

EL HISPANOABLANTE

Tu voz, tu periódico, tu comunidad

EDICIÓN 22

25 de septiembre de 2026

GRATIS

OTOÑO EN
MICHIGAN

MICHIGAN CAMBIA DE COLOR

El equinoccio marca el inicio del otoño y abre paso a una nueva temporada de colores en Michigan.



¡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.

EDUCACIÓN | PÁG. 4 ANTES DE COMPARTIR, VERIFICA

En un mundo donde la información circula en segundos, aprender a identificar fuentes, revisar datos y detenernos antes de compartir también forma parte de nuestra alfabetización digital.

SALUD | PÁG. 5 ¿ALERGIA, RESFRIADO O INFLUENZA?

Congestión, estornudos y malestar pueden confundirse. Conoce algunas diferencias entre alergias, resfriado e influenza y las señales que pueden ayudarnos a entender mejor lo que ocurre.

TECNOLOGÍA | PÁG. 8 LA GENERACIÓN QUE VIO CAMBIAR LA TECNOLOGÍA

Del teléfono fijo y los casetes a los teléfonos inteligentes y la inteligencia artificial. Una generación ha sido testigo de una de las mayores transformaciones tecnológicas de nuestra vida cotidiana.

DEPORTES | PÁG. 12 RAFAEL MÁRQUEZ ABRE UNA NUEVA ERA

México comienza un nuevo ciclo después del Mundial de 2026. Colombia, Perú y Estados Unidos serán las primeras pruebas del Tricolor bajo la dirección de Rafael Márquez.

Un Café con Ailín

SOMOS SUFICIENTES.



Ailín Gutiérrez
Directora y editora

ÍNDICE | EDICIÓN 22

P. 3 | COMUNIDAD

Festival Internacional: culturas que se encuentran en nuestra comunidad

P. 4 | EDUCACIÓN

Antes de compartir, verifica

Alfabetización digital para reconocer y frenar la desinformación.

P. 5 | SALUD

¿Alergia, resfriado o influenza?

Cómo reconocer sus diferencias y saber cuándo prestar atención a los síntomas.

P. 6 | FINANZAS

Los hábitos financieros también construyen riqueza

Una reflexión inspirada en El millonario de la casa de al lado.

P. 7 | SALUD MENTAL

Artículo especial de Elisa Pérez-Arellano

Bienestar emocional y orientación para nuestra comunidad.

P. 8 | TECNOLOGÍA

La generación que vio cambiar la tecnología

De un mundo analógico a una vida cada vez más digital.

P. 9 | CURIOSIDADES + RA

Arrecifes: un mundo extraordinario bajo el agua

Explora una nueva experiencia de Realidad Aumentada.

P. 10 | ARQUEOLOGÍA + RA

Historia, descubrimiento y una experiencia que cobra vida

El pasado se encuentra con la tecnología.

P. 11 | FE

El poder del agradecimiento

Aprender a reconocer lo recibido incluso en medio de los desafíos.

P. 12 | DEPORTES

Rafael Márquez abre una nueva era con el Tricolor

México comienza un nuevo ciclo rumbo a 2030.

P. 13 | BIENESTAR

Cuando ser fuerte todo el tiempo también cansa

Reconocer nuestros límites también forma parte del cuidado personal.

P. 14 | EMPRENDEDORES

Ideas prácticas para seguir creciendo tu negocio

P. 15 | INNOVACIÓN

Cuando la información no termina en la página

Del periódico impreso a nuevas experiencias interactivas.

P. 16 | REFLEXIÓN + RA

Atravesar para encontrar refugio

Una reflexión inspirada en las aves de la Cascada El Meco.

Esta semana fue particularmente intensa. Entre reuniones, compromisos, nuevas oportunidades y el cierre de otra edición, hubo un momento que me obligó a detenerme.

Recibí un correo con preguntas sobre el uso de la inteligencia artificial en El Hispanohablante. Aunque preguntar es válido y necesario, confieso que aquellas dudas me afectaron más de lo que imaginé. Por unos instantes sentí que todo lo que había construido se desmoronaba. Incluso llegué a preguntarme si realmente era lo suficientemente buena para continuar.

Creo que muchas personas han vivido algo parecido. Trabajamos durante meses o años, entregamos lo mejor de nosotros y, de repente, una pregunta, una crítica o una mirada de duda nos hace olvidar todo el camino recorrido.

Para mí, El Hispanohablante es como un hijo que he gestado durante años. No nació de la improvisación ni de apretar un botón. Cada tema se escoge con intención; cada texto se estructura, revisa y supervisa. Detrás de cada edición existen horas de investigación, decisiones editoriales, correcciones, fotografías, entrevistas, llamadas, viajes, noches sin dormir y una responsabilidad enorme con nuestra comunidad.

También existen sacrificios que casi nadie ve: semanas en las que las finanzas no cuadran, cansancio acumulado y momentos en los que continuar parece más difícil de lo esperado. Pero junto a todo eso está la satisfacción de estar cumpliendo un sueño y aportando nuestro granito de arena al periodismo moderno de la mano de la tecnología.

Utilizar herramientas tecnológicas no elimina el trabajo humano. En nuestro caso, la inteligencia artificial apoya ciertos procesos, pero no escoge nuestra misión, no conoce por sí sola las necesidades de nuestra comunidad y no toma la decisión final sobre lo que publicamos. Detrás de cada página hay criterio, supervisión, responsabilidad y, sobre todo, personas.

Después de procesar lo ocurrido, comprendí algo importante: una pregunta no borra nuestro esfuerzo, y una duda ajena no determina nuestro valor.

No necesitamos ser perfectos para construir algo valioso. Necesitamos actuar con honestidad, mantenernos dispuestos a aprender y recordar por qué comenzamos.

Esta semana dudé de mí. Pero también volví a mirar todo lo que hemos construido y entendí que sí soy suficiente. Nuestro trabajo es suficiente. Y tú también eres suficiente, incluso en esos días en los que el cansancio o las opiniones externas intentan convencerte de lo contrario.

No permitas que un momento de duda te haga olvidar los años de valentía que te trajeron hasta aquí.

Con cariño,

Ailín María Gutiérrez

Directora de El Hispanohablante

NUESTRO COMPROMISO ESTA SEMANA

Las preguntas recibidas esta semana también nos ofrecieron una oportunidad para examinar nuestros procesos y reafirmar nuestros principios.

En El Hispanohablante creemos que innovar implica asumir responsabilidades. Por eso mantenemos nuestro compromiso de identificar las imágenes creadas con inteligencia artificial, consultar fuentes confiables, verificar la información y conservar la supervisión humana en cada etapa editorial.

También estamos dispuestos a escuchar las inquietudes de nuestros lectores y aliados. La transparencia no significa afirmar que nunca cometeremos errores, sino explicar cómo trabajamos, reconocer cuando algo debe mejorarse y realizar las correcciones necesarias.

Continuaremos explorando nuevas formas de unir periodismo y tecnología sin perder aquello que da sentido a nuestro trabajo: la confianza de nuestra comunidad.

SER SUFICIENTE NO SIGNIFICA HACERLO TODO SOLA

Durante mucho tiempo confundimos ser fuertes con poder encargarnos de todo. Pensamos que pedir ayuda demuestra incapacidad o que reconocer el cansancio significa que no estamos preparados para cumplir nuestros sueños.

Pero ser suficiente no significa tener todas las respuestas, dominar cada proceso o avanzar sin apoyo. También significa conocer nuestras capacidades, reconocer nuestros límites y permitir que otras personas caminen junto a nosotros.

Aunque El Hispanohablante nació de una visión muy personal, no ha crecido únicamente por mi esfuerzo. En su historia también están presentes mi familia, nuestro equipo, los anunciantes que confiaron en este proyecto, los negocios que abrieron sus puertas para recibir el periódico y cada lector que comparte una edición o nos envía una palabra de ánimo.

Esta semana, en medio del cansancio y de las dudas, también recordé que no estoy sola.

Hay personas que creen en este sueño, que reconocen su valor y que han decidido formar parte de él. Su confianza no elimina las dificultades, pero me recuerda que este proyecto ya no vive solamente dentro de mí: también pertenece a la comunidad que lo ha recibido y acompañado.

Sentirnos suficientes no exige demostrar que podemos con todo. A veces la verdadera fortaleza consiste en aceptar que necesitamos descansar, aprender, preguntar y recibir apoyo.

Somos suficientes, pero no tenemos que recorrer solos todo el camino.

LECCIÓN PARA LA VIDA

Ser suficiente no significa saberlo todo, hacerlo todo perfectamente o nunca experimentar inseguridad.

Significa reconocer que podemos sentir miedo y aun así continuar. Que podemos recibir una pregunta difícil sin permitir que borre todo lo que hemos aprendido. Y que podemos revisar nuestras decisiones sin renunciar a la visión que nos impulsó a comenzar.

A veces una duda externa encuentra dentro de nosotros una inseguridad que ya existía. Por eso duele tanto. Pero ese momento también puede ayudarnos a recordar nuestras capacidades, revisar nuestro camino y confirmar nuestros valores.

No entregues a una opinión aislada el poder de definir toda tu historia. Escucha, reflexiona, corrige lo que sea necesario y sigue avanzando.

Tu valor no desaparece cuando alguien cuestiona tu trabajo.

"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."

COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

Holland se prepara para celebrar las culturas del mundo
El Festival Internacional regresará con música, danza, un
Mercado ampliado y nuevas actividades infantiles en una
jornada gratuita para toda la comunidad.

Por: Redacción El Hispanohablante

El Festival Internacional de Holland regresará el sábado 10 de octubre de 2026 para reunir en un mismo espacio diferentes expresiones culturales presentes en West Michigan y otras partes del mundo. La celebración se desarrollará de 4:00 a 7:00 de la tarde en Holland Civic Center Place, ubicado en 150 West 8th Street.

La entrada será gratuita y la programación estará dirigida a personas de todas las edades. El escenario principal recibirá presentaciones de música y danza, mientras que el Festival Mercado ofrecerá un espacio para alimentos, productos y artículos vinculados con distintas culturas. La jornada incluirá además una versión ampliada de la Children’s Fiesta, dedicada especialmente a los niños y sus familias. La organización ha adelantado que la edición de 2026 contará con artistas internacionales reconocidos, un Mercado de mayor tamaño y nuevas actividades infantiles. Sin embargo, hasta el cierre de esta edición no se había publicado el programa completo con los nombres de los artistas, vendedores y organizaciones participantes. El festival es organizado por la Comisión de Relaciones Internacionales de la Ciudad de Holland y el International Festival Advisory Board, con el respaldo de patrocinadores y colaboradores de la región.

El Civic Center será el escenario principal

Holland Civic Center Place concentrará las actividades centrales del festival. Las presentaciones musicales y de danza se realizarán en su escenario principal, donde artistas de diferentes orígenes mostrarán expresiones relacionadas con sus culturas y tradiciones.

La música ha ocupado un lugar destacado desde la creación del festival. En ediciones anteriores, el programa ha incluido manifestaciones tan diversas como percusión japonesa, jazz cubano, danza tradicional y música de África Occidental. Estos ejemplos pertenecen a la trayectoria del evento y no constituyen una confirmación de las actuaciones programadas para 2026.

La lista definitiva de artistas y los horarios de cada presentación deberán consultarse cuando los organizadores publiquen el programa oficial. La información también podrá recibir actualizaciones durante las semanas previas al encuentro.

Además del escenario principal, el recinto contará con espacios para vendedores, actividades infantiles y entidades dedicadas a proyectos culturales o internacionales.

Un Mercado de mayor tamaño

El Festival Mercado regresará como uno de los componentes principales del encuentro. Los organizadores han anunciado una versión ampliada para 2026, con espacios destinados a alimentos, productos y artículos relacionados con diferentes tradiciones.

En años anteriores, el Mercado ha contado con la participación de comerciantes, artesanos, pequeños negocios y organizaciones comunitarias. Su composición cambia en cada edición, por lo que la lista de participantes de años pasados no debe considerarse como parte del programa actual.

Hasta el cierre de esta página, el festival no había difundido el listado definitivo de vendedores ni la oferta gastronómica correspondiente a 2026. Esos detalles deberán incorporarse solamente después de su confirmación oficial.

La presencia del Mercado permite que el público conozca otras culturas más allá de las presentaciones escénicas. Los alimentos, el arte y los productos elaborados también reflejan historias, costumbres y conocimientos transmitidos entre generaciones.

Nuevas experiencias para los niños

La Children’s Fiesta contará este año con una programación ampliada. El área estará dedicada a experiencias infantiles relacionadas con la creatividad, los juegos y el descubrimiento de otras culturas.

En ediciones anteriores, los niños han participado en proyectos artísticos y recorridos simbólicos por diferentes países. La organización ha anunciado nuevas actividades para 2026, aunque todavía no ha presentado públicamente todos los detalles. El espacio infantil forma parte de la estructura del festival desde su primera edición. Su incorporación permite presentar temas culturales mediante experiencias adaptadas a las edades más pequeñas, paralelamente a los espectáculos y actividades del escenario principal. Las familias podrán recorrer esta área durante el horario general del festival. Al igual que el resto del encuentro, la participación estará incluida dentro de la entrada gratuita.

Una celebración que comenzó en 2019

El primer Festival Internacional de Holland se realizó en 2019. Aquella edición reunió a 75 músicos y bailarines y recibió a más de 2,500 asistentes, según la historia publicada por la organización.



Flyer oficial del Festival Internacional de Holland 2026. Imagen: cortesía de la Ciudad de Holland.

PRÓXIMAS CELEBRACIONES

 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.

LAUP conmemorará 62 años durante su décima gala anual

Latin Americans United for Progress, conocida como LAUP, realizará su décima gala anual el viernes 16 de octubre de 2026. La celebración estará dedicada a reconocer los 62 años de trayectoria de la organización en West Michigan.

La actividad reunirá a integrantes de la comunidad, colaboradores y representantes de diferentes sectores de la región. La programación anunciada contará con la presentación musical de MexiCuba. A lo largo de su historia, LAUP ha desarrollado iniciativas culturales y comunitarias en Holland. Una de las más conocidas es su Fiesta anual, que combina música, gastronomía, danza y actividades familiares.

La Fiesta de 2026 se celebró durante cinco días, del 15 al 19 de julio. De acuerdo con Holland Area Visitors Bureau, esta celebración recibe anualmente a más de 20,000 asistentes y se encuentra entre los eventos culturales de mayor trayectoria de West Michigan.

La gala de octubre tendrá un formato distinto al de la Fiesta. Esta décima edición estará centrada en la conmemoración institucional, el reconocimiento de la trayectoria recorrida y el encuentro entre las personas que han acompañado el trabajo de LAUP. Los boletos y las mesas para la gala se encuentran disponibles mediante los canales oficiales de la organización. Los datos relacionados con el lugar, el horario y cualquier actualización del programa deberán verificarse directamente con LAUP.

GALA ANUAL DE LAUP

Fecha: Viernes 16 de octubre de 2026

Edición: Décima gala anual

Conmemoración: 62 años de LAUP

Presentación musical: MexiCuba

Boletos e información: canales oficiales de LAUP



Imagen ilustrativa.

ANTES DE COMPARTIR, APRENDER A VERIFICAR

Por Ailín María Gutiérrez

Enseñar a niños y jóvenes a comprobar quién publica una información, de dónde proviene y qué evidencias la respaldan se ha convertido en una parte esencial de su educación.

Una estudiante recibe en el teléfono un video que parece mostrar un acontecimiento sorprendente. El mensaje incluye una frase escrita en mayúsculas: “¡Compártelo antes de que lo eliminen!”. La imagen resulta convincente, varias personas ya reaccionaron y alguien conocido se lo envió. Su primer impulso puede ser compartirlo también. Sin embargo, decide detenerse y hacer tres preguntas: ¿quién publicó esto?, ¿qué pruebas presenta? y ¿otros medios confiables están informando lo mismo?

Esa pausa, que solamente requiere unos minutos, representa una habilidad educativa cada vez más necesaria: aprender a verificar la información antes de crearla o difundirla.

Los estudiantes reciben diariamente noticias, videos, publicaciones, imágenes y respuestas generadas por inteligencia artificial. Parte de ese contenido es correcto; otra parte puede estar incompleta, fuera de contexto, manipulada o ser completamente falsa. Por esa razón, enseñar a verificar ya no debe limitarse a una asignatura o a un trabajo escolar. Es una responsabilidad compartida entre las escuelas, las familias y la comunidad.

La UNESCO considera la alfabetización mediática e informacional una competencia fundamental para acceder, analizar, evaluar y utilizar la información de manera crítica, ética y responsable. Estas capacidades ayudan a reconocer información errónea, identificar prejuicios y tomar decisiones mejor informadas.

¿Quién debe enseñar esta habilidad?

Los maestros desempeñan un papel importante, pero no son los únicos responsables. Las familias también pueden convertir situaciones cotidianas en oportunidades de aprendizaje.

Cuando un niño muestra una noticia encontrada en internet, la conversación no tiene que comenzar con una prohibición ni con una acusación: “Eso es falso”. Puede comenzar con curiosidad: “Vamos a descubrir juntos de dónde salió”.

El objetivo no es enseñarles a desconfiar de todo, sino ayudarlos a desarrollar un criterio propio. Si cada fuente se presenta como sospechosa, el resultado puede ser el cinismo. Si todo se acepta sin revisión, aumenta la vulnerabilidad ante el engaño. La educación debe buscar un punto intermedio: confianza acompañada de evidencia.

También es importante que los adultos reconozcan cuando no conocen la respuesta. Decir “no estoy segura; vamos a investigarlo” no debilita la autoridad de un padre o maestro. Por el contrario, demuestra que comprobar la información es una práctica normal y responsable.

¿Qué debemos comprobar?

Una publicación puede parecer profesional y aun así contener información engañosa. Un diseño atractivo, una fotografía impactante, miles de seguidores o una dirección electrónica conocida no garantizan que el contenido sea verdadero.

Antes de aceptar o compartir una afirmación, conviene revisar:

- El autor: ¿aparece su nombre y tiene conocimiento del tema?
- La fuente: ¿es una institución, medio u organización identificable?
- La fecha: ¿la información es reciente o se está compartiendo fuera de contexto?
- La evidencia: ¿incluye documentos, datos, testimonios verificables o enlaces a fuentes originales?
- La intención: ¿busca informar, vender, persuadir, provocar miedo o generar reacciones?
- La confirmación: ¿otras fuentes independientes y confiables publicaron la misma información?

Estas preguntas también deben aplicarse a los contenidos producidos con inteligencia artificial. Una respuesta clara y bien redactada puede contener errores, referencias inexistentes o datos desactualizados. La IA puede ayudar a investigar y organizar ideas, pero no sustituye la revisión humana ni la consulta de fuentes originales.

¿Cómo se verifica sin permanecer atrapados en una sola página?

Una de las estrategias más útiles es la llamada lectura lateral. Consiste en salir momentáneamente de la página que estamos examinando, abrir nuevas pestañas e investigar qué dicen otras fuentes sobre el sitio, el autor o la afirmación.

En lugar de leer durante varios minutos cada sección de una página desconocida, el estudiante puede buscar el nombre de la organización, revisar quién la dirige, consultar fuentes independientes y rastrear el origen de los datos. Investigaciones de Stanford encontraron que esta práctica, utilizada por verificadores profesionales, puede enseñarse y mejora la capacidad de evaluar información digital.

También se puede buscar una frase exacta entre comillas, revisar si una fotografía apareció anteriormente en otro contexto o acudir directamente a la institución responsable del tema. Si la publicación habla de una escuela, una alerta de salud o un programa gubernamental, la confirmación debe buscarse en los canales oficiales correspondientes.

¿Cuándo debemos detenernos?

El mejor momento para verificar es antes de reaccionar o compartir, especialmente cuando una publicación:

- provoca miedo, enojo o sorpresa inmediata;
- exige compartirla con urgencia;
- hace una acusación grave sin presentar pruebas;
- promete algo extraordinario;
- no identifica claramente al autor;
- utiliza una imagen impactante sin explicar su origen;
- o confirma demasiado fácilmente lo que ya deseábamos creer.

Las emociones no significan que una información sea falsa, pero sí pueden acelerar nuestras decisiones. Hacer una pausa permite que la razón alcance al impulso.

¿Dónde comienza el aprendizaje?

Puede comenzar en el hogar, durante una conversación familiar; en la escuela, al investigar una tarea; en la biblioteca, aprendiendo a consultar distintas fuentes; o en el teléfono, antes de reenviar un mensaje. Una actividad sencilla consiste en elegir una publicación y comprobarla en familia. Cada integrante puede buscar un elemento diferente: quién la creó, cuándo apareció, qué evidencias contiene y qué dicen otras fuentes. Después pueden comparar los resultados.

No se trata de convertir a cada estudiante en investigador profesional, sino de establecer un hábito: detenerse, preguntar, comparar y decidir.

¿Por qué importa?

La información influye en decisiones relacionadas con la salud, la educación, la seguridad, las finanzas y la convivencia. Compartir contenido falso puede causar confusión, perjudicar la reputación de una persona o llevar a una familia a tomar una decisión equivocada.

Los estudios sobre razonamiento cívico digital muestran que haber crecido rodeado de teléfonos e internet no garantiza que un joven sepa evaluar la credibilidad de lo que encuentra. Estas habilidades necesitan enseñarse y practicarse.

Educar para verificar no significa criar una generación que dude de todo. Significa formar personas capaces de preguntar, buscar evidencias, reconocer sus propios errores y cambiar de opinión cuando aparecen mejores datos.

En un mundo donde compartir requiere apenas un segundo, detenerse a comprobar puede parecer un gesto pequeño. Pero esa pausa protege a quien recibe la información, a quien podría resultar afectado por ella y a toda la comunidad.

Fuentes: UNESCO, Stanford Graduate School of Education y ERIC–U.S. Department of Education. Consultadas en septiembre de 2026.

¿ALERGIA, RESFRIADO O INFLUENZA?

APRENDER A RECONOCER LAS DIFERENCIAS



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

Imagen ilustrativa

La congestión, los estornudos, la tos y el cansancio pueden presentarse en diferentes condiciones. Observar cómo comienzan los síntomas, cuáles predominan y cómo evolucionan puede ofrecer pistas importantes. Sin embargo, ninguna de estas señales aisladas permite confirmar un diagnóstico. Aprender a reconocer las diferencias generales ayuda a tomar precauciones, comunicar mejor lo que sentimos y comprender cuándo necesitamos orientación profesional.

TRES CONDICIONES CON ORÍGENES DIFERENTES

Una persona despierta con congestión nasal, estornudos y malestar. Puede pensar que se trata de una alergia porque llegó el otoño, sospechar un resfriado o preocuparse por la influenza. La confusión es comprensible: estas condiciones comparten algunos síntomas, pero no tienen el mismo origen, evolución ni nivel de riesgo. Algunos síntomas también pueden presentarse con COVID-19 u otras infecciones respiratorias, por lo que no siempre es posible determinar la causa únicamente por la apariencia o intensidad de las molestias

Las alergias se producen cuando el sistema inmunitario reacciona ante sustancias que normalmente son inofensivas, como el polen, los ácaros del polvo, el moho o la caspa de animales. No son causadas por un virus y no se transmiten de una persona a otra.

El resfriado común es una infección respiratoria que puede ser provocada por diferentes virus. Generalmente causa síntomas leves y suele mejorar progresivamente con el paso de los días.

La influenza también es una infección respiratoria viral, pero puede causar una enfermedad más intensa y complicaciones graves. No debe confundirse con la llamada “gripe estomacal”, porque la influenza afecta principalmente la nariz, la garganta y, en algunos casos, los pulmones.

¿QUIÉN PUEDE PRESENTAR ESTOS SÍNTOMAS?

Cualquier persona puede desarrollar alergias o contraer una infección respiratoria. Sin embargo, algunos grupos presentan mayor riesgo de complicaciones por influenza, entre ellos los niños pequeños, los adultos de 65 años o más, las personas embarazadas y quienes viven con asma, diabetes, enfermedades cardíacas, defensas debilitadas u otras condiciones crónicas. Las alergias no son contagiosas. El resfriado y la influenza sí pueden transmitirse entre personas. Por esa razón, cuando existen síntomas respiratorios es importante tomar precauciones, limitar el contacto cercano con otras personas y observar cuidadosamente la evolución. La edad, los antecedentes médicos y el estado general de salud también influyen en la manera en que una enfermedad puede manifestarse. Dos integrantes de una misma familia pueden contraer el mismo virus y presentar síntomas diferentes.

LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA ALERGIA

Las alergias respiratorias suelen producir estornudos repetidos, secreción nasal acuosa, congestión y picazón en la nariz, los ojos o la garganta. Los ojos pueden estar llorosos, irritados o enrojecidos. Los síntomas pueden aparecer poco después de la exposición al desencadenante y mantenerse mientras esa exposición continúe. Algunas personas los presentan durante ciertas temporadas; otras reaccionan al polvo, los animales o el moho durante distintos momentos del año. La picazón constituye una pista importante porque es más característica de las alergias que del resfriado o la influenza. La fiebre y los dolores musculares generalizados, en cambio, no son manifestaciones habituales de una alergia nasal. Esto no significa que toda persona con estornudos o picazón tenga necesariamente una alergia. El patrón de los síntomas, los posibles desencadenantes y los antecedentes de la persona deben ser evaluados en conjunto.

Esta información tiene fines exclusivamente educativos e informativos. No sustituye una evaluación, diagnóstico ni tratamiento médico individual. Busque atención profesional ante dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, deshidratación, empeoramiento significativo u otros síntomas preocupantes.

CUANDO SE TRATA DE UN RESFRIADO

El resfriado común generalmente provoca congestión o secreción nasal, estornudos, dolor de garganta y tos. También puede presentarse dolor de cabeza o sensación de cansancio, pero los síntomas suelen ser más leves que los de la influenza. A diferencia de la influenza, que con frecuencia comienza repentinamente, el resfriado suele desarrollarse de forma gradual. La persona puede notar primero irritación en la garganta y, posteriormente, congestión, secreción nasal o tos. Algunos síntomas pueden permanecer entre 10 y 14 días, aunque deberían mejorar progresivamente. Si el cuadro empeora, reaparece después de una mejoría o se acompaña de señales preocupantes, es importante solicitar orientación profesional. Los antibióticos no curan el resfriado porque esta enfermedad es causada por virus. Utilizarlos sin indicación médica no acelera la recuperación y puede contribuir a la resistencia a los antibióticos.

LA INFLUENZA SUELE COMENZAR DE REPENTE

La influenza puede causar fiebre o sensación de fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares y cansancio marcado. Algunas personas también tienen congestión o secreción nasal. Una diferencia frecuente es la rapidez con la que aparecen los síntomas. Una persona puede sentirse relativamente bien y, pocas horas después, experimentar debilidad, dolor corporal y malestar intenso. No todas las personas con influenza presentan fiebre. En los niños también pueden aparecer vómitos o diarrea con mayor frecuencia que en los adultos.

La influenza puede ocasionar neumonía, agravar enfermedades crónicas y requerir hospitalización. Las personas con mayor riesgo de complicaciones deben comunicarse oportunamente con un profesional si desarrollan síntomas compatibles. El médico determinará si es necesario realizar pruebas o indicar un tratamiento antiviral.

¿CUÁNDO Y DÓNDE PUEDEN APARECER?

Las alergias pueden presentarse durante determinadas temporadas o cada vez que la persona entra en contacto con aquello que desencadena la reacción. Si los síntomas aparecen repetidamente al limpiar, permanecer cerca de animales o pasar tiempo al aire libre, esa relación puede ofrecer una pista útil. El resfriado y la influenza pueden propagarse con mayor facilidad en espacios cerrados o concurridos donde existe contacto cercano. Las escuelas, centros de trabajo, reuniones familiares y medios de transporte son algunos lugares donde pueden ocurrir exposiciones.

Los alérgenos también pueden encontrarse dentro y fuera de la vivienda. El polen está relacionado con ciertas temporadas, mientras que los ácaros, el moho y la caspa de animales pueden provocar síntomas en espacios interiores. Reconocer dónde y cuándo comenzaron las molestias puede ayudar durante una consulta, pero no debe utilizarse como único criterio para determinar la causa.

FUENTES CONSULTADAS

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), “Signs and Symptoms of Flu” y “Cold Versus Flu”. MedlinePlus, Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, “Common Cold”, “Flu” y “Allergic Rhinitis”. American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI), “Colds, Allergies and Sinusitis: How to Tell the Difference”.

¿La riqueza depende del ingreso... o de los hábitos?

Durante años hemos creído que las personas con mayores ingresos tienen mayores posibilidades de convertirse en millonarias. Sin embargo, uno de los libros más influyentes sobre finanzas personales presentó una conclusión diferente: el ingreso, por sí solo, no garantiza la acumulación de patrimonio. La manera en que administramos, ahorramos y utilizamos nuestros recursos puede marcar una diferencia decisiva.

Por Ailín María Gutiérrez

Imaginemos por un momento a dos vecinos.

El primero conduce un automóvil de lujo, cambia de teléfono cada año y disfruta de un estilo de vida que muchos consideran exitoso. El segundo maneja un vehículo con varios años de uso, evita las compras impulsivas y rara vez habla de dinero. A simple vista, la mayoría concluiría que el primero es mucho más próspero. Sin embargo, ¿qué pasaría si descubriéramos que el verdadero millonario es el segundo? Aunque parezca sorprendente, esa fue una realidad que encontraron los investigadores Thomas J. Stanley y William D. Danko después de estudiar durante años a cientos de personas con un alto patrimonio en Estados Unidos. Sus hallazgos dieron origen al reconocido libro El millonario de la puerta de al lado (The Millionaire Next Door), una obra que influyó en la manera en que muchas personas entienden la riqueza. Una investigación que desafió los mitos. Durante décadas, la imagen del éxito financiero ha estado asociada con casas enormes, automóviles costosos y un estilo de vida lleno de lujos. Sin embargo, la investigación de Stanley y Danko mostró una realidad muy diferente. Descubrieron que muchos millonarios no llevan una vida extravagante. Por el contrario, suelen vivir por debajo de sus posibilidades, administran cuidadosamente sus recursos, ahorran de forma constante y toman decisiones pensando en el largo plazo. Su riqueza no se construyó a partir de una sola oportunidad extraordinaria, sino de miles de decisiones aparentemente pequeñas tomadas con disciplina y constancia. Entonces, ¿qué hace realmente la diferencia? La investigación encontró un patrón repetitivo entre quienes lograban acumular patrimonio. No era el salario. No era la suerte. No era el automóvil que conducían. Era la forma en que administraban el dinero que ya tenían. Las personas financieramente exitosas acostumbran destinar una parte de sus ingresos al ahorro antes de gastar, evitan endeudarse para mantener apariencias, invierten pensando en el futuro y comprenden que cada dólar tiene un propósito. En otras palabras, desarrollan hábitos antes que lujos.

Pregúntate hoy...

- ¿Mi presupuesto refleja mis prioridades o mis impulsos?
- ¿Estoy ahorrando antes de gastar?
- ¿Mis compras construyen patrimonio o solo satisfacción momentánea?
- ¿Qué ejemplo financiero están viendo mis hijos en casa?

PARA SEGUIR APRENDIENDO

El millonario de la puerta de al lado de Thomas J. Stanley y William D. Danko
Examina los hábitos comunes encontrados por los autores entre personas que consiguieron acumular patrimonio sin mantener estilos de vida ostentosos.

La psicología del dinero de Morgan Housel
Explica cómo las emociones, las experiencias y el comportamiento influyen en nuestras decisiones económicas.

Pequeño cerdo capitalista de Sofía Macías
Presenta conceptos de ahorro, presupuesto, crédito e inversión con un lenguaje cercano para lectores hispanohablantes.
Leer sobre finanzas no cambia nuestra vida por sí solo. El cambio comienza cuando convertimos lo aprendido en una decisión cotidiana.

Cinco hábitos que pueden cambiar nuestro futuro financiero:

- 1. Vivir por debajo de nuestras posibilidades.**
No todo lo que podemos comprar necesitamos comprarlo. Diferenciar entre necesidades y deseos es uno de los primeros pasos hacia la estabilidad financiera.
- 2. Ahorrar antes de gastar.**
Esperar a que "sobre dinero" casi nunca funciona. Convertir el ahorro en una prioridad ayuda a crear seguridad para el futuro.
- 3. Evitar comprar para impresionar.**
Las apariencias duran poco. El patrimonio permanece cuando las decisiones se toman pensando en el largo plazo y no en la aprobación de los demás.
- 4. Invertir en conocimiento.**
La educación financiera, el desarrollo profesional y el aprendizaje continuo suelen generar mejores rendimientos que muchas compras impulsivas.
- 5. Pensar en las próximas generaciones.**
La riqueza no consiste únicamente en acumular bienes. También significa dejar estabilidad, oportunidades y buenos hábitos a nuestros hijos.

La verdadera riqueza

Con frecuencia medimos el éxito por aquello que las personas muestran al mundo. Pero quizá la riqueza más importante sea la que no aparece en una fotografía.

- Es la tranquilidad de no vivir agobiados por las deudas.
- Es contar con un fondo para enfrentar una emergencia.
- Es poder ayudar a nuestros hijos a estudiar.
- Es tener la libertad de tomar decisiones sin que el dinero controle cada aspecto de nuestra vida.

Más que enseñarnos cómo hacernos millonarios, El millonario de la puerta de al lado nos recuerda una verdad sencilla: la prosperidad rara vez nace de un golpe de suerte. Generalmente es el resultado de hábitos inteligentes, disciplina y decisiones repetidas día tras día. Porque al final, la riqueza no depende únicamente de cuánto ganamos, sino de lo que decidimos hacer con cada oportunidad que llega a nuestras manos.

Una reflexión para nuestra comunidad

Como inmigrantes, muchos llegamos a este país con grandes sueños y una enorme disposición para trabajar. Es común pensar que el siguiente aumento de salario resolverá todos nuestros problemas económicos. Sin embargo, la experiencia demuestra que ganar más dinero no siempre significa construir riqueza. Si los hábitos financieros no cambian, también aumentan los gastos, las deudas y las preocupaciones. Por eso, la verdadera transformación comienza mucho antes de recibir un mejor ingreso. Comienza cuando aprendemos a administrar con sabiduría lo que hoy tenemos.



Imagen ilustrativa

La primera escuela de educación financiera está en casa

Antes de aprender matemáticas, economía o administración, los niños ya están recibiendo lecciones sobre el dinero. Las reciben cuando nos escuchan decir: "No alcanza para eso", cuando nos ven comparar precios en el supermercado, cuando observan si planificamos nuestras compras o si gastamos por impulso. Cada decisión cotidiana transmite un mensaje, aunque nunca pronunciemos una sola palabra sobre educación financiera. Los especialistas coinciden en que la relación que una persona desarrolla con el dinero comienza a formarse durante la infancia. No depende únicamente de cuánto dinero había en casa, sino de las conversaciones, los hábitos y los ejemplos que observó mientras crecía. Por eso, una de las mejores herencias que podemos dejar a nuestros hijos no es una cuenta bancaria, sino una mentalidad saludable respecto al dinero. Podemos enseñarles que ahorrar no significa vivir con miedo, sino prepararse para el futuro. Que trabajar dignifica, pero administrar con sabiduría multiplica el fruto de ese esfuerzo. Que las personas no valen por lo que poseen, sino por sus principios, su carácter y la forma en que utilizan los recursos que tienen. También es importante hablar del dinero con naturalidad. Involucrarlos en pequeñas decisiones, enseñarles a diferenciar entre necesidades y deseos, explicarles por qué la familia establece un presupuesto o animarlos a ahorrar para alcanzar una meta les ayudará a desarrollar habilidades que los acompañarán durante toda la vida. Al final, nuestros hijos recordarán menos los juguetes que les compramos y mucho más las lecciones que les enseñaron a construir un futuro con responsabilidad. Porque la verdadera riqueza no solo se mide por el patrimonio que acumulamos, sino también por los valores y hábitos que logramos transmitir a la siguiente generación.

"La mejor herencia no siempre es una casa o una cuenta bancaria; muchas veces es una buena decisión repetida todos los días."

Fuentes consultadas

Stanley, Thomas J. y Danko, William D., El millonario de la puerta de al lado; Consumer Financial Protection Bureau (CFPB), programa Money as You Grow y recursos sobre hábitos de ahorro; Federal Deposit Insurance Corporation (FDIC), programa Money Smart; Investor.gov, recursos sobre ahorro, interés compuesto y diversificación.
Contenido exclusivamente educativo e informativo. No constituye asesoría financiera o de inversión personalizada.

COLABORACIÓN PROFESIONAL – Contenido aportado por Inclusive Empowerment Services, LLC

Cuando el pasado pesa para ser un padre amoroso



Por Elisa Pérez-Arellano, LMSW Propietaria y Terapeuta de Inclusive Empowerment Services, LLC

Imagen ilustrativa

Criar a un hijo puede ser difícil, y aún más cuando se hace en un país diferente debido a las barreras culturales, del idioma y de la sociedad. Muchos padres inmigraron a este país con sueños de darles una vida mejor a sus familias.

Para muchos, trabajar y proveer económicamente se convirtió en una de las principales maneras de demostrar amor. Quizás crecieron pensando que mientras hubiera comida, un techo y las necesidades básicas estuvieran cubiertas, estaban cumpliendo con su responsabilidad como padres. Sin embargo, las necesidades emocionales y afectivas de sus hijos pudieron quedar en segundo plano. También debemos considerar los retos que muchos padres inmigrantes enfrentan: no hablar el idioma, estar lejos de la familia, adaptarse a una nueva sociedad y criar hijos entre dos culturas. Las investigaciones muestran que adaptarse a una nueva cultura puede generar estrés y afectar la comunicación entre padres e hijos en familias hispanas inmigrantes (Lee et al., 2026). Pero quizás uno de los retos más dolorosos es no saber realmente quién es su hijo, a pesar de vivir bajo el mismo techo. Esto puede ocasionar distanciamiento y falta de comunicación. Nuestros jóvenes necesitan más que apoyo económico; también necesitan presencia, atención, afecto y apoyo emocional. Las investigaciones muestran que la calidez y el apoyo de los padres están relacionados con un mejor bienestar emocional durante la adolescencia (Gorostiaga et al., 2019). Entonces surge una pregunta importante: ¿por qué algunos padres, aun queriendo profundamente a sus hijos, tienen dificultad para demostrarles amor y afecto? Una posible respuesta puede encontrarse en su propia infancia. Muchos padres y cuidadores también crecieron careciendo del amor y afecto que necesitaban. Algunos crecieron rodeados de pobreza, violencia, abuso o pocos recursos. En algunos casos, la falta de demostraciones de afecto no significaba que no existiera amor, sino que esas familias estaban tratando de sobrevivir. Algunos también fueron obligados a crecer demasiado rápido. Tuvieron que cuidar a sus hermanos, trabajar desde temprana edad o asumir responsabilidades de los adultos. Esto se conoce como parentificación, cuando un niño asume responsabilidades que no corresponden a su edad, y puede estar relacionado con dificultades emocionales y de salud mental en la vida adulta (Hooper et al., 2011). Imagine por un momento a ese niño. Quizás no pudo continuar en la escuela, no tuvo tiempo para jugar o tuvo que comenzar a trabajar. La vida le enseñó a ser fuerte, a no llorar, a aguantarse, trabajar y seguir adelante.

Después, ese niño creció y se convirtió en padre o madre. Pero quizás nadie le enseñó cómo expresar sus sentimientos, manejar sus emociones o demostrar afecto. Las investigaciones también nos dicen que haber crecido con abuso, negligencia o violencia puede afectar, años después, la manera en que criamos y nos relacionamos con nuestros propios hijos (Greene et al., 2020). Comprender nuestro pasado puede ayudarnos a entender algunas de nuestras dificultades como padres, pero no significa justificar comportamientos que lastiman a nuestros hijos. La buena noticia es que podemos cambiar. Nuestro pasado puede haber sido difícil, pero no tiene que definir el futuro de nuestra familia. Las investigaciones muestran que haber sufrido maltrato durante la infancia no significa que necesariamente vayamos a repetir esos mismos patrones con nuestros hijos (Madigan et al., 2025). Para comenzar ese cambio necesitamos cuatro cosas: reconocimiento, responsabilidad, voluntad y ayuda. Reconocer que nuestro pasado todavía puede influir en nuestra vida. Entender que, aunque no fuimos responsables de lo que nos pasó, hoy sí podemos tomar la responsabilidad de sanar y hacer algo diferente. Tener la voluntad de aprender nuevas maneras de demostrar amor y relacionarnos con nuestros hijos. Y estar dispuestos a buscar y aceptar ayuda. Todo padre o cuidador, sin importar sus circunstancias o su pasado, tiene la oportunidad de mejorar y aprender una manera más saludable de amar a su familia. Nuestro pasado puede explicar por qué somos como somos, pero no tiene que decidir nuestro futuro.

Si usted está interesado en comenzar este camino, le invitamos a nuestro próximo taller “Fortaleciendo la comunicación con nuestros jóvenes,” donde aprenderemos herramientas para fortalecer la relación y la comunicación con nuestros hijos. Consulte el volante que aparece debajo de este artículo para más información e inscripciones.

Para preguntas sobre este artículo o información sobre nuestros servicios de salud mental, puede comunicarse con Elisa Pérez-Arellano, LMSW, al 616-635-3107 o a elisa@616ies.com.

Nota: Este artículo aborda experiencias generales que pueden reflejar las circunstancias de algunas familias hispanas, pero no necesariamente las de todas. Su contenido tiene fines educativos e informativos y no sustituye una evaluación, diagnóstico o tratamiento por parte de un profesional de la salud mental.

Fuentes consultadas Gorostiaga, A., et al. (2019). Parenting styles and internalizing symptoms in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Greene, C. A., et al. (2020). Intergenerational effects of childhood maltreatment. *Clinical Psychology Review*. Hooper, L. M., et al. (2011). Childhood parentification and adult psychopathology: A meta analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2 Lee, S. W., et al. (2026). Cultural stress, parent-adolescent communication, and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*. Madigan, S., et al. (2025). Patterns of continuity and discontinuity of childhood maltreatment across generations: A meta-analysis. *Development and Psychopathology*.



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:

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

Se requiere registrarse.



Patrocinador: 



Imagen ilustrativa

Por Ailín María Gutiérrez

La generación que vio cambiar el mundo

Pocas generaciones han presenciado una transformación científica y tecnológica tan acelerada como quienes nacieron durante el siglo XX.

Hubo un tiempo en que llamar por teléfono era todo un acontecimiento

Durante gran parte del siglo XX, muchas familias compartían un único teléfono fijo instalado en algún rincón de la casa. Cuando sonaba, cualquiera podía contestar. Las llamadas de larga distancia eran poco frecuentes y, en muchos hogares, representaban un gasto que obligaba a hablar con rapidez para no aumentar la cuenta telefónica. Años más tarde aparecieron los primeros teléfonos móviles. Eran grandes, pesados, costosos y tenían una autonomía muy limitada. En aquel momento parecían representar el futuro. Hoy la realidad es muy diferente. Podemos responder una llamada desde un reloj inteligente, realizar una videoconferencia utilizando un teléfono que cabe en el bolsillo o incluso interactuar con unas gafas capaces de mostrar información en tiempo real. Lo que hace apenas unas décadas pertenecía a la ciencia ficción forma parte de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, los teléfonos son apenas una pequeña muestra de una transformación mucho más profunda. Quienes nacieron durante el siglo XX han sido testigos de una de las transformaciones científicas y tecnológicas más aceleradas de la historia.

Una revolución que transformó la vida humana

Cuando observamos la historia solemos pensar en grandes civilizaciones, guerras o descubrimientos geográficos. Sin embargo, el último siglo también será recordado como una de las épocas de mayor progreso científico de todos los tiempos. En 1895, el físico alemán Wilhelm Conrad Röntgen descubrió los rayos X, un hallazgo que permitió observar el interior del cuerpo humano sin necesidad de realizar una cirugía. Aquella innovación revolucionó el diagnóstico médico y abrió el camino para el desarrollo de nuevas técnicas de imagen que hoy forman parte de la práctica clínica diaria. Pocos años después, en 1928, el médico y bacteriólogo Alexander Fleming descubrió accidentalmente la penicilina. Ese hallazgo marcó el inicio de la era de los antibióticos y permitió salvar millones de vidas que anteriormente se perdían a causa de infecciones que hoy resultan tratables. El desarrollo de las vacunas también cambió el rumbo de la historia. Enfermedades que durante siglos causaron epidemias devastadoras comenzaron a controlarse y, en el caso de la viruela, se alcanzó su erradicación mundial. Estos avances, junto con las mejoras en el saneamiento, la nutrición y la atención médica, contribuyeron al aumento de la esperanza de vida y permitieron que millones de personas vivieran con una mejor calidad de vida.

FUENTES CONSULTADAS: Smithsonian Institution, recursos históricos sobre la evolución del teléfono celular; Nobel Prize, información sobre Wilhelm Conrad Röntgen y Alexander Fleming; Organización Mundial de la Salud (OMS), historia de la vacunación y erradicación de la viruela; NASA, historia de la misión Apollo 11.

Del televisor en blanco y negro a la inteligencia artificial

Mientras la medicina avanzaba, la tecnología transformaba la manera en que las personas se comunicaban, trabajaban y aprendían. La llegada de la televisión acercó el mundo a millones de hogares. Poco después, la exploración espacial permitió que la humanidad contemplara, por primera vez, a un ser humano caminando sobre la superficie de la Luna. Con el desarrollo de las computadoras personales comenzó una nueva era. Más adelante, Internet eliminó las barreras de la distancia y convirtió el conocimiento en un recurso disponible para millones de personas con solo unos cuantos clics. Los teléfonos inteligentes reunieron en un solo dispositivo funciones que décadas atrás requerían una cámara fotográfica, un mapa, una agenda, una calculadora, una linterna, un reproductor de música, una computadora y un teléfono. Hoy la inteligencia artificial representa el siguiente gran capítulo de esta transformación, al ofrecer herramientas capaces de asistir en tareas que hace pocos años parecían exclusivas del pensamiento humano.

Si naciste en el siglo XX, detente por un momento

Quizá no lo habías pensado, pero perteneces a una generación privilegiada. Has visto cómo las fotografías dejaron de depender del revelado y la impresión en papel para almacenarse digitalmente o en la nube. Fuiste testigo de la transición de las cartas escritas a mano al correo electrónico y, posteriormente, a los mensajes instantáneos. Viviste la evolución desde los mapas de papel hasta los sistemas de navegación por satélite y observaste cómo un teléfono pasó de ser un aparato fijo en la pared a convertirse en un dispositivo capaz de traducir idiomas, monitorear la salud, realizar videollamadas y acceder al conocimiento de prácticamente todo el mundo. Cada uno de esos cambios ocurrió durante la vida de una misma generación. Pocas veces en la historia tantos cambios habían ocurrido con semejante rapidez.

¿Hacia dónde nos dirigimos?

Resulta imposible predecir con exactitud cómo será el mundo dentro de treinta o cuarenta años. Sin embargo, todo indica que continuaremos presenciando avances que hoy apenas comenzamos a imaginar. La inteligencia artificial, la medicina personalizada, la robótica, la computación cuántica, la exploración espacial y las nuevas tecnologías de comunicación seguirán transformando la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos. Como ocurrió con cada innovación del pasado, el verdadero desafío no consistirá únicamente en desarrollar nuevas herramientas, sino en aprender a utilizarlas con responsabilidad, ética y sentido humano.

La mirada de El Hispanohablante

Con frecuencia admiramos a quienes vivieron los grandes acontecimientos del pasado. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar que nosotros también formamos parte de un momento extraordinario de la historia. Somos la generación que presenció la consolidación de los antibióticos, el desarrollo de las vacunas modernas, la llegada del hombre a la Luna, el nacimiento de Internet, la revolución de los teléfonos inteligentes y el surgimiento de la inteligencia artificial. Quizá dentro de cien años nuestros bisnietos estudiarán esta época en los libros de historia y se sorprenderán al descubrir todo lo que ocurrió durante nuestras vidas. Ese pensamiento debería llenarnos de gratitud, pero también de responsabilidad. Cada avance científico representa una oportunidad para construir una sociedad más saludable, más preparada y más solidaria. El verdadero progreso no se mide únicamente por la velocidad con la que avanza la tecnología, sino por la manera en que decidimos utilizarla para mejorar la vida de las personas.



Por Ailín María Gutiérrez

Imagen generada con inteligencia artificial con fines educativos e ilustrativos

LA ESTACIÓN DE LIMPIEZA DEL ARRECIFE

En ciertos puntos de los arrecifes, peces y camarones limpiadores reciben diariamente la visita de otros animales marinos. Allí eliminan parásitos y otros materiales de sus cuerpos mediante una sorprendente relación de cooperación.

UNA ESTACIÓN DE LIMPIEZA BAJO EL MAR

En los arrecifes de coral existen lugares donde diferentes animales marinos se reúnen para recibir un servicio muy particular. Son conocidos como estaciones de limpieza: puntos específicos en los que pequeños peces o camarones retiran parásitos externos y otros materiales del cuerpo de sus visitantes.

La escena representa un servicio natural de limpieza: un pez se aproxima, reduce sus movimientos y adopta una posición que permite al limpiador recorrer su piel, sus aletas e incluso zonas delicadas como la boca y las branquias. Mientras el visitante recibe la limpieza, el pequeño trabajador obtiene alimento.

Estas interacciones han sido observadas en arrecifes tropicales y subtropicales de distintas partes del mundo. Aunque no existe una recepción, un horario escrito ni una fila organizada como la de un establecimiento humano, los animales utilizan señales y comportamientos que les permiten reconocerse y participar en el proceso.

¿QUIÉNES PARTICIPAN?

Entre los principales protagonistas se encuentran diferentes especies de peces limpiadores, como algunos lábridos y gobios, además de varias especies de camarones. Del otro lado están los llamados clientes: peces que visitan la estación para permitir que los limpiadores examinen sus cuerpos.

Los visitantes pueden ser pequeños peces del arrecife, pero también animales mucho más grandes. Algunas especies depredadoras aceptan la presencia de los limpiadores cerca de su boca y sus branquias sin atacarlos mientras dura el servicio.

El limpiador obtiene una fuente de alimento y el cliente reduce la presencia de organismos no deseados. Cuando ambas especies reciben un beneficio, la relación puede describirse como mutualismo.

Sin embargo, la interacción no siempre es perfecta. En ciertas especies de peces limpiadores, los individuos también pueden consumir parte de la mucosidad protectora del cliente, un alimento más nutritivo que algunos ectoparásitos. Si esto sucede, el pez atendido puede interrumpir la sesión y alejarse.

¿CÓMO FUNCIONA?

El proceso comienza cuando un cliente se aproxima al lugar ocupado por el limpiador. Algunos peces modifican su postura, permanecen casi inmóviles o abren la boca y las cubiertas de las branquias. Estas acciones indican que están dispuestos a recibir la limpieza.

Los limpiadores también pueden anunciar su servicio mediante movimientos visibles y patrones corporales que permiten que otros peces los reconozcan. Una vez aceptado el contacto, inspeccionan el cuerpo del cliente y retiran pequeños organismos adheridos a la superficie. La confianza dura solamente mientras se desarrolla la interacción. El comportamiento de cada participante comunica si el servicio puede continuar o si ha llegado el momento de terminarlo. De esta manera, animales pertenecientes a especies diferentes consiguen coordinarse sin necesidad de sonidos ni instrucciones humanas.

Las estaciones suelen establecerse en lugares reconocibles del arrecife. Los clientes aprenden dónde encontrarlas y pueden regresar cuando necesitan el servicio. En momentos de gran actividad, varios peces pueden permanecer cerca esperando la oportunidad de aproximarse.

¿DÓNDE Y CUÁNDO OCURRE?

Las estaciones de limpieza se encuentran principalmente en ecosistemas marinos donde conviven numerosas especies, especialmente en arrecifes de coral. Se han documentado interacciones de este tipo en regiones del Caribe, el océano Índico, el mar Rojo y distintas zonas del océano Pacífico.

Muchas estaciones atendidas por peces limpiadores funcionan principalmente durante el día, aunque el horario puede variar según la especie y las condiciones del lugar.

La frecuencia de las visitas puede variar según la especie, la ubicación de la estación y la presencia de parásitos. No todas las estaciones funcionan de la misma manera. Algunas son atendidas por peces que dependen considerablemente de esta actividad para alimentarse. En otras participan especies que combinan la limpieza con diferentes formas de alimentación. Algunas especies de camarones limpiadores se establecen cerca de corales, rocas o anémonas. Mediante movimientos corporales y de sus antenas, pueden indicar a los peces que están disponibles para limpiar.

¿POR QUÉ LOS DEPREDADORES NO SE LOS COMEN?

Una de las imágenes más sorprendentes ocurre cuando un pez grande abre la boca y permite que un diminuto limpiador entre en ella. Fuera de este contexto, la diferencia de tamaño podría sugerir una relación entre depredador y presa. Dentro de la estación, ambos animales siguen un comportamiento diferente. El cliente necesita la limpieza y el pequeño pez obtiene alimento. Atacar al limpiador terminaría con un servicio que puede resultar beneficioso y reduciría la posibilidad de recibirlo nuevamente.

El color, los movimientos y la conducta del limpiador ayudan al cliente a reconocer su función. La estación también crea un contexto particular en el que las reglas habituales del arrecife cambian temporalmente. No significa que exista una promesa consciente entre los animales, sino que la evolución y el aprendizaje han favorecido comportamientos que permiten esta cooperación.

MUCHO MÁS QUE UNA CURIOSIDAD

La limpieza contribuye a controlar la presencia de parásitos externos en los peces que utilizan el servicio. También influye en la manera en que diferentes especies se relacionan y se distribuyen alrededor del arrecife.

Los científicos estudian estas interacciones para comprender la cooperación entre especies, la comunicación animal y el funcionamiento de los ecosistemas marinos.

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



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

SIGIRIYA: LA CIUDAD SOBRE LA ROCA DEL LEÓN



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen generada con inteligencia artificial con fines educativos e ilustrativos.

En Sri Lanka, una antigua capital levantada sobre las laderas y la cima de una roca de 180 metros conserva restos de construcciones, jardines, pinturas y una monumental entrada con forma de león.

UNA CAPITAL EN LAS ALTURAS

En el distrito de Matale, dentro de la Provincia Central de Sri Lanka, una enorme roca se eleva abruptamente sobre la llanura. En su cumbre y sus pendientes permanecen las ruinas de Sigiriya, la capital establecida por el rey Kassapa I durante su reinado, entre los años 477 y 495. Conocida como la Roca del León, esta formación de aproximadamente 180 metros fue transformada en un complejo que combinaba residencia real, áreas administrativas, jardines y estructuras defensivas. La ubicación permitía observar el territorio circundante y dificultaba el acceso de posibles atacantes.

Sin embargo, Sigiriya no fue solamente una fortaleza. Su diseño muestra que también fue concebida como una ciudad cuidadosamente organizada, donde la arquitectura se integró con la forma natural del paisaje.

EL REY KASSAPA I

La UNESCO identifica a Kassapa I como el gobernante que convirtió Sigiriya en su capital. Según las antiguas crónicas de Sri Lanka y la descripción oficial del sitio, el monarca llegó al poder después de provocar la muerte de su padre.

Su reinado estuvo marcado por disputas familiares y políticas. En ese contexto, Kassapa trasladó el centro de su gobierno a Sigiriya y emprendió una ambiciosa transformación de la roca y sus alrededores.

La construcción requirió el trabajo de arquitectos, artesanos, pintores y numerosos trabajadores. Ellos levantaron edificios en diferentes niveles, trazaron rutas de acceso y adaptaron las estructuras a pendientes difíciles. Aunque la historia suele concentrarse en el rey, la existencia de Sigiriya también demuestra el conocimiento técnico y artístico de quienes hicieron posible la ciudad.

UNA OBRA DE ARQUITECTURA E INGENIERÍA

Los constructores utilizaron la geografía como parte del diseño. En las zonas inferiores distribuyeron jardines, estanques, caminos, muros y fosos. En las laderas crearon terrazas y recorridos que conducían hacia la cima, donde se encontraba la zona vinculada con la residencia real.

Construir en estas condiciones representó un enorme desafío. Fue necesario transportar materiales, asegurar las estructuras sobre superficies irregulares y organizar el acceso entre los distintos niveles.

En lugar de ocultar la roca, los diseñadores la convirtieron en el elemento principal del conjunto. Cada tramo del recorrido preparaba al visitante para llegar a la parte más elevada de la ciudad.

LA ENTRADA DEL LEÓN

Uno de los elementos más impresionantes de Sigiriya fue su entrada monumental. Las galerías y escaleras conducían hacia un gigantesco león construido con ladrillos y revestido con yeso.

Quienes ascendían debían atravesar la figura para continuar hacia la cumbre. En la actualidad solo permanecen sus enormes patas, situadas a ambos lados de la escalera. Aunque la cabeza y el resto del cuerpo desaparecieron, las dimensiones de los restos permiten imaginar la magnitud de la estructura original.

Además de formar parte del acceso, el león pudo cumplir una función simbólica: su monumentalidad proyectaba una imagen de poder y convertía la entrada en una experiencia destinada a impresionar a quienes ascendían.

PINTURAS Y TESTIMONIOS DEL PASADO

En algunas superficies de Sigiriya todavía se conservan pinturas de figuras femeninas realizadas con colores intensos. Estas obras han sobrevivido durante siglos a la exposición ambiental y constituyen una de las expresiones artísticas más reconocidas del sitio.

También existen inscripciones dejadas por visitantes de épocas antiguas. Sus palabras revelan que las pinturas y el paisaje de Sigiriya ya despertaban admiración muchos siglos atrás.

Estos testimonios permiten acercarse no solo a quienes construyeron la ciudad, sino también a las personas que la visitaron posteriormente y quisieron dejar constancia de su experiencia.

¿QUÉ OCURRIÓ DESPUÉS?

Sigiriya funcionó como capital durante un periodo relativamente breve. Tras la muerte de Kassapa I, perdió su papel como centro del gobierno, aunque el lugar continuó relacionado con la historia cultural y religiosa de la región.

Con el paso de los siglos, numerosos edificios desaparecieron y la vegetación cubrió parte del complejo. Sin embargo, las ruinas, las pinturas, los jardines y las estructuras de acceso conservaron suficiente información para reconstruir aspectos esenciales de su historia.

En 1982, la UNESCO inscribió la Antigua Ciudad de Sigiriya en la Lista del Patrimonio Mundial. La organización reconoció su valor como testimonio cultural y como ejemplo excepcional de arquitectura y planificación.

ENTRE LA HISTORIA Y LA LEYENDA

La figura de Kassapa ha generado relatos sobre luchas familiares, temor, ambición y traición. Algunos proceden de antiguas crónicas; otros fueron añadidos o reinterpretados con el paso del tiempo.

Por esa razón, es importante distinguir entre la evidencia arqueológica y los detalles que continúan sujetos a interpretación. Las ruinas confirman la existencia de la capital, su compleja organización y la monumentalidad de sus accesos. En cambio, no todas las historias sobre las motivaciones personales del rey pueden comprobarse de la misma manera.

Sigiriya conserva así dos dimensiones: la ciudad que puede estudiarse mediante sus restos y la historia humana que continúa despertando preguntas.

UN LEGADO SOBRE LA SELVA

Más de quince siglos después, Sigiriya permanece como una demostración de creatividad, poder y conocimiento técnico. Sus constructores transformaron un entorno natural extremo en una ciudad organizada en distintos niveles.

La Roca del León no guarda solamente las ruinas de un antiguo reino. También conserva la evidencia de una sociedad capaz de unir arquitectura, arte e ingeniería en uno de los paisajes arqueológicos más extraordinarios del mundo.

Escanea el código QR, permite el acceso a la cámara y apunta tu teléfono hacia la imagen. Observa cómo la antigua ciudad de Sigiriya cobra vida mediante nuestra experiencia de realidad aumentada. Mantén la página bien iluminada y mueve ligeramente el teléfono para disfrutar mejor la experiencia.



EL PODER DEL AGRADECIMIENTO

Una actitud que transforma el corazón y fortalece la fe



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen ilustrativa

El agradecimiento es una de las prácticas espirituales más antiguas y universales. Desde los Salmos del Antiguo Testamento hasta las cartas de Pablo, la Biblia está llena de invitaciones a dar gracias. El agradecimiento no es solamente un mandato bíblico: diferentes investigaciones han relacionado la práctica intencional de la gratitud con un mayor bienestar emocional, una perspectiva más optimista y, en algunos estudios, una mejor percepción de la calidad del sueño. En el contexto de la fe cristiana, agradecer es un acto de confianza: reconocemos que Dios provee, sostiene y acompaña, incluso cuando las circunstancias no son las que esperábamos.

Vivimos en una sociedad que constantemente nos invita a enfocarnos en lo que nos falta. Queremos más tiempo, más dinero, mejores oportunidades y menos preocupaciones. Sin embargo, en medio de las exigencias de la vida diaria, existe una virtud capaz de cambiar nuestra perspectiva y renovar nuestro espíritu: el agradecimiento.

Dar gracias es mucho más que pronunciar unas palabras antes de una comida o en momentos especiales. Es una forma de vivir. Es reconocer que, aun en medio de las dificultades, existen bendiciones que muchas veces damos por sentado: la salud, la familia, los amigos, el trabajo, un nuevo amanecer y la oportunidad de seguir adelante.

La Biblia nos recuerda en 1 Tesalonicenses 5:18: "Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús."

Agradecer no significa ignorar los problemas ni negar las pruebas que enfrentamos. Significa confiar en que Dios continúa obrando incluso cuando no entendemos el camino que estamos recorriendo. La gratitud cambia nuestra manera de ver la vida. Donde antes había preocupación, encontramos esperanza. Donde había escasez, aprendemos a valorar lo que tenemos. Donde existía desesperanza, descubrimos motivos para seguir creyendo.

Diversas investigaciones han relacionado la gratitud con un mayor bienestar emocional, menor estrés percibido, mejor descanso y relaciones interpersonales más positivas. Aunque sus efectos pueden variar entre las personas, dedicar tiempo a reconocer lo valioso de la vida puede convertirse en una práctica favorable para la mente y el espíritu.

Fuentes consultadas: Santa Biblia, 1 Tesalonicenses 5:18 y Salmo 107:1; Emmons y McCullough, Journal of Personality and Social Psychology (2003); Diniz et al., revisión sistemática sobre intervenciones de gratitud (2023); Fox et al., "Neural Correlates of Gratitude" (2015).

Desde una perspectiva neurológica, algunos estudios han observado que la experiencia de gratitud se relaciona con la actividad de regiones cerebrales involucradas en la valoración, la toma de decisiones y el procesamiento de las relaciones con otras personas. Estos hallazgos no significan que la gratitud elimine las dificultades, pero ayudan a comprender por qué practicarla conscientemente puede favorecer una perspectiva más positiva y fortalecer el bienestar emocional.

Quizás no podamos controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor, pero sí podemos decidir con qué actitud enfrentaremos cada día. Que el agradecimiento no sea solamente una respuesta cuando las cosas marchan bien, sino una forma permanente de vivir.

Cinco razones para vivir agradecidos

1. Porque cada día es un regalo de Dios que no debemos dar por sentado.
2. Porque la familia y los seres queridos son una bendición invaluable que merece ser celebrada.
3. Porque incluso las pruebas nos enseñan, nos fortalecen y nos hacen crecer en fe.
4. Porque siempre hay alguien que necesita una palabra de esperanza y aliento.
5. Porque un corazón agradecido encuentra paz aun en medio de las tormentas más difíciles.

*"Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús."
— 1 Tesalonicenses 5:18*



Reflexión final

Muchas veces pedimos a Dios grandes milagros, mientras olvidamos agradecer por los pequeños milagros que recibimos diariamente. Un nuevo día, el abrazo de un hijo, una conversación con un amigo o simplemente la oportunidad de respirar son motivos suficientes para levantar la mirada y decir:

"Gracias, Señor, por tu amor, tu misericordia y tu fidelidad."

"La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente y transforma cada día en una oportunidad para glorificar a Dios."

Salmo 107:1: "Den gracias al Señor, porque Él es bueno; su gran amor perdura para siempre."



Por Edilberto Gutiérrez
Redacción de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

RAFAEL MÁRQUEZ ABRE UNA NUEVA ERA CON EL TRICOLOR

Colombia, Perú y Estados Unidos serán las primeras pruebas de México en un nuevo ciclo que comienza a mirar hacia 2030

La Selección Mexicana comienza una nueva etapa después del Mundial de 2026. Rafael Márquez asume la dirección técnica del Tricolor y tendrá sus primeros encuentros al frente del equipo durante una intensa ventana internacional que permitirá comenzar a definir las bases del próximo ciclo. Su primera convocatoria reúne a 30 futbolistas y combina jugadores experimentados con jóvenes que buscan consolidarse en la selección mayor.

El primer examen llegará el sábado 26 de septiembre ante Colombia, en Baltimore, Maryland. Será el debut de Márquez como entrenador de México y, más allá del marcador, permitirá observar las primeras señales de su propuesta: la organización del equipo, la salida con el balón, la presión y el papel que tendrán los jóvenes dentro del nuevo proyecto. Colombia representa además un rival exigente para comenzar un proceso en el que el cuerpo técnico tendrá que evaluar rápidamente diferentes alternativas.

Solo tres días después, el 29 de septiembre, México enfrentará a Perú en Nueva Jersey. La cercanía entre ambos encuentros podría abrir oportunidades para realizar modificaciones y ofrecer minutos a futbolistas que buscan ganarse un lugar. Posteriormente llegará uno de los compromisos de mayor atención: Estados Unidos vs. México, el 3 de octubre en Glendale, Arizona. La histórica rivalidad de Concacaf comenzará también un nuevo capítulo después del Mundial, con dos selecciones que miran hacia una nueva generación de jugadores.

Entre los nombres jóvenes de la convocatoria mexicana aparecen Gilberto Mora, Armando González, Santiago Sandoval y Hugo Camberos, mientras que el regreso de Hirving “Chucky” Lozano aporta experiencia a un grupo en transición. La combinación de generaciones será uno de los aspectos a seguir durante estos encuentros, especialmente para conocer cuáles futbolistas comienzan a ganar protagonismo dentro del nuevo esquema.

La serie terminará el 6 de octubre ante Chile, en Los Ángeles. Serán cuatro partidos en pocos días que ofrecerán a Márquez la posibilidad de probar distintas asociaciones, realizar ajustes y comenzar a construir una identidad. En esta primera etapa, el desafío no estará únicamente en los resultados: México deberá comenzar a encontrar el equilibrio entre mantener una base experimentada y abrir espacio a quienes podrían convertirse en protagonistas rumbo al Mundial de 2030.

TOLUCA CONSERVA LA CIMA EN UNA JORNADA DE SORPRESAS

Santos sorprende al líder, América reacciona ante Chivas y la pelea por los primeros lugares se mantiene cerrada

La Jornada 9 del Apertura 2026 dejó 26 goles, resultados inesperados y una clasificación cada vez más apretada. Toluca permanece como líder con 19 puntos, aunque perdió 3-2 como local frente a Santos Laguna. Los Diablos Rojos llegaron a colocarse con ventaja de dos goles, pero Santos reaccionó para completar una remontada que representó uno de los resultados más llamativos de la fecha.

El Clásico Nacional entre América y Chivas también tuvo emociones. Guadalajara consiguió colocarse en ventaja, pero las Águilas respondieron y el encuentro terminó empatado 2-2. Con ese resultado, Chivas llegó a 18 puntos y se mantiene inmediatamente detrás de Toluca, mientras América ocupa el tercer lugar con 17 unidades. Apenas dos puntos separan así a los tres primeros equipos.

Cruz Azul perdió una oportunidad de mantenerse más cerca de la cima después de caer 1-0 frente a Monterrey. La Máquina permanece con 15 unidades, mientras Rayados sumó tres puntos importantes para acercarse al grupo que pelea en la zona alta.

En la parte baja de la clasificación también hubo movimiento. FC Juárez derrotó 2-0 a Tigres y consiguió su primera victoria del Apertura 2026 después de un complicado comienzo de torneo. Para Santos, el triunfo sobre Toluca también representa un resultado importante en su intento por recuperar terreno.

La Jornada 9 deja así una lucha abierta tanto en la cima como en la zona media. Toluca conserva el liderato, pero Chivas y América se mantienen muy cerca, mientras varios equipos continúan separados por pocos puntos. Con el torneo entrando en una etapa importante de su fase regular, cada jornada comienza a tener mayor peso en la carrera por los primeros lugares.



Servicios *legales* de inmigración

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA

 PETICIONES DE FAMILIA

 ACCIÓN DIFERIDA

 RESIDENCIA

 PERMISOS DE TRABAJO

 CIUDADANÍA

 Y MÁS

The Law Office of Michael K. Gardiner

CENTRO DE SERVICIOS LEGALES

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

RESULTADOS | JORNADA 9

Puebla 1-1 Atlante

FC Juárez 2-0 Tigres

Atlas 1-1 Pumas

Atl. San Luis 3-1 Necaxa

Monterrey 1-0 Cruz Azul

América 2-2 Chivas

Pachuca 2-2 Tijuana

Toluca 2-3 Santos

Querétaro 1-1 León

Fuentes consultadas: FMF / Selección Nacional de México, U.S. Soccer, Liga MX y medios deportivos nacionales.



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

CUANDO SER FUERTE TODO EL TIEMPO TAMBIÉN CANSA

Hay personas que parecen poder con todo. Trabajan, resuelven problemas, cuidan a su familia, cumplen responsabilidades y siguen adelante aun cuando las circunstancias se complican. Desde afuera pueden parecer fuertes y seguras. Sin embargo, detrás de esa capacidad para continuar también puede existir cansancio.

No siempre llegamos al agotamiento porque tengamos demasiadas actividades. A veces lo que pesa es pasar demasiado tiempo tratando de responder a todo sin reconocer nuestras propias necesidades. Seguimos funcionando, pero comenzamos a sentir que cualquier pequeño problema nos irrita. Nos cuesta concentrarnos. Perdemos entusiasmo por actividades que antes disfrutábamos. Llegamos al final del día sintiendo que no tenemos energía para conversar o compartir con quienes queremos. El cuerpo continúa, pero emocionalmente comenzamos a sentirnos saturados.

CUANDO “YO PUEDO” SE CONVIERTE EN “YO TENGO QUE PODER”

Ser responsables y perseverantes son cualidades valiosas. La dificultad aparece cuando comenzamos a pensar que pedir ayuda, descansar o reconocer que algo nos supera representa una debilidad. Muchas personas han aprendido a responder automáticamente: “Estoy bien”.

Lo dicen mientras atraviesan preocupaciones económicas, problemas familiares, cambios laborales, procesos migratorios, pérdidas o etapas de mucha incertidumbre.

Con el tiempo podemos acostumbrarnos tanto a resolver que dejamos de preguntarnos cómo nos estamos sintiendo.

Reconocer el cansancio no significa abandonar nuestras responsabilidades. Significa comprender que también tenemos límites.

EL ESTRÉS NO SIEMPRE SE VE COMO IMAGINAMOS

Cuando pensamos en una persona estresada podemos imaginar a alguien evidentemente preocupado o incapaz de realizar sus actividades. Sin embargo, no siempre ocurre así.

Una persona puede continuar trabajando, llevando a sus hijos a la escuela, atendiendo su hogar y cumpliendo cada compromiso mientras experimenta una carga emocional considerable.

El estrés puede manifestarse de diferentes maneras. Algunas personas sienten irritabilidad; otras tienen dificultades para concentrarse o descansar. También puede aparecer una sensación constante de estar apresurados, incluso cuando no existe una emergencia inmediata.

Por eso es importante prestar atención a los cambios que se mantienen en el tiempo, especialmente cuando comienzan a interferir con nuestra vida cotidiana.

NO TODO TIENE QUE RESOLVERSE HOY

Una de las trampas del agotamiento es sentir que absolutamente todo necesita nuestra atención inmediata.

Pero no todas las tareas tienen la misma urgencia.

Preguntarnos “¿qué necesita realmente resolverse hoy?” puede ayudarnos a separar lo importante de aquello que puede esperar.

También podemos aprender a dividir problemas grandes en pasos más pequeños. Resolver una parte hoy no significa ignorar el resto; significa administrar mejor nuestra energía.

Descansar tampoco significa perder el tiempo. El descanso forma parte del funcionamiento saludable del cuerpo y la mente. Aprender a reconocer el agotamiento emocional puede ser una forma de cuidar nuestra salud y nuestras relaciones

Artículo educativo. No sustituye la evaluación, diagnóstico ni orientación de un profesional de la salud.

Fuentes consultadas: American Psychological Association (APA) y National Institute of Mental Health (NIMH).

PEDIR APOYO TAMBIÉN ES UNA HABILIDAD

A veces esperamos hasta sentirnos completamente sobrepasados antes de hablar con alguien. Sin embargo, el apoyo no tiene que comenzar únicamente cuando existe una crisis. Puede significar conversar con una persona de confianza, compartir responsabilidades en casa, establecer un límite, reorganizar compromisos o reconocer simplemente: “Esta semana necesito ayuda”. No todas las situaciones requieren atención profesional, pero tampoco tenemos que esperar hasta llegar al límite para buscarla. Cuando el estrés, la tristeza, la ansiedad, los cambios en el sueño u otras dificultades emocionales son persistentes y comienzan a afectar nuestras actividades, relaciones o bienestar, conversar con un profesional de salud puede ser apropiado.

LA FORTALEZA TAMBIÉN PUEDE CAMBIAR DE FORMA

Quizás durante mucho tiempo entendimos ser fuertes como aguantar, continuar y resolver. Pero la fortaleza también puede significar reconocer cuándo necesitamos descansar. Decir que no cuando nuestras responsabilidades ya son demasiadas. Aceptar ayuda. Hablar sobre aquello que nos preocupa. Cuidar nuestro cuerpo y reservar tiempo para actividades que nos ayudan a recuperar energía. No necesitamos demostrar constantemente cuánto podemos soportar. A veces, una de las decisiones más responsables que podemos tomar es reconocer nuestros límites antes de que el agotamiento termine decidiendo por nosotros.





¿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.

El error que mantiene estancados a miles de pequeños negocios

Trabajar muchas horas no siempre significa hacer crecer una empresa. La diferencia está en dedicar tiempo no solo a operar el negocio, sino también a construir su futuro.

Por Ailín María Gutiérrez

Hay una escena que se repite todos los días en nuestra comunidad.

Un dueño de restaurante abre su negocio antes de que salga el sol. Una estilista atiende cliente tras cliente sin apenas tiempo para almorzar. Un contratista pasa la jornada entre presupuestos, llamadas y obras. El dueño de una tienda cierra sus puertas al anochecer y, cuando por fin llega a casa, todavía tiene facturas por revisar y cuentas por pagar.

Todos ellos trabajan duro. Muy duro.

Sin embargo, después de cinco o incluso diez años, muchos descubren que su negocio sigue prácticamente en el mismo lugar donde comenzó. No porque les falte talento. No porque no ofrezcan un buen producto.

Y mucho menos porque no trabajen lo suficiente.

El verdadero problema suele ser otro: dedican todo su tiempo a mantener el negocio funcionando, pero muy poco a hacerlo crecer.

Operar el negocio no es lo mismo que construir su futuro

Atender clientes, responder llamadas, preparar pedidos, hacer entregas o resolver problemas diarios es indispensable. Sin esas tareas, ningún negocio puede operar. Pero existe otro tipo de trabajo igual de importante y que muchas veces queda olvidado. Es el tiempo que se dedica a pensar en el futuro de la empresa.

Buscar nuevos clientes.

Fortalecer la presencia en internet.

Crear alianzas.

Asistir a eventos comunitarios.

Capacitarse.

Analizar las finanzas.

Mejorar los procesos.

Diseñar una estrategia para los próximos seis meses, o incluso para los próximos cinco años.

Ese trabajo rara vez genera ingresos inmediatos, pero es el que permite que un negocio deje de sobrevivir para empezar a crecer.

Un emprendimiento sostenible no se construye solamente con una buena idea. Se construye al escuchar al cliente, cuidar los recursos, cumplir lo prometido y aprender de cada experiencia.

“No necesitamos tener todo resuelto para comenzar, pero cada decisión debe acercarnos al negocio que deseamos construir.”

FUENTES CONSULTADAS

U.S. Small Business Administration (SBA), recursos sobre investigación de mercado, planificación empresarial, mercadeo y administración financiera; U.S. Bureau of Labor Statistics (BLS), Business Employment Dynamics: Establishment Age and Survival Data.

Este contenido tiene fines exclusivamente educativos e informativos. No constituye asesoría legal, fiscal, contable o financiera personalizada.



Imagen ilustrativa

El boca a boca sigue siendo una gran herramienta... pero ya no es suficiente

Durante muchos años, las recomendaciones entre familiares y amigos fueron la principal forma de conseguir nuevos clientes. Y siguen siendo una de las mejores cartas de presentación.

Sin embargo, hoy los hábitos de los consumidores han cambiado.

Antes de visitar un restaurante, contratar a un abogado o elegir un contratista, muchas personas buscan opiniones en internet, consultan redes sociales, comparan opciones o preguntan en grupos comunitarios.

Si un negocio no está presente donde sus clientes lo buscan, está perdiendo oportunidades sin siquiera darse cuenta.

La calidad sigue siendo indispensable, pero la visibilidad también se ha convertido en una ventaja competitiva.

El crecimiento comienza cuando el propietario también se convierte en embajador de su negocio

Las empresas que logran avanzar suelen tener algo en común.

Sus propietarios entienden que vender no termina cuando entregan un producto o prestan un servicio.

Hablan de su empresa con orgullo.

Construyen relaciones.

Escuchan a sus clientes.

Participan en actividades de la comunidad.

Aprenden constantemente.

Y buscan nuevas maneras de darse a conocer.

No esperan que las oportunidades lleguen por casualidad.

Salen a construirlas.

Cinco acciones que pueden ayudar a impulsar tu negocio

- ✓ Dedica al menos una hora esta semana a trabajar para tu negocio, no solo en él.
- ✓ Publica en tus redes sociales una historia sobre tu empresa o sobre el problema que ayudas a resolver.
- ✓ Pide a un cliente satisfecho que deje una reseña en Google o Facebook.
- ✓ Participa en un evento de networking o presenta tu negocio a una persona nueva.
- ✓ Escribe una meta específica que quieras alcanzar antes de que termine el año y define el primer paso para lograrla.

El crecimiento no ocurre por accidente. Se construye con pequeñas acciones repetidas cada día.

La cifra de la semana

Los datos históricos del U.S. Bureau of Labor Statistics muestran que aproximadamente ocho de cada diez establecimientos privados continúan operando después de su primer año. Con el paso del tiempo, la proporción disminuye y cerca de la mitad permanece activa después de cinco años, aunque las tasas pueden variar según el año, la ubicación y el sector.

La mirada de El Hispanohablante

En El Hispanohablante creemos profundamente en el espíritu emprendedor de nuestra comunidad. Cada negocio representa una familia que decidió apostar por un sueño, asumir riesgos y trabajar con esfuerzo para construir un mejor futuro.

Pero el trabajo duro, por sí solo, no siempre garantiza el crecimiento.

Creer también significa aprender, innovar, construir relaciones y hacer visible el valor que ofrecemos.

Porque los mejores negocios no siempre son los que trabajan más horas.

Con frecuencia, son aquellos cuyos propietarios dedican tiempo a imaginar el siguiente paso y tienen el valor de darlo.

Y ese primer paso puede comenzar hoy.

CUANDO LA INFORMACIÓN NO TERMINA EN LA PÁGINA

El periódico sigue siendo nuestro punto de partida. La tecnología nos permite explorar qué puede ocurrir después de leer.



UNA PÁGINA PUEDE SER EL COMIENZO

Durante generaciones, el periódico impreso ha tenido una misión clara: llevar información hasta las manos del lector. Esa misión sigue siendo esencial para El Hispanohablante. Pero mientras desarrollamos nuestras experiencias interactivas hemos comenzado a hacernos otra pregunta: ¿qué puede ocurrir después de leer una historia?

Una noticia puede despertar curiosidad. Una imagen puede provocar una pregunta. Un tema educativo puede hacer que alguien quiera comprender más. Por eso estamos explorando maneras de permitir que determinadas páginas continúen más allá del papel. No buscamos sustituir la lectura. Buscamos ampliar las posibilidades que pueden comenzar con ella.

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

Teléfono: 616-251-4718

Sitio web: www.centroinformativoelhispanohablante.com

Tu comunidad puede convertirse en tu mejor conexión.

DEL PAPEL A LA EXPERIENCIA

En algunas ediciones de El Hispanohablante, nuestros lectores ya han podido encontrar experiencias de Realidad Aumentada integradas a determinadas historias. Una imagen impresa puede convertirse en el punto de entrada hacia movimiento, sonido, contenido audiovisual o información complementaria.

Cada experiencia representa también una oportunidad para aprender: observar qué funciona, qué despierta curiosidad y qué puede ayudar a explicar mejor una historia.

La innovación, para nosotros, no comienza con la tecnología. Comienza con una necesidad de comunicar mejor.

LA TECNOLOGÍA ES UNA HERRAMIENTA, NO LA HISTORIA

Es fácil quedar impresionados por una imagen que se mueve o por una experiencia que aparece frente a nosotros. Pero detrás de cada recurso tecnológico debe existir una razón.

Por eso una de las preguntas que guía nuestro trabajo es sencilla:

¿Esto aporta algo al lector?

Si la respuesta es sí, la tecnología puede ayudarnos a explicar, visualizar o descubrir. Si no aporta valor, simplemente utilizarla porque es novedosa pierde sentido. Nuestra meta no es llenar el periódico de efectos. Es encontrar nuevas maneras de informar, educar y conectar.

¿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.

TRES FORMAS DE CONTAR UNA MISMA HISTORIA LEER

Todo comienza con información presentada de manera clara y accesible. El papel permite detenernos, observar y regresar a una historia cuando queramos.

EXPLORAR

Algunas historias pueden continuar mediante experiencias interactivas que añaden otra dimensión a aquello que estamos leyendo.

PROFUNDIZAR

Cuando un tema lo requiere, podemos facilitar el acceso a información adicional y fuentes que permitan al lector conocer más.

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



Imagen Ilustrativa

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



EL HISPANOHABLANTE



Escena inspirada en una experiencia de la autora en la Cascada El Meco, San Luis Potosí.
Imagen generada con inteligencia artificial con fines educativos e ilustrativos.

ATRAVESAR PARA ENCONTRAR REFUGIO



Ailín María Gutiérrez contempla la Cascada El Meco, en San Luis Potosí, lugar donde nació esta reflexión.

Por Ailín María Gutiérrez

El sol comenzaba a ocultarse sobre la Cascada El Meco cuando observé unas pequeñas aves volar directamente hacia la caída de agua. Una tras otra atravesaban la corriente y desaparecían de mi vista. Mientras las contemplaba, me pregunté qué habría detrás. No pude identificar su especie ni ver dónde se posaban, pero parecían conocer un lugar protegido que yo no alcanzaba a distinguir. Aquella escena me hizo pensar en nuestras propias barreras. A veces solo vemos la fuerza del problema, escuchamos su ruido y sentimos temor porque desconocemos qué encontraremos al otro lado. Como migrante, he aprendido que comenzar de nuevo también exige atravesar incertidumbres. No siempre podemos ver el camino completo. Sin embargo, cada paso puede acercarnos a nuevas oportunidades, ayudarnos a desarrollar resiliencia o permitirnos reencontrarnos con nosotros mismos.

En ocasiones pedimos a Dios que retire la cascada de nuestro camino. Quizá la respuesta no sea eliminarla, sino concedernos la sabiduría, la fortaleza y la fe necesarias para avanzar. Las aves no hicieron desaparecer la corriente: volaron a través de ella. “Quizá detrás de aquello que hoy parece detenerte se encuentra el refugio que todavía no puedes ver”. No todas las barreras deben atravesarse. Algunas existen para advertirnos y protegernos. Por eso, avanzar también requiere prudencia, preparación y discernimiento. Pero cuando sabemos que debemos continuar, el temor no tiene que decidir nuestro destino. Tal vez la barrera que hoy te intimida no fue levantada para detenerte. Quizá solamente oculta el nuevo comienzo que descubrirás cuando te atrevas a atravesarla.

Algunas barreras no marcan el final del camino: detrás de ellas puede existir un lugar seguro.

¿LAS AVES PUEDEN REFUGIARSE DETRÁS DE UNA CASCADA?

Sí. Algunas especies anidan en paredes rocosas y salientes húmedas situadas detrás o cerca de las cascadas. El vencejo negro es un ejemplo documentado de este comportamiento. Las aves observadas en El Meco no fueron identificadas, por lo que no podemos afirmar que pertenecieran a esta especie. Sin embargo, la evidencia científica confirma que algunas aves sí encuentran refugio detrás de las caídas de agua. Consulta la fuente y conoce más al verificar esta experiencia.

ACTIVA ESTA EXPERIENCIA

Haz que esta imagen cobre vida siguiendo estos pasos:

1. Abre la cámara de tu teléfono y enfoca el código QR.
2. Toca el enlace que aparecerá en la pantalla.
3. Presiona “Activar experiencia” y permite el acceso a la cámara.
4. Apunta nuevamente hacia la imagen principal de la cascada.
5. Mantén el teléfono firme y observa cómo comienza la experiencia.
6. Activa el sonido para vivirla completamente.

