimos en una época en la que queremos ofrecerles a nuestros hijos todas las oportunidades posibles. Queremos que estudien, que practiquen deportes, que descubran sus talentos, que aprendan disciplina y que estén preparados para enfrentar el futuro. En ese deseo tan genuino de darles lo mejor, casi sin darnos cuenta, nuestros días comienzan a llenarse de horarios, compromisos, entrenamientos y responsabilidades.

Pero hay algo que me pregunto: ¿en qué momento encontramos tiempo simplemente para estar juntos?

No hablo de renunciar a los sueños de nuestros hijos ni de restarle importancia a sus actividades. Todo lo contrario. El deporte, la educación y las experiencias extracurriculares pueden dejar enseñanzas extraordinarias. Hablo de encontrar ese equilibrio que a veces parece tan difícil: permitirles crecer, desarrollar sus capacidades y perseguir sus metas, sin olvidar que también necesitan descansar, jugar, conversar y disfrutar de su familia.

Porque quizás, en nuestro esfuerzo por preparar a nuestros hijos para el futuro, corremos el riesgo de llenar tanto su presente que apenas les dejamos tiempo para disfrutarlo.

El deporte también es una forma de educar

Practicar deportes ofrece beneficios que van mucho más allá de la actividad física. En una cancha, los niños y adolescentes aprenden a trabajar en equipo, respetar reglas, enfrentar derrotas y comprender que alcanzar una meta requiere esfuerzo y constancia.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la actividad física habitual también favorece la salud, la atención y el bienestar emocional de los estudiantes.

Para muchos jóvenes, pertenecer a un equipo representa además una oportunidad de hacer amistades, fortalecer su confianza y sentirse parte de una comunidad.

Por eso, el objetivo no debería ser alejarlos de estas experiencias, sino procurar que puedan disfrutarlas sin que el resto de su vida quede relegado a un segundo plano.

Cuando una agenda llena se convierte en una carga

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) ha advertido sobre los riesgos del entrenamiento excesivo, la especialización deportiva temprana y la falta de recuperación en niños y adolescentes. El agotamiento deportivo no siempre aparece de un día para otro. Puede manifestarse como pérdida del entusiasmo, cansancio persistente o una sensación creciente de presión ante actividades que antes resultaban agradables. Pero esta realidad no afecta únicamente a los estudiantes. También hay padres que, después de una jornada laboral, recorren largas distancias entre escuelas, entrenamientos y competencias. Organizan comidas, ajustan horarios y sacrifican tiempo personal para acompañar los sueños de sus hijos.

Es un esfuerzo que nace del amor, pero que también merece ser reconocido. Es importante recordar que una familia no necesita cumplir con todas las actividades disponibles para ofrecerles a sus hijos una infancia enriquecedora.

Fuentes de consulta: Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), orientaciones sobre deporte juvenil, sobreentrenamiento y recuperación; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), recomendaciones sobre actividad física y sueño adolescente.

El descanso también enseña

A veces hablamos mucho del esfuerzo, la disciplina y la perseverancia, pero muy poco de la importancia de detenernos.

Los CDC recomiendan que los adolescentes de entre 13 y 18 años duerman de ocho a diez horas por noche. El descanso adecuado es fundamental para la concentración, el aprendizaje y la salud emocional. También es importante que los niños y adolescentes dispongan de tiempo libre, sin actividades organizadas, para desarrollar su creatividad, fortalecer sus relaciones y descubrir sus propios intereses. Una tarde tranquila en casa, una conversación durante la cena o una actividad espontánea en familia también pueden convertirse en experiencias significativas. No todo aprendizaje ocurre dentro de un salón de clases o en un terreno deportivo. Encontrar el equilibrio es una decisión familiar. Cada familia tiene circunstancias diferentes y no existe una fórmula perfecta.

Sin embargo, podemos comenzar por algo tan sencillo como conversar con nuestros hijos y preguntarles cómo se sienten con sus actividades.

¿Están disfrutando verdaderamente lo que hacen?

¿Tienen tiempo suficiente para estudiar y descansar? ¿Participan porque les apasiona o porque sienten que no pueden decepcionar a alguien?

También podemos revisar nuestros calendarios y reservar momentos para compartir sin prisas, distribuir mejor las responsabilidades familiares y reconocer cuándo es necesario reducir compromisos.

Y, sobre todo, comprender que cambiar una rutina no significa renunciar al futuro de nuestros hijos. Significa reconocer sus necesidades presentes.

Los recuerdos que también construyen una infancia

Como padres, deseamos que nuestros hijos tengan oportunidades que quizás nosotros no tuvimos. Queremos verlos triunfar, aprender, desarrollar sus capacidades y construir un futuro lleno de posibilidades.

Pero me gustaría dejar una pregunta para reflexionar:

Cuando nuestros hijos sean adultos y recuerden sus años de escuela, ¿qué momentos permanecerán en su memoria?

Seguramente recordarán partidos importantes, competencias, amistades y logros académicos. Pero también podrían recordar aquellas conversaciones en familia, los momentos de risas, las tardes sin prisas y la tranquilidad de saber que podían disfrutar de nuestra compañía sin tener que cumplir con otro compromiso.

Porque al final, educar no consiste solamente en preparar a nuestros hijos para alcanzar grandes metas, sino también en enseñarles a disfrutar el camino mientras las construyen.

Y quizás uno de los regalos más importantes que podemos ofrecerles no sea una actividad más en su calendario, sino algo mucho más sencillo y valioso: nuestro tiempo.

LA PESTE: UNA ENFERMEDAD DEL PASADO QUE TODAVÍA EXISTE



Por Ailín María Gutiérrez, graduada en Medicina en Cuba y directora de El Hispanohablante

«Ilustración histórica de un médico de la peste, con la característica vestimenta utilizada en Europa durante la Edad Moderna. Canva».

La muerte de una trabajadora de laboratorio en Rusia despertó preocupación internacional y recordó al mundo que algunas enfermedades históricas siguen presentes. ¿Qué sabemos realmente y cuánto debemos preocuparnos?

HOLLAND, MICHIGAN. Hay enfermedades que, cuando escuchamos mencionar sus nombres, parecen transportarnos directamente a los libros de historia. La peste es una de ellas.

Probablemente hemos escuchado sobre aquella terrible epidemia que azotó Europa durante la Edad Media, conocida como la peste negra. Una enfermedad que cambió la historia, dejó profundas heridas en sociedades enteras y durante siglos estuvo asociada al miedo y a la muerte.

Pero ¿qué pensaríamos si hoy escucháramos que existe una sospecha de peste en un laboratorio?

Eso fue precisamente lo que ocurrió a comienzos de octubre, cuando la muerte de una joven trabajadora de un centro de investigación en Rusia despertó preocupación más allá de sus fronteras. Aunque la información disponible no confirma que se tratara de peste, el caso nos invita a reflexionar sobre algo importante: no todas las enfermedades que consideramos parte del pasado han desaparecido.

¿Qué ocurrió realmente en Rusia?

El 2 de octubre de 2026 falleció una trabajadora de 28 años del Instituto de Investigación Antiplaga de Irkutsk, en Siberia, después de haber sido hospitalizada por una neumonía grave. Los primeros informes difundidos públicamente plantearon la posibilidad de peste neumónica y de una exposición accidental en el laboratorio. Sin embargo, las autoridades sanitarias rusas negaron que se hubiera confirmado un caso de peste y señalaron que no existían evidencias de un incidente de bioseguridad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 200 personas relacionadas con el caso fueron sometidas a medidas preventivas de cuarentena y vigilancia. El organismo informó también que, de acuerdo con los datos proporcionados por Rusia, los análisis de los contactos no identificaron patógenos de alta peligrosidad y no se notificaron nuevos casos de neumonía grave vinculados con el incidente. La causa específica de la enfermedad de la trabajadora no había sido aclarada públicamente en el informe de la OMS del 10 de octubre. Por eso es importante diferenciar entre una sospecha, una investigación epidemiológica y un diagnóstico confirmado.

La bacteria que cambió la historia

La peste es una enfermedad infecciosa causada por una bacteria llamada *Yersinia pestis*, que continúa circulando de forma natural entre determinados animales silvestres y las pulgas que los parasitan.

De acuerdo con la OMS, la enfermedad sigue siendo endémica en algunas regiones del mundo. Entre 2019 y 2025, la mayoría de los casos humanos notificados al organismo se registraron en la República Democrática del Congo y Madagascar. Esto significa que la peste no ha desaparecido. Sin embargo, su existencia actual no implica que estemos ante una nueva pandemia.

La diferencia más importante respecto a siglos anteriores es que hoy conocemos su causa, sus mecanismos de transmisión y disponemos de tratamientos eficaces.

¿Existen diferentes tipos de peste?

Aunque solemos hablar de la peste como una sola enfermedad, existen tres formas clínicas principales.

Peste bubónica: es la más conocida y generalmente se adquiere mediante la picadura de una pulga infectada. Puede provocar fiebre, debilidad e inflamación dolorosa de los ganglios linfáticos.

Peste neumónica: afecta los pulmones y puede transmitirse entre personas mediante partículas respiratorias infecciosas durante el contacto cercano. Es una forma especialmente grave que requiere atención médica inmediata.

Peste septicémica: ocurre cuando la bacteria se multiplica en la sangre. Puede aparecer como una infección inicial o como complicación de otras formas de peste. Los síntomas varían según la presentación de la enfermedad, por lo que el diagnóstico debe realizarlo personal médico mediante una evaluación clínica y pruebas de laboratorio.

¿La peste tiene cura?

Esta es una de las preguntas más importantes y también una de las respuestas que pueden ofrecer tranquilidad.

Sí. Actualmente existen antibióticos eficaces contra la peste.

Tanto la OMS como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) destacan que el diagnóstico temprano y el inicio rápido del tratamiento pueden salvar vidas. No obstante, la enfermedad continúa siendo potencialmente grave, especialmente cuando afecta los pulmones y no recibe atención oportuna.

En Estados Unidos, los CDC indican que la bacteria está presente de manera natural en algunas áreas rurales del oeste del país, donde circula entre roedores silvestres y sus pulgas. Para la población general, conocer esta información no debe ser motivo de pánico, sino una oportunidad para comprender la importancia de la prevención, la vigilancia sanitaria y la atención médica.

La importancia de informar sin provocar miedo

El caso de Rusia nos recuerda algo que va más allá de una enfermedad específica. Cuando surge una noticia relacionada con un posible brote infeccioso, especialmente después de la experiencia mundial con la COVID-19, es comprensible que aparezcan preguntas, inquietudes e incluso temor. Pero una sospecha no equivale a una confirmación.

Las autoridades sanitarias necesitan investigar, identificar posibles contactos, realizar pruebas y comunicar sus hallazgos con transparencia.

Los medios de comunicación, por nuestra parte, tenemos la responsabilidad de explicar lo que se conoce, reconocer lo que todavía no está claro y evitar que la incertidumbre se convierta en desinformación. La peste forma parte de nuestra historia, pero también de nuestra realidad sanitaria actual.

Y quizás la enseñanza más importante sea esta: la ciencia nos permite enfrentar hoy enfermedades que antes parecían imposibles de controlar, pero la información responsable sigue siendo una herramienta indispensable para proteger la salud de nuestras comunidades.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud (OMS), comunicado epidemiológico del 10 de octubre de 2026 e información técnica sobre la peste, septiembre de 2026; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), guías sobre peste y sus manifestaciones clínicas; Reuters, cobertura del caso de Irkutsk, 6 de octubre de 2026.

MENTALIDAD FINANCIERA: LO QUE PENSAMOS DEL DINERO TAMBIÉN IMPORTA

Más allá de cuánto ganamos, nuestras creencias, emociones y hábitos pueden influir en la manera en que administramos nuestros recursos y construimos nuestro futuro.

Por Ailín María Gutiérrez

¿Alguna vez te has preguntado por qué hablamos tanto del dinero, pero tan pocas veces de lo que sentimos cuando pensamos en él? Hay frases que escuchamos desde pequeños y que, casi sin darnos cuenta, terminamos repitiendo: «El dinero nunca alcanza», «hay que trabajar muy duro para conseguirlo» o «mejor disfrutarlo hoy porque mañana no sabemos». Y aunque muchas de estas expresiones nacen de experiencias reales, también pueden influir en nuestras decisiones financieras. Nuestra relación con el dinero comienza mucho antes de recibir nuestro primer salario. Se construye en casa, observando cómo nuestros padres administraban los gastos, cómo reaccionaban ante las dificultades y qué conversaciones mantenían sobre el ahorro. **No todo depende de cuánto ganamos** A veces escuchamos que para mejorar nuestras finanzas solamente necesitamos cambiar nuestra mentalidad. Pero la realidad es mucho más compleja. Cuando los ingresos apenas alcanzan para cubrir la vivienda, la alimentación y los servicios básicos, ahorrar puede resultar verdaderamente difícil. Sin embargo, reconocer esas circunstancias no significa que debamos dejar de aprender a administrar nuestros recursos. La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) explica que el bienestar financiero implica poder cubrir las obligaciones cotidianas, afrontar imprevistos y avanzar hacia nuestras metas. Y en ese camino, nuestros hábitos también desempeñan un papel importante.

Pequeñas decisiones, grandes aprendizajes Construir una relación más saludable con el dinero no necesariamente comienza con grandes inversiones. Puede comenzar con algo tan sencillo como revisar nuestros gastos, reconocer cuáles son verdaderamente necesarios, evitar compras impulsivas cuando sea posible o establecer una pequeña meta de ahorro adaptada a nuestra realidad. También implica aprender a conversar sobre dinero en familia, sin vergüenza y sin convertir cada dificultad económica en motivo de culpa. Porque las finanzas no son solamente números. Detrás de ellas hay sueños, responsabilidades, emociones y decisiones que afectan nuestra tranquilidad. **Cambiar nuestra relación con el dinero** Quizás el primer paso no sea preguntarnos cuánto dinero queremos tener, sino qué esperamos que ese dinero nos permita construir. ¿Mayor tranquilidad? ¿Seguridad para nuestra familia? ¿La posibilidad de estudiar, emprender o prepararnos para el futuro? No todas las personas comenzamos desde el mismo lugar ni contamos con las mismas oportunidades. Pero siempre que nuestras circunstancias lo permitan, podemos aprender, revisar nuestros hábitos y tomar decisiones más conscientes. Porque una buena mentalidad financiera no consiste en pensar que el dinero resolverá todos nuestros problemas, sino en aprender a utilizar nuestros recursos para construir una vida con mayor estabilidad, propósito y tranquilidad. **Fuente:** Consumer Financial Protection Bureau (CFPB), recursos sobre bienestar financiero y hábitos financieros.



Imagen ilustrativa

¿Y SI MAÑANA OCURRE UN IMPREVISTO? **La importancia de proteger lo que construimos.** A veces pensamos que tener unas finanzas saludables significa ahorrar, gastar menos o encontrar maneras de aumentar nuestros ingresos. Y aunque todo eso es importante, hay otro aspecto que no siempre tenemos presente: proteger lo que ya hemos conseguido. Imaginemos por un momento cuánto esfuerzo nos ha costado comprar nuestro automóvil, mantener nuestro hogar o construir cierta estabilidad para nuestra familia. Ahora pensemos: ¿qué ocurriría si mañana enfrentáramos un accidente, una emergencia o una situación inesperada? Es precisamente aquí donde los seguros pueden formar parte de una buena planificación financiera. No se trata de contratar todas las pólizas disponibles, sino de comprender nuestras necesidades, identificar los riesgos que podemos enfrentar y conocer qué protección resulta adecuada para nuestras circunstancias. Antes de contratar un seguro, vale la pena preguntarnos: **¿Qué cubre realmente?** No todas las pólizas ofrecen las mismas protecciones. ¿Cuánto tendría que pagar de mi bolsillo? Es importante conocer los deducibles y otros gastos. ¿Qué situaciones están excluidas? Leer las condiciones puede evitar sorpresas. Porque cuidar nuestras finanzas también significa anticiparnos, dentro de nuestras posibilidades, a aquello que no podemos controlar. Al final, la verdadera tranquilidad financiera no consiste solamente en lo que logramos acumular, sino también en nuestra capacidad de proteger lo que construimos.





Tu Cobertura
Tu Confianza

Te explico tus pólizas de seguro en tu idioma

SEGURO DE AUTO

SEGURO DE VIVIENDA

SEGURO DE VIDA

SEGURO COMERCIAL

ASESORÍA PERSONALIZADA • OPCIONES A TU MEDIDA

MAIKA CORNEJO
AGENTE DE SEGUROS
LENZ-BALDER INSURANCE

 (616) 748-9440

 340 120th Avenue
Holland, MI 49424

 lenzbalderins.com

www.centroinformativoelhispanohablante.com

Página 6

¿Amamos a la persona... o a la idea que creamos de ella?



"Se conocieron, comenzaron a salir, hablaban durante horas y sentían que habían encontrado a la persona perfecta. Todo parecía sencillo. Sin embargo, meses después comenzaron las diferencias, aparecieron los desacuerdos y aquella relación que parecía perfecta empezó a enfrentar los mismos desafíos que viven millones de parejas en todo el mundo. ¿Qué ocurrió? ¿Se acabó el amor o simplemente terminó una etapa natural de la relación? Responder esta pregunta puede ayudarnos a comprender por qué algunas parejas logran construir matrimonios fuertes mientras otras terminan separándose después de haber depositado expectativas imposibles sobre la otra persona."

Todos conocemos una historia que comenzó como un cuento de hadas y terminó en una profunda decepción. Dos personas se conocen, descubren intereses en común, pasan horas conversando y sienten que, por fin, encontraron a "la persona indicada". Durante semanas o meses, todo parece perfecto. Los defectos pasan desapercibidos, las diferencias parecen insignificantes y el futuro se imagina lleno de felicidad. **Pero llega la convivencia.** Aparecen las responsabilidades, las cuentas por pagar, el cansancio después del trabajo, las diferencias de carácter, las preocupaciones por los hijos o por la economía del hogar. Entonces surge una pregunta que muchas parejas se hacen en silencio: ¿Qué pasó con la persona de la que me enamoré? La respuesta, en muchos casos, no está en que el amor desapareció. Está en que, por primera vez, comenzamos a conocer a la persona real y dejamos atrás la imagen idealizada que habíamos construido en nuestra mente. Comprender esta diferencia puede marcar el futuro de una relación y proteger la salud mental de quienes deciden compartir la vida con otra persona.

El peligro de enamorarnos de una versión imaginaria
Muchas decepciones no nacen porque la otra persona cambió. Nacen porque esperábamos que nunca cambiara. Esperábamos que siempre tuviera paciencia. Que siempre entendiera nuestros silencios. Que nunca se equivocara. Que supiera exactamente lo que necesitábamos sin tener que decirlo. Cuando convertimos a nuestra pareja en una versión perfecta creada por nuestra imaginación, la realidad termina pareciendo una traición. Pero nadie puede vivir intentando cumplir expectativas imposibles. Las relaciones emocionalmente saludables no se construyen sobre la perfección, sino sobre la aceptación, el respeto y la disposición para crecer juntos.

Amar también significa conocer
Antes de decidir compartir una vida, vale la pena hacerse preguntas que van más allá de la atracción o de las emociones del momento. ¿Cómo enfrenta esta persona los problemas? ¿Cómo trata a su familia? ¿Es capaz de reconocer un error? ¿Sabe pedir perdón? ¿Cómo administra el dinero? ¿Cómo reacciona cuando está bajo presión? Las respuestas a estas preguntas suelen decir mucho más sobre el futuro de una relación que los gestos románticos de los primeros meses. El amor necesita admiración, pero también necesita conocimiento.

Lo que dice la psicología
Las investigaciones sobre relaciones de pareja muestran que los vínculos más estables suelen compartir características similares: comunicación abierta, respeto mutuo, confianza, apoyo emocional y capacidad para resolver desacuerdos sin recurrir al desprecio o a la agresión. También recuerdan algo importante: pedir ayuda profesional cuando una relación atraviesa dificultades no es un fracaso. Es una muestra de responsabilidad y del deseo de cuidar aquello que tiene valor.

Cuando el corazón habla más rápido que la razón
Enamorarse es una de las experiencias más intensas que puede vivir un ser humano. Produce ilusión, entusiasmo y el deseo de compartir tiempo con la otra persona. Durante esta etapa solemos concentrarnos en aquello que más admiramos del otro. Sus virtudes ocupan el primer plano y sus defectos pasan casi inadvertidos. No es una señal de debilidad; es una característica normal del proceso de enamoramiento. El problema aparece cuando creemos que esa etapa durará para siempre. Con el paso del tiempo, la relación entra en una nueva etapa. La emoción inicial disminuye y comienza algo mucho más importante: el conocimiento profundo de la otra persona. Es entonces cuando descubrimos que nuestra pareja también tiene miedos, errores, inseguridades, malos días y costumbres diferentes a las nuestras. Y eso no significa que elegimos mal. Significa que estamos conociendo a un ser humano.

Una pareja sana no busca la perfección
Existe una idea que merece ser recordada: Las parejas más felices no son aquellas que nunca tienen conflictos. Son aquellas que aprendieron a enfrentarlos sin dejar de respetarse. Toda convivencia implica diferencias. Habrá desacuerdos sobre la educación de los hijos, las finanzas, el tiempo libre o los proyectos personales. La diferencia está en la manera de resolverlos. Cuando una pareja aprende a escuchar antes de responder, a dialogar sin humillar y a buscar soluciones en lugar de culpables, fortalece no solo la relación, sino también la salud emocional de ambos.

Cinco conversaciones que toda pareja debería tener antes de casarse
Más que respuestas perfectas, estas conversaciones ayudan a construir confianza.

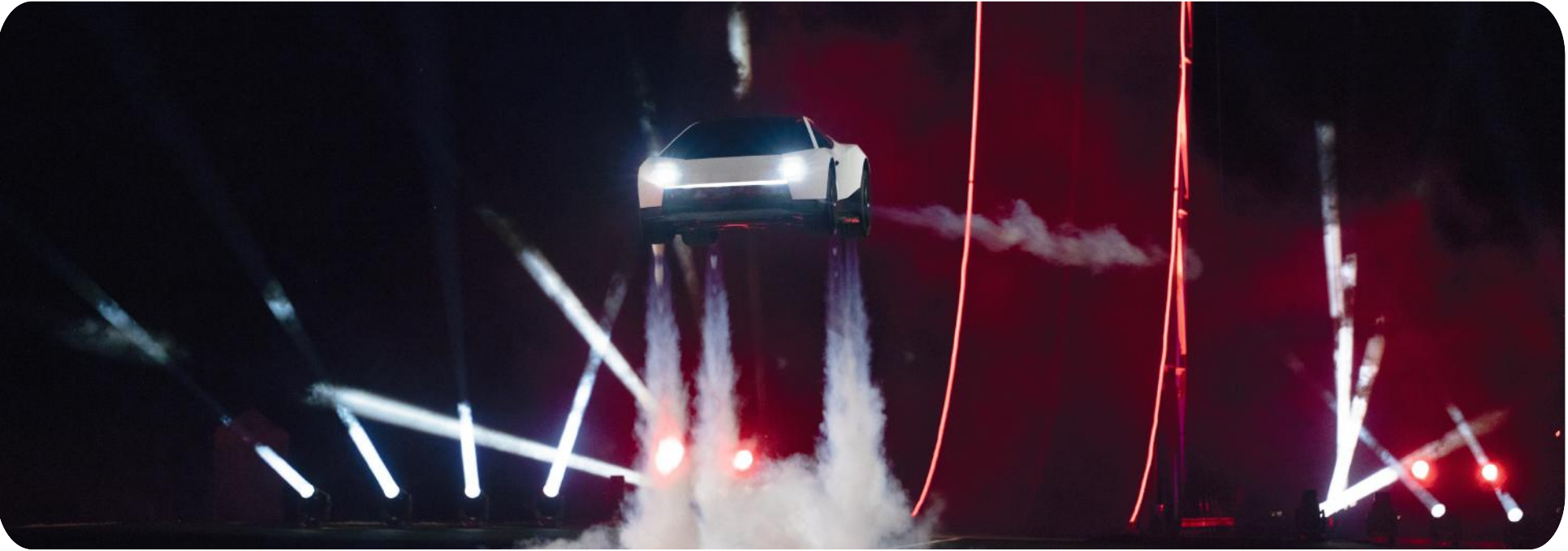
1. El dinero. ¿Cómo administraremos los ingresos y los gastos?
2. La familia. ¿Qué papel tendrán nuestros padres y familiares en nuestra vida como pareja?
3. Los hijos. ¿Compartimos la misma visión sobre su crianza y educación?
4. La fe y los valores. ¿Qué principios guiarán nuestras decisiones?
5. Los conflictos. ¿Cómo resolveremos nuestras diferencias cuando no estemos de acuerdo?

Hablar de estos temas antes del matrimonio puede prevenir muchos problemas en el futuro.

El primer paso comienza hoy
Antes de buscar una relación perfecta, procura convertirte en una persona capaz de construir una relación saludable. Aprende a escuchar, a dialogar con respeto, a reconocer tus errores y a valorar las diferencias. Dedica tiempo a conocer profundamente a la persona con quien deseas compartir tu vida y recuerda que el amor madura cuando las emociones dejan de ser el centro y el compromiso comienza a ocupar su lugar. Las mejores relaciones no nacen terminadas. Se construyen, conversación tras conversación, decisión tras decisión y día tras día. Si este artículo te hizo reflexionar, comparte estas preguntas con tu pareja. Una conversación sincera puede fortalecer una relación mucho más que cualquier regalo. "El amor es paciente, es bondadoso. No busca su propio interés; todo lo soporta, todo lo espera y todo lo persevera." — **1 Corintios: 13**

Tesla presenta un Roadster que desafía la gravedad: ¿estamos ante el automóvil del futuro?

El nuevo deportivo eléctrico incorpora tecnología desarrollada junto a SpaceX y promete una aceleración extraordinaria. Aunque ya fue presentado en funcionamiento, todavía faltan años para su posible llegada al mercado.



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Fotografía: Courtesy of Tesla, Inc.

Durante décadas, el cine de ciencia ficción nos ha mostrado ciudades donde los automóviles pueden elevarse del suelo y desplazarse por el aire. Para muchas generaciones, aquella imagen parecía pertenecer exclusivamente a la imaginación. Sin embargo, los avances tecnológicos nos obligan a preguntarnos cada vez con más frecuencia: ¿qué cosas que hoy parecen imposibles podrían convertirse algún día en parte de nuestra vida cotidiana?

El pasado 15 de octubre, Tesla presentó en Texas una nueva versión de su esperado Roadster, un automóvil deportivo completamente eléctrico que incorpora tecnología desarrollada en colaboración con SpaceX, la empresa aeroespacial de Elon Musk.

La demostración sorprendió por sus maniobras poco habituales: el vehículo logró desplazarse por una estructura invertida, elevarse brevemente y realizar movimientos controlados en el aire.

Pero, más allá del espectáculo, el anuncio abre una conversación interesante sobre el futuro de la ingeniería automotriz.

¿Realmente puede volar?

Esta es probablemente la pregunta que más curiosidad ha despertado. El Roadster incorpora un sistema de ventiladores que genera una fuerza de succión debajo del vehículo, aumentando su adherencia a determinadas superficies. Algunas versiones también cuentan con propulsores de gas frío, una tecnología relacionada con los sistemas de propulsión aeroespacial.

Durante la presentación, estos mecanismos permitieron ejecutar maniobras que normalmente no asociamos con un automóvil. Sin embargo, es importante aclarar algo: el Roadster no es todavía un automóvil volador en el sentido tradicional. La demostración mostró movimientos aéreos breves y controlados, no un vehículo preparado para realizar vuelos cotidianos entre ciudades. Además, la versión diseñada para esas maniobras aéreas no cuenta con autorización para circular por las vías públicas.

Una aceleración difícil de imaginar

Otra característica que llamó la atención fue su rendimiento. Tesla asegura que una de las versiones del nuevo Roadster puede acelerar de 0 a 60 millas por hora, aproximadamente 96 kilómetros por hora, en menos de un segundo. Para comprender la magnitud de esta cifra, basta recordar que muchos automóviles convencionales necesitan varios segundos para alcanzar esa misma velocidad.

La compañía también anunció una velocidad máxima superior a las 230 millas por hora, equivalentes a unos 370 kilómetros por hora, y una autonomía estimada de más de 300 millas por carga, aproximadamente 480 kilómetros.

Son cifras extraordinarias, aunque corresponden a información presentada por el fabricante y todavía deben distinguirse de las prestaciones verificadas en vehículos de producción.

Tres versiones para diferentes experiencias

Tesla ha presentado tres configuraciones del nuevo Roadster.

La versión Performance está concebida como un deportivo eléctrico de dos plazas, con sistemas avanzados de aerodinámica y adherencia.

La versión Thrust incorpora propulsores adicionales para mejorar sus prestaciones.

Finalmente, la versión **Rocket**, de una sola plaza y acceso limitado por invitación, está diseñada para ejecutar las maniobras aéreas más sorprendentes que se mostraron durante la presentación.

No obstante, esta última configuración plantea importantes desafíos relacionados con la seguridad y las regulaciones de transporte.

Una promesa que lleva años esperando

Aunque la presentación fue reciente, la historia de este automóvil comenzó mucho antes. Tesla anunció una nueva generación del Roadster en 2017 y planteó inicialmente su llegada al mercado para 2020. Desde entonces, el proyecto ha experimentado numerosos retrasos.

Ahora, Elon Musk señala que la producción podría comenzar en 2028. La compañía tampoco ha confirmado un precio definitivo ni fechas garantizadas de entrega.

Esto significa que, por el momento, estamos ante una demostración tecnológica y un proyecto en desarrollo, no un automóvil disponible para conducir inmediatamente.

¿Qué significa para el futuro del transporte?

Quizás el aspecto más interesante del Roadster no sea únicamente su capacidad para sorprender, sino las posibilidades que abre para la investigación. Los avances en aerodinámica, control electrónico, propulsión y materiales podrían contribuir al desarrollo de nuevas soluciones en la industria automotriz, aunque todavía es pronto para determinar cuáles llegarán a los vehículos de uso cotidiano.

También existen preguntas que no pueden ignorarse: ¿qué tan seguras serán estas tecnologías?, ¿cómo se regularán?, ¿cuánto costará utilizarlas y qué beneficios reales ofrecerán a los conductores?

La innovación no consiste solamente en hacer algo que antes parecía imposible. También implica lograr que esa tecnología sea segura, útil y accesible.

El nuevo Tesla Roadster nos recuerda cuánto ha evolucionado la ingeniería y cuánto terreno queda todavía por explorar.

Tal vez no estemos a las puertas de ver automóviles volando por nuestras calles, pero sí estamos presenciando una etapa en la que las fronteras entre la tecnología automotriz y la aeroespacial comienzan a encontrarse.

Y eso, por sí solo, ya representa una historia fascinante.

Fuentes: Tesla; Reuters; Associated Press. Información verificada al 20 de octubre de 2026.



Fotografía: Courtesy of Tesla, Inc.

EL ZOOLÓGICO DE LOS GIGANTES EXTINTOS

¿Te imaginas caminar por un bosque y encontrarte frente a un tiranosaurio, observar un tiburón gigantesco bajo las aguas o descubrir un mamut avanzando entre la nieve?

Aunque hoy parezcan criaturas de películas, estos extraordinarios animales existieron realmente. Sus fósiles nos permiten reconstruir una historia de millones de años, marcada por la evolución, la adaptación y la extinción. Y hay algo importante: no todos compartieron la misma época. Nuestro zoológico imaginario reúne animales de distintos capítulos de la historia de la Tierra.

1. EL REINO DE LOS DINOSAURIOS: TIRANOSAURIO Y TRICERATOPS

Hace aproximadamente 68 a 66 millones de años, durante el Cretácico tardío, América del Norte era hogar de dos de los dinosaurios más reconocidos del mundo.

El Tyrannosaurus rex, un poderoso depredador que podía superar los 12 metros de longitud, tenía mandíbulas enormes y dientes diseñados para desgarrar carne. Compartía su territorio con el Triceratops, un herbívoro de tres cuernos y una gran estructura ósea alrededor del cuello. Ambos convivieron realmente en los ecosistemas del final del Cretácico. Su historia terminó hace unos 66 millones de años, cuando el impacto de un gran asteroide contribuyó a una extinción masiva que acabó con los dinosaurios no avianos.

2. MEGALODÓN: EL GIGANTE QUE DOMINÓ LOS OCÉANOS

Mucho después de la desaparición de los grandes dinosaurios, otro extraordinario depredador recorrió los mares.

El Otodus megalodon fue el tiburón más grande conocido. Vivió aproximadamente entre 23 y 3,6 millones de años atrás, y algunas estimaciones sitúan su longitud alrededor de los 18 metros, aunque las investigaciones sobre su tamaño continúan. Sus enormes dientes fósiles revelan que se alimentaba de grandes animales marinos, incluidos mamíferos como las ballenas. Los cambios en los océanos, la disponibilidad de alimento y las transformaciones ambientales pudieron contribuir a su desaparición. Hoy, sus fósiles siguen ayudando a los científicos a descubrir cómo eran los ecosistemas marinos de aquel tiempo.

3. LA EDAD DE HIELO: MAMUTS Y FELINOS DE DIENTES DE SABLE

Muchísimo después llegaron los paisajes fríos habitados por mamuts lanudos y grandes depredadores como el Smilodon. El mamut estaba protegido por un espeso pelaje, una capa de grasa y largas defensas curvas. A pesar de su tamaño, era herbívoro y se alimentaba de pastos y otras plantas. El Smilodon, conocido popularmente como tigre de dientes de sable, aunque no era un tigre verdadero, destacaba por sus largos colmillos y su musculatura robusta. Estos animales vivieron durante parte de la Edad de Hielo. Los cambios ambientales y otros factores contribuyeron a su desaparición, aunque algunas poblaciones de mamuts sobrevivieron hasta hace aproximadamente 4.000 años.

UN PASADO QUE TODAVÍA PODEMOS DESCUBRIR

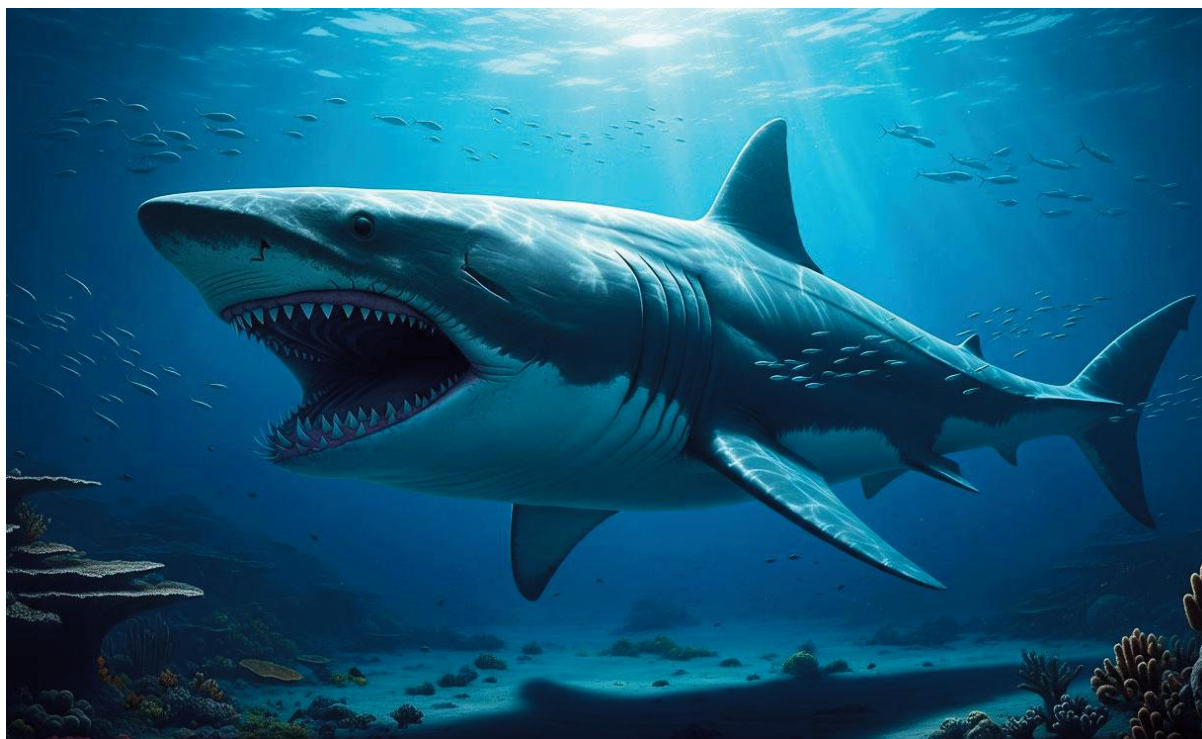
La historia de estos gigantes nos recuerda que nuestro planeta ha cambiado profundamente y que cada especie formó parte de un ecosistema único.

Hoy podemos conocerlos gracias a los fósiles, las investigaciones científicas y las nuevas tecnologías.

Y en esta edición de El Hispanohablante, también podemos verlos cobrar vida.

Las imágenes, animaciones y sonidos son recreaciones artísticas con fines educativos; no constituyen grabaciones reales de los animales.

Fuentes: Smithsonian Institution; Smithsonian National Museum of Natural History; Natural History Museum de Londres; American Museum of Natural History.



Redacción de El Hispanohablante

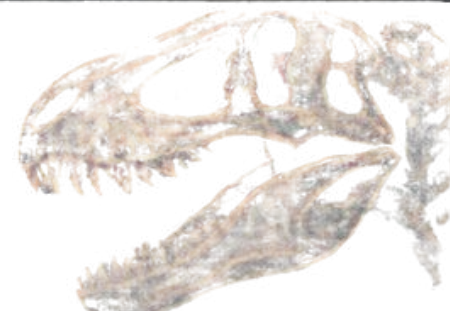


¡ESTA PÁGINA COBRA VIDA!

Escanea el QR, activa tu cámara y acerca el teléfono a cada una de las tres imágenes para descubrir los gigantes extintos en movimiento.

Recreaciones artísticas basadas en investigaciones paleontológicas.

www.centroinformativoelhispanohablante.com





La guardiana de Nazca

"Durante más de cuarenta años, una mujer caminó sola por el desierto con una escoba en las manos. Muchos pensaban que estaba perdiendo el tiempo. En realidad, estaba salvando uno de los mayores tesoros de la humanidad."
Por la Redacción de El Hispanohablante.

El desierto todavía estaba en silencio.

Las primeras luces del amanecer apenas comenzaban a teñir de dorado la inmensa llanura de Nazca cuando una figura solitaria aparecía caminando lentamente entre las piedras. El aire era seco. El calor aún no castigaba con toda su fuerza, pero el día prometía ser tan implacable como el anterior.

La mujer avanzaba despacio, llevando una escoba de paja, una cinta métrica, una libreta de apuntes y una determinación que muy pocos podían comprender. No buscaba oro. No perseguía un tesoro escondido. No excavaba tumbas antiguas. Simplemente... barría el desierto.

Quienes pasaban por aquel lugar apenas le prestaban atención. Algunos conductores reducían la velocidad para observar aquella escena tan extraña. Los habitantes de la zona se preguntaban qué podía encontrar una mujer extranjera en un paisaje donde, aparentemente, no existía absolutamente nada. Los niños, con la inocencia propia de su edad, solían reírse de ella. Para muchos era "la señora de la escoba". Otros, con menos delicadeza, la llamaban simplemente "la loca del desierto".

Nadie imaginaba que aquella mujer estaba viendo algo que los demás eran incapaces de descubrir. Mientras todos observaban un terreno vacío, ella contemplaba un inmenso libro de piedra escrito casi dos mil años atrás.

Aquella mujer se llamaba **María Reiche**.

María había nacido en Dresde, Alemania, en 1903. Estudió matemáticas, geografía y física, disciplinas que parecían conducirla hacia una vida dedicada a la enseñanza. Sin embargo, el destino tenía preparado un camino muy diferente. A comienzos de la década de 1930 llegó al Perú para trabajar como institutriz y traductora. Lo que parecía ser una estancia temporal terminaría convirtiéndose en el lugar donde encontraría el propósito de toda su existencia. Años después conoció al historiador estadounidense Paul Kosok, quien estudiaba unas extrañas marcas dibujadas sobre la superficie del desierto de Nazca. Desde tierra aquellas líneas parecían simples surcos abiertos entre piedras oscuras. No tenían sentido. Eran largas, rectas, interminables. Algunas cambiaban de dirección; otras desaparecían en el horizonte. Resultaba imposible imaginar que todas formaban parte de algo mucho más grande.

Gracias a su trabajo, las Líneas de Nazca fueron estudiadas, protegidas y finalmente reconocidas por la UNESCO como Patrimonio Mundial de la Humanidad en 1994. Cuando María Reiche falleció, en 1998, no dejó una fortuna ni un gran laboratorio. Dejó algo mucho más valioso. Le entregó al mundo un legado que pudo haber desaparecido para siempre bajo el viento, la arena y el olvido.

Entonces ocurrió un momento que cambiaría su vida para siempre.

Cuando María tuvo la oportunidad de observar aquellas líneas desde el aire, el paisaje dejó de ser un conjunto de trazos sin sentido y comenzó a revelar gigantescas figuras de monos, colibríes, arañas, ballenas, aves y formas geométricas que se extendían a lo largo de cientos de metros. Aquello no era un accidente. Era una obra monumental. Y casi nadie en el mundo conocía su verdadera magnitud.

Desde ese instante tomó una decisión que marcaría el resto de su vida. Mientras otros investigadores regresaban a sus universidades, publicaban estudios o continuaban con nuevos proyectos, María decidió quedarse. Se quedó cuando el calor superaba los cuarenta grados. Se quedó cuando el viento volvía a cubrir con piedras y arena el trabajo realizado el día anterior. Se quedó cuando el dinero escaseaba. Se quedó cuando muchos pensaban que dedicaba su vida a una causa absurda.

Durante más de cuarenta años caminó el desierto prácticamente todos los días. Con una escoba retiraba cuidadosamente las piedras oscuras que ocultaban las líneas. Después medía distancias, realizaba dibujos, calculaba proporciones y anotaba cada detalle en sus cuadernos. Subía a pequeñas escaleras para obtener una mejor perspectiva y, cuando era posible, abordaba avionetas desde donde fotografiaba lentamente las enormes figuras que apenas podían distinguirse desde el suelo.

No existían drones. No había satélites de alta resolución. Ni programas de diseño por computadora. Solo una mujer, una libreta y una paciencia infinita. Pero cuanto más estudiaba aquellas figuras, más grande se volvía el misterio.

¿Cómo era posible que una civilización que nunca conoció el vuelo hubiera creado dibujos que solo podían apreciarse completamente desde el cielo? Durante décadas esa pregunta alimentó toda clase de teorías.

Hubo quienes afirmaron que las líneas eran pistas de aterrizaje para visitantes extraterrestres. Libros y programas de televisión hicieron famosa esa idea alrededor del mundo. Otros imaginaron mapas astronómicos perfectos o mensajes dirigidos a seres venidos de otros planetas.

La realidad, sin embargo, resultó ser mucho más fascinante. Las investigaciones arqueológicas han demostrado que la cultura Nazca poseía conocimientos sorprendentes de geometría, planificación y organización. Mediante estacas de madera, cuerdas y una extraordinaria capacidad para trabajar a gran escala, lograron trasladar pequeños diseños al desierto con una precisión que todavía hoy asombra a ingenieros y arqueólogos.

La mayoría de los especialistas considera que las figuras formaban parte de ceremonias relacionadas con el agua, la fertilidad y la espiritualidad, en una región donde cada gota de lluvia significaba la diferencia entre la vida y la muerte. Aun así, muchos aspectos de su significado siguen siendo objeto de investigación, recordándonos que la arqueología aún guarda preguntas sin respuesta.

Los años pasaron. La mujer de la escoba comenzó a caminar más despacio. Su cabello se volvió completamente blanco. La vista empezó a fallarle. Pero nunca abandonó el desierto. Con el tiempo, el mundo comprendió aquello que durante décadas solo ella había visto. Gracias a su trabajo, las Líneas de Nazca fueron estudiadas, protegidas y finalmente reconocidas por la UNESCO como Patrimonio Mundial de la Humanidad en 1994.

La mirada de El Hispanohablante

Vivimos en una época que suele celebrar los grandes resultados, pero pocas veces reconoce la grandeza de los pequeños actos repetidos con perseverancia.

María Reiche nunca imaginó que sería recordada por millones de personas. Su propósito no era convertirse en una figura histórica. Simplemente se negó a abandonar aquello que consideraba valioso, incluso cuando casi nadie comprendía lo que estaba haciendo. Quizás esa sea la verdadera enseñanza de su vida.

Las personas extraordinarias no siempre son las que realizan un solo acto heroico. Muchas veces son aquellas que regresan al mismo lugar, una y otra vez, durante años, convencidas de que su trabajo tiene sentido, aunque el resto del mundo aún no pueda verlo.

Porque, al final, la historia no cambia únicamente gracias a quienes hacen grandes descubrimientos. También cambia gracias a quienes tienen la paciencia, la humildad y el amor suficientes para dedicar toda una vida a protegerlos.



Imagen Ilustrativa

ANTES DE PEDIRLE QUE CONTINUARA, DIOS CUIDÓ DE ELÍAS

Por Ailín María Gutiérrez

¿Alguna vez has sentido que estás haciendo todo lo posible, pero que tus fuerzas simplemente comienzan a agotarse?

Hay momentos en los que las responsabilidades, las preocupaciones y las dificultades parecen acumularse. Seguimos trabajando, ayudando a otros, cuidando de nuestra familia y tratando de cumplir con nuestros compromisos.

Pero a veces olvidamos algo importante: nosotros también necesitamos ser cuidados.

En el primer libro de Reyes, capítulo 19, encontramos una historia que siempre me ha parecido profundamente humana.

Elías era un profeta que había sido testigo del poder de Dios. Sin embargo, después de enfrentar grandes desafíos, llegó a un momento de profundo cansancio y desánimo.

Se alejó, buscó un lugar donde descansar y se quedó dormido bajo un árbol.

Y aquí encontramos algo hermoso.

Dios no comenzó exigiéndole que fuera más fuerte ni recordándole todo lo que todavía tenía pendiente.

Primero permitió que descansara.

Después, un ángel le ofreció alimento y agua. Elías comió, bebió y volvió a dormir. Más tarde recibió nuevamente alimento para continuar su camino.

Me parece extraordinario que, antes de mostrarle la siguiente etapa de su misión, Dios atendiera necesidades tan sencillas y humanas como dormir, comer y recuperar las fuerzas.

¿Cuántas veces nosotros hacemos exactamente lo contrario?

Cuando estamos agotados, nos exigimos continuar. Cuando sentimos que ya no podemos más, pensamos que detenernos es una señal de debilidad.

Pero esta historia nos recuerda que incluso quienes tienen una gran misión necesitan momentos de recuperación.

Dios también escuchó a Elías, atendió su preocupación y le mostró que no estaba solo.

Quizás hoy alguien que lee estas palabras está atravesando una etapa de cansancio. Tal vez lleva mucho tiempo intentando ser fuerte para todos, sin encontrar un momento para sí mismo.

Quisiera recordarle algo: descansar no significa rendirse, y pedir apoyo no disminuye nuestra fortaleza.

A veces necesitamos recuperar fuerzas, permitir que otros nos cuiden y reconocer que no tenemos que resolverlo todo en un solo día.

Porque incluso en medio de nuestras responsabilidades, también merecemos cuidado, comprensión y descanso.

Y la historia de Elías nos deja una enseñanza preciosa: antes de enviarlo nuevamente a caminar, Dios se ocupó de que tuviera fuerzas para hacerlo.

Referencia bíblica: 1 Reyes 19:1–18.

Hasta las personas más fuertes necesitan descansar. La historia del profeta Elías nos recuerda que Dios también se interesa por nuestras necesidades humanas.

SEMBRANDO Y COSECHANDO

Por Rvda. Ada Cruz, Iglesia Sinai

Sembrando y cosechando

Escuchamos a nuestros padres y abuelos decir: Lo que siembras, eso cosechas. Y esto es un consejo que tiene una base bíblica. 2 Corintios 9:6 Pero esto digo: El que siembra escasamente, también segará escasamente; y el que siembra generosamente, generosamente también segará. Nunca sabemos con exactitud como nuestra generosidad puede bendecir a alguien. Y cuando somos generosos los unos con los otros, el resultado será una cosecha hermosa de generosidad. Además, de que la generosidad sembrada te alcanzará por alguien más.

Y aquí comparto una historia muy hermosa donde Dios permite los escenarios para confirmar lo que dice su Palabra.

Era un día lluvioso y frío. Mientras José iba en su auto, vio a una anciana con su auto averiado. Se estacionó frente al auto de ella. Ella miró al hombre que no se veía de buen aspecto. Él se dio cuenta de la expresión de preocupación en el rostro de ella y le dijo: Vengo a ayudarla, señora. Entre al auto y veré lo que puedo hacer.

Él se colocó bajo el auto y arregló el auto. Ella le dijo que estaba de paso en la ciudad y no sabía cómo agradecerle. Le dijo que la próxima vez que viera a alguien en necesidad y estuviera a su alcance poder ayudar, que lo hiciera y pensara en él. La señora se fue y él quedó hasta que ella se fuera.

Unos kilómetros más adelante, la señora divisó una cafetería.

Se detuvo para tomar un café para quitarse el frío. Una amable camarera se acercó con una toalla para que la anciana se secara el cabello. Tenía una hermosa sonrisa. La anciana notó que la camarera estaba embarazada. Pensó en como gente que tenía tan poco era tan generosa con los extraños, entonces se acordó de José...

Al terminar su café, pagó con un billete de \$100. Cuando la camarera fue por el cambio, vio que la anciana se había ido. Miró hacia la mesa y vio una servilleta escrita junto a 4 billetes de \$100. Se llenaron sus ojos de lagrimas al ver la nota que decía: “Cuando tuve necesidad, alguien me ayudó como hoy te estoy ayudando. Si quieres pagarme, no dejes de ser una bendición para otros, como hoy lo hice contigo”.

Al entrar la camarera a su casa, llegó hasta su habitación donde vio a su agotado esposo en la cama descansando y quien debía levantarse muy temprano. Penso en lo que la anciana había hecho por ella.

¿Como sabría ella acerca de las necesidades de su esposo, los problemas económicos que estaban pasando y más ahora con la llegada del bebé? Y le susurro al oído de su esposo: “Todo va a estar bien... te amo. José”.

Y la generosidad que sembró José, regresó a el de manera inesperada. El ayudó a alguien y como es ley divina, lo que siembras... eso cosechas.

No siempre lo que sembramos regresa de igual manera. Puede ser que ayudes a alguien monetariamente y la cosecha sea alguien que se acerque y ore por ti. Puede ser un texto bíblico que dio respuesta a una petición que tenías. La cosecha puede venir disfrazada de diferentes maneras. Porque hay personas, que son bendiciones disfrazadas también.

Somos bendecidos para bendecir.

Permitamos que Dios nos use para ser de bendición a otros.

Por: Rvda. Ada Cruz, Iglesia Sinai, A/D – 533 Central Ave, Holland, MI 49423



Por Edilverto Gutiérrez
Redacción de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa CANVA

AMÉRICA MANDA EN EL APERTURA 2026 Y SE ENCIENDE LA LUCHA POR LA LIGUILLA

Las Águilas se consolidan en el primer lugar tras vencer 5-3 a León, mientras Cruz Azul y Santos Laguna protagonizan contundentes goleadas. Con pocas jornadas por disputar, cada punto comienza a ser decisivo en la Liga MX.

El fútbol mexicano entra en una de esas etapas en las que cada partido se vive con mayor intensidad. Los aficionados comienzan a revisar la tabla de posiciones, calcular las posibilidades de sus equipos y mirar con atención los resultados de sus rivales, y es que, cuando se acerca la Liguilla, una victoria puede cambiar el panorama de un club, mientras una derrota puede complicar el trabajo de toda una temporada. La Jornada 12 del Apertura 2026 dejó goles, sorpresas y movimientos importantes en la clasificación. América confirmó su liderato, Cruz Azul recuperó protagonismo y Santos Laguna demostró que todavía tiene argumentos para competir por un lugar en la fase final.

AMÉRICA IMPONE SU PODER OFENSIVO ANTE LEÓN

Uno de los encuentros más emocionantes se disputó en el estadio de León, donde las Águilas consiguieron una victoria 5-3 que les permitió llegar a 24 puntos y mantenerse como líderes del campeonato. El partido fue un espectáculo ofensivo. Henry Martín, Carlos Álvarez, Erick Sánchez, Óscar Perea y Brian Rodríguez marcaron para el conjunto azulcrema. Sin embargo, los tres goles recibidos también dejaron una señal de atención: aunque América ha demostrado capacidad para resolver encuentros mediante su ataque, necesita mantener mayor equilibrio defensivo ante rivales de mayor exigencia.

CRUZ AZUL Y SANTOS LAGUNA RESPONDEN CON GOLEADAS

Cruz Azul protagonizó otra de las grandes actuaciones al derrotar 5-0 a FC Juárez. La Máquina mostró contundencia, sumó tres puntos importantes y alcanzó las 20 unidades, manteniéndose entre los principales aspirantes a la clasificación. Por su parte, Santos Laguna sorprendió con una victoria 5-0 sobre Querétaro. Taniel Jiménez destacó con tres anotaciones en un encuentro que devolvió confianza al conjunto lagunero. El resultado tuvo consecuencias en la tabla: Querétaro perdió posiciones, mientras Santos llegó a 16 puntos y volvió a acercarse a la zona de Liguilla.

MONTERREY Y ATLAS TAMBIÉN DAN UN PASO IMPORTANTE

Los Rayados de Monterrey aprovecharon su condición de locales para superar 2-1 a Pachuca, alcanzando 17 puntos y colocándose en el octavo lugar de la clasificación. Atlas también consiguió una victoria valiosa al derrotar 2-0 a Necaxa. Con 21 unidades, los rojinegros se ubicaron en la tercera posición, igualados en puntos con Toluca. Precisamente los Diablos Rojos dejaron escapar una oportunidad para presionar al líder después de empatar 1-1 frente al Atlético de San Luis. Al cierre de la Jornada 12, América encabezaba la tabla con 24 puntos; Toluca y Atlas lo seguían con 21, mientras Guadalajara, Cruz Azul y Querétaro acumulaban 20.

LA LIGUILLA COMIENZA A TOMAR FORMA

Con cinco jornadas todavía por disputarse después de la fecha 12, la competencia entra en su tramo decisivo. América tiene una ventaja importante, pero la lucha por los siguientes puestos permanece abierta. Toluca, Atlas, Chivas y Cruz Azul buscan mantenerse entre los primeros lugares, mientras León, Monterrey y otros equipos intentan asegurar su presencia en la fase final. La jornada doble programada para el 20 y 21 de octubre puede modificar nuevamente estas posiciones antes de la siguiente fecha.

LOS PARTIDOS QUE VIENEN

La Jornada 14 se disputará del 23 al 25 de octubre.

Viernes 23: Necaxa vs. FC Juárez; Atlante vs. Atlético de San Luis.

Sábado 24: León vs. Toluca; Monterrey vs. Guadalajara; Pumas vs. Tigres.

Domingo 25: Atlas vs. Puebla; América vs. Pachuca; Querétaro vs. Cruz Azul; Tijuana vs. Santos Laguna.

PRONÓSTICO PERIODÍSTICO:

¿QUIÉNES LLEGAN MEJOR A LA RECTA FINAL?

Por los resultados recientes, América presenta argumentos sólidos para mantenerse en lo más alto. Su capacidad ofensiva representa una fortaleza, aunque los espacios que concede en defensa podrían convertirse en una dificultad durante los encuentros decisivos.

Cruz Azul también deja buenas sensaciones después de su goleada, pero necesitará demostrar regularidad ante adversarios de mayor exigencia. Toluca y Atlas continúan cerca del liderato, mientras Monterrey parece recuperar terreno en un momento importante del campeonato. Santos Laguna, por su parte, ha dado señales de recuperación, aunque todavía necesita encadenar buenos resultados para consolidar sus aspiraciones.

Fuentes: Liga BBVA MX; Fox Sports México; Excélsior; TV Azteca Deportes. Resultados y posiciones correspondientes al cierre de la Jornada 12, verificados al 20 de octubre de 2026.



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



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa. CANVA

LA CARGA INVISIBLE DE LAS MADRES: CUANDO CUIDAR DE TODOS TAMBIÉN CANSA

La casa finalmente está en silencio. Los niños duermen, las tareas del día terminaron y parece que ha llegado el momento de descansar. Sin embargo, mientras todos duermen, hay una mente que todavía sigue trabajando. ¿Estará lista la ropa para mañana? ¿Recordé firmar el documento de la escuela? ¿Qué voy a preparar de comer? ¿Por qué mi hijo estuvo tan callado hoy? ¿Estará pasando por algo que no me ha contado?

Y así, entre una preocupación y otra, pasan los minutos. El cuerpo está cansado, pero los pensamientos no se detienen. Quizás muchas madres se reconozcan en esta escena. Porque hay un trabajo que no aparece en ningún horario, que no tiene días libres y que, aunque nadie lo vea, también agota.

EL TRABAJO QUE NADIE VE

A esta responsabilidad constante de recordar, planificar, anticipar y organizar se le conoce como carga mental. No se trata solamente de llevar a un hijo al médico, sino de recordar cuándo necesita su próxima consulta. No es únicamente preparar una comida, sino pensar qué cocinar, qué alimentos faltan y cómo organizar el presupuesto familiar.

A esto se suma algo todavía más delicado: estar pendientes de las emociones de nuestros hijos, acompañarlos cuando tienen dificultades y procurar que se sientan escuchados y protegidos. Muchas mujeres hacen todo esto mientras trabajan fuera del hogar, estudian o enfrentan sus propias preocupaciones.

Y en medio de tantas responsabilidades, hay una pregunta que merece ser escuchada: ¿quién cuida emocionalmente a quien siempre está cuidando de los demás?

CUANDO EL CANSANCIO VA MÁS ALLÁ DEL CUERPO

Una investigación publicada en 2025 en Archives of Women's Mental Health, realizada con 322 madres de niños pequeños, encontró una relación entre una mayor responsabilidad en la organización mental del hogar y niveles más elevados de estrés, agotamiento y síntomas depresivos. El estudio no demuestra que estas responsabilidades sean la causa directa de esos problemas, pero sí evidencia la importancia de un esfuerzo que muchas veces pasa inadvertido. Porque una madre puede amar profundamente a su familia y, al mismo tiempo, sentirse agotada. Puede disfrutar de sus hijos y necesitar momentos de tranquilidad. Puede estar agradecida por su hogar y desear que alguien más asuma algunas responsabilidades.

Una cosa no contradice la otra.

COMPARTIR TAMBIÉN SIGNIFICA ANTICIPARSE

En ocasiones escuchamos la expresión: «Si necesitas ayuda, solamente tienes que pedirla».

Pero incluso pedir ayuda puede convertirse en otra tarea cuando una sola persona tiene que recordar, organizar y explicar constantemente lo que falta por hacer.

Compartir las responsabilidades familiares significa participar activamente, tomar iniciativas y comprender que el bienestar del hogar no depende de una sola persona. Los hijos también pueden aprender, según su edad, a colaborar en casa. Y las parejas pueden construir acuerdos donde ambos conozcan y asuman las necesidades familiares. No se trata de buscar culpables, sino de aprender a acompañarnos mejor.

Detrás de muchas madres que parecen poder con todo, existen preocupaciones, responsabilidades y un cansancio que pocas veces se expresa. Reconocerlo es el primer paso para construir familias donde el cuidado sea compartido.

MAMÁ TAMBIÉN NECESITA SER CUIDADA

Quizás hoy alguna madre necesite escuchar que no tiene que hacerlo todo perfectamente. Que puede descansar sin sentirse culpable, expresar lo que necesita y aceptar el apoyo de quienes la rodean.

Y quizás alguien que está leyendo estas líneas pueda hacer algo sencillo, pero significativo: preparar la cena sin que se lo pidan, encargarse de una responsabilidad pendiente o simplemente preguntar cómo se siente esa persona que siempre está pendiente de todos.

Porque el amor no solamente se demuestra agradeciendo lo que alguien hace. También se demuestra procurando que no tenga que hacerlo todo sola.

Una madre no necesita ser incansable para ser extraordinaria. También merece descansar, sentirse acompañada y saber que su bienestar importa.

Fuentes: Aviv y colaboradores, Archives of Women's Mental Health (2025); Oficina del Cirujano General de Estados Unidos, Parents Under Pressure (2024).





¿Estás pasando por un momento difícil y necesitas a alguien de confianza con quien hablar?

En Inclusive Empowerment Services estamos aquí para escucharte y apoyarte. Ofrecemos servicios profesionales de salud mental, con especial atención a las necesidades de la comunidad inmigrante de habla hispana.

 Servicios en español e inglés.

 Aceptamos algunos seguros médicos.

Contáctanos para solicitar una cita:

 616-635-3107

 elisa@616ies.com

 www.616ies.com

 313 N River Ave., Holland, MI 49424

Elisa Pérez-Arellano, LMSW
Terapeuta de Salud Mental

Áreas de apoyo:

- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad/Estrés Crónico
- ✓ Estrés Postraumático
- ✓ Problemas de adaptación al nuevo país/entorno
- ✓ Baja autoestima

Consultorio de salud mental No. 1 de la comunidad hispana.

ATENCIÓN PROFESIONAL, CONFIDENCIAL Y EN TU IDIOMA.

¿Tienes un negocio o un empleo que te creaste tú mismo?



Por María Erazo | Columna
“Construye tu legado”

El autoempleo puede ser una etapa valiosa

Trabajar por cuenta propia es una forma legítima de generar ingresos y de aprovechar nuestras habilidades. Hay personas que eligen mantenerse como profesionales independientes y construyen una vida satisfactoria de esa manera.

La dificultad surge cuando queremos crecer, descansar o atender a más clientes, pero toda la operación depende de nuestras horas disponibles.

En esa situación, conseguir más ventas puede aumentar la presión. Antes de buscar más clientes, conviene revisar si tenemos capacidad para atenderlos bien.

En la arquitectura empresarial de MÉTODO LEGADO®, construir implica darle estructura a nuestra visión: definir cómo se realiza el trabajo, cómo se toman las decisiones y cómo se mantiene la calidad.

Empieza por sacar los procesos de tu cabeza

Imaginemos un negocio de limpieza. Su propietaria sabe qué preguntar cuando llega una consulta, cómo preparar el presupuesto y qué revisar antes de terminar un servicio. Pero si todo ese conocimiento está únicamente en su memoria, otra persona tendrá dificultades para ayudarla. El primer paso podría ser elaborar una lista de preguntas que se le hagan a cada cliente: ubicación, tamaño del espacio, tipo de limpieza y frecuencia. Después, crear una lista de verificación del servicio.

Así comienza un proceso que puede explicarse, repetirse y mejorarse.

Lo mismo se aplica a un restaurante, a una empresa de construcción o a un servicio de consultoría. Cada actividad que se repite ofrece una oportunidad para organizar mejor el trabajo.

Delegar requiere enseñar y dar seguimiento

Entregar una tarea sin explicar el resultado esperado suele generar frustración en ambas partes. Antes de delegar, aclara qué debe hacerse, para cuándo y cómo se revisará. Permite hacer preguntas y acompaña los primeros intentos. Si algo sale mal, revisa tanto la ejecución como las instrucciones que diste.

La meta es que otra persona pueda asumir una responsabilidad con claridad y desarrollar su capacidad de resolución.

DESCUBRE LOS LIBROS DE MARÍA ERAZO

Escanea el código QR para conocer sus publicaciones y adquirir sus libros directamente desde su página oficial.



Si mañana necesitaras ausentarte de tu negocio durante una semana, ¿qué seguiría funcionando? ¿Alguien podría atender a los clientes, preparar una cotización o entregar el trabajo con la calidad que esperan? ¿O tendrías que cancelar citas y mantenerte pendiente del teléfono durante toda tu ausencia?

Estas preguntas ayudan a identificar cuánto depende el negocio de tu presencia y qué estructura necesitas para hacerlo más sostenible.

Muchos emprendemos buscando independencia, mejores ingresos y tiempo para la familia. Sin embargo, podemos terminar en una rutina en la que somos quienes venden, producen, cobran, compran y resuelven cada problema. Tenemos libertad para decidir, pero poco espacio para detenernos.



Imagen ilustrativa

La tecnología también necesita instrucciones claras

Un calendario de citas, un registro de clientes o un recordatorio automático puede apoyar la operación. Su utilidad depende de saber qué problema queremos resolver. Si las cotizaciones quedan sin seguimiento, comienza por registrar cuándo se enviaron y cuál es el siguiente paso. Con ese proceso definido, será más sencillo elegir una herramienta que lo facilite.

Una acción para esta semana

Escoge una tarea que realizas con frecuencia y escribe sus pasos. Añade qué información necesitas para comenzar y cómo reconoces que quedó bien hecha. Después, revisa si puedes simplificarla, apoyarte en la tecnología o enseñársela a alguien. Si trabajas solo, ese documento también te servirá para mantener el orden y prepararte para recibir ayuda en el futuro.

Construir un negocio sostenible requiere tiempo y recursos. Puedes comenzar con una mejora pequeña que reduzca la dependencia de tu memoria y de tu disponibilidad constante.

¿Qué parte de tu negocio necesita estructura para que puedas recuperar espacio y dirigirlo?

START GARDEN: 50 EMPRENEDORES Y HASTA MEDIO MILLÓN DE DÓLARES EN OPORTUNIDADES

El programa The 100 llega a su etapa decisiva en Grand Rapids, con una jornada dedicada a la innovación, los nuevos negocios y los sueños de quienes se atreven a emprender.

GRAND RAPIDS, MICHIGAN. Detrás de cada emprendimiento hay una historia. A veces comienza con una conversación entre amigos, una necesidad que alguien decide resolver o una idea que durante mucho tiempo parecía imposible de realizar. Pero ¿qué sucede cuando esa idea encuentra a las personas y los recursos necesarios para convertirse en realidad? Este jueves 22 de octubre, Start Garden tiene previsto reunir a 50 emprendedores finalistas de su programa The 100, durante el esperado Demo Day 2026, que se celebrará en sus instalaciones de Grand Rapids. La jornada representa la etapa final de una iniciativa que busca abrir oportunidades a personas con proyectos empresariales, independientemente de su experiencia o trayectoria.

Una nueva forma de apoyar los emprendimientos

Este año, Start Garden incorporó un modelo de financiamiento más amplio, reuniendo a diferentes socios que podrán ofrecer subvenciones, préstamos, inversiones, acuerdos de participación en ingresos y contratos comerciales. En conjunto, se espera anunciar hasta 500,000 dólares en oportunidades de financiamiento y negocios, aunque los montos y condiciones dependerán de cada organización participante. Los 50 finalistas tendrán la oportunidad de presentar sus productos, servicios y proyectos directamente al público, establecer contactos y acercarse a posibles socios comerciales.

Mucho más que una competencia

Desde su creación, The 100 ha buscado que más personas puedan explorar el emprendimiento como una posibilidad real. Según Start Garden, más de 800 emprendedores han participado en su programa a lo largo de los años, muchos de ellos procedentes de comunidades históricamente poco representadas. El evento también será una oportunidad para conocer ideas innovadoras y descubrir el talento empresarial que existe en West Michigan. Porque detrás de cada negocio que comienza hay esfuerzo, incertidumbre y, sobre todo, alguien que decidió dar el primer paso. Al cierre de esta edición, aún no se disponía de los resultados oficiales de los apoyos otorgados.

DATOS DEL EVENTO

Fecha: Jueves 22 de octubre de 2026

Lugar: Start Garden / Bamboo, 2 Fulton St W, Grand Rapids, Michigan

Exposición pública: 5:00 a 7:00 p. m.

Anuncio de reconocimientos: 7:00 a 9:00 p. m.

Entrada: Gratuita y abierta al público.

Fuente: Start Garden, programa The 100 y convocatoria oficial Demo Day 2026. Para más información: startgarden.com

OCTUBRE ROSA: WEST MICHIGAN SE UNE POR LA PREVENCIÓN Y LA ESPERANZA

Caminatas solidarias, actividades comunitarias y oportunidades de acceso a exámenes médicos marcan el mes de concientización sobre el cáncer de mama. En Detroit, el Congreso Mujeres Imparables anuncia el registro para mamografías y pruebas de Papanicolaou gratuitas.

Por Ailín María Gutiérrez

Hay noticias que nos hacen pensar en nuestra propia vida, en nuestra madre, en una hermana, en una amiga o en aquella mujer que conocemos y que ha tenido que enfrentar un diagnóstico de cáncer. Durante octubre, el color rosa aparece en las calles, en los hospitales, en las camisetas de quienes participan en caminatas solidarias y en los mensajes que circulan por las redes sociales. Pero detrás de cada lazo rosa existe algo mucho más importante que una campaña: hay historias de mujeres, familias que acompañan, profesionales de salud que trabajan por la detección temprana y comunidades que buscan que nadie se quede sin orientación. Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, una oportunidad para recordar que la información, los exámenes preventivos y el acceso oportuno a la atención médica pueden marcar una diferencia. Este año, distintas organizaciones de West Michigan han impulsado actividades para llevar ese mensaje a la comunidad.

Una realidad que merece nuestra atención

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (MDHHS) informó el pasado 8 de octubre que, durante 2026, se estima que aproximadamente 9,900 residentes del estado recibirán un diagnóstico de cáncer de mama y que la enfermedad ocasionará alrededor de 1,320 fallecimientos. Son estimaciones, no cifras definitivas, pero nos recuerdan la importancia de continuar trabajando para reducir las barreras que dificultan el acceso a los servicios de salud. Una mamografía puede identificar alteraciones en las mamas antes de que aparezcan síntomas. Aunque ninguna prueba garantiza detectar todos los casos, los exámenes de detección permiten encontrar numerosos cánceres en etapas más tempranas.

Grand Rapids y Holland se suman al Mes Rosa

En nuestra región, las actividades comenzaron desde los primeros días de octubre. El 3 de octubre, la organización Bee Brave programó su decimonovena carrera y caminata solidaria en Caledonia, destinada a apoyar investigaciones sobre el cáncer de mama desarrolladas por el Van Andel Institute de Grand Rapids. La organización informa que, desde 2016, ha recaudado más de un millón de dólares para apoyar estas investigaciones. El 17 de octubre, la Sociedad Americana Contra el Cáncer convocó a la comunidad a participar en Making Strides Against Breast Cancer of West Michigan, una caminata programada en Calder Plaza, Grand Rapids. La iniciativa reunió en su convocatoria a sobrevivientes, familiares, voluntarios y personas comprometidas con la investigación y el acompañamiento de quienes enfrentan la enfermedad. En Holland, Hope College también se sumó a las actividades de concientización. Su Women's Empowerment Organization programó una venta solidaria de repostería para el 19 de octubre en el Jim and Martie Bultman Student Center. Aunque estas iniciativas tienen formatos diferentes, comparten un mensaje: hablar de cáncer de mama también significa construir redes de apoyo, promover la educación y recordar que esta realidad nos involucra como comunidad.

Que octubre nos deje algo más que un lazo rosa: información, solidaridad y la decisión de seguir cuidándonos durante todo el año.



Imagen Ilustrativa CANVA

Detroit anuncia registro para exámenes gratuitos

Este sábado 24 de octubre se celebrará el Congreso Mujeres Imparables, presentado por el Centro de Desarrollo Económico y Liderazgo (CDEL) y Candela Detroit. El encuentro tendrá lugar en el salón Candela Detroit, ubicado en 1920 25th Street, de 11:30 de la mañana a 5:30 de la tarde. Además de promover el liderazgo, las finanzas, la autoestima y el desarrollo personal, los organizadores anunciaron una iniciativa de registro para mamografías y pruebas de Papanicolaou gratuitas. La convocatoria, que menciona a Yolanda Murillo junto a esta iniciativa, lleva un mensaje sencillo y significativo: «Prevención, tarea de todos». Por el momento, el anuncio no especifica si los exámenes se realizarán durante el congreso o mediante citas posteriores, ni detalla los requisitos o la cantidad de espacios disponibles. Por esa razón, las personas interesadas deberán confirmar directamente con los organizadores las condiciones del registro. El congreso también contará con conferencias sobre crecimiento personal y profesional. Entre las participantes invitadas estará Ailín María Gutiérrez, directora de El Hispanohablante, con la presentación «La comunicación es tu mayor activo».

Mamografía y Papanicolaou: dos exámenes diferentes

Aunque frecuentemente se mencionan juntos dentro de las campañas de salud femenina, estos estudios tienen objetivos distintos. La mamografía utiliza imágenes de rayos X para detectar posibles señales de cáncer de mama, incluso cuando todavía no existen síntomas. La prueba de Papanicolaou, en cambio, permite identificar alteraciones celulares en el cuello uterino que podrían requerir seguimiento para prevenir el desarrollo de cáncer cervical. Los profesionales sanitarios pueden orientar sobre cuándo comenzar estas pruebas y con qué frecuencia realizarlas, teniendo en cuenta la edad, los antecedentes y otros factores personales. También es importante recordar que una persona con síntomas o cambios preocupantes debe solicitar atención médica y no esperar a su próximo examen rutinario.

La atención también se acerca a los vecindarios

Trinity Health Michigan mantiene un programa de mamografía móvil que visita diferentes comunidades del oeste del estado. Entre las próximas jornadas anunciadas se encuentra la del miércoles 28 de octubre en Clínica Santa María, ubicada en 730 Cesar E. Chavez Avenue SW, Grand Rapids, de 7:50 a. m. a 3:30 p. m. La unidad utiliza tecnología digital de mamografía 3D y cuenta con un proceso de registro y confirmación de citas. Los exámenes preventivos suelen estar cubiertos por seguros médicos, y existen programas alternativos para personas sin cobertura. Es importante confirmar las condiciones económicas y de elegibilidad antes de acudir. También el viernes 23 de octubre, Bluebird Cancer Retreats celebrará su actividad benéfica Bras for a Cause en Spring Lake, destinada a respaldar a personas y familias afectadas por el cáncer. Son ejemplos de cómo la participación comunitaria y los servicios sanitarios pueden contribuir de maneras diferentes al bienestar de las familias.

¿Y si no tengo seguro médico?

Una de las preocupaciones que enfrentan algunas mujeres es no contar con recursos para realizarse una mamografía o un examen cervical. Michigan dispone del programa Breast and Cervical Cancer Control Navigation Program (BC3NP), que ayuda a mujeres de bajos ingresos que cumplen determinados requisitos a recibir estos exámenes y atención de seguimiento. El programa contempla servicios de detección del cáncer de mama para mujeres de 40 a 64 años y servicios cervicales para mujeres de 21 a 64 años, sujetos a requisitos económicos, de residencia y cobertura médica. Las personas interesadas pueden llamar al 844-446-8727 para conocer si califican. Hay servicios de interpretación disponibles. **Fuentes:** Michigan Department of Health and Human Services; Van Andel Institute; American Cancer Society; Hope College; Trinity Health Michigan; Bluebird Cancer Retreats; Susan G. Komen; material informativo del Congreso Mujeres Imparables.



PRESENTAN

CONGRESO

Mujeres IMPARABLES

*No nacemos Imparables,
nos formamos para serlo.*



LIDERAZGO



FINANZAS



AUTOVALOR



LLAMADO

**“ No es suerte, es enfoque,
conexiones y preparación. ”**

Salma Dubaizi

ENTRADA GRATIS



SÁBADO 24 OCTUBRE

11:30 AM A 5:30 PM



CANDELA DETROIT