

EL HISPANOABLANTE

Tu voz, tu periódico, tu comunidad

EDICIÓN 21

18 de septiembre de 2026

GRATIS

CELEBRACIÓN

MES DE LA HERENCIA HISPANA

Del 15 de septiembre al 15 de octubre, celebramos las raíces, historias y contribuciones de una comunidad diversa que fortalece cada día a Michigan y a todo Estados Unidos.



¡MIRA CÓMO COBRA VIDA!
Escanea el código QR, permite el acceso a la cámara y apunta hacia la imagen para ver cómo cobra vida.

Si estás leyendo la edición digital desde una computadora, escanea el código con tu teléfono, activa la experiencia y apunta hacia la imagen en la pantalla. ¡También podrás disfrutar de la realidad aumentada!



Imagen ilustrativa generada con inteligencia artificial.

TECNOLOGÍA | PÁG. 8
GUANTES HÁPTICOS TOCAR LO QUE NO ESTÁ
Una tecnología que permite sentir texturas, presión y movimiento dentro de entornos virtuales podría transformar la medicina, la educación, el trabajo y el entretenimiento.

CURIOSIDADES | PÁG. 9
CUEVA DE NAICA
En Chihuahua, México, enormes cristales formados durante miles de años convierten la Cueva de los Cristales de Naica en uno de los escenarios naturales más extraordinarios del planeta. Experiencia con realidad aumentada.

ARQUEOLOGÍA | PÁG. 10
PETRA: LA CIUDAD ESCULPIDA EN PIEDRA
Descubre cómo los nabateos levantaron una civilización entre montañas y desiertos, creando templos, tumbas y un avanzado sistema para aprovechar el agua. Experiencia con realidad aumentada.

DEPORTES | PÁG. 12
ISAAC DEL TORO CONQUISTA MONTREAL
El ciclista mexicano derrotó a Paul Seixas en un emocionante final y llegará al Campeonato Mundial como uno de los grandes candidatos al maillot arcoíris.

LAS OPORTUNIDADES TIENEN MEMORIA



Ailín Gutiérrez
Directora y editora

ÍNDICE | EDICIÓN 21

PÁG. 3 | COMUNIDAD

West Michigan celebra el Mes de la Herencia Hispana

PÁG. 4 | EDUCACIÓN

Estudiar más no siempre significa aprender más

PÁG. 5 | SALUD

Ronquera: cuando la voz pide atención

PÁG. 6 | FINANZAS

Cuando el trabajo del inmigrante queda sin pagar

PÁG. 7 | SALUD EMOCIONAL

Cuando el estrés entra en casa

PÁG. 8 | CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Guantes hápticos: tocar lo que no está

PÁG. 9 | CURIOSIDADES

Cueva de Naica: el reino de los cristales gigantes

PÁG. 10 | ARQUEOLOGÍA

Petra: la ciudad esculpida en piedra

PÁG. 11 | FE

El pozo que ella no podía ver

PÁG. 12 | DEPORTES

Isaac del Toro conquista Montreal

PÁG. 13 | BIENESTAR

¿Por qué me siento menos después de los 40?

PÁG. 14 | EMPRENDEDORES

La mentalidad del emprendedor

PÁG. 15 | EL HISPANOABLANTE

El Hispanohablante cobra vida

PÁG. 16 | EXPERIENCIA

INTERACTIVA

Cuando el mar se enciende

A veces imaginamos que las grandes oportunidades llegan después de tocar muchas puertas, enviar innumerables solicitudes o conocer a las personas indicadas. Pensamos que debemos perseguirlas y encontrarnos en el lugar perfecto para recibirlas. Sin embargo, algunas de las oportunidades más significativas de nuestra vida comienzan mucho antes de que podamos reconocerlas.

Comienzan con un saludo, una conversación sincera o el interés que mostramos por otra persona cuando todavía no sabemos qué lugar llegará a ocupar en nuestra historia.

Mientras trabajaba en la radio conocí la música de Heather Jolene Alcantar. Compartíamos sus canciones con nuestra audiencia y, con el tiempo, construimos una amistad muy bonita. Admiré su talento, su sensibilidad artística y el esfuerzo que existía detrás de su carrera. Por eso decidí apoyarla y contribuir, desde el espacio que tenía en aquel momento, a que más personas conocieran su música.

Nunca lo hice esperando recibir algo a cambio. La apoyé porque creía en su talento y porque entendía lo importante que puede ser para un artista encontrar personas dispuestas a escuchar, compartir y valorar su trabajo.

Hoy la vida ha dado una vuelta inesperada: es Heather quien le está ofreciendo a mi esposo la oportunidad de grabar una canción.

Cuando pienso en ello, comprendo que aquel apoyo sincero no desapareció. Permaneció en la memoria de una amistad y, con el paso del tiempo, regresó convertido en una puerta abierta para alguien a quien amo.

La segunda experiencia ocurrió en San Antonio. Me habían invitado a visitar una estación de radio. Mientras recorría el lugar, vi a un señor mayor trabajando cuidadosamente, clavando un pequeño clavo. Pude haber pasado de largo. Podría haber pensado que aquello no tenía relación conmigo ni con el motivo de mi visita. Pero lo saludé y me interesé genuinamente por lo que estaba haciendo.

Me explicó que estaban preparando el Salón de la Fama de la Música Tejana. Conversamos con naturalidad, sin agendas ni pretensiones. Yo no sabía quién era, cuál era su historia ni qué papel desempeñaba allí. Simplemente vi a una persona trabajando en algo importante y quise conocer lo que estaba construyendo.

De aquella conversación sencilla surgió después una oportunidad para colaborar con Totally Tejano Television.

Todavía no la he aceptado. En este momento estoy enfocada en El Hispanohablante y en terminar mis estudios Audiovisuales, pero he aprendido que recibir una oportunidad no significa que debamos aceptarla inmediatamente. Algunas puertas se abren para atravesarlas en ese momento; otras permanecen disponibles hasta que llega el tiempo adecuado.

Pero la oportunidad existe. Y comenzó con algo tan sencillo como detenerme, saludar y mostrar interés por el trabajo de otra persona.

Estas dos experiencias me han enseñado que nunca sabemos lo que puede nacer de un encuentro. Sin embargo, esa posibilidad no debe ser la razón para tratar bien a los demás. La verdadera amabilidad no pregunta primero por títulos, influencias o beneficios. No calcula lo que puede recibir. Reconoce el valor de cada ser humano antes que su posición.

Si tratamos bien a alguien únicamente porque creemos que puede ayudarnos, eso no es bondad: es conveniencia. Nuestro carácter se revela especialmente en la manera en que tratamos a quienes pensamos que no tienen nada que ofrecernos.

También he comprendido que las oportunidades no siempre llegan con la apariencia que imaginamos. Algunas se presentan en forma de canción. Otras nacen de una conversación casual junto a un clavo y una pared. Algunas aparecen inmediatamente; otras esperan pacientemente mientras terminamos una etapa de nuestra vida.

Tal vez por eso debemos caminar con mayor atención. Cada encuentro puede enseñarnos algo, acercarnos a una nueva historia o sembrar una posibilidad que todavía no alcanzamos a ver.

No podemos vivir ayudando a los demás con la esperanza de que algún día nos devuelvan el favor. Pero sí podemos confiar en que cada gesto sincero deja una huella. Quizás no regrese de la misma persona ni de la manera que esperamos. Tal vez nunca se convierta en una oportunidad profesional. Aun así, habrá valido la pena porque ayudó a que alguien se sintiera visto, respetado y valorado.

Hoy observo estas dos experiencias y entiendo que muchas puertas comienzan a abrirse antes de que sepamos que existen. La vida nos recuerda cómo hacemos sentir a las personas. Los vínculos verdaderos recuerdan quién estuvo presente. Y las semillas sembradas con generosidad pueden florecer años después, incluso en la vida de alguien que amamos.

Por eso quiero seguir tratando a cada persona con dignidad, sin importar su historia, apariencia o posición. No porque detrás de cada encuentro pueda esconderse una oportunidad, sino porque detrás de cada encuentro hay un ser humano.

Y cuando vivimos de esa manera descubrimos algo maravilloso: las oportunidades también tienen memoria.

NUESTRO COMPROMISO CONTIGO EN ESTA EDICIÓN

Esta semana reafirmamos nuestro compromiso de compartir historias que nos ayuden a mirar más allá de las apariencias y reconocer el valor de cada persona. Creemos que informar también significa construir puentes, fomentar el respeto y recordar que nuestras decisiones cotidianas pueden influir positivamente en la vida de quienes nos rodean.

En esta edición continuamos uniendo periodismo, educación y tecnología mediante cuatro experiencias de realidad aumentada. Cada una incorpora una fuente institucional o científica para que nuestros lectores no solamente observen cómo una imagen cobra vida, sino que también puedan consultar y verificar la información.

Seguiremos trabajando para ofrecer un periódico que represente dignamente a nuestra comunidad, celebre su diversidad y convierta cada página en una oportunidad para aprender, reflexionar y crecer.

“Las oportunidades más importantes pueden comenzar con la manera en que tratamos a alguien cuando no esperamos recibir nada a cambio.”

"Gracias por compartir este café conmigo. Nos encontramos la próxima semana, porque siempre habrá una nueva historia, una nueva lección... y un nuevo motivo para seguir creyendo."

West Michigan celebra la riqueza de la herencia hispana

Por: Redacción El Hispanohablante

Fiesta Mexicana llenó Calder Plaza de música, danza y orgullo cultural, mientras Grand Haven y Holland se preparan para nuevas celebraciones comunitarias

La música, el color y la tradición se apoderaron de Calder Plaza durante la edición número 57 de Fiesta Mexicana, celebrada del 11 al 13 de septiembre en Grand Rapids.

Durante tres días, familias de diferentes lugares de West Michigan disfrutaron de presentaciones musicales, danzas tradicionales, gastronomía, artesanías y actividades para todas las edades. Entre los momentos más admirados estuvieron las presentaciones de danza, en las que los impresionantes atuendos, el sonido de los tambores y la fuerza de cada movimiento conectaron al público con la riqueza de las raíces mexicanas. Más que un festival, Fiesta Mexicana representa un espacio para preservar la identidad cultural, fortalecer los vínculos entre generaciones y compartir con toda la comunidad el orgullo de sus tradiciones.

La celebración, organizada por la Mexican Heritage Association of West Michigan, reunió a más de 40 vendedores y comerciantes, en su mayoría de origen mexicano. También contó con música de mariachi, ballet folklórico, actividades infantiles, la coronación de las reinas y la tradicional ceremonia de El Grito de Independencia.

Fiesta Mexicana nació en 1969 por iniciativa de Maurila Blakely Ortiz, quien deseaba crear un lugar donde su comunidad pudiera reunirse. Más de cinco décadas después, aquella iniciativa se ha convertido en una de las celebraciones culturales más importantes y concurridas de West Michigan. La edición de este año volvió a demostrar que las tradiciones permanecen vivas cuando son compartidas. Los niños observaron las danzas y los atuendos tradicionales, los jóvenes celebraron sus raíces y los adultos recordaron costumbres transmitidas por generaciones. Cada presentación se convirtió en una oportunidad para aprender, celebrar y sentirse parte de una comunidad.

Las actividades continuarán durante el Mes de la Herencia Hispana. En los próximos días, Grand Haven y Holland recibirán nuevas celebraciones para reconocer la historia, la cultura y las contribuciones de las comunidades hispanas.

Conferencia de la Herencia Hispana en Hope College

El martes 15 de septiembre, Hope College realizó su conferencia del Mes de la Herencia Hispana con la participación de la doctora Delia Fernández-Jones.

La presentación, titulada “Don’t Leave It to Chance: Inclusive Placemaking”, abordó la importancia de crear espacios y comunidades inclusivas donde las historias, experiencias y contribuciones de diferentes grupos sean reconocidas.

La conferencia se realizó de 3:30 a 5:00 de la tarde en el Concert Hall del Jack H. Miller Center for Musical Arts, en Holland.

Grand Haven se prepara para una gran celebración

El sábado 19 de septiembre, la comunidad se reunirá en Grand Haven para disfrutar de la Fiesta de la Herencia Hispana, una jornada que combinará cultura, gastronomía, música y entretenimiento.

La celebración comenzará a las 11:00 de la mañana en el Lynne Sherwood Waterfront Stadium. Durante la primera parte del evento habrá un mercado comunitario, puestos de comida, música en vivo y diferentes actividades para disfrutar en familia. La entrada será gratuita de 11:00 de la mañana a 4:00 de la tarde.

Uno de los momentos más significativos será el tradicional Desfile de Banderas, programado para las 11:30 de la mañana. Representantes de diferentes países desfilarán portando sus banderas como símbolo de identidad, unidad y orgullo cultural. Cada bandera contará una historia. Juntas representarán la diversidad de una comunidad formada por personas provenientes de México, Centroamérica, Sudamérica, el Caribe y España, unidas por sus raíces y por el deseo de conservar y compartir su cultura.

La Mafia llegará a Grand Haven

La celebración continuará de 6:00 de la tarde a 11:00 de la noche con un evento especial que tendrá como presentación principal a La Mafia, una de las agrupaciones más reconocidas de la música tejana.

Con décadas de trayectoria y canciones que han acompañado a varias generaciones, La Mafia llegará a Grand Haven para ofrecer una noche de música, baile y celebración. Esta parte de la programación requerirá boleto. El concierto se realizará en el Lynne Sherwood Waterfront Stadium, ubicado en el 1 N. Harbor Drive, en Grand Haven. Las entradas están disponibles por medio de la página oficial habilitada por el Hispanic Center of Western Michigan.



Danzantes llenan Calder Plaza de movimiento, música y color durante Fiesta Mexicana 2026, en Grand Rapids. Fotografía: cortesía de Rebeca Loredó.

PRÓXIMAS CELEBRACIONES

Espectáculo de la Fuente Musical

El sábado 19 de septiembre, como parte de la Fiesta de la Herencia Hispana, la Grand Haven Musical Fountain presentará un espectáculo especial dedicado a la cultura hispana.

La función comenzará a las 9:30 de la noche e incluirá música, luces y movimientos de agua sincronizados. La presentación será gratuita y podrá disfrutarse desde el Lynne Sherwood Waterfront Stadium, ubicado en 1 N. Harbor Drive, Grand Haven.

🎉 HOLLAND CELEBRA SUS TRADICIONES

26 DE SEPTIEMBRE | 5:00–9:00 P. M.

HOLLAND CIVIC CENTER

The Libre Initiative celebrará sus 15 años con el Quinceañera Festival, bajo un mensaje que reconoce la diversidad de la comunidad hispana. La celebración contará con concurso de quinceañeras, música y presentaciones de danza cultural, comida hispana y actividades para toda la familia. La tradición de los quince años, celebrada de diferentes maneras en numerosos países latinoamericanos, encuentra así un nuevo escenario en Holland para conectar generaciones y conservar costumbres que han viajado junto a nuestras familias.

🎨 ARTPRIZE: SEPTIEMBRE TAMBIÉN SE LLENA DE ARTE

Grand Rapids volverá a convertirse en una enorme galería durante ArtPrize 2026, cuando obras de artistas ocupen museos, negocios, espacios públicos y diferentes rincones de la ciudad. La celebración ofrece otra oportunidad para salir en familia, recorrer la ciudad y acercarse gratuitamente a diferentes expresiones artísticas. En un mes marcado por la cultura y la identidad, el arte también encuentra su espacio como un lenguaje capaz de conectar personas de diferentes orígenes.

🎊 LA CELEBRACIÓN TAMBIÉN LLEGA A OTROS ESPACIOS

Las conmemoraciones de septiembre no se limitan a plazas y festivales. Negocios, restaurantes, instituciones y organizaciones de West Michigan también se visten de celebración con banderas, colores y símbolos que representan a diferentes países latinoamericanos.



Fotografía: cortesía de Rebeca Loredó.



Imagen ilustrativa.

ESTUDIAR MÁS NO SIEMPRE SIGNIFICA APRENDER MÁS

Por Ailín María Gutiérrez

Investigaciones sobre la memoria explican por qué releer, subrayar y estudiar durante toda la noche pueden crear una sensación de dominio sin producir un aprendizaje duradero.

En escuelas, universidades y hogares, estudiantes de todas las edades dedican horas a prepararse para clases, tareas y exámenes. Sin embargo, investigaciones realizadas durante décadas en el campo de la psicología cognitiva muestran que el tiempo dedicado al estudio no garantiza por sí solo el aprendizaje. El problema aparece cuando se utilizan técnicas pasivas, como releer repetidamente o concentrar todo el estudio la noche anterior. Estas prácticas pueden hacer que la información parezca familiar, pero no siempre permiten recordarla y aplicarla posteriormente. Para aprender de manera más duradera, los especialistas recomiendan recuperar activamente la información, distribuir el estudio durante varios días y explicar lo aprendido con palabras propias.

RECONOCER NO ES LO MISMO QUE RECORDAR

Podemos releer un capítulo cinco veces, subrayar casi todas sus páginas y terminar con la sensación de dominar el tema. Sin embargo, cuando cerramos el libro e intentamos explicarlo, las palabras pueden desaparecer. Esto sucede porque existe una diferencia entre reconocer una información y recuperarla de la memoria. Cuando releemos, el contenido comienza a parecernos familiar. Como reconocemos las palabras y las ideas al verlas, pensamos que también podremos recordarlas durante un examen o utilizarlas en una situación diferente. Esa familiaridad puede producir lo que los investigadores denominan una ilusión de aprendizaje. La verdadera prueba aparece cuando intentamos explicar una idea sin consultar nuestros apuntes, responder una pregunta sin ver las opciones o utilizar lo aprendido para resolver un problema nuevo. La relectura no es completamente inútil. Puede ayudarnos durante el primer contacto con un tema y permitirnos identificar sus ideas principales. El problema aparece cuando se convierte en nuestra única estrategia.

LO QUE ENCONTRÓ LA CIENCIA

En 2013, los investigadores John Dunlosky, Katherine Rawson, Elizabeth Marsh, Mitchell Nathan y Daniel Willingham publicaron una amplia revisión de diez técnicas de aprendizaje utilizadas habitualmente por los estudiantes. Los especialistas examinaron prácticas como releer, subrayar, resumir, elaborar imágenes mentales, responder preguntas y distribuir el estudio. Concluyeron que la autoevaluación y la práctica espaciada podían ser útiles en diferentes edades, materias y situaciones educativas. En cambio, releer y subrayar recibieron una valoración mucho más limitada cuando se utilizaban de manera aislada. La diferencia está en lo que cada técnica exige del estudiante. Las estrategias pasivas mantienen la respuesta frente a nuestros ojos. Las activas obligan al cerebro a buscarla, organizarla y reconstruirla. Ese esfuerzo puede hacernos sentir menos seguros mientras estudiamos, pero precisamente esa dificultad ayuda a descubrir qué sabemos y qué todavía necesitamos repasar.

¿POR QUÉ PONERNOS A PRUEBA AYUDA A APRENDER?

Los psicólogos Henry Roediger y Jeffrey Karpicke estudiaron qué sucedía cuando los estudiantes releían un material o intentaban recordarlo mediante pruebas. Poco después de estudiar, quienes habían releído podían obtener buenos resultados. Sin embargo, al ser evaluados varios días después, los estudiantes que habían practicado la recuperación de la información recordaban más. A este fenómeno se le conoce como efecto de prueba o práctica de recuperación. No significa que debamos vivir bajo la presión de exámenes constantes. Consiste en intentar traer la información a la mente mediante preguntas, tarjetas, ejercicios, explicaciones o pequeños cuestionarios. Una prueba de práctica no solamente mide lo aprendido. El propio esfuerzo de recuperar una respuesta puede fortalecer la memoria y facilitar que esa información vuelva a encontrarse posteriormente. Por eso, preguntarse “¿qué recuerdo sin mirar?” puede resultar más útil que leer el mismo párrafo una vez más.

EL PROBLEMA DE ESTUDIAR TODA LA NOCHE

Concentrar varias horas de estudio justo antes de un examen puede permitir que cierta información permanezca disponible durante un periodo breve. El estudiante quizá logre responder al día siguiente, pero una gran parte del contenido puede olvidarse poco después. Una revisión encabezada por Nicholas Cepeda reunió 839 evaluaciones procedentes de 317 experimentos sobre la práctica distribuida. Sus resultados respaldaron el beneficio de separar las sesiones de estudio en el tiempo, en lugar de concentrarlas en una sola jornada. Este método se conoce como práctica espaciada. En lugar de estudiar cuatro horas durante una noche, puede ser más efectivo distribuir ese tiempo en sesiones más cortas durante varios días. Al regresar al contenido después de una pausa, el cerebro debe esforzarse nuevamente para recuperarlo. Esa repetición espaciada contribuye a fortalecer el aprendizaje. Dormir también forma parte de una preparación adecuada. Sacrificar el descanso para continuar estudiando puede afectar la atención, el razonamiento y la memoria. Comenzar con anticipación permite distribuir el contenido sin depender de una larga sesión la noche anterior.

TÉCNICAS QUE SÍ FUNCIONAN

RECUPERA LA INFORMACIÓN SIN MIRAR

Después de estudiar una sección, cierra el libro y escribe todo lo que recuerdes. También puedes explicarle el tema a otra persona o formular preguntas y responderlas sin consultar tus apuntes. Luego compara tu respuesta con el material original. Así descubrirás qué comprendiste y cuáles son tus verdaderos vacíos de conocimiento. No basta con pensar: “Sí, eso lo sé”. Hay que intentar expresarlo con palabras propias.

DISTRIBUYE EL ESTUDIO

Divide el contenido en sesiones más cortas realizadas durante varios días. Regresa a los temas anteriores, especialmente a aquellos que te resultaron difíciles. El tiempo entre una sesión y otra puede hacer que recordar parezca más complicado, pero ese esfuerzo forma parte del proceso. La meta no es que estudiar siempre se sienta fácil, sino que la información pueda recuperarse cuando realmente se necesite.

EXPLICA Y APLICA

Formula ejemplos, compara ideas y pregúntate cómo utilizarías el conocimiento en una situación real. Si no puedes explicar un concepto con palabras sencillas, probablemente todavía necesitas comprenderlo mejor. Una estrategia útil consiste en imaginar que debes enseñarle el tema a alguien que nunca lo ha estudiado. Esta práctica obliga a organizar las ideas, identificar relaciones y detectar explicaciones incompletas.

APRENDER NO SIEMPRE SE SIENTE FÁCIL

Una técnica eficaz puede hacernos sentir inseguros porque revela lo que todavía no sabemos. En cambio, una técnica menos efectiva puede resultar cómoda porque mantiene la respuesta frente a nuestros ojos. Por eso, la sensación de facilidad no siempre indica aprendizaje. Estudiar mejor no necesariamente significa estudiar durante más horas. Significa utilizar el tiempo de una manera que obligue al cerebro a recuperar, relacionar y aplicar la información. La próxima vez que termines de leer un capítulo, no regreses inmediatamente a la primera página. Cierra el libro y pregúntate: ¿Qué puedo explicar sin mirar? La respuesta te mostrará no solamente cuánto estudiaste, sino cuánto aprendiste.

FUENTES CONSULTADAS

Dunlosky y colaboradores, “Improving Students’ Learning With Effective Learning Techniques”, Psychological Science in the Public Interest. Roediger y Karpicke, “Test-Enhanced Learning: Taking Memory Tests Improves Long-Term Retention”, Psychological Science. Cepeda y colaboradores, “Distributed Practice in Verbal Recall Tasks: A Review and Quantitative Synthesis”, Psychological Bulletin. Karpicke y Blunt, “Retrieval Practice Produces More Learning than Elaborative Studying with Concept Mapping”, Science.

¿CUÁNDO LA RONQUERA DEJA DE SER “SOLO RONQUERA”?



Imagen ilustrativa

Por Ailín María Gutiérrez
Doctora de formación y directora de El Hispanohablante

La ronquera puede aparecer en niños y adultos después de un resfriado, una alergia, un esfuerzo vocal o una jornada en la que se habló, gritó o cantó más de lo habitual. Con frecuencia mejora al desaparecer la causa. Sin embargo, cuando el cambio persiste durante varias semanas, surge sin una explicación clara o se acompaña de dificultad para respirar, tragar o hablar, debe ser evaluado por un profesional de la salud. La valoración puede comenzar con el médico de atención primaria y, cuando sea necesario, continuar con un otorrinolaringólogo, especialista en oído, nariz y garganta.

LA RONQUERA ES UN SÍNTOMA

La ronquera, también llamada disfonía, es un cambio en la calidad de la voz. Puede hacer que esta suene áspera, débil, aireada, temblorosa, más grave de lo habitual o que hablar requiera un esfuerzo mayor. No es una enfermedad por sí misma, sino un síntoma que puede tener diferentes causas. Algunas son leves y temporales; otras necesitan una evaluación y un tratamiento específico. Por eso, además de escuchar cómo suena la voz, es importante observar cuánto tiempo lleva alterada, qué ocurrió antes de que comenzara y si existen otros síntomas.

¿CÓMO SE PRODUCE LA VOZ?

La voz se origina en la laringe, situada entre la base de la lengua y la parte superior de la tráquea. Dentro de ella se encuentran dos bandas de tejido muscular conocidas como pliegues o cuerdas vocales. Cuando respiramos tranquilamente, los pliegues vocales permanecen abiertos para permitir el paso del aire. Al hablar, se aproximan y el aire procedente de los pulmones los hace vibrar. Esa vibración genera un sonido que después es modificado por la garganta, la boca y la nariz. Cuando los pliegues vocales se inflaman, se irritan, presentan alguna lesión o no se mueven correctamente, su vibración cambia y la voz puede sonar ronca.

LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES

Una de las causas habituales de ronquera es la laringitis, que puede aparecer durante un resfriado, una infección de las vías respiratorias superiores o una alergia. En estos casos, la inflamación de los pliegues vocales modifica temporalmente la voz. El uso excesivo o inadecuado de la voz también puede producir ronquera. Gritar, cantar durante mucho tiempo, hablar por encima del ruido o continuar hablando cuando la voz ya está cansada puede aumentar el esfuerzo sobre la laringe. El reflujo gastroesofágico puede irritar los tejidos de la garganta y contribuir a cambios vocales. Otras causas incluyen nódulos, pólipos u otros crecimientos en los pliegues vocales; alteraciones neurológicas; problemas de la tiroides; lesiones de la laringe y parálisis de un pliegue vocal. En algunas ocasiones, la ronquera persistente puede ser un síntoma de una enfermedad más seria, incluido el cáncer de laringe. Esto no significa que toda ronquera sea peligrosa, pero explica por qué no debe ignorarse cuando se prolonga o aparece junto con señales de alarma.

¿CUÁNDO DEBEMOS CONSULTAR?

El Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación recomienda consultar con un médico cuando la ronquera dura más de tres semanas, especialmente si la persona no ha tenido resfriado o gripe. Las guías de la Academia Estadounidense de Otorrinolaringología señalan que la laringe debe examinarse cuando la disfonía no mejora dentro de cuatro semanas, o antes cuando existe sospecha de una causa seria. No es necesario esperar varias semanas si aparecen síntomas preocupantes. La duración orienta la evaluación, pero no sustituye la atención oportuna cuando existen dificultades importantes.

SEÑALES DE ALARMA

Busca atención médica si la ronquera está acompañada de:

- Dificultad para respirar.
- Dificultad o dolor al tragar.
- Dolor al hablar.
- Sangre al toser.
- Un bulto o masa en el cuello.
- Pérdida completa de la voz durante varios días.
- Un cambio persistente sin resfriado o gripe.

También se recomienda una evaluación temprana cuando la persona fuma, utiliza profesionalmente la voz, ha tenido recientemente una cirugía de cabeza, cuello o tórax, fue intubada o presenta respiración ruidosa.

La dificultad para respirar puede representar una urgencia. En ese caso, no se debe esperar a que la voz mejore por sí sola.

CUIDAR LA VOZ MIENTRAS SE RECUPERA

Algunas medidas pueden ayudar a proteger la voz:

- Beber suficiente agua.
- Descansar la voz durante el día.
- Evitar gritar, cantar o hablar durante periodos prolongados cuando existe ronquera.
- No intentar hablar por encima del ruido.
- Evitar fumar y la exposición al humo de segunda mano.
- Utilizar un humidificador cuando el ambiente esté muy seco.
- Descansar adecuadamente.
- Usar un micrófono cuando sea necesario hablar frente a muchas personas.
- Consultar con un profesional si existe reflujo persistente.

Hablar en un susurro intenso tampoco siempre representa descanso. El NIDCD recomienda evitar los extremos de la voz, como gritar o susurrar, porque ambos pueden aumentar el esfuerzo vocal.

LA VOZ TAMBIÉN MERECE CUIDADO

Para muchas personas, la voz es una herramienta de trabajo. Docentes, cantantes, locutores, profesionales de la salud, vendedores y líderes comunitarios pueden exigirle un esfuerzo considerable todos los días. Sin embargo, cualquier persona puede desarrollar un problema vocal. Escuchar los cambios, permitir que la voz descanse y buscar orientación cuando la alteración no mejora son formas de proteger nuestra salud. La mayoría de los cambios vocales no representan una enfermedad grave, pero una ronquera persistente merece una explicación. No se trata de vivir con temor, sino de prestar atención a lo que el cuerpo intenta comunicar.

FUENTES CONSULTADAS

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD), “Hoarseness” y “Taking Care of Your Voice”. American Academy of Otolaryngology–Head and Neck Surgery Foundation, “Clinical Practice Guideline: Hoarseness (Dysphonia)”. Esta información tiene fines educativos y no sustituye una evaluación médica individual.

TRABAJASTE. TIENEN QUE PAGARTE.



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa generada con inteligencia artificial

En Michigan, cualquier trabajador que no reciba el salario correspondiente por las horas laboradas puede buscar orientación y presentar una reclamación ante las autoridades laborales, siempre que su situación esté cubierta por las leyes aplicables. El impago puede ocurrir en cualquier momento y lugar de trabajo: restaurantes, campos agrícolas, fábricas, hoteles, negocios de limpieza, almacenes, obras de construcción o incluso viviendas particulares. Esta práctica afecta especialmente a trabajadores inmigrantes que desconocen las leyes, enfrentan barreras con el idioma o temen perder su empleo. Algunos empleadores pueden aprovecharse de esa vulnerabilidad para retrasar el pago, eliminar horas del registro, realizar deducciones no autorizadas o amenazar a quien exige el dinero que ganó. Sin embargo, haber aceptado el pago en efectivo, no dominar el inglés o carecer de un contrato escrito no significa automáticamente que el empleador pueda quedarse con el salario. Cada caso depende de sus circunstancias y de la relación laboral existente, pero el primer paso siempre es conservar pruebas y solicitar ayuda cuanto antes.

¿QUÉ SE CONSIDERA IMPAGO DE SALARIO?

No recibir un cheque en la fecha acordada es la forma más evidente, pero no es la única. También puede existir un problema cuando el empleador:

- No paga todas las horas trabajadas.
- Obliga a trabajar antes de marcar la entrada o después de registrar la salida.
- Paga menos del salario mínimo aplicable.
- No paga horas extras cuando la ley las exige.
- Retiene propinas que corresponden al trabajador.
- Realiza deducciones sin autorización legal o consentimiento válido.
- Entrega un cheque sin fondos.
- Promete pagar “la próxima semana” repetidamente.
- Clasifica a una persona como contratista independiente cuando, por la realidad de su trabajo, podría ser empleada.

La ley de Michigan exige que los salarios ganados se paguen regularmente y que el trabajador reciba un comprobante que indique las horas, el salario bruto, las deducciones y el periodo correspondiente. La clasificación laboral, el salario mínimo y las horas extras pueden depender de factores específicos; por eso es importante consultar a una autoridad o profesional antes de asumir que un caso no tiene solución.

EL SILENCIO TAMBIÉN TIENE UN COSTO

Cuando una familia depende de cada jornada para pagar la renta, comprar alimentos o cubrir el transporte, perder una semana de salario puede desestabilizar todo su presupuesto. El daño no termina en el dinero: también puede producir estrés, endeudamiento y temor a reclamar. El problema persiste porque muchas personas creen que no tienen pruebas suficientes o piensan que presentar una queja requiere contratar inmediatamente a un abogado. En Michigan, presentar una reclamación ante la División de Salarios y Horas del estado es gratuito. El Departamento de Trabajo de Estados Unidos informa, además, que las conversaciones y las quejas presentadas ante su División de Salarios y Horas son confidenciales. Las leyes que administra esta agencia generalmente prohíben las represalias contra quienes ejercen sus derechos, presentan una queja o colaboran con una investigación.

UN SALARIO NO ES UN FAVOR

El salario representa tiempo, esfuerzo y trabajo ya entregado. Reclamarlo no significa pedir caridad ni crear un problema: significa solicitar el cumplimiento de una obligación. La mejor protección comienza antes de que surja el conflicto: preguntar cuánto se pagará, cómo se calcularán las horas, cuándo llegará el primer pago y quién es responsable de entregarlo. Si el dinero no llega, guardar pruebas y actuar dentro del plazo puede evitar que el miedo termine beneficiando a quien no cumplió. La situación migratoria no debe utilizarse como una herramienta para silenciar, intimidar o justificar el impago. Nadie debería trabajar gratis por miedo a preguntar: ¿dónde está el salario que ya gané?

GUARDA TUS PROPIAS PRUEBAS

No dependas únicamente del registro del empleador. Desde el primer día de trabajo, conserva toda la información que pueda ayudarte a reconstruir lo ocurrido:

- Nombre legal y dirección del negocio.
- Nombre y teléfono del supervisor o propietario.
- Fechas y horarios de entrada y salida.
- Descansos y días trabajados.
- Cantidad de dinero prometida y forma de pago.
- Mensajes de texto, correos electrónicos y conversaciones relacionadas con el salario.
- Fotografías del horario, lugar de trabajo o tareas realizadas.
- Recibos, cheques, depósitos y comprobantes de pago.
- Nombres de compañeros que presenciaron el trabajo.

Puedes llevar un registro en una libreta o en tu teléfono. Anota la información diariamente, mientras los detalles todavía están frescos. Guarda copias fuera del lugar de trabajo y evita entregar los únicos documentos que posees.

¿QUÉ HACER SI NO TE PAGARON?

Primero, revisa tus registros y calcula cuánto dinero consideras que te deben. Después, si hacerlo no pone en riesgo tu seguridad, solicita el pago por escrito. Un mensaje sencillo puede dejar constancia de la reclamación: “Trabajé los días ____, un total de ____ horas, a una tarifa acordada de _____. El pago correspondiente debía recibirse el día _____ y todavía no lo he recibido. Solicito que me indiquen cuándo será pagado.”

Evita firmar documentos que no comprendas o recibos que indiquen que ya recibiste un dinero que no te entregaron. Si existe intimidación, amenaza, violencia, posible trata laboral o retención de documentos personales, busca ayuda legal especializada y no enfrentes la situación sin apoyo.

DÓNDE PRESENTAR UNA RECLAMACIÓN EN MICHIGAN

La División de Salarios y Horas del Departamento de Trabajo y Oportunidades Económicas de Michigan recibe reclamaciones en línea mediante:

www.michigan.gov/wageclaim

Teléfono gratuito:

1-855-464-9243

De acuerdo con el Estado de Michigan, una reclamación ordinaria por salarios o beneficios no pagados debe presentarse generalmente dentro de los 12 meses posteriores a la presunta infracción. Las reclamaciones relacionadas con salario mínimo u horas extras pueden presentarse hasta tres años después. Los plazos y procedimientos varían según el tipo de reclamación. Si un trabajador es despedido, degradado, recibe una reducción salarial u otra represalia por ejercer un derecho protegido por la Ley de Pago de Salarios y Beneficios Complementarios de Michigan, el plazo para presentar la reclamación correspondiente puede ser de solamente 30 días. Por eso es importante no esperar.

También se puede solicitar orientación a la División de Salarios y Horas del Departamento de Trabajo de Estados Unidos:

1-866-487-9243

www.dol.gov/agencies/whd

El miedo, el idioma o la situación migratoria pueden utilizarse para intimidar a un trabajador, pero no convierten su trabajo en gratuito. Documentar las horas trabajadas y conocer dónde presentar una reclamación puede marcar la diferencia.

FUENTES CONSULTADAS

Departamento de Trabajo y Oportunidades Económicas de Michigan, División de Salarios y Horas.

Departamento de Trabajo de Estados Unidos, División de Salarios y Horas. Información educativa de carácter general. No sustituye la orientación legal aplicable a un caso particular.

CUANDO EL ESTRÉS ENTRA EN CASA

No siempre llega haciendo ruido: a veces se instala en el cansancio, los silencios y las discusiones cotidianas



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

El estrés no siempre se queda en el trabajo, en las cuentas pendientes o en las preocupaciones personales. Muchas veces cruza la puerta de la casa con nosotros. Entra cuando respondemos con impaciencia, dejamos de escuchar, perdemos el deseo de compartir o convertimos una dificultad pequeña en una discusión mayor. Entonces, aquello que comenzó afectando a una persona puede terminar cambiando el ambiente de toda la familia.

El estrés es una respuesta física y emocional frente a situaciones que percibimos como difíciles o exigentes. Puede aparecer por problemas económicos, responsabilidades laborales, enfermedades, crianza de los hijos, falta de descanso, incertidumbre migratoria, dificultades de adaptación o conflictos en las relaciones. Sentirlo ocasionalmente es parte de la vida. El problema comienza cuando se vuelve constante y ya no encontramos tiempo ni recursos emocionales para recuperarnos.

¿QUIÉNES PUEDEN SENTIRLO?

Todos los integrantes de una familia pueden verse afectados, aunque no lo expresen de la misma manera. Un adulto puede mostrarse irritable o agotado; otro puede guardar silencio y aislarse. Los niños pueden estar más inquietos, sensibles o desobedientes, mientras que los adolescentes quizá prefieran encerrarse, responder con pocas palabras o evitar las actividades familiares. Estas reacciones no siempre significan falta de amor o interés. En ocasiones son distintas formas de responder a una misma tensión. Por eso es importante no mirar únicamente a la persona que parece “tener el problema”, sino observar qué está ocurriendo en el entorno familiar.

¿DÓNDE SE HACE VISIBLE?

El estrés puede manifestarse en los espacios más cotidianos: durante la cena, al preparar a los niños para la escuela, mientras se organizan los gastos, en el automóvil o al final de una jornada difícil. También puede aparecer en el cuerpo mediante dolores de cabeza, tensión muscular, cansancio, molestias digestivas o alteraciones del sueño. Dentro del hogar, algunas señales pueden parecer pequeñas: hablar con un tono más fuerte, perder la paciencia con facilidad, discutir repetidamente por las mismas cosas, dejar de comer juntos o pasar más tiempo frente al teléfono para evitar una conversación. Cuando estas conductas se repiten, la casa puede dejar de sentirse como un lugar de descanso.

EL ESTRÉS TAMBIÉN SE CONTAGIA

Imagina que una madre llega preocupada por una cuenta que no sabe cómo pagar. Su pareja interpreta su silencio como enojo. Uno de los niños derrama accidentalmente un vaso y recibe una respuesta desproporcionada. El menor se asusta, la pareja interviene y una preocupación económica termina convertida en un conflicto familiar. La cuenta no fue causada por el niño y el silencio no necesariamente estaba dirigido a la pareja. Sin embargo, el estrés fue pasando de una persona a otra. Reconocer este proceso no significa buscar culpables. Significa comprender que nuestras emociones influyen en quienes comparten el hogar y que podemos detener la cadena antes de que siga creciendo.

¿CUÁNDO DEBEMOS PRESTAR MÁS ATENCIÓN?

Conviene observar el estrés cuando persiste durante varios días o semanas, altera el sueño o el apetito, dificulta el cumplimiento de las responsabilidades, provoca aislamiento o aumenta notablemente la irritabilidad. También requiere atención cuando las discusiones se vuelven frecuentes, alguien siente que debe caminar “con cuidado” para no provocar otra reacción o la familia deja de disfrutar actividades que antes compartía. SAMHSA incluye entre las señales de que una persona podría necesitar ayuda los cambios importantes en el estado de ánimo, el cansancio persistente, el aislamiento, las alteraciones del sueño y sentirse mucho más preocupada, triste o irritable de lo habitual.

Fuentes: National Institute of Mental Health (NIMH); Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA); American Psychological Association (APA).

PEQUEÑAS ACCIONES QUE PROTEGEN EL HOGAR

No todas las familias pueden eliminar inmediatamente la causa de su estrés, especialmente cuando se relaciona con el trabajo, el dinero, la salud o una situación migratoria. Sin embargo, sí pueden reducir la manera en que esa presión invade la convivencia. Nombrar lo que está ocurriendo. Decir “estamos atravesando una semana difícil” puede ayudar a que todos comprendan que existe una tensión compartida. Crear momentos breves de conexión. Una comida sin teléfonos, una caminata o diez minutos de conversación pueden ser más realistas que esperar el momento perfecto.

Distribuir responsabilidades. Cuando una sola persona carga con todo, el agotamiento aumenta. Hablar claramente sobre las tareas evita resentimientos silenciosos. Dormir regularmente, moverse, alimentarse de manera equilibrada y reducir el exceso de cafeína pueden apoyar el bienestar físico y emocional. Pedir ayuda. Conversar con familiares de confianza, líderes comunitarios o profesionales de salud mental no representa un fracaso. Es una manera de protegerse y proteger a quienes amamos.

Fortaleciendo la comunicación con nuestros jóvenes

Taller gratis en español

Este taller es solo para adultos.

Presentado por
Elisa Pérez-Arellano, LMSW

En este taller aprenderás a como tener conversaciones de calidad con tus hijos adolescentes para construir una relación familiar más saludable y unida.

Sábado 10 de octubre | 9:30 a.m.-12:00 p.m.
Biblioteca Herrick District: 155 Riley St., Holland, MI 49424

2 maneras de registrarse:

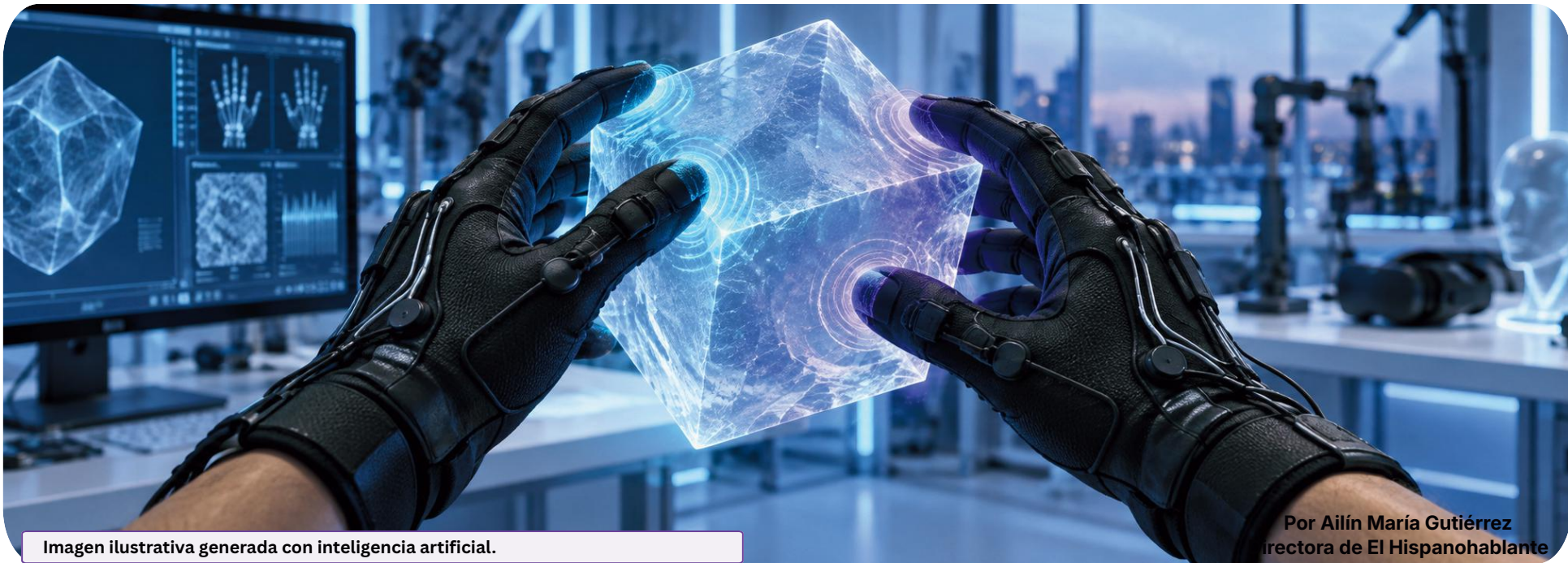
- Ingresas al código QR que ves aquí:
- Llama o manda un texto al **616-635-3107**

Se requiere registrarse.

Patrocinador:

GUANTES HÁPTICOS: TOCAR LO QUE NO EXISTE

La tecnología que permite sentir presión, resistencia, textura y temperatura dentro de los mundos virtuales.



Imagínate colocar una mano dentro de un mundo virtual y sentir que tus dedos chocan contra un objeto que, en realidad, no está allí. Puedes percibir su forma, notar que ofrece resistencia cuando intentas apretarlo e incluso experimentar una sensación de textura o temperatura. Lo que durante años pareció pertenecer únicamente a la ciencia ficción ya comienza a utilizarse en laboratorios, centros de capacitación, universidades y proyectos de robótica. Los guantes hápticos son dispositivos diseñados para reproducir en las manos distintas sensaciones relacionadas con el tacto. Mientras un visor de realidad virtual permite ver un objeto digital y los audífonos pueden reproducir su sonido, estos guantes buscan completar una parte que todavía falta en muchas experiencias: sentirlo.

¿QUÉ SIGNIFICA “HÁPTICO”?

La palabra háptico se refiere a la percepción y comunicación mediante el tacto. Un teléfono que vibra cuando recibimos una notificación ya utiliza una forma sencilla de respuesta háptica. Los guantes avanzados llevan ese principio mucho más lejos. Mediante sensores, motores, pequeños mecanismos de resistencia y otros componentes, el dispositivo registra el movimiento de cada dedo y responde cuando la mano virtual entra en contacto con un objeto digital. Si el usuario intenta tomar una pelota dentro de una simulación, por ejemplo, el sistema puede detener parcialmente el movimiento de los dedos para producir la sensación de que existe algo entre ellos. Otros modelos añaden vibraciones, presión sobre la piel o cambios térmicos para representar superficies, impactos y temperaturas.

¿CÓMO PUEDEN SENTIRSE DIFERENTES OBJETOS?

El sentido del tacto es mucho más complejo de lo que parece. Cuando sostenemos una taza, nuestro cerebro recibe información sobre su forma, peso, dureza, textura y temperatura. Los guantes hápticos intentan reproducir algunas de esas señales de varias maneras. La retroalimentación vibrotáctil utiliza pequeñas vibraciones para representar contactos, pulsaciones o impactos. La retroalimentación de fuerza aplica resistencia al movimiento de los dedos, simulando el tamaño o la rigidez de un objeto. Otros sistemas ejercen presión sobre la palma y las yemas de los dedos. Algunos equipos también producen señales térmicas para imitar frío o calor. La compañía SenseGlove explica que su modelo Nova 2 combina respuesta de contacto en la palma, resistencia en los dedos y vibración. WEART informa que sus guantes TouchDIVER Pro pueden reproducir fuerza, textura y señales térmicas en los cinco dedos y la palma. HaptX utiliza numerosos puntos de estimulación para generar sensaciones táctiles y resistencia dentro de entornos inmersivos y sistemas robóticos.

¿QUIÉNES ESTÁN DESARROLLANDO ESTA TECNOLOGÍA?

Empresas como HaptX, SenseGlove, WEART y bHaptics desarrollan dispositivos para capacitación, investigación y aplicaciones industriales. Meta también ha investigado guantes hápticos ligeros capaces de reproducir presión, textura y vibración para futuras experiencias de realidad virtual y aumentada. No todos los equipos funcionan de la misma manera ni persiguen el mismo objetivo. Algunos buscan representar el contacto de forma muy detallada; otros priorizan la libertad de movimiento, la facilidad de uso o la posibilidad de conectarse con robots a distancia. Aunque suelen asociarse con videojuegos y mundos virtuales, muchos de los usos más importantes se están desarrollando fuera del entretenimiento.

APRENDER SIN CORRER EL MISMO RIESGO

Una de las aplicaciones más prometedoras se encuentra en la capacitación. En una simulación tradicional, el usuario puede ver una herramienta virtual, pero no siempre siente cómo debe sujetarla o cuánta fuerza necesita aplicar. La respuesta háptica puede convertir una demostración visual en una experiencia más cercana a la práctica física. Los trabajadores podrían ensayar procedimientos de mantenimiento, manipular equipos o responder ante situaciones de emergencia sin exponerse al peligro real ni detener maquinaria costosa. SenseGlove informa que sus dispositivos se utilizan en proyectos de entrenamiento, investigación, prototipos y robótica, incluyendo experiencias relacionadas con la industria, la aviación y el entrenamiento espacial. La tecnología no sustituye automáticamente la práctica supervisada con equipos reales. Sin embargo, puede permitir que una persona repita un procedimiento, cometa errores dentro de un entorno controlado y llegue mejor preparada a la experiencia física.

MEDICINA: CUANDO VER NO ES SUFICIENTE

En la educación médica, el tacto tiene un valor especial. Muchos procedimientos requieren reconocer resistencia, presión, profundidad o cambios en los tejidos. Una imagen tridimensional puede mostrar la anatomía, pero no siempre enseña cómo se siente interactuar con ella. Los sistemas hápticos podrían complementar simulaciones de procedimientos médicos, atención de emergencias, uso de instrumentos y rehabilitación física. Un estudiante podría practicar movimientos dentro de un escenario virtual y recibir una respuesta en las manos cuando toca, presiona o manipula un elemento. Esta posibilidad también podría ampliar el acceso a experiencias educativas que dependen de equipos costosos o de oportunidades limitadas de práctica. Aun así, cualquier aplicación clínica debe evaluarse cuidadosamente. Sentir una simulación no significa que reproduzca con exactitud toda la complejidad del cuerpo humano, y el entrenamiento virtual no elimina la necesidad de supervisión profesional.

TOCAR A TRAVÉS DE UN ROBOT

Los guantes hápticos también están entrando en el campo de la telerrobótica. En este caso, una persona mueve sus manos y un robot intenta reproducir esos movimientos en otro lugar. Los sensores del robot pueden enviar información de regreso al guante para que el operador perciba cuándo la mano robótica toca o sostiene algo. Esta conexión podría facilitar tareas en entornos peligrosos, zonas de difícil acceso, instalaciones industriales o lugares donde la presencia humana representa un riesgo. También puede ayudar a enseñar movimientos a robots humanoides mediante demostraciones realizadas por personas. El objetivo no es solamente controlar una máquina a distancia. Es reducir la separación entre lo que hace el robot y lo que siente el operador.

¿CUÁNDO LLEGARÁN A LOS HOGARES?

Algunos guantes ya pueden adquirirse, pero los modelos más avanzados todavía están dirigidos principalmente a empresas, universidades, desarrolladores y centros de investigación. El costo, el peso, el ajuste, la calibración y la compatibilidad con diferentes programas continúan siendo desafíos. También existen límites físicos. Un guante puede ejercer resistencia sobre los dedos, pero reproducir perfectamente el peso de un objeto, el movimiento de un líquido o todas las características de una superficie sigue siendo difícil. Para que la experiencia resulte convincente, la sensación debe ocurrir en el lugar y el momento exactos en que el usuario ve el contacto.

La higiene, la comodidad y las diferencias entre las manos de cada persona también son importantes, especialmente cuando un mismo equipo será utilizado por numerosos estudiantes o trabajadores.

UNA NUEVA DIMENSIÓN PARA LA INFORMACIÓN DIGITAL

Hasta ahora, gran parte de nuestra relación con la tecnología ha dependido de la vista y el oído. Observamos pantallas, escuchamos sonidos y presionamos botones. Los guantes hápticos proponen algo diferente: que la información digital también pueda sentirse. En el futuro, una persona podría explorar una reconstrucción arqueológica y tocar la forma de una pieza sin manipular el original; un estudiante podría sentir el volumen de una estructura anatómica; un diseñador podría evaluar un prototipo antes de fabricarlo; y un técnico podría practicar una reparación antes de acercarse a la máquina real. La innovación no consiste simplemente en engañar a la mano para que crea que existe un objeto. Consiste en utilizar el tacto como una nueva vía para aprender, entrenar, diseñar y controlar tecnología. Los guantes hápticos todavía no reproducen completamente la riqueza del contacto humano ni del mundo físico. Pero ya están demostrando algo extraordinario: aquello que no existe materialmente puede comenzar a sentirse real.

Fuentes: HaptX; SenseGlove; WEART; bHaptics; Meta Reality Labs.



Por Ailín María Gutiérrez

Imagen ilustrativa

NAICA: LA CUEVA DE LOS CRISTALES GIGANTES

A casi 300 metros bajo el desierto de Chihuahua, México resguarda un escenario que parece pertenecer a otro planeta: una cámara atravesada por enormes columnas transparentes de yeso, algunas de hasta 11 metros de longitud.

En el año 2000, mientras se realizaban trabajos de exploración en la mina de Naica, en el municipio de Saucillo, Chihuahua, los trabajadores encontraron una cavidad extraordinaria. Ante ellos se extendía un bosque subterráneo de cristales gigantes que surgían del suelo, las paredes y el techo. La cámara, conocida actualmente como Cueva de los Cristales, contenía estructuras de selenita tan grandes que algunas podían compararse con postes de electricidad. Su transparencia, tamaño y disposición transformaron el hallazgo en uno de los descubrimientos geológicos más impresionantes de México.

¿QUÉ ENCONTRARON?

La cueva contiene enormes cristales de selenita, una variedad transparente o translúcida del yeso. Algunos alcanzan aproximadamente 11 metros de longitud y cerca de un metro de grosor, dimensiones excepcionales que superan ampliamente las observadas en la mayoría de los depósitos naturales.

Los cristales atraviesan la cámara en diferentes direcciones. Algunos descansan unos sobre otros; otros se elevan como columnas o grandes vigas blancas. Al recibir la luz, sus superficies generan reflejos que hacen que el lugar parezca un palacio construido en hielo. Pero allí no hay hielo. La cueva es uno de los ambientes subterráneos más calientes y difíciles de explorar.

¿DÓNDE ESTÁ NAICA?

La Cueva de los Cristales se encuentra conectada con la mina de Naica, en el estado de Chihuahua, al norte de México. Está situada aproximadamente a 290 metros de profundidad, dentro de una zona minera conocida por sus depósitos de plomo, zinc y plata. Mucho antes de este descubrimiento ya se conocían otras cavidades en la región. En 1910 fue localizada la Cueva de las Espadas, situada a menor profundidad y llamada así por sus abundantes cristales alargados. Sin embargo, ninguno tenía las extraordinarias dimensiones encontradas en la nueva cámara.

¿CÓMO CRECIERON TANTO?

La explicación se encuentra en una combinación excepcional de agua, minerales, calor y tiempo. Durante miles de años, la cavidad permaneció llena de agua subterránea caliente y rica en sulfato de calcio. Debajo de la zona existía una fuente de calor vinculada a la actividad magmática, que mantuvo el agua a una temperatura elevada y extraordinariamente estable. Cuando las condiciones fueron adecuadas, el mineral conocido como anhidrita comenzó a disolverse y sus componentes se depositaron lentamente como yeso. El crecimiento ocurrió con una sobresaturación muy baja: había suficiente material para alimentar los cristales, pero no para producir numerosos cristales pequeños al mismo tiempo. Así, unos pocos pudieron crecer de manera continua y extremadamente lenta hasta alcanzar proporciones gigantescas. La estabilidad del ambiente fue esencial. Cambios bruscos de temperatura o composición habrían interrumpido el proceso mucho antes.

Naica representa un laboratorio natural excepcional. Sus cristales ayudan a comprender cómo la temperatura, la química del agua y el paso del tiempo pueden producir estructuras extraordinarias. También recuerda la existencia de mundos ocultos bajo nuestros pies. Lo que comenzó como una exploración minera reveló un patrimonio natural mexicano de enorme valor científico, educativo y visual.

¿CUÁNDO SE FORMARON?

Aunque la cueva fue descubierta en el año 2000, sus cristales comenzaron a desarrollarse muchísimo antes de la presencia humana en la región.

Las investigaciones indican que su crecimiento ocurrió durante decenas o cientos de miles de años. Cada capa se añadió lentamente mientras la cavidad permanecía inundada y conservaba las condiciones necesarias.

El descubrimiento fue posible porque el bombeo utilizado para mantener seca la mina redujo el nivel del agua subterránea. Al desaparecer el agua de la cámara, los enormes cristales quedaron expuestos por primera vez, pero también perdieron el ambiente que había permitido su formación y conservación.

UN LUGAR HERMOSO, PERO EXTREMO

La Cueva de los Cristales no es un destino turístico. En su interior pueden registrarse temperaturas cercanas a los 50 °C —122 °F—, acompañadas de una humedad de entre 90 y 100 %. En esas condiciones, el sudor prácticamente no puede evaporarse y el cuerpo pierde su mecanismo natural para liberar calor. Una persona sin protección especializada puede sufrir rápidamente mareos, desorientación, agotamiento y un peligroso aumento de la temperatura corporal. Para estudiarla, científicos y exploradores utilizaron trajes refrigerados y sistemas especiales de respiración. Aun con ese equipo, el tiempo de permanencia dentro de la cámara debía ser cuidadosamente controlado.

¿QUIÉNES LA ESTUDIARON?

Después del hallazgo, equipos multidisciplinarios integrados por geólogos, mineralogistas, cristalógrafos, espeleólogos, biólogos, fotógrafos y especialistas en ambientes extremos participaron en su investigación y documentación. El Proyecto Naica permitió examinar la composición y el crecimiento de los cristales, estudiar las condiciones de la cueva y conservar imágenes de un lugar al que muy pocas personas han podido entrar.

Los científicos analizaron también las pequeñas inclusiones atrapadas dentro de los cristales. Estas diminutas cápsulas pueden preservar rastros de los líquidos existentes durante su formación y proporcionar información sobre el pasado geológico de la región.

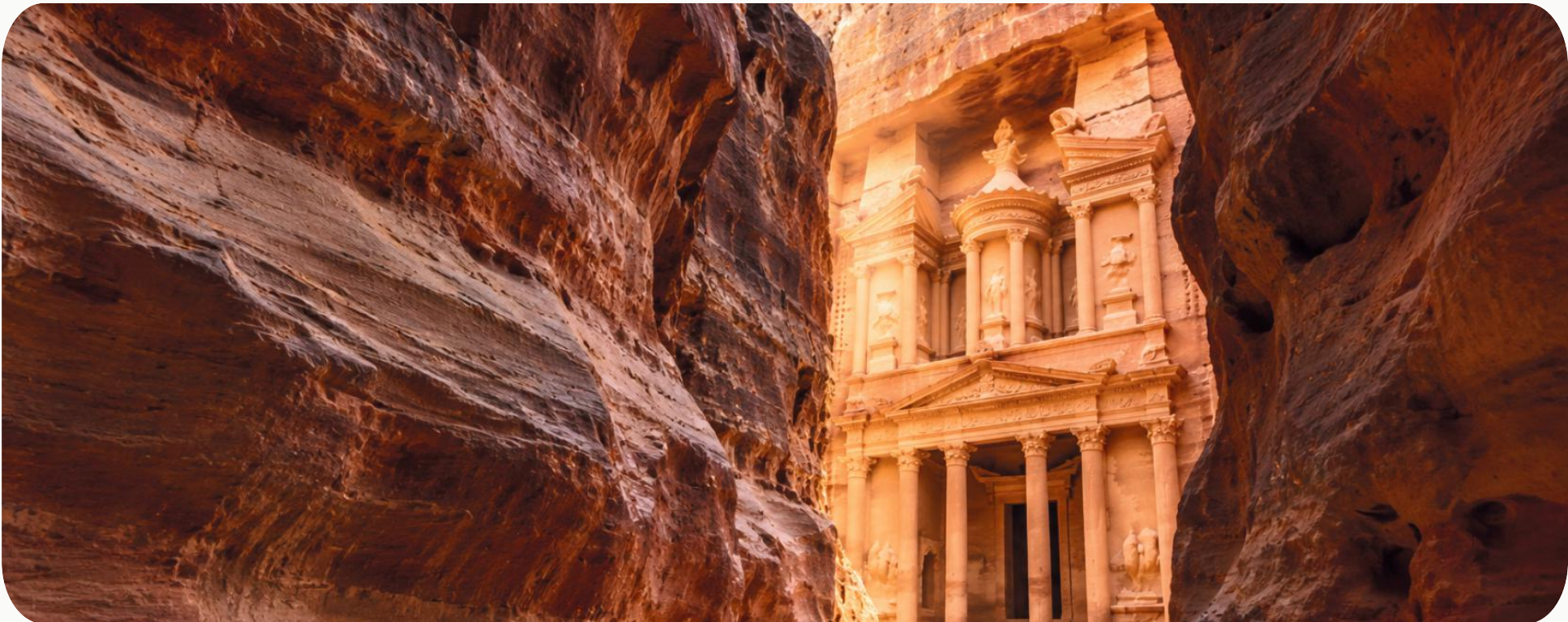
La cueva demuestra que la Tierra puede trabajar durante miles de años en completa oscuridad para crear algo que, al ser descubierto, parece desafiar los límites de la imaginación.

Escanea el código QR, permite el acceso a la cámara y apunta tu teléfono hacia la imagen. Observa cómo los cristales de Naica cobran vida mediante nuestra experiencia de realidad aumentada.



Mantén la página bien iluminada y mueve ligeramente el teléfono para disfrutar mejor la experiencia.

PETRA: LA CIUDAD QUE VENCIO AL DESIERTO



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa generada con inteligencia artificial.

Entre montañas de arenisca, en el sur de la actual Jordania, se encuentra una ciudad que parece surgir directamente de la piedra. Petra deslumbra por sus fachadas monumentales, pero detrás de su belleza existe una historia todavía más sorprendente: la de un pueblo que aprendió a transformar un ambiente desértico en un próspero centro de comercio, ingeniería y vida.

Petra fue la capital del reino nabateo y uno de los grandes centros comerciales de la región en la Antigüedad. Aunque su imagen más reconocida es Al-Khazneh, conocida como El Tesoro, aquella espectacular fachada representa solamente una pequeña parte del sitio arqueológico. Entre montañas y desfiladeros existieron tumbas, templos, viviendas, espacios públicos, lugares ceremoniales y numerosas estructuras que muestran la complejidad de la sociedad que prosperó allí.

Los nabateos, un pueblo árabe, fueron los grandes responsables del desarrollo de la ciudad. Su posición en importantes rutas comerciales les permitió participar en el intercambio de productos valiosos que atravesaban enormes distancias. Incienso, especias, perfumes y otras mercancías circulaban por estas rutas, convirtiendo a Petra en un punto estratégico entre Arabia y otras regiones del mundo antiguo.

La ciudad alcanzó gran prosperidad durante los últimos siglos antes de nuestra era y los primeros siglos después de Cristo. En el año 106 d. C., el reino nabateo fue incorporado al Imperio romano. Sin embargo, Petra no desapareció: continuó habitada y experimentó nuevas etapas culturales y religiosas durante los siglos siguientes.

UNA CIUDAD ESCULPIDA DESDE LA MONTAÑA

Una de las características más extraordinarias de Petra es la manera en que fueron creados muchos de sus monumentos. Los constructores no levantaron todas sus estructuras colocando piedra sobre piedra. En numerosos casos utilizaron enormes paredes naturales de arenisca y excavaron directamente sobre ellas. Para crear las grandes fachadas, los trabajadores podían comenzar en las partes superiores de la roca y avanzar progresivamente hacia abajo. A medida que retiraban material, iban dando forma a elementos arquitectónicos como columnas, frontones, nichos y relieves. Detrás de algunas fachadas se excavaban también cámaras directamente dentro de la montaña. Este método tenía una característica fascinante: un error importante podía ser difícil de corregir. La fachada no estaba compuesta simplemente por piezas que podían retirarse y sustituirse; buena parte del monumento formaba parte de la misma masa rocosa.

Al-Khazneh es uno de los ejemplos más espectaculares de este trabajo. Su fachada monumental, de casi 40 metros de altura, fue tallada directamente en la arenisca. A pesar de su nombre moderno, “El Tesoro”, los arqueólogos generalmente la interpretan como una estructura funeraria monumental y no como el lugar donde se almacenaban riquezas. Petra también muestra influencias arquitectónicas de diferentes culturas. En sus monumentos pueden observarse elementos asociados con tradiciones nabateas y formas arquitectónicas presentes en el mundo helenístico y romano, testimonio del contacto cultural producido por el comercio.

EL VERDADERO SECRETO ESTABA EN EL AGUA

La arquitectura impresiona, pero quizás uno de los mayores logros de Petra no se encuentra en sus fachadas.

Se encuentra en el agua.

Los nabateos desarrollaron sistemas para captar, conducir y almacenar este recurso en un territorio árido. Construyeron canales a lo largo de las paredes rocosas, cisternas y depósitos, además de presas y otras estructuras destinadas a controlar el movimiento del agua.

Cuando llegaban las lluvias, el agua podía ser aprovechada y almacenada para utilizarse posteriormente. El sistema también ayudaba a reducir los peligros asociados con las inundaciones repentinas que podían atravesar los estrechos desfiladeros. La capacidad de gestionar el agua hizo posible sostener una población, recibir viajeros y mantener la actividad de una ciudad situada en un entorno difícil.

Petra fue tallada en piedra, pero sobrevivió gracias al agua.

Sin aquella ingeniería hidráulica, sus monumentales construcciones cuentan solamente la mitad de la historia.

DETRÁS DE LAS FACHADAS HABÍA UNA CIUDAD VIVA

Imaginar Petra únicamente como las ruinas silenciosas que vemos actualmente puede resultar engañoso. Durante su época de prosperidad fue un lugar de movimiento. Por sus rutas llegaban comerciantes y viajeros. Las mercancías cambiaban de manos, las personas habitaban sus espacios y las actividades religiosas y comerciales formaban parte de la vida cotidiana.

Además, la Petra que conocieron sus habitantes habría tenido una apariencia diferente de la actual. Algunos elementos arquitectónicos estuvieron decorados y las superficies que hoy observamos erosionadas por siglos de exposición formaban parte de espacios utilizados por personas reales. La arqueología permite reconstruir gradualmente esa dimensión humana. Petra no fue creada simplemente para ser contemplada: fue una ciudad que evolucionó durante generaciones.

EL PRINCIPIO DEL DECLIVE

Petra no desapareció repentinamente ni existe evidencia de que toda su población abandonara la ciudad al mismo tiempo. Su transformación ocurrió gradualmente. Después de la incorporación del reino nabateo al Imperio romano, los patrones económicos de la región continuaron cambiando. Con el tiempo, otras rutas comerciales adquirieron mayor importancia y Petra perdió parte de la posición estratégica que había contribuido a su riqueza. Los terremotos también afectaron la región. Uno especialmente importante ocurrió en el año 363 d. C. y causó daños en Petra y otras localidades. Pero sería demasiado sencillo atribuir el declive de toda la ciudad a un único desastre. Petra continuó teniendo habitantes después de esos acontecimientos. Con el paso de los siglos, los cambios económicos, políticos y sociales fueron transformando el asentamiento y su población disminuyó.

UNA MARAVILLA QUE TODAVÍA HABLA

Hoy Petra es uno de los sitios arqueológicos más reconocidos del mundo y forma parte de la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO. Sus monumentos revelan mucho más que una extraordinaria capacidad artística. Hablan de comercio, intercambio cultural, conocimiento del territorio, ingeniería y adaptación. Los nabateos no podían eliminar el desierto ni crear nuevos ríos. Lo que hicieron fue comprender profundamente el entorno que los rodeaba y utilizar sus recursos de manera extraordinariamente inteligente. Más de dos mil años después, sus fachadas continúan emergiendo de la montaña como testimonio de aquella capacidad. Petra no fue simplemente una ciudad construida en el desierto.

Fue una ciudad que aprendió a vivir con él.

Activa nuestra experiencia de realidad aumentada y apunta la cámara de tu teléfono hacia la imagen indicada.

Observa Petra desde una nueva perspectiva y acércate a la monumentalidad de una ciudad que convirtió la roca y el desierto en arquitectura.



EL POZO QUE AGAR NO PODÍA VER



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

A veces la respuesta no aparece de repente. A veces ya estaba allí, pero el dolor no nos permitía verla.

Hay momentos en los que el cansancio, el miedo y la desesperación pueden hacernos creer que ya no existe una salida. No necesariamente porque la respuesta no esté cerca, sino porque nuestra mirada ha quedado atrapada en aquello que estamos viviendo.

La historia de Agar en Génesis 21 contiene una de esas escenas que parecen sencillas, pero esconden una enseñanza profunda.

Agar había salido al desierto con su hijo Ismael. Abraham le había dado pan y un odre con agua, pero finalmente el agua se terminó. En medio de aquel territorio árido, Agar llegó a pensar que no había nada más que pudiera hacer. Dejó a su hijo bajo un arbusto y se alejó. Había llegado al límite de lo que podía ver. Entonces ocurre algo extraordinario. Dios escucha la voz del muchacho, habla con Agar y le recuerda que todavía existe un futuro para su hijo. Después, Génesis 21:19 contiene una frase fundamental: “Entonces Dios abrió los ojos de ella, y vio un pozo de agua”.

El texto no dice que en ese momento Dios creó el pozo. Dice que abrió sus ojos y ella lo vio. El agua que necesitaba estaba allí.

EL DIOS QUE LA VIO PRIMERO

Esta escena resulta todavía más poderosa cuando recordamos que no era la primera vez que Agar se encontraba con Dios en el desierto.

Años antes, según Génesis 16, Agar había huido de Sarai y se encontraba junto a una fuente cuando el ángel del Señor la encontró. Después de aquel encuentro, Agar llamó al Señor El-Roi, expresión asociada con “el Dios que me ve”.

Aquella mujer había descubierto que, incluso cuando se sentía sola y lejos de casa, Dios sabía dónde estaba. Ahora, en Génesis 21, encontramos una especie de contraste: el Dios que siempre podía verla tuvo que abrir los ojos de Agar para que ella pudiera ver.

Ella veía el desierto.

Veía que el agua se había terminado.

Veía a su hijo.

Veía sus propias limitaciones.

Pero no veía el pozo.

Y precisamente allí puede encontrarse una enseñanza para nuestra propia vida.

CUANDO EL DOLOR REDUCE NUESTRA MIRADA

En momentos difíciles podemos concentrarnos tanto en aquello que hemos perdido que dejamos de reconocer aquello que todavía tenemos delante. El problema es real. El desierto de Agar era real. Su necesidad de agua era real. La Biblia no minimiza su angustia. Pero su realidad tampoco terminaba en aquello que sus ojos alcanzaban a percibir. Había algo más. Un pozo.

La provisión estaba cerca, aunque para Agar todavía permaneciera fuera de su mirada.

DIOS ESCUCHÓ A ISMAEL

Existe otro detalle que fácilmente puede pasar inadvertido. Génesis 21 dice que Dios oyó la voz del muchacho. El nombre Ismael está relacionado precisamente con la idea de que “Dios escucha”. Mucho antes de aquel momento, Dios ya había hablado acerca del niño y de su futuro.

Ahora, en el desierto, cuando Agar pensaba que todo estaba terminando, la historia vuelve a recordarnos que Dios escucha. La respuesta divina no consistió solamente en mostrarle agua. Agar recibió también una palabra acerca del futuro de su hijo. El presente parecía decir una cosa. La promesa decía otra.

Y entre ambas estaba un pozo que ella todavía no había visto.

LA PROVISIÓN NO SIEMPRE LLEGA COMO IMAGINAMOS

Muchas veces pensamos en la provisión como algo que aparece después de pedirlo.

Una puerta nueva.

Una oportunidad inesperada.

Una persona que llega.

Una circunstancia que cambia.

Pero Génesis 21 nos presenta otra posibilidad. ¿Qué ocurre cuando la provisión ya está cerca, pero todavía no podemos reconocerla?

El relato no explica cuánto tiempo había estado aquel pozo allí ni exactamente a qué distancia se encontraba Agar cuando finalmente lo vio. Por eso no necesitamos añadir detalles que el texto bíblico no ofrece. Lo importante es lo que sí dice: Dios abrió sus ojos. Entonces ella vio.

Agar fue hasta el pozo, llenó el odre y dio de beber al muchacho.

La historia que momentos antes parecía dirigirse hacia un final desesperanzador continuó.

DOS CAPÍTULO, DOS HIJOS, DOS MIRADAS

Y entonces sucede algo todavía más interesante. Solo un capítulo después, Génesis 22 presenta otra historia relacionada con Abraham y uno de sus hijos.

Esta vez es Isaac.

Abraham sube al monte y, en el momento decisivo del relato, Dios interviene. Entonces Abraham alza sus ojos y mira. Allí descubre un carnero atrapado entre los arbustos.

En Génesis 21, Agar abre los ojos y ve un pozo.

En Génesis 22, Abraham alza los ojos y ve un carnero.

Agar necesitaba agua.

Abraham necesitaba un sacrificio.

Agar vio un pozo.

Abraham vio un carnero.

Dos padres enfrentados a circunstancias extremas.

Dos hijos.

Dos momentos en los que parecía no existir una salida. Y en ambos relatos aparece un instante en el que la mirada cambia y la provisión puede ser reconocida.

EL DESIERTO NO CANCELÓ LA PROMESA

Después de beber del pozo, la historia de Ismael continúa. Génesis señala que Dios estuvo con el muchacho mientras crecía. Ismael vivió en el desierto, se convirtió en arquero y posteriormente su madre consiguió para él una esposa procedente de Egipto. Esto resulta importante porque el momento junto al arbusto no era el final que Agar había imaginado. Había futuro después del desierto. El lugar que parecía representar el final terminó convirtiéndose en una parte de una historia mucho más larga. Agar no podía verlo todavía. Pero Dios sí.

CUANDO NUESTRO DESIERTO NO NOS DEJA VER

También nosotros podemos atravesar temporadas en las que todo parece reducirse al problema que tenemos delante.

Una puerta que se cerró.

Una respuesta que no llega.

Un proyecto que parece fracasar.

Una situación económica complicada.

Una decisión que no sabemos cómo tomar.

Una etapa de nuestra vida que terminó de una manera que nunca imaginamos. En esos momentos es fácil pensar como si aquello que vemos fuera todo lo que existe. Pero la historia de Agar nos invita a hacer una pregunta diferente: ¿Y si todavía existe algo que no estoy viendo?

Eso no significa negar el problema.

El desierto era real. El odre estaba vacío.

La angustia de Agar era real.

La fe no exige fingir que las circunstancias difíciles no existen. Nos invita a reconocer que las circunstancias que vemos quizá no sean toda la historia.

EL POZO Y NUESTRA VIDA

Tal vez nuestro “pozo” no sea una solución milagrosa.

Puede ser una conversación que hemos estado evitando.

Una oportunidad que descartamos demasiado rápido.

Una persona capaz de ayudarnos.

Una habilidad que no habíamos considerado.

Una puerta diferente de aquella que queríamos abrir. O simplemente una nueva manera de comprender lo que estamos atravesando.

No podemos utilizar la historia de Agar para afirmar que toda dificultad tendrá inmediatamente la solución que deseamos. El mensaje es más profundo. Nos recuerda que no deberíamos confundir los límites de nuestra visión con los límites de lo que Dios puede hacer.

Agar no podía ver el futuro de Ismael desde aquel momento en el desierto.

Solo podía ver el presente.

Pero el presente no era el final.

Porque algunas veces la provisión llega.

Y otras veces solo basta con abrir los ojos para descubrir que...

EL POZO YA ESTABA ALLÍ.



Por Edilberto Gutiérrez
Redacción de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa creada con IA

ISAAC DEL TORO CONQUISTA MONTREAL Y APUNTA AL MUNDIAL

El mexicano superó al francés Paul Seixas en un emocionante duelo y confirmó que llegará como uno de los grandes candidatos al maillot arcoíris Montreal, Canadá.— Isaac del Toro volvió a colocar el nombre de México en lo más alto del ciclismo internacional al conquistar el Grand Prix Cycliste de Montréal 2026, una de las pruebas más exigentes del calendario mundial. El ciclista de 22 años completó los 214.4 kilómetros en 5 horas, 13 minutos y 16 segundos. El francés Paul Seixas terminó segundo con el mismo tiempo, mientras que el estadounidense Brandon McNulty, compañero de Del Toro en el UAE Team Emirates-XRG, completó el podio a 27 segundos.

UNA BATALLA HASTA EL FINAL

La carrera se desarrolló durante 16 vueltas a un exigente circuito alrededor del Mont Royal. Las constantes ascensiones y los más de 4,300 metros de desnivel acumulado redujeron progresivamente el grupo de aspirantes. El momento decisivo llegó durante la última vuelta. Seixas lanzó un fuerte ataque en la subida de Camilien-Houde y consiguió separarse del grupo principal. Del Toro respondió con autoridad, alcanzó al francés en la cima y permaneció junto a él durante los kilómetros finales.

Seixas intentó nuevamente desprenderse del mexicano a cuatro kilómetros de la meta, pero Del Toro resistió. Ambos llegaron juntos a la recta final, donde el representante de México esperó el momento preciso para lanzar su aceleración. Del Toro sorprendió a su rival en los últimos metros y cruzó primero la línea de meta. Detrás de ellos, McNulty aseguró el tercer lugar, seguido por Quinn Simmons y Remco Evenepoel.

MÉXICO VUELVE A SOÑAR EN GRANDE

El crecimiento de Isaac del Toro ha sido uno de los grandes acontecimientos del deporte mexicano. Su tercer lugar en el Tour de Francia 2026 lo convirtió en el primer ciclista de México en subir al podio de la competencia más prestigiosa del mundo. Ahora, su triunfo en Montreal confirma que aquel resultado no fue producto de la casualidad. Del Toro está demostrando que puede competir tanto en carreras por etapas como en pruebas de un solo día, una combinación reservada para los ciclistas más completos. El Campeonato Mundial presentará un desafío diferente. La distancia será mayor, las selecciones nacionales sustituirán a los equipos profesionales y cada corredor deberá administrar cuidadosamente sus fuerzas. Además, Del Toro será observado como uno de los favoritos después de su actuación en Montreal. México nunca ha conquistado el título élite masculino de ruta. Por eso, la posibilidad de ver a un mexicano peleando por el maillot arcoíris representa un momento especial para el ciclismo nacional.

Todavía quedan 273 kilómetros entre Del Toro y la historia. Pero después de verlo ganar sobre este mismo circuito, la ilusión tiene fundamentos.

UNA PRUEBA PARA EL CAMPEONATO MUNDIAL

La victoria adquiere todavía más importancia porque el Grand Prix de Montréal se disputó sobre gran parte del circuito que recibirá el Campeonato Mundial de Ruta.

Asegura tu auto,
llámame hoy.

Llama, haz clic o visítanos en
persona para una cotización.



Zeke Alejos
Agent

244 James Street, Suite B
Holland, MI 49424-2980

Bus:616-796-8781
Fax:616-796-8786
zeke@zekeismyagent.com



Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm están escritos en inglés. En caso de que surja un conflicto de interpretación, la versión del idioma inglés dominará.

State Farm, Bloomington, IL

La prueba élite masculina del Mundial se celebrará el 27 de septiembre y tendrá aproximadamente 273 kilómetros, por lo que será todavía más larga y exigente. Sin embargo, Del Toro llegará con una ventaja emocional importante: ya demostró que puede vencer a varios de sus principales rivales en este mismo escenario. El mexicano también confirmó su capacidad para leer carreras de un día, responder a los ataques y conservar la fuerza necesaria para definir en el sprint. El resultado prolongó además el dominio del UAE Team Emirates-XRG en Montreal. La escuadra consiguió su quinta victoria consecutiva en la competencia, después de triunfos anteriores de Tadej Pogačar, Adam Yates y Brandon McNulty. Con esta actuación, Isaac del Toro no solamente levantó otro trofeo. También envió un mensaje antes de la gran cita mundialista: México tiene un candidato capaz de luchar por el maillot arcoíris.

CHIVAS TOMA LA CIMA Y CRUZ AZUL GANA UN CLÁSICO DE SIETE GOLES

La Jornada 8 del Apertura 2026 dejó goleadas, remontadas y un nuevo líder en la Liga MX

La Jornada 8 del Apertura 2026 transformó la parte alta de la clasificación y dejó dos partidos que concentraron todas las miradas: la goleada de Chivas sobre Pumas y la victoria de Cruz Azul ante América.

Guadalajara derrotó 3-0 a Pumas y alcanzó los 17 puntos para colocarse en el primer lugar. Santiago Sandoval fue la figura con dos anotaciones, mientras que Bryan González completó la goleada.

El Rebaño dominó desde los primeros minutos. Sandoval abrió el marcador cuando apenas comenzaba el encuentro y volvió a aparecer durante la segunda mitad. González selló una victoria que permite a Chivas llegar con confianza al próximo Clásico Nacional frente al América.

CRUZ AZUL FRENA AL AMÉRICA

En el Clásico Joven, Cruz Azul derrotó 4-3 al América en uno de los encuentros más emocionantes del torneo.

La Máquina construyó una ventaja de tres goles durante la primera mitad, pero el conjunto azulcrema reaccionó después del descanso y estuvo cerca de completar una remontada espectacular. Cruz Azul resistió la presión final y aseguró tres puntos fundamentales.

América perdió así el invicto y cedió el liderato, mientras que Cruz Azul volvió a levantar la mano como uno de los contendientes al campeonato. Toluca también mostró su poder ofensivo al imponerse 5-2 al Atlas. Pachuca venció 3-0 al Atlante y Querétaro superó 1-0 a Tijuana. El Clásico Regiomontano entre Monterrey y Tigres terminó sin goles.

Con Chivas en la cima y varios equipos separados por pocos puntos, la lucha por el Apertura 2026 comienza a intensificarse.

Fuentes consultadas: L'Équipe, CyclingNews, TUDN y Chivas



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

¿POR QUÉ ME SIENTO “MENOS” DESPUÉS DE LOS 40?

Llegar a los 40 puede traer una sensación inesperada. Para algunas personas es una etapa de seguridad, experiencia y nuevos proyectos. Para otras, también puede convertirse en un momento de evaluación: mirar hacia atrás, recordar lo que imaginábamos para nuestra vida y comparar aquellas expectativas con el lugar donde estamos hoy. Entonces pueden aparecer preguntas difíciles. ¿He logrado suficiente? ¿Estoy donde debería estar? ¿Por qué siento que los demás avanzaron más que yo? ¿Todavía tengo tiempo para comenzar algo nuevo? El problema no está en hacerse estas preguntas. Reflexionar sobre nuestra vida puede ser saludable. La dificultad comienza cuando convertimos las respuestas en una medida de nuestro valor personal. De pronto ya no pensamos simplemente: “Hay algo que todavía quiero lograr”. Pensamos: “He logrado menos, por lo tanto valgo menos”. Y no son lo mismo.

CUANDO LA VIDA NO SE PARECE AL PLAN
Muchos crecimos imaginando una especie de calendario para nuestra vida. A determinada edad tendríamos cierta estabilidad. Habríamos alcanzado algunas metas profesionales. Nuestra situación económica sería diferente. Tendríamos la relación, la familia, la casa, el negocio o el proyecto que imaginábamos. Pero la vida rara vez avanza siguiendo un calendario perfecto. Existen decisiones que cambian nuestros planes, oportunidades que llegan tarde, relaciones que terminan, trabajos que perdemos, responsabilidades familiares inesperadas y sueños que simplemente necesitan más tiempo. Cuando llegamos a cierta edad podemos mirar esas diferencias como si fueran una lista de fracasos. Sin embargo, una vida diferente de la que imaginamos no necesariamente es una vida inferior.

LA COMPARACIÓN CAMBIA NUESTRA PERCEPCIÓN
A la evaluación personal se suma algo que hoy tenemos constantemente frente a nosotros: la vida de los demás. Abrimos las redes sociales y vemos promociones, negocios, viajes, matrimonios, casas, celebraciones y nuevos proyectos. En pocos minutos podemos comparar nuestra realidad cotidiana con una colección de momentos cuidadosamente seleccionados de otras personas. Y entonces aparece una pregunta peligrosa: “¿Qué hice yo con mi vida?”

La comparación puede hacernos olvidar que estamos viendo resultados sin conocer completamente los procesos, dificultades, pérdidas o circunstancias que existen detrás de ellos. Cada persona ha recorrido un camino diferente. Medir nuestra vida utilizando el calendario de otra persona casi siempre produce una comparación injusta.

CUANDO LA VOZ INTERIOR SE VUELVE DEMASIADO DURA
A veces nadie necesita decirnos que no somos suficientes. Nosotros mismos nos encargamos de repetirlo. “Ya debería haber logrado más.” “Es demasiado tarde para comenzar.” “Antes tenía más oportunidades.” “Todos están avanzando menos yo.” “Desperdiicé demasiado tiempo.” Cuando pensamientos como estos se repiten constantemente, pueden influir en la manera en que interpretamos nuestras capacidades y nuestras posibilidades. Por eso vale la pena detenernos y preguntarnos: ¿Le hablaría de esta manera a alguien que quiero? Probablemente no.

Ser compasivos con nosotros mismos no significa ignorar nuestros errores ni dejar de asumir responsabilidades. Significa reconocerlos sin convertir cada equivocación en una sentencia sobre quiénes somos.

Fuente: American Psychological Association (APA).

LOS 40 TAMBIÉN PUEDEN SER UN PUNTO DE PARTIDA
Cumplir años también significa acumular algo que no teníamos cuando éramos más jóvenes: experiencia. Conocemos mejor nuestras fortalezas. Hemos descubierto algunas de nuestras limitaciones. Hemos cometido errores. Hemos aprendido qué relaciones queremos cuidar, qué situaciones ya no deseamos repetir y cuáles son las cosas que realmente tienen importancia para nosotros. Eso también tiene valor. No necesitamos convertir los 40 en una carrera por recuperar los 20. No necesitas volver a ser quien eras a los 20. Quizás necesitas descubrir quién eres ahora.

RECONSTRUIR LA AUTOESTIMA
La autoestima no se reconstruye únicamente repitiendo frases positivas frente al espejo. También puede crecer mediante pequeñas decisiones coherentes con la manera en que queremos vivir. Reconocer aquello que sí hemos superado. Dejar de utilizar constantemente la vida de otras personas como medida. Aprender algo nuevo aunque sintamos que comenzamos tarde. Cuidar relaciones que nos hacen bien. Establecer límites cuando sean necesarios. Aceptar que cambiar de dirección no siempre significa haber fracasado. Y cuando los sentimientos de poca valía, tristeza o inseguridad comienzan a afectar de manera persistente nuestra vida cotidiana, nuestras relaciones o nuestra capacidad para funcionar, buscar apoyo profesional también puede formar parte del cuidado personal.



**Inclusive
EMPOWERMENT
Services LLC**

¿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.

LA MENTALIDAD DEL EMPRENDEDOR



Emprender no comienza con tener todas las respuestas, sino con aprender a avanzar mientras todavía existen preguntas.

Por Ailín María Gutiérrez

Emprender suele asociarse con tener una gran idea, conseguir clientes o lograr que un negocio crezca. Pero antes de que cualquiera de esas cosas ocurra existe algo menos visible: la manera en que el emprendedor aprende a pensar frente a la incertidumbre. Cuando construimos algo desde cero rara vez tenemos toda la información. No sabemos exactamente qué funcionará, cuánto tardará, qué cliente responderá o cuántas veces tendremos que modificar el plan. Por eso, una mentalidad emprendedora no consiste en estar siempre seguro de lo que hacemos. Consiste en aprender, probar, observar y tomar decisiones aun cuando todavía existen preguntas.

LA IDEA NO ES SUFICIENTE

Una buena idea puede ser el comienzo, pero no garantiza un buen negocio. El verdadero trabajo empieza cuando preguntamos: ¿qué problema estoy resolviendo?, ¿quién necesita esta solución?, ¿estaría dispuesto a pagar por ella?, ¿qué puedo hacer diferente o mejor? El emprendedor necesita enamorarse menos de su primera idea y prestar más atención al problema que intenta resolver. Porque algunas veces la idea inicial funciona. Y otras veces el mercado nos obliga a transformarla.

UN “NO” TAMBIÉN CONTIENE INFORMACIÓN

Un cliente que no compra, una propuesta que no recibe respuesta o un producto que genera poco interés pueden sentirse como fracasos. Pero también contienen información. ¿Por qué no funcionó? ¿El precio era demasiado alto? ¿La persona entendió el valor? ¿Estamos hablando con el cliente correcto? ¿Necesitamos cambiar la manera de presentarlo?

La diferencia está en utilizar el rechazo para aprender en lugar de convertirlo inmediatamente en una conclusión sobre nuestra capacidad.

CAMBIAR EL PLAN NO SIGNIFICA ABANDONAR LA VISIÓN

Una de las habilidades más importantes al emprender es saber cuándo insistir y cuándo modificar algo. Podemos mantener clara nuestra visión mientras cambiamos el camino para llegar hasta ella. El producto puede evolucionar. El cliente que imaginamos inicialmente puede cambiar. El precio puede necesitar ajustes. Una estrategia que funcionó durante los primeros meses puede dejar de hacerlo cuando el negocio crece. Adaptarse no siempre significa que el plan fracasó. A veces significa que estamos aprendiendo.

NO NECITAS TENER TODO RESUELTO

Muchas personas nunca comienzan porque esperan sentirse completamente preparadas. Quieren tener el nombre perfecto, el producto perfecto, suficiente dinero, toda la experiencia o la seguridad de que funcionará. Pero emprender también significa aprender mientras avanzamos. Eso no significa actuar sin planificación. Significa reconocer que hay respuestas que solamente aparecen después de comenzar a probar. La mentalidad emprendedora no elimina el miedo, los errores ni la incertidumbre. Nos enseña qué hacer con ellos. Porque emprender no consiste en saber exactamente dónde terminarás. Consiste en aprender lo suficiente en cada etapa para decidir cuál será el próximo paso.

Opinión: ¿Dónde está nuestro espacio?

Por Edgar Mandujano

Según la Oficina del Censo de EE. UU. (2024), los hispanos representaban el 23% de la población de Holland. Aunque este número sigue creciendo, ¿dónde están los espacios donde podemos encontrar y crear comunidad? Hay dos preguntas a las que siempre regreso: si estos espacios son realmente accesibles para la comunidad hispana, y si la idea de un espacio comunitario "normal" sigue teniendo sentido cuando lo vemos desde la perspectiva de las comunidades que hablan inglés, en lugar de verlo como un intento de cerrar esa brecha para los hispanos, que hablamos principalmente español. Creo que para que la comunidad hispana construya y realmente se sienta conectada con la comunidad, necesitamos identificar qué es accesible y qué no, y cómo podemos transformar los espacios en espacios accesibles para los hispanos.

Cuando hablo de espacios comunitarios, me refiero a los lugares donde la gente se junta para compartir ideas, tener conversaciones y crear conexiones genuinas. Los espacios comunitarios pueden ser donde nos enseñamos habilidades unos a otros, donde nos reunimos a discutir un libro, o donde aprendemos a cocinar comidas saludables. La tarea, la habilidad o la meta que perseguimos se convierte en el medio para construir relaciones entre nosotros. Lo que me interesa es si estos espacios son realmente accesibles para la comunidad hispana, y qué haría falta para que lo fueran. Hay tantos espacios y recursos comunitarios increíbles, pero muchas veces no son accesibles para los miembros de nuestra comunidad porque están en inglés. ¿Alguna vez has ido a un evento anunciado como en español o bilingüe, pero en realidad todo es en inglés con poco esfuerzo por hacerlo accesible para la comunidad hispanohablante? Incluso con esfuerzos de interpretación y traducción, eso no hace que el ambiente sea verdaderamente inclusivo. Y cuando hay una persona bilingüe, por fenomenal que sea su ayuda, no cambia el hecho de que la comunidad en general está construida alrededor de la idea de comunicarse en inglés.

Holland ya tiene muchos grupos y programas comunitarios establecidos que hacen un gran trabajo. ¿Qué tal si nos asociáramos con estos espacios existentes para crear una contraparte o un grupo en español dentro de ellos, liderado por un líder hispano que habla español, que después pudiera llevar esa comunidad al resto de la población hispana? Digo todo esto para decir que la comunidad angloparlante puede estar dispuesta a ayudar y compartir recursos para apoyar el crecimiento de la comunidad hispana. Los espacios comunitarios también pueden formarse de manera natural y no tienen que crearse a partir de un grupo que ya existe.

Algunas personas dirán que aprender inglés nos permitirá participar y sentirnos incluidos en los espacios comunitarios donde se habla inglés. A primera vista, esto puede ser cierto, pero no toma en cuenta las diferencias culturales y las distintas perspectivas que pueden impedir que los hispanos entremos a esos espacios. No me malinterpreten, no estoy abogando por aislarnos solamente en espacios comunitarios en español. Simplemente digo que necesitan haber más espacios donde podamos expresar nuestro idioma, nuestra cultura y nuestros sentimientos de una manera que se sienta como en casa. Incluso para mí, como alguien que habla inglés y creció en EE. UU., es bonito estar en espacios comunitarios con otros hispanos que comparten experiencias similares, ser de primera generación, saber lo que es ser el único hispano en un cuarto, y aprender a usar nuestro inglés también para abogar por nuestra familia.

En conclusión, hacer que los espacios sean accesibles para la comunidad hispana empieza por reconocer si un espacio es accesible o no, y luego preguntarnos cómo podemos transformarlo en uno. Eso significa cuestionar lo que consideramos un espacio comunitario "normal", asociarnos con grupos existentes para crear contrapartes en español lideradas por líderes hispanos, y abrir espacio para que expresemos nuestro idioma, nuestra cultura y nuestros sentimientos de una manera que se sienta como en casa.

DEL EXPERIMENTO A LA EVOLUCIÓN

Lo que comenzó como una nueva manera de conectar el papel con lo digital está abriendo preguntas sobre todo lo que una página impresa podría llegar a hacer.



LO PROBAMOS. AHORA QUEREMOS LLEVARLO MÁS LEJOS

En El Hispanohablante comenzamos incorporando experiencias de Realidad Aumentada en determinadas páginas del periódico. Lo que inicialmente fue una exploración se ha convertido en una oportunidad para seguir descubriendo nuevas formas de contar historias.

Cada edición nos permite experimentar con imágenes, movimiento, sonido, información complementaria y recursos que continúan más allá de la página.

No queremos utilizar tecnología solamente para sorprender. Queremos descubrir cómo puede ayudar al lector a comprender, explorar y conectar mejor con la información.

UNA IDEA QUE SIGUE CRECIENDO

El papel continúa siendo el punto de partida. Pero ahora sabemos que una página puede abrir la puerta hacia algo más.

Leer. Explorar. Descubrir.

CUANDO UNA IMAGEN SE CONVIERTE EN UNA PUERTA

Todo puede comenzar con algo tan sencillo como una imagen impresa. A través de nuestras experiencias interactivas, determinadas páginas pueden conectar al lector con contenido audiovisual, movimiento, sonido e información complementaria.

La página física deja de ser solamente el lugar donde termina una historia y puede convertirse en el punto desde donde comienza otra experiencia. Seguimos creyendo en el valor del periódico impreso. Lo que estamos explorando es todo aquello que puede ocurrir después.

DE LA EXPERIENCIA AL DESCUBRIMIENTO

Cada nueva experiencia también nos permite aprender. ¿Qué despierta curiosidad? ¿Qué ayuda a comprender mejor una historia? ¿Qué puede llevar al lector a querer saber más? Esas preguntas están guiando nuestra evolución.

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

Teléfono: 616-251-4718
Sitio web: www.centroinformativoelhispanohablante.com
Tu comunidad puede convertirse en tu mejor conexión.

¿QUÉ ES LA REALIDAD AUMENTADA?

La Realidad Aumentada combina elementos del mundo físico con contenido digital. En una publicación impresa, esto puede permitir que una imagen sirva como punto de partida para acceder a una experiencia audiovisual mediante un dispositivo compatible. En El Hispanohablante utilizamos esta tecnología como una nueva herramienta narrativa para complementar algunas historias y crear experiencias diferentes para nuestros lectores.

MÁS ALLÁ DEL PERIÓDICO

Lo que estamos aprendiendo dentro de El Hispanohablante también nos invita a mirar fuera de nuestras páginas. El contenido impreso está presente en muchos lugares de nuestra vida: materiales educativos, eventos, museos, turismo, información comunitaria, negocios y otros espacios donde todavía utilizamos elementos físicos para comunicar. ¿Podrían algunos de esos materiales convertirse también en puntos de entrada hacia nuevas experiencias? Es una pregunta que queremos seguir explorando. No se trata de reemplazar lo físico con lo digital. Se trata de descubrir qué ocurre cuando ambos mundos pueden complementarse.

INNOVAR TAMBIÉN ES HACERSE PREGUNTAS

Cada edición nos permite observar, aprender y mejorar. ¿Qué experiencia aporta verdadero valor? ¿Qué puede ayudar al lector a comprender mejor? ¿Qué nuevas posibilidades todavía no hemos explorado? Para nosotros, innovar no significa tener todas las respuestas. También significa estar dispuestos a formular nuevas preguntas y aprender mientras avanzamos. Porque nuestra misión sigue siendo la misma: Informar mejor. Explicar mejor. Conectar mejor.

Nuestro compromiso es continuar construyendo un medio que escuche a su comunidad, comparta información útil y explore nuevas maneras de acercar las historias a nuestros lectores.

EL HISPANOABLANTE
Publicado por: Centro Informativo El Hispanohablante
Publicación comunitaria en español
Formato: Impreso, digital y experiencias interactivas
Sitio web: centroinformativoelhispanohablante.com
Teléfono: 616-251-4718



“DEL PAPEL A LA EXPERIENCIA.
DE LA EXPERIENCIA A LA INFORMACIÓN.
DE LA INFORMACIÓN A LA ACCIÓN.”

Los espacios publicitarios corresponden a mensajes comerciales de sus respectivos anunciantes y se presentan de manera diferenciada del contenido editorial.



Imagen ilustrativa de la bioluminiscencia generada con IA.

CUANDO EL MAR SE ENCIENDE La ciencia detrás de la bioluminiscencia

En ciertas noches, algunas playas parecen transformarse en un cielo estrellado. Cada ola que rompe en la orilla produce destellos azules y las huellas de quienes caminan sobre la arena pueden encenderse durante unos segundos. Aunque parece magia, el fenómeno tiene una explicación científica: la bioluminiscencia. Se trata de la capacidad que poseen determinados seres vivos para producir y emitir su propia luz mediante una reacción química. Puede observarse en océanos de todo el mundo y, cerca de la costa, en lugares como Puerto Rico, Florida, California y distintas regiones del Caribe. Es más visible durante noches oscuras, cuando existe una alta concentración de organismos luminosos y el movimiento del agua activa sus destellos.

¿QUIÉNES PRODUCEN ESA LUZ?

La bioluminiscencia no es exclusiva de una sola especie. Puede aparecer en bacterias, medusas, calamares, crustáceos, peces y otros habitantes del océano. Sin embargo, el brillo que algunas veces vemos cerca de las playas suele ser producido por organismos microscópicos del plancton llamados dinoflagelados. Durante el día son prácticamente invisibles a simple vista. Por la noche, cuando el agua se mueve, algunas especies responden produciendo pequeños destellos. Una sola célula genera muy poca luz, pero millones de organismos reunidos pueden iluminar una ola completa.

¿CÓMO SE ENCIENDE EL AGUA?

La luz se produce mediante una reacción química dentro del organismo. Generalmente interviene una molécula llamada luciferina, que reacciona con el oxígeno; en muchos organismos también participa una enzima conocida como luciferasa. En determinados dinoflagelados, el movimiento del agua puede activar esta respuesta. Por eso las olas, el paso de un pez, el movimiento de una embarcación o una mano agitando suavemente el agua pueden generar destellos.

La mayor parte de la bioluminiscencia marina que podemos observar es azul o azul verdosa. Estas tonalidades viajan con mayor eficiencia a través del agua y pueden percibirse mejor en la oscuridad del océano.

La bioluminiscencia nos recuerda que incluso los seres más pequeños pueden transformar por completo un paisaje. Lo que nuestros ojos contemplan como un mar encendido es, en realidad, la respuesta de millones de organismos vivos interactuando con su ambiente.

“En la oscuridad, millones de organismos diminutos convierten el movimiento del agua en destellos de luz.”

¿POR QUÉ PRODUCEN LUZ?

Los organismos bioluminiscentes no brillan por una sola razón. Algunos utilizan la luz para confundir o ahuyentar a sus depredadores; otros, para atraer alimento, comunicarse o encontrar pareja. En las profundidades, donde la luz solar es escasa o inexistente, producir destellos puede convertirse en una herramienta indispensable para sobrevivir.

ACTIVA ESTA EXPERIENCIA

Escanea el código, permite el acceso a la cámara y apunta hacia la fotografía.

Si estás leyendo la edición digital desde tu computadora, escanea el código con tu teléfono, activa la experiencia y apunta hacia la imagen en la pantalla. ¡También podrás verla cobrar vida!

