El Hispanohablante

GRATIS

EL HISPANOHABLANTE

Hecho para informar, conectar y servir a nuestra comunidad hispana

EDICIÓN 28 | SEMANARIO DE LA COMUNIDAD HISPANA | VIERNES, 6 DE NOVIEMBRE DE 2026

COBERTURA ESPECIAL | ELECCIONES 2026

LO QUE ESTUVO EN JUEGO EN MICHIGAN

Gobernación, Senado federal, Congreso y dos propuestas estatales formaron parte de las elecciones generales del 3 de noviembre.



Imagen ilustrativa utilizada en la página electoral.

LAS DECISIONES DE LA BOLETA

03 NOV

GOBIERNO DEL ESTADO

Gobernación y cargos ejecutivos.

REPRESENTACIÓN

Senado federal, Congreso y legislatura estatal.

PROPUESTAS 2026-1 Y 2026-2

Convención constitucional y normas sobre financiación política.

DESARROLLO COMPLETO: PÁG. 3

CIERRE EDITORIAL: 2 NOV. 2026 | ESTA EDICIÓN NO INCLUYE RESULTADOS. CONSÚLTALOS EN MICHIGAN.GOV/ELECTIONS



EL NEGOCIO DEL MES | PÁG. 15

Cuando la comunidad apoya, los negocios prosperan

Inclusive Empowerment Services celebra seis años acompañando a las familias con atención de salud mental bilingüe y talleres gratuitos en español.

EN ESTA EDICIÓN

MÁS HISTORIAS PARA DESCUBRIR

TECNOLOGÍA PÁG. 8



IMAGEN ILUSTRATIVA

La basura espacial rodea nuestro planeta

Los fragmentos en órbita plantean nuevos desafíos para la seguridad de los satélites.

ARQUEOLOGÍA PÁG. 10



IMAGEN ILUSTRATIVA

Egipto: vuelven a la luz tumbas olvidadas

En Saqqara redescubrieron los sepulcros de Sabu y Ptahshepses, ocultos por la arena.

DEPORTES PÁG. 12

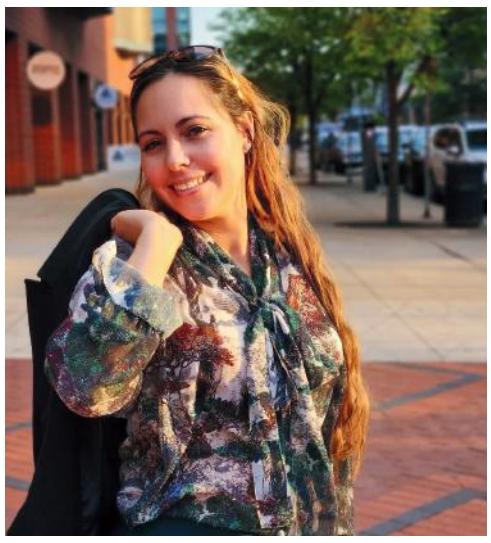


IMAGEN ILUSTRATIVA

Liga MX: tres equipos comparten la cima

América, Guadalajara y Cruz Azul llegan empatados a la recta final del torneo.

Recordar también es una forma de amar



Ailín Gutiérrez
Directora y editora

EL HISPANOHABLANTE | EDICIÓN 28
PÁG. 3 | COMUNIDAD Y ELECCIONES
Elecciones 2026: gobernación, Senado, Congreso y propuestas estatales en Michigan.
PÁG. 4 | EDUCACIÓN
De Holland y Zeeland a todo Michigan: la lectura infantil entra en otra etapa.
PÁG. 5 | SALUD
Gripe, VRS y COVID-19: cómo proteger a nuestras familias durante el invierno.
PÁG. 6 | FINANZAS
Invierno y presupuesto familiar
PÁG. 7 | SALUD EMOCIONAL
Cómo cuidar nuestro bienestar emocional durante el otoño y el invierno.
PÁG. 8 | CIENCIA Y TECNOLOGÍA
Basura espacial: el problema invisible que crece sobre nuestras cabezas.
PÁG. 9 | CURIOSIDADES
¿Por qué los peces del mar parecen más coloridos que los de agua dulce?
PÁG. 10 | ARQUEOLOGÍA
Egipto: el desierto devuelve tumbas perdidas durante más de un siglo.
PÁG. 11 | FE Y ESPIRITUALIDAD
Un milagro: una reflexión de la reverenda Ada Cruz sobre la fe y la esperanza.
PÁG. 12 | DEPORTES
Liga MX: triple empate en la cima del Apertura 2026. Detroit Lions terminan con el invicto de Minnesota.
PÁG. 13 | BIENESTAR
La amistad también es salud: el valor de sentirnos acompañados.
PÁG. 14 | EMPRENDEDORES
Convierte tu experiencia en oportunidades. Talleres de Prospera y LAUP, y convocatoria de Start Garden.
PÁG. 15 | EL NEGOCIO DEL MES
Inclusive Empowerment Services celebra seis años construyendo esperanza y fortaleciendo familias.
PÁG. 16 | CONTRAPORTADA
Como la rosa: una reflexión sobre el amor, las palabras y el poder de cuidar a los demás.

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

Hay personas que se marchan de nuestra vida, pero nunca de nuestra historia.

Hay recuerdos que tienen aromas. El café recién hecho de la abuela, aquella comida que solamente mamá sabía preparar, el sonido de una voz llamándonos por nuestro nombre o las historias que escuchábamos una y otra vez alrededor de la mesa familiar.
Son pequeños fragmentos de nuestra vida que, con el paso del tiempo, adquieren un valor incalculable.
Por estos días, en México y en distintas comunidades del mundo, las familias honran la memoria de quienes han partido. El Día de Muertos, una de las tradiciones más representativas de la cultura mexicana, llena los hogares de flores, fotografías, velas y altares donde se colocan los alimentos y objetos favoritos de los seres queridos que ya no están.
En otras culturas existen también distintas maneras de rendir homenaje a los antepasados, recordar sus historias y mantener vivas las tradiciones familiares.
Y mientras observaba estas expresiones de amor y memoria, me surgió una reflexión: ¿realmente necesitamos un día específico para recordar a quienes tanto amamos?
Creo que no.
Porque nuestros seres queridos permanecen presentes mucho más allá de una fecha en el calendario.
Viven en las enseñanzas que nos dejaron, en los valores que transmitimos a nuestros hijos, en las recetas que seguimos preparando y en esas expresiones que, sin darnos cuenta, repetimos exactamente como ellos las decían.
A veces los encontramos en nuestros propios gestos. En la manera en que cuidamos de nuestra familia, en cómo enfrentamos las dificultades o en aquella frase que escuchamos durante la infancia y que hoy utilizamos para aconsejar a nuestros hijos.
Eso también es el legado: descubrir que una parte de quienes amamos continúa viviendo a través de nosotros.
Quizás ya no podamos sentarnos a conversar con nuestros abuelos, pero todavía podemos contar sus historias.
Tal vez nuestras madres o nuestros padres ya no estén físicamente a nuestro lado, pero sus enseñanzas pueden seguir guiando nuestras decisiones.
Y cuando compartimos esos recuerdos con las nuevas generaciones, hacemos algo extraordinario: construimos un puente entre el pasado y el futuro.
Las tradiciones nos ofrecen momentos especiales para reunirnos y recordar. Pero el amor y la gratitud no deberían limitarse a una celebración anual.
Podemos honrar a quienes partieron todos los días: viviendo sus mejores enseñanzas, conservando sus historias y transmitiendo aquello que hizo valiosa su existencia.
Porque, al final, el legado más hermoso que una persona puede dejar no siempre se encuentra en las cosas materiales, sino en el amor que sembró en los demás.
Que las fechas nos inviten a recordar, pero que sea nuestra manera de vivir la que mantenga vivo su legado.
Con cariño,
Ailín Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

INFORMACIÓN ÚTIL PARA NUESTRA COMUNIDAD

¿Necesitas ayuda para pagar la calefacción, los alimentos o la vivienda?
Con la llegada de los meses más fríos, muchas familias enfrentan dificultades para cubrir sus gastos básicos. Lo que quizás no saben es que en Michigan existen programas comunitarios que pueden ayudarlas.
Llama al 2-1-1. Es un servicio gratuito y confidencial, disponible las 24 horas, que conecta a las personas con recursos de alimentación, vivienda, transporte y asistencia para pagar servicios públicos. También ofrece atención en español.
¿Vives en el condado de Ottawa? La agencia Community Action Agency ofrece orientación sobre programas de asistencia para pagar servicios públicos, según los requisitos y fondos disponibles.
Contactos útiles:
Michigan 211: 2-1-1
Ottawa County Community Action Agency: 616-393-4433
Más información: mi211.org
El Hispanohablante: información que puede hacer la diferencia.



Imagen Ilustrativa. CANVA



Imagen ilustrativa. CANVA.

ELECCIONES 2026: LO QUE ESTUVO EN JUEGO EN MICHIGAN

Por Ailín María Gutiérrez

Gobernación, Senado federal, Congreso y dos propuestas estatales formaron parte de las elecciones generales del 3 de noviembre. Esta edición ofrece un panorama de los cargos y asuntos sometidos a votación.

HOLLAND, MICHIGAN. — Las elecciones generales del 3 de noviembre de 2026 incluyeron contiendas para dirigir el estado, representar a sus habitantes en Washington y decidir sobre normas que afectan la vida pública. Esta edición presenta las principales candidaturas y preguntas de la boleta, sin respaldar partidos ni candidatos.

UN NUEVO GOBIERNO ESTATAL

El electorado eligió gobernador y vicegobernador por cuatro años. Entre las candidaturas estuvieron Jocelyn Benson y Winnie Brinks (demócratas); John James y Jay DeBoyer (republicanos); Anthony Hudson y Beau Parmenter (libertarios); Donna Brandenburg y Robert Donald Cowper II (U.S. Taxpayers); y Douglas Campbell y Bobbie Clay (Verdes).

SECRETARÍA DE ESTADO Y FISCALÍA GENERAL

Para secretario de Estado figuraron, entre otros, Garlin Gilchrist II (demócrata) y Anthony Forlini (republicano). Para fiscal general figuraron Eli Savit (demócrata) y Doug Lloyd (republicano). En ambas contiendas participaron candidatos de otros partidos incluidos en la lista electoral oficial.

SENADO FEDERAL: UN ESCAÑO DE SEIS AÑOS

Michigan eligió a un senador de Estados Unidos. La boleta incluyó a Abdul El-Sayed (demócrata), Mike Rogers (republicano), Lydia Christensen (libertaria), Tim Long (U.S. Taxpayers), Douglas P. Marsh (Verdes) y Walter P. Kristy (Natural Law).

HOLLAND Y WEST MICHIGAN

En el 4.º distrito del Congreso compitieron Bill Huizenga (republicano), Sean McCann (demócrata) y Shafina Che Barnett (Verdes). En el Senado estatal, distrito 31, Chris Kleinjans (demócrata) y John Wetzel (republicano).

En la Cámara estatal, el distrito 85 presentó a Richard Abraham (demócrata) y Bradley Slagh (republicano); y el distrito 86 a Joseph McClusky (demócrata) y Nancy DeBoer (republicana). También se eligieron jueces e integrantes de juntas escolares, según la zona. Cada boleta depende del domicilio.

¿QUÉ DECIDEN ESTOS CARGOS?

El gobernador dirige el Ejecutivo estatal; el secretario de Estado administra, entre otros servicios, registros y elecciones; y el fiscal general encabeza la representación jurídica del estado. Los legisladores intervienen en presupuestos y leyes. Sus decisiones repercuten en escuelas, servicios públicos y empresas.

DOS PREGUNTAS EN LA BOLETA

PROPUESTA 2026-1

¿Convocar en 2027 una convención constitucional para redactar una revisión general de la Constitución estatal? El texto de una eventual convención tendría que presentarse a los votantes para su aprobación o rechazo. Votar Sí autoriza convocarla; votar No significa no convocarla.

PROPUESTA 2026-2

Propone prohibir determinadas contribuciones políticas de empresas reguladas de electricidad y gas, contratistas con más de $250,000 anuales en contratos gubernamentales y personas u organizaciones estrechamente vinculadas con dichas entidades a quienes aspiran u ocupan cargos con influencia sobre ellas. También ampliaría la transparencia de ciertas comunicaciones políticas, incluidas las difundidas por internet. Sí aprueba la propuesta; No la rechaza.

¿DÓNDE CONSULTAR LOS RESULTADOS?

Los resultados de la noche electoral son preliminares hasta su certificación oficial. Pueden consultarse en Michigan.gov/Elections y en las oficinas electorales de Ottawa y Allegan.

CADA BOLETA ES DIFERENTE

Los cargos distritales y locales cambian según la dirección del votante. Consulte su boleta de muestra en Michigan.gov/Vote.

TRES CLAVES PARA ENTENDER EL IMPACTO LOCAL

EDUCACIÓN Y PRESUPUESTO

Los cargos estatales intervienen en decisiones que afectan escuelas y servicios públicos.

REPRESENTACIÓN FEDERAL

Los congresistas participan en leyes y decisiones de alcance nacional.

CADA BOLETA ES DIFERENTE

Las contiendas locales y distritales dependen del domicilio registrado.

NOTA EDITORIAL | ELECCIONES 2026

Cierre editorial: 2 de noviembre de 2026. Debido a nuestro calendario de impresión, esta edición se cerró antes de las elecciones generales del 3 de noviembre y no incluye resultados. Sigue nuestras redes sociales, especialmente Facebook, para consultar actualizaciones basadas en fuentes oficiales. Distinguiremos los resultados preliminares de los certificados. Informamos sin afiliación partidista.

FUENTES: Michigan Bureau of Elections; Michigan Board of State Canvassers; City of Holland. Candidaturas consultadas el 1 de noviembre de 2026.



Imagen ilustrativa de archivo (Canva); no muestra instalaciones del programa.

DE HOLLAND Y ZEELAND A TODO MICHIGAN: LA LECTURA INFANTIL ENTRA EN OTRA ETAPA

La organización local Ready for School transferirá la administración de Reach Out and Read Michigan a una entidad nacional. El programa seguirá activo en las clínicas del estado.

Por Ailín María Gutiérrez | EL HISPANOHABLANTE

HOLLAND Y ZEELAND, MICHIGAN. — Una iniciativa que surgió de la preocupación local por la preparación escolar de los niños ha crecido hasta alcanzar a familias de todo Michigan. Reach Out and Read Michigan, cuya filial estatal se estableció en Holland y Zeeland, pasará a una nueva estructura administrativa bajo la organización nacional Reach Out and Read, Inc., con sede en Boston.
Ready for School comunicó que decidió transferir la administración después de revisar la evolución del programa. La organización asegura que el servicio continuará sin interrupciones y que se mantendrán el equipo de Michigan, las alianzas con clínicas pediátricas, el modelo de atención y la orientación estatal. El anuncio no equivale al cierre de Reach Out and Read Michigan.

UN ORIGEN PROFUNDAMENTE LOCAL
Para comprender la dimensión de la noticia hay que regresar a Holland y Zeeland. Ready for School nació como respuesta a un análisis comunitario que encontró una dificultad preocupante: en 2008, menos de la mitad de los niños evaluados en la zona estaban preparados para iniciar el kindergarten, según los indicadores utilizados por la entidad.
La organización articuló apoyos para ampliar las oportunidades de educación temprana y acompañar a familias que enfrentaban obstáculos económicos. Parte de su trabajo consistió en conectar a padres con opciones de preescolar, facilitar becas y promover experiencias de aprendizaje previas al ingreso a la escuela.
De acuerdo con su informe de impacto, Ready for School distribuyó cerca de 1.5 millones de dólares en becas preescolares desde 2011. También proporcionó financiación o programación de experiencias educativas de verano a más de mil niños. Estos números son datos publicados por la propia organización y no constituyen por sí solos una evaluación independiente.
Un balance publicado por la entidad también señala que, en una evaluación de 2019, la proporción de niños considerados preparados para iniciar la escuela rondaba el 70 % en la cohorte estudiada. La cifra debe leerse con cautela: procede de la organización y de sus socios, y no permite atribuir todo el cambio exclusivamente a un programa.
La llegada de más opciones de preescolar financiadas por el estado ha transformado las necesidades de las familias. Ready for School explica que, a medida que se ampliaba la educación preescolar gratuita y disminuía la demanda de becas, fue desplazando recursos hacia otras estrategias para apoyar el aprendizaje y la lectura temprana.

DEL PREESCOLAR A LA CONSULTA PEDIÁTRICA
La expansión de Reach Out and Read Michigan abrió otra vía: trabajar la alfabetización temprana en un espacio que muchas familias visitan de forma habitual, la consulta médica infantil. El programa incorpora libros y orientación sobre la lectura compartida a la atención pediátrica, con el propósito de acercar el lenguaje y las historias a los primeros años de vida.
Este enfoque parte de una idea sencilla: aprender a escuchar, reconocer palabras y conversar empieza mucho antes de que un niño pueda leer por cuenta propia. Mostrar ilustraciones, nombrar objetos y compartir cuentos son maneras de aprovechar los momentos cotidianos. Las familias pueden hacerlo en español o en la lengua que utilizan en casa.

EL ALCANCE QUE COMUNICA LA ENTIDAD
Ready for School informa que la filial funciona en 180 clínicas de Michigan y llega a más de 109,000 niños por año. Esa cifra describe el número de menores que el programa afirma atender, no significa que todos hayan alcanzado un nivel determinado de lectura. La distinción es importante cuando se evalúan iniciativas educativas.
La colaboración con profesionales sanitarios permite conversar con padres y cuidadores sobre el desarrollo del lenguaje durante las visitas de atención infantil. A diferencia de una clase formal, el objetivo es facilitar herramientas para que la lectura compartida forme parte de la vida familiar. El personal clínico puede orientar y acercar materiales de lectura adecuados a la edad.
Reach Out and Read detalla que sus profesionales de salud se capacitan para conversar sobre el lenguaje infantil desde el nacimiento hasta los cinco años. Las orientaciones cambian con la edad: observar ilustraciones y nombrar objetos con bebés, jugar con sonidos y rimas con niños pequeños, o hacer preguntas sobre los cuentos a quienes ya pueden responder.
En las consultas participantes, entregar un libro es solamente una parte del modelo. La explicación a los cuidadores sobre cómo utilizarlo en casa es otro componente central. Así, el libro no es un regalo aislado: se convierte en una oportunidad para hablar, jugar y fortalecer la interacción cotidiana.

READY FOR SCHOOL PREVÉ SU CIERRE INSTITUCIONAL
La transición tendrá una consecuencia para la organización que impulsó el trabajo local. Ready for School prevé concluir su misión como entidad independiente después de completar la transferencia y formalizar posteriormente la disolución de su organización sin fines de lucro. El programa estatal, en cambio, seguirá operando bajo la estructura nacional.
Desde el 1 de noviembre de 2026, las nuevas donaciones destinadas a Reach Out and Read Michigan deben dirigirse a Reach Out and Read, Inc. Según Ready for School, las aportaciones ya comprometidas se utilizarán conforme a la intención de sus donantes.

LO QUE FALTA POR OBSERVAR
La continuidad anunciada es un compromiso expresado públicamente por sus responsables, pero el cambio también merece seguimiento periodístico. Será relevante saber cómo evolucionan la atención a las familias, las alianzas con clínicas de nuestra región y los indicadores de cobertura o resultados que se publiquen en los próximos años.
El origen de esta red demuestra que una preocupación compartida en Holland y Zeeland puede alcanzar una escala estatal. Ahora el desafío será conservar esa cercanía comunitaria mientras la iniciativa desarrolla su nueva etapa.
AVISO ESCOLAR: VIERNES 6 DE NOVIEMBRE SIN CLASES
El calendario oficial de Holland Public Schools establece que el viernes 6 de noviembre no habrá clases para los estudiantes debido a una jornada de desarrollo profesional docente. El descanso de Acción de Gracias está previsto del 25 al 27 de noviembre. Las fechas corresponden al distrito de Holland; otras instituciones pueden seguir calendarios distintos.

NOTICIAS COMPLEMENTARIAS

SEIS ESCUELAS DE HOLLAND RECIBEN RECONOCIMIENTOS POR SUS APOYOS
Holland Public Schools anunció el 1 de noviembre que seis de sus centros fueron reconocidos por el Centro de Asistencia Técnica MiMTSS. El reconocimiento destaca la implementación de sistemas de apoyo de varios niveles relacionados con lectura y conducta, y no debe interpretarse como una calificación general del rendimiento académico.
El distrito identificó a Holland Heights, Holland High School, Holland Language Academy, Holland Middle School, Jefferson y West. Holland Heights y Jefferson recibieron además una distinción de plata por la implementación de apoyos de conducta de primer nivel.
Este sistema busca identificar necesidades de aprendizaje y convivencia, organizar intervenciones y revisar los datos para comprobar si los apoyos resultan adecuados. Para las familias puede servir como punto de partida para preguntar a las escuelas qué recursos existen cuando un alumno necesita ayuda adicional.
Cuando un alumno presenta dificultades de lectura o comportamiento, las familias pueden solicitar información sobre los apoyos que ya se aplican, los criterios para intensificarlos y el calendario de revisión. El reconocimiento no sustituye ese diálogo entre docentes y padres, pero puede servir para abrirlo.
HOLLAND ORGANIZA UNA NUEVA CAMPAÑA DE ROPA DE INVIERNO
Holland Public Schools y comercios de Downtown Holland colaboran nuevamente en una iniciativa para proporcionar ropa de invierno a estudiantes del distrito.
Según el calendario escolar 2026-2027, las familias y los residentes podrán entregar donaciones en establecimientos participantes del centro de Holland hasta el lunes 16 de noviembre.
La iniciativa busca reunir abrigos, pantalones para nieve, botas, gorros y guantes para ayudar a los estudiantes durante los meses de bajas temperaturas.
El distrito anuncia una jornada de distribución gratuita el miércoles 18 de noviembre, de 4:30 a 6:00 p. m., en Third Reformed Church, ubicada en 111 W. 13th Street, Holland.
Las familias interesadas pueden consultar directamente con Holland Public Schools para conocer las condiciones de participación y los puntos de recolección.

PARA LAS FAMILIAS
Las familias interesadas en conocer mejor el progreso lector de sus hijos pueden preguntar a los maestros qué evaluaciones se realizan, cuáles son los apoyos disponibles y cómo se comunica su evolución. El acompañamiento en casa puede incluir lectura y conversación en el idioma familiar.

FUENTES: Ready for School; Reach Out and Read; Holland Public Schools. Información consultada el 1 de noviembre de 2026.

GRIPE, VRS Y COVID-19: CÓMO CUIDAR A LA FAMILIA ESTE INVIERNO



Imagen ilustrativa CANVA

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

Durante el otoño y el invierno suelen aumentar las infecciones respiratorias. Con hábitos sencillos podemos protegernos sin alarmarnos, especialmente en hogares con niños y adultos mayores.

HOLLAND, MICHIGAN. — Con la llegada del invierno, es habitual que aumenten la tos, la congestión y los resfriados en escuelas, trabajos y hogares. En esta época también pueden circular la gripe o influenza, el virus respiratorio sincitial (VRS) y la COVID-19. Conocer algunas medidas sencillas ayuda a cuidar tu salud y la de tu familia .

No todos los casos son iguales y no toda tos significa una enfermedad grave, pero conviene prestar más atención cuando hay bebés, adultos mayores o familiares con problemas de salud. La prevención empieza con acciones que podemos incorporar a la vida diaria.

¿EN QUÉ SE PARECEN ESTOS VIRUS?

La gripe puede provocar fiebre, tos, cansancio, dolores de cuerpo y dolor de garganta. El VRS suele parecerse a un resfriado, con moqueo y tos. La COVID-19 también puede causar síntomas parecidos. No siempre es posible saber qué virus tiene alguien solo por cómo se siente.

Una persona puede tener tos sin fiebre y otra sentirse muy cansada. Si los síntomas preocupan o afectan a alguien con mayor riesgo, lo indicado es hablar con un profesional de salud. Evitemos sacar conclusiones basándonos únicamente en publicaciones de redes sociales.

¿QUIÉNES NECESITAN MÁS CUIDADOS?

Los bebés y niños muy pequeños, los adultos mayores, las personas embarazadas y quienes viven con algunas enfermedades del corazón, los pulmones o problemas que debilitan sus defensas pueden necesitar mayor atención. Esto no significa que necesariamente se enfermarán, sino que es importante tomar precauciones.

Si en casa hay una persona de mayor riesgo, podemos procurar que los visitantes con síntomas respiratorios pospongan su visita. También ayuda mantener los espacios ventilados cuando el clima lo permita y conversar con el médico sobre las recomendaciones más adecuadas para cada integrante de la familia.

HÁBITOS SENCILLOS QUE PROTEGEN

Lavarse las manos con agua y jabón, cubrirse con el codo al toser o estornudar y limpiar las superficies que se tocan con frecuencia son costumbres útiles. Abrir una ventana por unos minutos o mejorar la ventilación ayuda a renovar el aire de los espacios cerrados.

Cuando alguien está enfermo, es preferible reducir el contacto cercano con otras personas, sobre todo con bebés y mayores. En lugares interiores muy concurridos, una mascarilla bien ajustada puede ofrecer protección adicional. Ninguna medida por sí sola evita todos los contagios; combinarlas puede ayudar.

VACUNAS: UNA CONVERSACIÓN IMPORTANTE

Michigan recomienda revisar la protección frente a la gripe, la COVID-19 y el VRS de acuerdo con la edad y las necesidades de cada persona. Las vacunas ayudan a reducir el riesgo de complicaciones, pero las indicaciones no son iguales para todos. Por eso conviene preguntar al pediatra, médico de familia o centro de salud cuáles corresponden.

Si no recuerdas cuándo fue la última vacuna de tu hijo o de un familiar mayor, reúne los registros disponibles y consulta. No utilices la recomendación que recibió otra persona como si fuera la misma para todos: la edad, el embarazo y los antecedentes de salud pueden cambiar la orientación.

LOS NIÑOS APRENDEN CON EL EJEMPLO

Enseñar a los niños a usar pañuelos, lavarse las manos al llegar de la escuela y cubrirse al estornudar puede convertirse en una rutina familiar. Explicarles estas medidas con tranquilidad es más útil que asustarlos con la idea de enfermarse.

En nuestra comunidad, cuidarnos también significa respetar a quienes deben quedarse en casa por enfermedad y evitar visitar a familiares vulnerables si tenemos tos, fiebre u otros síntomas recientes.

VENTILAR TAMBIÉN ES CUIDAR

En invierno solemos pasar más tiempo dentro de casa. Cuando sea seguro hacerlo, dejar entrar aire fresco por ratos cortos y mantener despejadas las salidas de ventilación ayuda a mejorar el ambiente interior. En la escuela y el trabajo también podemos preguntar qué medidas se utilizan para renovar el aire.

¿QUÉ HACER SI TIENE SÍNTOMAS?

Si una persona tiene tos, moqueo, dolor de garganta o fiebre, lo más responsable es darle espacio para descansar y evitar que contagie a otros. Las recomendaciones generales de los CDC indican quedarse en casa hasta que los síntomas mejoren y hayan pasado al menos 24 horas sin fiebre, sin usar medicamentos para bajarla.

Al volver a la escuela o al trabajo, conviene mantener precauciones adicionales durante los cinco días siguientes: higiene de manos, aire más limpio y evitar el contacto cercano con quienes tienen mayor riesgo. Los centros educativos y lugares de trabajo pueden tener reglas propias que también deben respetarse.

SEÑALES PARA CONSULTAR AL MÉDICO

Si una persona tiene dificultad para respirar o dolor persistente en el pecho, debe buscar atención médica de emergencia. Si presenta síntomas que empeoran de manera importante, debe consultar a un profesional de salud.

En bebés y niños pequeños, la dificultad para respirar, la incapacidad para alimentarse o un decaimiento intenso son señales que requieren atención médica inmediata. Si el niño tiene dificultad grave para respirar o no responde con normalidad, llama al 911. En bebés menores de tres meses, una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más también requiere atención médica inmediata.

EL VRS Y LOS MÁS PEQUEÑOS

El VRS es un virus común. En muchas personas produce molestias parecidas a un resfriado, pero algunos bebés pueden necesitar una vigilancia más cuidadosa. Por eso es útil que los adultos eviten acercarse a un recién nacido cuando tienen síntomas de infección respiratoria.

Existen formas de protección frente al VRS para ciertos bebés y adultos mayores. No todas se aplican de la misma manera. Si hay un bebé en la familia, si estás embarazada o cuidas a una persona mayor, pregunta al profesional de salud qué recomendaciones preventivas corresponden en su caso.

CUIDAR A LOS ABUELOS TAMBIÉN CUENTA

Los encuentros familiares son parte de nuestra vida en Holland y West Michigan. Antes de visitar a una persona mayor, especialmente si tiene problemas de salud, es buena idea preguntarse si alguien en casa está enfermo. Cambiar una visita de día puede ser una forma sencilla de demostrar cariño.

Mantener la casa ventilada, recibir orientación sobre vacunas y tener a mano el teléfono del consultorio familiar son pasos prácticos. No hace falta dejar de convivir por miedo, sino aprender a cuidarnos mejor.

¿DÓNDE PEDIR INFORMACIÓN EN HOLLAND?

El Departamento de Salud Pública del condado de Ottawa tiene una oficina en 12251 James Street, Holland. Para información sobre vacunas y servicios preventivos, el teléfono es 616-396-5266. También ofrece atención telefónica en español en el 616-393-5780. Conviene llamar antes de acudir.

Para conocer información general sobre los virus respiratorios en Michigan, puedes visitar el sitio oficial del estado: Michigan.gov, sección de virus respiratorios de temporada. Las recomendaciones pueden actualizarse, por lo que es mejor consultar fuentes oficiales y a tu equipo de salud.

UN INVIERNO CON PREVENCIÓN, NO CON MIEDO

Una familia informada no necesita alarmarse con cada tos. Los hábitos cotidianos, las preguntas oportunas al médico y el cuidado de quienes son más vulnerables pueden marcar una diferencia. El objetivo de esta información es ayudar a tomar decisiones prudentes, sin reemplazar la atención personalizada.

CÓMO EVITAR RUMORES SOBRE LOS VIRUS

Cada temporada aparecen mensajes que anuncian una supuesta enfermedad nueva o una emergencia sin mostrar pruebas. Antes de compartirlos, revisa la fecha, el lugar y la fuente. Que se registren más casos en otro estado no significa que ocurra lo mismo en Holland. Michigan publica información oficial sobre la circulación de virus respiratorios.

Si una noticia te genera dudas, pregunta a tu centro de salud o consulta los sitios de los CDC y del Departamento de Salud de Michigan. Compartir información comprobada también es una forma de proteger a nuestra comunidad.

CONTENIDO EDUCATIVO: NO SUSTITUYE LA CONSULTA NI LA VALORACIÓN DE UN PROFESIONAL DE SALUD.

FUENTES: MDHHS; CDC; Salud Pública de Ottawa. Contenido educativo, no sustituye la consulta médica. 1 nov. 2026.

INVIERNO Y FINANZAS: CÓMO PREPARAR EL PRESUPUESTO SIN PERDER LA TRANQUILIDAD

Calefacción, servicios y gastos inesperados pueden cambiar las cuentas del hogar. Un plan realista y conocer los apoyos disponibles ayuda a tomar decisiones a tiempo.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

HOLLAND, MICHIGAN. — Cuando baja la temperatura, el gasto de calefacción suele ocupar más espacio en el presupuesto familiar. A esto se suman la renta, los alimentos, el transporte y otros compromisos. Prepararse no significa dejar de vivir, sino reconocer con tiempo qué pagos pueden cambiar y cuáles deben tener prioridad.

ANTES DE QUE LLEGUE LA FACTURA

Revisar los recibos de los últimos meses puede ayudar a entender cuánto se gasta realmente. Conviene anotar las fechas de pago, comparar los costos de servicios y distinguir los gastos que son fijos de aquellos que varían. No hace falta un programa complicado: una hoja, un cuaderno o el teléfono pueden ser suficientes.

La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) recomienda construir el presupuesto con los gastos reales, sin olvidar pagos que llegan de vez en cuando, como seguros, reparaciones del automóvil o artículos escolares.

EL AHORRO NO ES IGUAL PARA TODOS

Para una familia cuyos ingresos apenas alcanzan, reservar dinero puede ser difícil. Eso no significa que esté administrando mal sus recursos. Un presupuesto útil empieza por la situación que existe, no por una cifra ideal. La meta puede ser pequeña: entender los pagos, anticipar un vencimiento o evitar un recargo.

GUARDAR Y COMPARAR LOS RECIBOS

Conservar una factura de cada servicio, en papel o en el teléfono, facilita comparar gastos de un mes a otro. Si una cantidad cambia de forma inesperada, revisar el consumo y preguntar al proveedor por el desglose puede ayudar a entender la diferencia. También conviene tomar nota de los pagos que se repiten cada año para que no lleguen por sorpresa.

PEDIR AYUDA A TIEMPO IMPORTA

Si una factura de electricidad o gas resulta difícil de pagar, el primer paso es comunicarse con la compañía. Pregunta si existen planes de pago, facturación presupuestada o ayuda disponible. No ignores los avisos.

MICHIGAN AMPLIÓ LOS APOYOS

El Programa de Asistencia Energética de Michigan (MEAP) ayuda a hogares que cumplen determinados requisitos con gastos de electricidad, gas y otros combustibles de calefacción. Las reglas se ampliaron para que más familias puedan solicitar apoyo. En ciertos casos no se necesita un aviso de corte.

La Comisión de Servicios Públicos de Michigan informó que desde septiembre de 2026 aumentó a $1.50 mensuales por medidor eléctrico participante el factor destinado a financiar esa asistencia. El programa cuenta con requisitos de elegibilidad: informarse o solicitar ayuda no garantiza recibirla.

PROTECCIONES EN EL INVIERNO

Entre el 1 de noviembre y el 31 de marzo existen protecciones contra cortes de servicio para ciertos clientes de bajos ingresos y personas mayores. Algunas requieren inscribirse, comprobar los requisitos y mantener acuerdos de pago. La protección no elimina las deudas acumuladas; consulta con tu proveedor las condiciones aplicables.

CUANDO HAY UNA URGENCIA

Michigan también dispone del programa State Emergency Relief (SER), para ciertas emergencias con calefacción y electricidad. Se solicita por MI Bridges y la elegibilidad depende de cada caso. Es importante reunir facturas, ingresos y avisos recibidos antes de iniciar el trámite.



Imagen ilustrativa. Archivo de Canva.

AYUDA LOCAL EN HOLLAND

La agencia Community Action del condado de Ottawa ofrece orientación y posible asistencia para facturas de servicios a hogares elegibles. Recomienda solicitar primero State Emergency Relief mediante MI Bridges y después consultar sus apoyos, que dependen de los fondos disponibles.

Su oficina está en 12251 James Street, Suite 300, Holland. Para preguntar cómo solicitar ayuda llama al 616-393-4433. No acepta visitas sin cita; el trámite se inicia en línea.

UNA LLAMADA PUEDE ORIENTARTE

Marcando 211 puedes conocer organizaciones y programas disponibles en tu zona. También puedes visitar MI211.org. Para trámites estatales, consulta Michigan.gov/MIBridges.

ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN

Compara fechas de vencimiento, pregunta por los acuerdos de pago y solicita explicaciones por escrito. Desconfía de quien prometa ayudas garantizadas o pida pagos por adelantado para acceder a un beneficio público. Antes de dar datos personales, confirma que hablas con la entidad oficial.

INFORMACIÓN Y FUENTES

Michigan Public Service Commission (MPSC); Michigan 211; Community Action Agency de Ottawa; MDHHS; Consumer Financial Protection Bureau (CFPB). Verificado el 1 de noviembre de 2026.



CUANDO LOS DÍAS SE ACORTAN: CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL EN MICHIGAN

La llegada del invierno cambia las horas de luz y muchas rutinas. Comprender qué sentimos, cómo cuidarnos y cuándo buscar orientación ayuda a vivir esta temporada con mayor bienestar.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

HOLLAND, MICHIGAN. — El domingo 1 de noviembre terminó el horario de verano en Michigan. Desde entonces, el atardecer llega antes según el reloj y, conforme avanza el otoño, también disminuyen las horas de luz natural. Para muchas familias es una transición normal; para otras, los cambios en el descanso, la energía o el estado de ánimo resultan más difíciles de sobrellevar. En Holland, Zeeland y otras comunidades de West Michigan, el invierno también modifica la vida diaria: algunas personas salen de casa cuando aún está oscuro y regresan cuando ya cayó la tarde. Los estudiantes pasan más tiempo en interiores y las reuniones al aire libre se vuelven menos frecuentes. Entender esta realidad permite hablar de bienestar emocional sin exagerar ni restar importancia a lo que sentimos.

QUÉ CAMBIA CUANDO HAY MENOS LUZ

El Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (NIMH) explica que la reducción de luz durante el otoño y el invierno puede influir en el sueño y en el estado de ánimo de algunas personas. El organismo estudia cómo intervienen los ritmos diarios del cuerpo y otros factores. Esto no significa que el clima determine por sí solo cómo nos sentimos ni que todas las personas reaccionen igual.

Hay quienes notan que les cuesta más levantarse temprano, que tienen menos ganas de salir o que necesitan ajustar sus horarios. Otros disfrutan plenamente esta época. Las experiencias personales, el trabajo, el descanso, las relaciones y las responsabilidades también influyen en el bienestar.

NO TODA TRISTEZA DE INVIERNO ES DEPRESIÓN

Tener un día de cansancio o de desánimo no equivale a padecer un trastorno. El NIMH distingue entre los cambios de ánimo pasajeros que algunas personas experimentan en invierno y el trastorno afectivo estacional, una forma de depresión que puede repetirse en determinadas épocas del año y afectar el funcionamiento cotidiano.

La diferencia no se establece con una sola pregunta ni por una publicación en redes sociales. Importan la intensidad de los cambios, cuánto duran y hasta qué punto dificultan estudiar, trabajar, descansar o convivir. Si el desánimo se mantiene o interfiere con la vida diaria, conviene consultar a un profesional de salud. Solo una evaluación individual puede aclarar qué ocurre.

A QUIÉNES PUEDE AFECTAR LA TRANSICIÓN

No existe una única edad ni una sola manera de experimentar el cambio de estación. Adultos con jornadas largas, personas mayores que salen poco, estudiantes con horarios exigentes y familias con múltiples responsabilidades pueden notar alteraciones en sus rutinas. Eso no quiere decir que pertenecer a uno de estos grupos implique tener una enfermedad.

También hay familias que están adaptándose a una nueva ciudad, a otro idioma o a un clima diferente al que conocían. En esos casos puede coincidir la llegada del invierno con el esfuerzo de crear amistades, conocer servicios y establecer costumbres. Reconocer esas circunstancias ayuda a acompañarnos con sensibilidad, sin etiquetar a nadie.

LOS NIÑOS NECESITAN RUTINAS, NO ALARMAS

Con los niños, observar pequeños cambios puede ser más útil que hacer suposiciones. Dormir a horas regulares, tener momentos de conversación y conservar actividades agradables favorece la estabilidad cotidiana. Si un menor muestra cambios persistentes en su conducta o su bienestar, la familia puede hablar con el pediatra o con el personal escolar para recibir orientación.

LAS PERSONAS MAYORES Y EL CONTACTO COTIDIANO

En invierno, desplazarse puede resultar menos cómodo, especialmente cuando hay hielo, nieve o poca luz al final de la tarde. Para algunas personas mayores esto significa ver menos a sus amistades o participar en menos actividades. Una llamada, una visita acordada o una actividad comunitaria accesible pueden ayudar a mantener el contacto. Lo importante es preguntar qué necesita cada persona, en lugar de decidir por ella.

También conviene recordar que el cansancio o los cambios en el ánimo pueden tener muchas explicaciones. No todo se debe a la edad o a la estación. Si un familiar muestra un cambio persistente respecto a cómo se encuentra habitualmente, consultar con su médico permite revisar la situación sin hacer suposiciones.

UN INVIERNO DISTINTO PARA CADA HOGAR

No todas las familias cuentan con tiempo libre, transporte o un horario que les permita salir a caminar cuando hay luz. Algunas personas trabajan por turnos; otras cuidan niños o familiares y tienen responsabilidades que no pueden posponer. Por eso las recomendaciones deben ser flexibles: aprovechar los ratos disponibles, hablar con alguien de confianza o encontrar un pequeño espacio de descanso también son maneras válidas de cuidarse.

La pregunta útil no es si estamos siguiendo una rutina perfecta, sino si la rutina que tenemos deja espacio para dormir, convivir y pedir ayuda cuando hace falta. La salud emocional forma parte de la vida cotidiana y merece la misma atención respetuosa que cualquier otra dimensión de nuestra salud.

CÓMO CUIDAR EL BIENESTAR CADA DÍA

No hace falta transformar toda la vida para empezar. Mantener horarios de sueño razonablemente estables, salir un rato al exterior durante el día cuando sea seguro, realizar alguna actividad física apropiada para cada persona y conservar el contacto con familiares o amistades son medidas sencillas que pueden apoyar el bienestar general. Son hábitos útiles, pero no sustituyen la atención profesional cuando se necesita.

Durante noviembre, incluso una caminata corta a la luz del día, compartir una comida sin pantallas o reservar tiempo para una actividad que disfrutamos puede ayudar a dar estructura a la semana. El NIMH recomienda aprovechar la luz diurna y mantener vínculos sociales cuando aparecen molestias leves relacionadas con el invierno. Cada familia puede adaptar estas ideas a su trabajo, su presupuesto y su salud.

EL DESCANSO TAMBIÉN CUENTA

Cuando oscurece temprano, podemos sentir que el día terminó aunque aún queden obligaciones. Revisar los horarios y separar, cuando sea posible, un momento de descanso permite evitar que toda la jornada quede ocupada por tareas. No todas las personas controlan sus turnos de trabajo; por eso, las recomendaciones deben ser realistas y no convertirse en una nueva fuente de presión.

Para los estudiantes, la organización de tareas y el tiempo libre también importan. Conversar sobre cómo se sienten y escuchar sin juzgar puede ser más valioso que insistir en que simplemente deben tener una actitud positiva. La tristeza, la preocupación y el cansancio merecen atención cuando se presentan, incluso si no existe un diagnóstico.

ACOMPAÑAR ES MÁS QUE DAR CONSEJOS

A veces alguien de nuestra familia deja de participar en actividades que antes disfrutaba o comenta que le está costando adaptarse a los días más cortos. No tenemos que sacar conclusiones rápidas. Preguntar cómo se encuentra, ofrecer compañía y escuchar con respeto puede abrir una conversación importante.

Tampoco conviene minimizar lo que otra persona cuenta con frases como «eso se te pasa» o «solo necesitas animarte». Los sentimientos son experiencias reales, aunque sus causas no siempre sean evidentes. Si observamos dificultades persistentes, podemos sugerir buscar orientación médica o psicológica sin convertir esa propuesta en una crítica.

CUÁNDO CONSULTAR A UN PROFESIONAL

Si durante varios días o semanas el desánimo, la falta de energía, los cambios en el sueño o la pérdida de interés dificultan las actividades habituales, es recomendable hablar con el médico de familia o con un profesional de salud mental. Una consulta puede ayudar a explorar distintos factores, incluidos el descanso, la salud física y las circunstancias personales.

No es necesario esperar a que una situación se vuelva insoportable para hacer preguntas. Pedir orientación es una manera responsable de cuidar la salud. La atención puede comenzar con el profesional que ya conoce el historial de la persona y, si hace falta, continuar con servicios especializados.

DÓNDE BUSCAR ORIENTACIÓN EN HOLLAND

Community Mental Health of Ottawa County cuenta con un Centro de Acceso que informa sobre servicios y ayuda a identificar recursos apropiados. Su teléfono es 616-393-5681 y sus oficinas están en 12265 James Street, Holland. Según el condado, la llamada inicial es privada y el equipo explica las opciones disponibles; el acceso a servicios específicos depende de una evaluación y de los requisitos correspondientes.

QUÉ PODEMOS HACER COMO COMUNIDAD

Las escuelas, las organizaciones de barrio, los lugares de trabajo y los grupos comunitarios pueden facilitar conversaciones sencillas sobre el bienestar emocional. Compartir información en español, explicar dónde pedir orientación y crear oportunidades de encuentro ayuda a que más familias conozcan los recursos disponibles. La salud emocional no es solamente una cuestión individual: también se beneficia de comunidades donde las personas se sienten escuchadas.

En vez de asumir que todos disfrutan o todos sufren el invierno, es mejor mantener una actitud abierta. Un vecino puede necesitar compañía; otro quizá busque tranquilidad después de una jornada exigente. Preguntar antes de aconsejar y respetar las respuestas evita convertir el bienestar en una obligación.

UN INVIERNO CON MÁS COMPRENSIÓN

El invierno forma parte de la vida en West Michigan, pero cada persona lo vive a su manera. Hablar abiertamente de bienestar emocional, conservar lazos comunitarios y conocer dónde pedir orientación son formas concretas de cuidarnos. Más que exigirnos sentirnos bien todo el tiempo, podemos aprender a reconocer cuándo necesitamos descanso, compañía o ayuda.

FUENTES: Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH); NIST; Community Mental Health of Ottawa County.

CONTENIDO EDUCATIVO. NO SUSTITUYE LA EVALUACIÓN DE UN PROFESIONAL DE SALUD.

Basura espacial: el problema invisible que crece sobre nuestras cabezas

Millones de fragmentos, satélites fuera de servicio y restos de cohetes orbitan la Tierra. El reto ya no es solo lanzar más tecnología al espacio, sino evitar que esa misma actividad lo vuelva cada vez más peligroso.



Ilustración: CANVA

Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Durante décadas, el espacio fue presentado como una promesa de progreso: satélites para comunicaciones, navegación, observación de la Tierra y ciencia. Pero junto con esos avances ha crecido otro fenómeno menos visible: la basura espacial. Hoy, la pregunta ya no es solamente cuánto más podemos hacer en órbita, sino cómo evitar que esa actividad se convierta en un problema para el futuro.
Cuando se habla de basura espacial se hace referencia a objetos artificiales que ya no cumplen ninguna función: satélites fuera de servicio, etapas de cohetes, piezas desprendidas y fragmentos generados por explosiones o colisiones. Aunque muchas personas imaginan grandes piezas flotando como en las películas, el problema incluye desde objetos grandes hasta fragmentos muy pequeños capaces de causar daños importantes.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO Y DÓNDE?

La Agencia Espacial Europea (ESA) advirtió en su Informe del Entorno Espacial 2026, publicado el 14 de septiembre, que varias órbitas alrededor de la Tierra se están volviendo cada vez más congestionadas. El problema preocupa especialmente en la órbita baja terrestre, usada por satélites de internet, observación y otros servicios esenciales.
Según la ESA, en 2025 hubo más de 300 lanzamientos y se colocaron en órbita más de 4,000 nuevas cargas útiles. Al mismo tiempo, no suficientes satélites abandonan de forma segura las órbitas más saturadas al final de su vida útil, lo que aumenta el riesgo de colisiones.

LAS CIFRAS AYUDAN A ENTENDERLO

Las estadísticas actualizadas por la ESA el 23 de octubre de 2026 muestran alrededor de 47,330 objetos espaciales rastreados regularmente. Pero esa cifra no cuenta toda la historia. La misma agencia estima unos 68,450 objetos mayores de 10 centímetros, alrededor de 1.5 millones de fragmentos de entre 1 y 10 centímetros y cerca de 230 millones de partículas de entre 1 milímetro y 1 centímetro. Muchas de esas piezas son demasiado pequeñas para seguirlas una por una con facilidad, pero aun así pueden impactar a velocidades enormes. Por eso, el problema no se mide solo por lo que vemos catalogado, sino también por el material más pequeño que sigue en órbita.

¿QUIÉN DEJA ESTOS OBJETOS?

La basura orbital procede de actividades espaciales realizadas durante décadas por agencias gubernamentales y empresas privadas. No todo objeto que se detecta es basura: también hay satélites activos que prestan servicios. La ESA distingue los vehículos que aún funcionan de aquellos que quedaron fuera de uso y de los fragmentos procedentes de choques, explosiones o piezas liberadas durante misiones. Esta diferencia es importante al leer las estadísticas: más objetos rastreados no significa automáticamente que todos sean desechos. Muchos siguen trabajando, mientras que los restos inservibles requieren vigilancia y medidas específicas.

¿POR QUÉ IMPORTA A QUIENES ESTAMOS EN TIERRA?

Porque la vida diaria depende mucho más del espacio de lo que parece. GPS, pronósticos del tiempo, comunicaciones, internet, monitoreo ambiental, agricultura de precisión y numerosos servicios financieros dependen, directa o indirectamente, de satélites. Una colisión grave podría afectar infraestructura espacial que sostiene servicios cotidianos. Además, la ESA añadió este año una nueva métrica sobre el riesgo de daños en tierra por reingresos no controlados. La probabilidad sigue siendo baja frente a riesgos de la vida diaria, pero la tendencia ha aumentado con el crecimiento del tráfico espacial y de los reingresos.

EL TEMOR A UN EFECTO EN CADENA

Una de las mayores preocupaciones es el llamado síndrome de Kessler: un escenario en el que las colisiones generan nuevos fragmentos, y esos fragmentos provocan más colisiones, en una reacción en cadena. La ESA advierte que, sin retirada activa de desechos y sin una disposición sistemática al final de la vida útil, el número de objetos y de choques en órbita baja seguirá aumentando.

¿CUÁNDO SE VOLVIÓ TAN URGENTE?

El tema no es nuevo, pero sí más urgente. La propia ESA señala que el impacto a largo plazo de nuestras actividades en el espacio empeoró de forma importante de un año a otro. También indica que, en promedio, se están lanzando unos diez nuevos objetos cada día y que más de tres satélites o cuerpos de cohete intactos reingresan diariamente a la atmósfera.
En otras palabras, el entorno orbital cambia con rapidez: cada año se agregan más satélites, más constelaciones y más movimiento entre distintas altitudes. Eso obliga a mejorar la coordinación del tráfico espacial, el seguimiento de objetos y las reglas de retirada al final de las misiones.

¿CÓMO SE ESTÁ INTENTANDO RESOLVER?

La respuesta combina prevención y limpieza. La prevención incluye diseñar satélites que se retiren antes, compartir mejor la información de sus órbitas, reducir explosiones o fragmentaciones y cumplir normas más estrictas de mitigación. La limpieza se refiere a la retirada activa de objetos ya inservibles.
Un ejemplo reciente lo dio el Reino Unido. El 15 de octubre de 2026, el Gobierno británico anunció una misión pionera con más de 60 millones de libras para retirar dos satélites fuera de servicio antes de 2032. El proyecto prevé un vehículo espacial reutilizable equipado con sistemas de captura para bajar esos satélites y hacer que se destruyan al reingresar en la atmósfera.



Ilustración: CANVA

Ese anuncio es importante porque muestra que el debate ya no es teórico. Los gobiernos y las empresas empiezan a ver la basura espacial como un asunto de seguridad, sostenibilidad y también de negocio tecnológico.

UN PROBLEMA INVISIBLE, PERO REAL

La basura espacial no significa que el cielo esté cubierto de chatarra visible desde nuestra casa. La mayor parte del problema ocurre a cientos de kilómetros de altura. Sin embargo, eso no lo vuelve menos real. El espacio cercano a la Tierra es un recurso limitado, y su uso desordenado puede volver más costosas y peligrosas las futuras misiones.
El desafío tecnológico del próximo capítulo espacial no consiste solo en llegar más lejos. También exige aprender a dejar menos residuos, retirar lo que ya no sirve y tratar la órbita terrestre como una infraestructura compartida que debe protegerse.
En ese sentido, la basura espacial resume una paradoja moderna: la tecnología que nos conecta y nos orienta también puede generar un problema si no se gestiona con responsabilidad.

Fuentes: Agencia Espacial Europea (ESA); UK Space Agency. Información verificada al 1 de noviembre de 2026.

¿POR QUÉ LOS PECES DEL MAR PARECEN MÁS COLORIDOS QUE LOS DE AGUA DULCE?

La respuesta no está simplemente en la sal: intervienen la evolución, la luz, el entorno y la necesidad de comunicarse.

Por Ailín María Gutiérrez | EL HISPANOHABLANTE

Un pez mandarín despliega azules, verdes y naranjas entre los arrecifes del Indo-Pacífico. A miles de kilómetros, en las aguas dulces de Sudamérica, el pez disco también sorprende por sus dibujos; y un diminuto guppy puede exhibir una cola de intensos colores. Entonces, ¿por qué solemos imaginar el océano como el reino de los peces más vistosos?

NO ES LA SAL, ES LA EVOLUCIÓN

No existe una regla científica según la cual los peces marinos sean siempre más coloridos. En ciertos arrecifes tropicales se concentran especies con patrones llamativos, pero también hay peces oceánicos discretos y peces de ríos y lagos extraordinariamente brillantes. Cada población desarrolla colores útiles en su propio ambiente, a lo largo de muchas generaciones.

¿DE DÓNDE SALEN ESOS TONOS?

En la piel de los peces existen células llamadas cromatóforos, que contienen pigmentos o reflejan determinadas longitudes de onda. Los iridóforos pueden producir brillos metálicos e iridiscentes. La genética interviene, y algunos pigmentos dependen de nutrientes obtenidos en la alimentación. Así se combinan franjas, puntos y destellos que parecen pintados a mano.

LA LUZ CAMBIA EL PAISAJE

El agua filtra la luz de forma desigual: los tonos rojos pierden visibilidad más rápido al aumentar la profundidad, mientras que la luz azul penetra más. Por eso un color que destaca cerca de la superficie puede verse muy distinto a varios metros de profundidad. El efecto depende también de la claridad del agua, la sombra y el fondo.

COLORES PARA VIVIR

El color puede servir para reconocerse, atraer pareja, disimularse entre corales o plantas y evitar depredadores. En el guppy, los estudios muestran una tensión: los machos vistosos pueden atraer hembras, pero también llamar la atención de quienes los cazan. El patrón que favorece la supervivencia cambia según el lugar.

TRES EJEMPLOS QUE ROMPEN EL MITO

El mandarín (Synchiropus splendidus) es marino y vive asociado a arrecifes. El disco (Symphysodon spp.) procede de ambientes amazónicos de agua dulce. El guppy (Poecilia reticulata), también dulceacuícola, es un ejemplo clásico de selección sexual y variación del color. Ninguno representa por sí solo a todos los peces de su hábitat.

LA RESPUESTA

Más que una competencia entre mar y río, la diversidad de colores cuenta una historia de adaptación. Lo verdaderamente asombroso no es quién tiene más color, sino por qué cada especie luce los tonos que necesita para vivir.

FUENTES: UF/IFAS Extension (FA192); Smithsonian (STRI); NOAA Ocean Exploration; Fuller, Molecular Ecology (2022).

UN DETALLE SORPRENDENTE

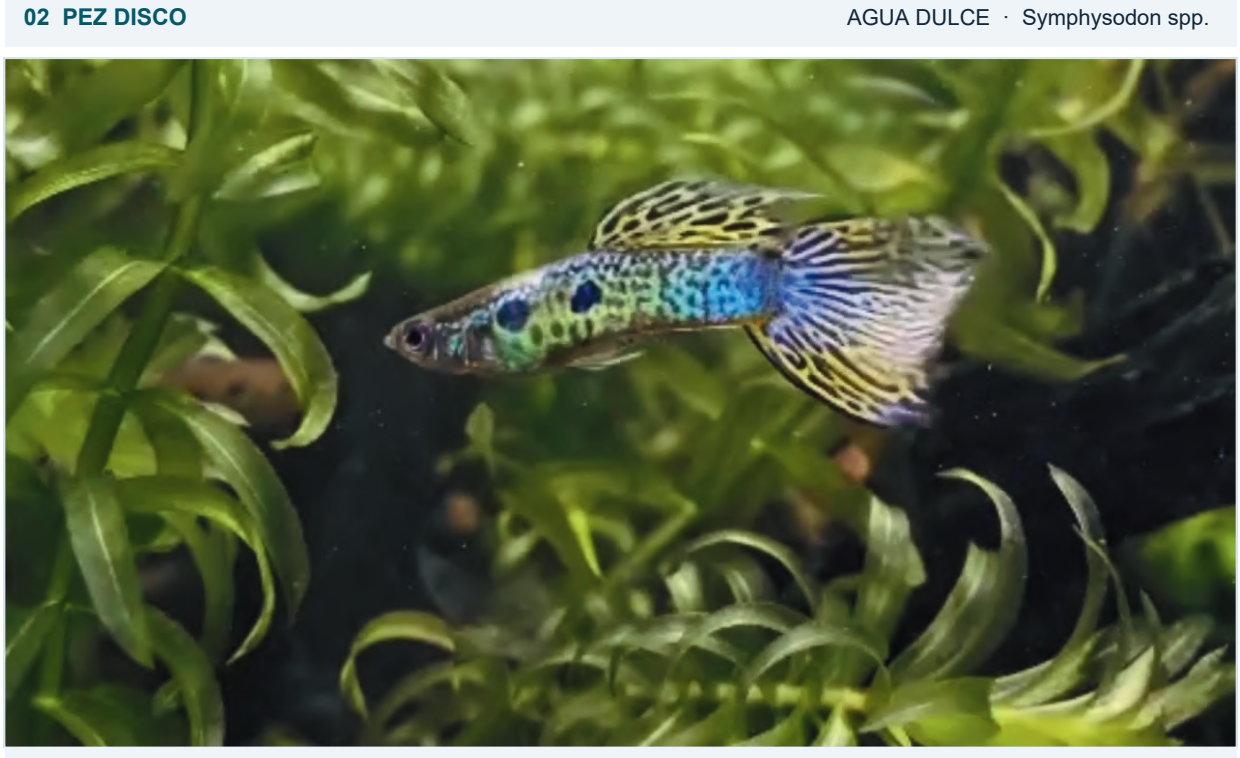
- Los peces no ven siempre los mismos colores que nosotros.
- Algunas especies perciben señales ultravioletas invisibles para el ojo humano.
- Una coloración llamativa para nosotros puede funcionar como camuflaje en su ambiente.



01 PEZ MANDARÍN AGUA SALADA · Synchiropus splendidus



02 PEZ DISCO AGUA DULCE · Symphysodon spp.



03 GUPPY AGUA DULCE · Poecilia reticulata

¡ESTA PÁGINA COBRA VIDA CON REALIDAD AUMENTADA!

Escanea el QR, activa la cámara y enfoca una de las tres imágenes.
Mira a los peces en movimiento y escucha sus sonidos.

Animaciones digitales ilustrativas con IA. Créditos y fuentes científicas disponibles en la experiencia.

EGIPTO: EL DESIERTO DEVUELVE TUMBAS PERDIDAS DURANTE MÁS DE UN SIGLO



Imagen Ilustrativa

Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Un equipo de arqueólogos checos redescubrió en Saqqara los sepulcros de Sabu y su hijo Ptahshepses. Las nuevas excavaciones revelan detalles de su familia, sus creencias y la vida de altos funcionarios hace más de 4,000 años.

SAQQARA, EGIPTO. — Bajo las arenas del desierto egipcio permanecían ocultas unas tumbas que los arqueólogos ya conocían por antiguos registros, pero cuya ubicación se había perdido. El 27 de octubre de 2026, el Instituto Checo de Egiptología anunció los resultados de una investigación que permitió reencontrar los sepulcros de Sabu y su hijo Ptahshepses, personajes destacados del Imperio Antiguo.

El hallazgo no consiste en haber descubierto por primera vez dos tumbas. La noticia está en que una misión moderna logró localizarlas de nuevo y documentar partes desconocidas de sus construcciones, algunas de las cuales no habían sido estudiadas desde el siglo XIX.

UNA HISTORIA INTERRUMPIDA EN 1860

Entre 1858 y 1860, el egiptólogo francés Auguste Mariette identificó alrededor de 160 tumbas en la región. Muchos de sus trabajos se concentraron en capillas y pasillos, mientras otras zonas quedaron sin explorar. Con el paso de las décadas, la arena volvió a cubrir algunas estructuras y sus posiciones exactas dejaron de conocerse.

Más de un siglo y medio después, investigadores de la Universidad Carolina de Praga, bajo la dirección del profesor Miroslav Bárta, combinaron registros históricos, observación del terreno e imágenes satelitales para regresar a esos monumentos.

EL SEPULCRO DE UN PADRE Y SU FAMILIA

Uno de los conjuntos corresponde a Sabu, alto funcionario vinculado al culto del dios Ptah, en la ciudad de Menfis. Según los investigadores, su tumba medía aproximadamente 54 metros de largo por 28 de ancho y habría alcanzado unos cinco metros de altura.

Las paredes exteriores imitaban elementos de los palacios reales, mientras que en su capilla se conservan relieves de Sabu y Ptahshepses junto a procesiones de personas que llevan ofrendas. Estas imágenes ayudan a interpretar las funciones ceremoniales de la construcción y las ideas de su época sobre la vida después de la muerte.

UNA CAPILLA QUE HABÍA PASADO INADVERTIDA

Entre los resultados más importantes está la identificación de una capilla de ofrendas dedicada a Ikhetneferet, esposa de Sabu. Una falsa puerta decorada presenta a la mujer con su esposo y sus hijos, Ptahshepses y Ranefer. Para la arqueología, esta representación ofrece una nueva pista sobre los vínculos familiares que existían entre altos funcionarios.

Esos relieves muestran que la historia antigua no se conserva únicamente en nombres de faraones. También puede reconstruirse a partir de familias, ceremonias, viviendas y monumentos de quienes ocuparon otros lugares dentro de la sociedad egipcia.

LA TUMBA DE PTAHSHEPSES

La misión también volvió a localizar el sepulcro de Ptahshepses, cuya extensión supera los 900 metros cuadrados. Su entrada y algunas salas conservan decoración relacionada con las ofrendas funerarias. Desde un pasaje descendente, los arqueólogos accedieron a la cámara donde se encontraba un sarcófago de piedra caliza.

La cámara había sido saqueada en la antigüedad y algunos objetos de valor desaparecieron. Aun así, quedaron restos que los especialistas han podido estudiar. El Instituto Checo de Egiptología informó que un análisis antropológico preliminar situó la edad del funcionario al morir por encima de los 60 años.

¿QUIÉNES FUERON ESTOS PERSONAJES?

Sabu y su hijo ocuparon posiciones de influencia dentro de la organización religiosa y política del Egipto antiguo. Las fuentes citadas por la misión indican que Ptahshepses sirvió durante los reinados de cuatro gobernantes de la Quinta Dinastía: Sahure, Neferirkare, Raneferef y Nyuserre.

El equipo también señala que las inscripciones históricas vinculan a Ptahshepses con la princesa Khamaat, hija del rey Userkaf. Estos datos permiten estudiar cómo las familias de funcionarios se relacionaban con el poder real, aunque el contexto completo de cada vínculo continúa siendo materia de investigación.

POR QUÉ IMPORTA ESTE REDESCUBRIMIENTO

La importancia de estos trabajos va más allá de recuperar edificios antiguos. Al documentar su arquitectura y sus inscripciones con métodos actuales, los arqueólogos pueden revisar interpretaciones del siglo XIX y comparar datos que antes estaban incompletos.

Las imágenes de ofrendas permiten conocer prácticas religiosas y técnicas artísticas. Los nombres y títulos ayudan a reconstruir historias familiares. Y los propios espacios funerarios aportan información sobre las diferencias sociales y las formas de ejercer autoridad.

LA INVESTIGACIÓN TODAVÍA CONTINÚA

El equipo mantiene labores de estudio y restauración en ambos conjuntos. Como ocurre con muchos hallazgos, algunas interpretaciones podrán precisarse cuando se publiquen nuevos análisis. La información anunciada en octubre corresponde a los resultados que los investigadores han comunicado hasta ahora.

La arena había ocultado estas construcciones durante generaciones. Hoy, su recuperación recuerda que la arqueología no consiste solo en encontrar objetos, sino también en regresar a lugares conocidos con nuevas preguntas y mejores herramientas.

ARQUEOLOGÍA EN ACCIÓN

¿CÓMO SE REENCUENTRA UNA TUMBA QUE YA HABÍA SIDO EXPLORADA?

1. REVISAR LOS DOCUMENTOS

Los registros de excavaciones antiguas señalan nombres, dimensiones y pistas sobre la ubicación original.

2. BUSCAR SOBRE EL TERRENO

Las imágenes satelitales y los recorridos de campo ayudan a localizar estructuras cubiertas por arena.

3. DOCUMENTAR Y COMPARAR

Los relieves, las inscripciones y las estructuras se estudian de nuevo para precisar su historia.

«A veces, redescubrir es volver al pasado con preguntas nuevas». — Reflexión editorial

FUENTES: Instituto Checo de Egiptología (Universidad Carolina); Ministerio de Turismo y Antigüedades de Egipto. Comunicados del 27 de octubre de 2026.

Un milagro



Imagen ilustrativa. Canva.

REFLEXIÓN DE LA RVDA. ADA CRUZ | RELATO ILUSTRATIVO DE FE

Milagros … La Biblia habla acerca de muchos de ellos. Cuando pensamos acerca de los milagros, ¿qué es lo que viene primero a nuestras mentes? Algo imposible ha sucedido por intervención divina, es decir, Dios intervino. En ocasiones, cuando una beba nace de manera milagrosa, los padres la llaman Milagros para recordar la historia detrás del nacimiento de la niña.

Desde el inicio del mundo, todo ha sido un milagro. La creación del mundo ha sido un milagro ya que ninguno de nosotros, podemos hacer lo que Dios creo desde el día 1 de la creación.

¿Cuántos de nosotros hemos sido testigos de un milagro? Pudo haber sido una sanidad de un ser querido enfermo. Tal vez, un milagro en una condición de salud que no tenía cura. Una oportunidad de trabajo que pensaste que no sería posible o que más bien, te dijeron que no tenías posibilidades. Un pago incompleto y por correo llega una carta con la cantidad que faltaba. Necesitabas una palabra de parte de Dios en el momento que enfrentabas una tristeza muy grande y Dios tocó a alguien que te enviara un mensaje de texto con un versículo que era la palabra certera para ese momento. Y para que todo esto suceda, hay un elemento importante que debe estar presente y es la fe. Jesús dijo: para el que cree, todo es posible. (Marcos 9:23). Cuando tenemos fe, creemos y confiamos que Dios es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros. (Efesios 3:20).

Hay una historia que quiero compartir. Un aprendizaje muy hermoso basado en la fe de una niña que no quería nada para ella, sino para alguien más.

Ella tenía 8 años. Un día escuchó a sus padres hablar acerca de su hermanito quien estaba enfermo pero sus padres no tenían el dinero para atenderlo. Planeaban mudarse a un apartamento ya que no podían pagar la hipoteca y los gastos médicos. Solo una operación podría salvar a su hermanito. Ella escuchó cuando su madre dijo: Solo un milagro puede salvarlo.

La niña fue a su cuarto, sacó su alcancía y contó cuidadosamente el dinero que tenía guardado. ¡Lo contó tres veces! No había margen para errores. Colocó las monedas en la alcancía y caminó hacia la farmacia que quedaba a seis bloques de su casa.

Ella esperó pacientemente su turno. El farmacéutico parecía muy ocupado al momento. Sacó una moneda de la alcancía y golpeó el mostrador. ¿Que deseas? preguntó el farmacéutico con un fuerte tono de voz. “Estoy hablando con mi hermano que llegó de viaje”. Ella le dijo: “Bueno, yo quiero hablarle de mi hermano. Está muy enfermo y quiero comprar un milagro”. ¿Qué dices?, dijo el farmacéutico. Ella continúa diciendo: “Mi hermano tiene algo creciéndole dentro de la cabeza y mi madre dice que solo un milagro puede salvarlo. Así que dígame, ¿cuánto cuesta un milagro?” “Aquí no vendemos milagros”, dijo el farmacéutico. “Lo siento, no te puedo ayudar”, ahora con un tono de voz más sereno. Ella le dijo: “Sino es suficiente, yo conseguiré el resto. Solo dígame cuánto cuesta”.

El hermano del farmacéutico se inclinó y le preguntó: ¿Qué clase de milagro necesita tu hermano? Ella le dijo: “No lo sé, solo sé que está bien enfermo y mi madre dice que necesita una operación. Pero mi papá no puede pagarla, así que yo quiero usar mi dinero”

¿Cuánto dinero tienes?, preguntó el hermano del farmacéutico. Ella contestó: “Un dólar y once centavos”. “Pues que coincidencia”, dijo el hombre sonriendo. “Un dólar y once centavos es el costo de un milagro para hermanos menores”.

Tomó el dinero con una mano y con la otra tomó a la niña del brazo y le dijo: Llévame a tu casa. Quiero ver a tu hermano y conocer a tus padres. Veamos si yo tengo el milagro que necesitas.” Ese hombre era un neurocirujano.

Así que la cirugía se llevó a cabo y en poco tiempo su hermanito ya estaba de regreso en casa y con buena salud. “Esa cirugía fue un verdadero milagro” dijo la madre. Me pregunto cuanto habrá costado. La niña sonrió. Ella sabía perfectamente cuanto había costado ese milagro: Un dólar y once centavos y la fe de una niña.

Porque un milagro no es la suspensión de una ley natural sino la operación de una ley más alta, la ley divina que toma lo imposible y lo hace posible para la gloria de Dios.

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

CUANDO LA FE SE CONVIERTE EN ACCIÓN

Reflexión editorial | Redacción de El Hispanohablante

En la vida cotidiana, la fe suele asociarse con la oración y la confianza en Dios. Pero las enseñanzas de Jesús también nos invitan a mirar lo que sucede a nuestro alrededor. Creer puede llevarnos a prestar atención a una necesidad y a responder con compasión. Esa es una de las ideas centrales de la parábola del buen samaritano, que encontramos en Lucas 10:25-37.

Jesús relata la historia de un hombre que viajaba por el camino de Jerusalén a Jericó y necesitaba ayuda. Algunas personas pasaron cerca de él, pero no se detuvieron. Finalmente, un samaritano vio su situación y actuó: se acercó, lo atendió y buscó un lugar donde pudiera recuperarse. La enseñanza no gira alrededor de la posición social de quien ayudó, sino de su disposición para reconocer la necesidad de otra persona.

La pregunta que da fuerza a esta parábola sigue teniendo vigencia: ¿a quién consideramos nuestro prójimo? El samaritano no esperó a conocer la historia completa del viajero ni a descubrir si pertenecía a su comunidad. Sencillamente decidió no mirar hacia otro lado. En un mundo donde a veces vivimos con prisa, esa actitud nos recuerda que escuchar y observar también son maneras de comenzar a servir.

En Holland y West Michigan convivimos familias que proceden de distintas culturas, hablan diferentes idiomas y enfrentan realidades diversas. Hay personas que conocen bien los recursos locales y otras que apenas están aprendiendo cómo funcionan las escuelas, los servicios médicos o las organizaciones comunitarias. En ese contexto, compartir información confiable, ofrecer una explicación con paciencia o acompañar a alguien puede ser una ayuda importante.

La solidaridad no requiere que una persona disponga de grandes cantidades de dinero. A veces comienza con una llamada a un familiar que ha estado solo, con una conversación respetuosa o con el tiempo que dedicamos a escuchar a alguien preocupado. En otras ocasiones, exige colaborar con organizaciones que ya trabajan en nuestra comunidad y que conocen mejor las necesidades existentes.

Lectura bíblica para profundizar: Lucas 10:25-37 (parábola del buen samaritano).
Imagen ilustrativa CANVA



También debemos aprender a ayudar sin imponer. Preguntar qué necesita la otra persona es más respetuoso que decidir por ella. Una familia puede necesitar orientación para encontrar un recurso; otra puede preferir privacidad. La compasión escucha antes de actuar, reconoce los límites personales y procura no convertir la ayuda en una forma de controlar las decisiones ajenas.

Cuando la necesidad es de salud, la oración y el acompañamiento pueden ser un sostén emocional y espiritual, pero no sustituyen la valoración de profesionales ni los cuidados necesarios. Del mismo modo, una palabra de ánimo puede ser valiosa, aunque algunas situaciones requieren apoyo especializado o respuestas concretas de la comunidad. Servir también significa reconocer cuándo es importante buscar esa ayuda.

El buen samaritano no resolvió todos los problemas de su época. Respondió a la situación que encontró en su camino. Ese detalle convierte la parábola en una invitación práctica: no tenemos que esperar a disponer de todos los recursos para hacer algo útil. Podemos comenzar por lo que está a nuestro alcance, con responsabilidad y sin prometer más de lo que podemos cumplir.

En nuestra comunidad existen pequeños gestos que muchas veces pasan inadvertidos: una persona que acompaña a un vecino a una cita, una familia que comparte una comida, alguien que traduce una información importante o quien ayuda a otro a encontrar una organización de apoyo. Esas acciones no siempre aparecen en los titulares, pero contribuyen a construir una convivencia más cercana y solidaria.

La fe puede expresarse mediante palabras de esperanza y también mediante acciones. La parábola termina invitándonos a hacer lo mismo que aquel hombre que se detuvo. Tal vez hoy no podamos transformar todos los problemas de nuestro entorno, pero sí podemos preguntarnos qué necesidad tenemos frente a nosotros, a quién podemos escuchar y cómo podemos actuar con amor y respeto.



Imagen Ilustrativa CANVA

Por Edilverto Gutiérrez
Redacción de El Hispanohablante

LIGA MX: TRIPLE EMPATE EN LA CIMA DEL APERTURA 2026

América, Guadalajara y Cruz Azul llegan a la recta final del campeonato con 29 puntos cada uno, mientras Atlas mantiene viva la pelea por el liderato.

CIUDAD DE MÉXICO.— El Torneo Apertura 2026 de la Liga MX entra en sus últimas jornadas con una emocionante disputa por el primer lugar. Después de concluir la jornada 15, América, Guadalajara y Cruz Azul comparten la cima con 29 unidades, aunque las Águilas conservan el liderato gracias a su mejor diferencia de goles.

América empató 2-2 frente a Toluca, mientras Guadalajara consiguió una importante victoria 4-2 sobre Atlante. Cruz Azul también sumó tres puntos al derrotar 2-1 a León, resultado que permitió a La Máquina alcanzar a sus principales rivales.

Atlas continúa como uno de los protagonistas del campeonato. El conjunto rojinegro ocupa la cuarta posición con 27 puntos, apenas dos menos que los líderes, y todavía tiene posibilidades de terminar la fase regular en el primer puesto.

La competencia promete emociones hasta el último encuentro. Con solamente dos jornadas restantes, cualquier tropiezo podría modificar el orden de los principales aspirantes al título.

LA LIGUILLA SE ACERCA: OCHO EQUIPOS BUSCAN LA GLORIA

El Apertura 2026 no tendrá Play-In, por lo que terminar entre los ocho mejores será indispensable para continuar en la lucha por el campeonato.

MÉXICO.— La fase regular del Apertura 2026 se acerca a su conclusión y los clubes intensifican sus esfuerzos para asegurar uno de los ocho boletos disponibles a los cuartos de final.

América, Guadalajara y Cruz Azul encabezan la clasificación con 29 unidades, seguidos por Atlas con 27 y Toluca con 24. Más abajo, Tijuana, León y Santos Laguna comparten 22 puntos, mientras Monterrey permanece al acecho con 21 y un partido pendiente.

La eliminación del Play-In representa un cambio importante respecto a otras ediciones del fútbol mexicano. Esta vez, los equipos que terminen por debajo del octavo puesto no tendrán una segunda oportunidad para disputar el campeonato.

El cierre será especialmente exigente para los clubes que todavía buscan consolidar su clasificación. Monterrey, Pumas y Querétaro mantienen aspiraciones de ingresar a la zona de Liguilla, mientras otros conjuntos comienzan a despedirse de sus posibilidades.

La diferencia de puntos entre varios competidores es mínima. Por ello, la regularidad, la diferencia de goles y el rendimiento en los últimos encuentros podrían determinar el destino de toda una temporada.

SANTOS SORPRENDE Y LA LUCHA POR LA LIGUILLA SE INTENSIFICA

El conjunto lagunero consiguió una victoria decisiva ante Necaxa y desplazó provisionalmente a Monterrey de los puestos de clasificación.

TORREÓN, MÉXICO.— Santos Laguna protagonizó uno de los movimientos más importantes de la jornada 15 del Apertura 2026 al derrotar 1-0 a Necaxa el domingo 1 de noviembre.

La victoria permitió al conjunto lagunero alcanzar los 22 puntos y ascender hasta la octava posición de la tabla general, el último puesto que otorga acceso directo a los cuartos de final.

El resultado aumentó la presión sobre Monterrey, que empató 3-3 frente a Tijuana y quedó provisionalmente en el noveno lugar con 21 unidades. Sin embargo, los Rayados todavía tienen un encuentro pendiente ante Querétaro, que podría cambiar nuevamente el panorama.

Pumas también permanece en la disputa después de vencer 2-1 a Puebla. El conjunto universitario suma 20 puntos y necesita mantener su buen rendimiento para intentar ingresar entre los ocho mejores.

RONDÓN, PROTAGONISTA DEL CAMPEONATO

Mientras los clubes disputan sus posiciones, el venezolano Salomón Rondón continúa destacando en la clasificación de goleadores. El delantero del Pachuca encabeza la competencia con 15 anotaciones, seguido por Henry Martín, del América, con 10, y Juninho, con nueve.

El rendimiento individual de estos futbolistas añade otro atractivo a un campeonato que todavía tiene importantes historias por escribir.

DETROIT LIONS TERMINAN CON EL INVICTO DE MINNESOTA

Los Lions derrotaron 19-15 a los Vikings en Ford Field y fortalecieron sus aspiraciones en la División Norte de la NFL.

DETROIT, MICHIGAN.— Los Detroit Lions consiguieron una de sus victorias más importantes de la temporada 2026 al derrotar 19-15 a los Minnesota Vikings el domingo 1 de noviembre, en un emocionante enfrentamiento disputado en Ford Field.

Minnesota llegó al encuentro con seis victorias consecutivas y sin conocer la derrota. Sin embargo, Detroit consiguió frenar a su rival mediante una destacada actuación defensiva y una ofensiva terrestre que terminó siendo determinante.

El corredor Jahmyr Gibbs se convirtió en una de las principales figuras al acumular 153 yardas por tierra y anotar un touchdown mediante una carrera de 30 yardas durante el tercer cuarto.

Minnesota recuperó momentáneamente la ventaja en el último período, pero los Lions respondieron con una ofensiva decisiva. El mariscal Jared Goff conectó un pase de touchdown de siete yardas con Jameson Williams cuando restaban cuatro minutos y 35 segundos de juego.

La defensa de Detroit logró detener el último intento de reacción de los Vikings, asegurando una victoria que puso fin al invicto de Minnesota.

Con este resultado, los Lions mejoraron su registro a cinco victorias y dos derrotas, mientras los Vikings quedaron con marca de seis triunfos y una derrota.

El próximo desafío de Detroit será el domingo 8 de noviembre, cuando visitará a los Miami Dolphins a la 1:00 de la tarde, hora de Michigan.

La victoria mantiene a los Lions como contendientes importantes dentro de una de las divisiones más competitivas de la Conferencia Nacional.

LA AMISTAD TAMBIÉN ES SALUD: EL VALOR DE SENTIRNOS ACOMPAÑADOS

En una sociedad cada vez más conectada digitalmente, las relaciones humanas siguen siendo fundamentales para nuestro bienestar emocional y físico.

Por Ailín María Gutiérrez | Directora de El Hispanohablante

Hay personas con cientos de contactos en su teléfono, miles de seguidores en las redes sociales y una agenda llena de responsabilidades que, sin embargo, experimentan una profunda sensación de soledad. También existen quienes viven lejos de sus familiares, han dejado atrás a sus amistades de toda la vida o descubren que, con el paso de los años, mantener relaciones cercanas se vuelve más difícil. La soledad no siempre significa estar físicamente solos. Podemos compartir una casa, trabajar rodeados de personas y participar en actividades sociales sin sentir que tenemos a alguien con quien hablar de aquello que verdaderamente nos preocupa.

Esta realidad ha despertado una creciente atención entre investigadores y organizaciones de salud pública.

LA SOLEDAD ES MÁS COMÚN DE LO QUE IMAGINAMOS

En junio de 2025, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó el informe De la soledad a la conexión social: trazar un camino hacia sociedades más saludables, en el que señaló que aproximadamente una de cada seis personas en el mundo experimenta soledad. El informe advierte que el aislamiento social y la soledad pueden afectar tanto la salud mental como la física. Aunque frecuentemente asociamos estos sentimientos con las personas mayores, pueden presentarse en cualquier etapa de la vida. Los jóvenes, los adultos, las madres y padres, las personas que viven solas y quienes atraviesan cambios importantes también pueden experimentarlos.

ESTAR SOLO NO ES LO MISMO QUE SENTIR SOLEDAD

Existe una diferencia fundamental entre disfrutar de la tranquilidad y experimentar una desconexión emocional. Algunas personas encuentran bienestar en los momentos de silencio y disfrutan realizar actividades sin compañía. Esto no significa necesariamente que se sientan solas.



La soledad aparece cuando existe una diferencia entre las relaciones que deseamos tener y aquellas que sentimos que realmente tenemos. Por otra parte, el aislamiento social se refiere a la falta de contactos o relaciones frecuentes con otras personas. Ambas situaciones pueden coincidir, pero no siempre ocurren juntas.

CUANDO EMIGRAR TAMBIÉN SIGNIFICA VOLVER A EMPEZAR

Para muchas personas inmigrantes, establecer nuevas amistades representa uno de los desafíos menos visibles de comenzar una vida en otro país. Al llegar a Estados Unidos, no solamente cambian el idioma, el trabajo o las costumbres. También cambia nuestro entorno social.

Los amigos de la infancia quedan lejos. Las reuniones familiares pueden convertirse en videollamadas. Las conversaciones espontáneas que antes formaban parte de nuestra rutina comienzan a depender de horarios, distancias y diferencias de tiempo.

Algunas personas encuentran rápidamente nuevas comunidades. Otras necesitan meses o años para construir relaciones de confianza. No existe un tiempo establecido para lograrlo. Cada experiencia migratoria es diferente.

Lo importante es reconocer que construir vínculos también forma parte del proceso de adaptación.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE NUESTRAS RELACIONES?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) señalan que las conexiones sociales de calidad contribuyen al bienestar físico y mental. Las investigaciones han encontrado que las personas con relaciones sociales más sólidas tienden a presentar mejores resultados de salud y mayor bienestar. Por el contrario, el aislamiento social y la soledad se han asociado con mayores riesgos de depresión, ansiedad y determinadas enfermedades crónicas.

Esto no significa que tener amigos garantice una buena salud o que la soledad provoque inevitablemente una enfermedad. Significa que nuestras relaciones constituyen uno de los factores que pueden influir en nuestra calidad de vida.

LAS AMISTADES TAMBIÉN NECESITAN TIEMPO

Con frecuencia dedicamos atención a nuestras responsabilidades laborales, familiares y económicas, pero dejamos las relaciones personales para cuando tengamos tiempo disponible. El problema es que ese momento puede no llegar. Mantener una amistad no exige conversar todos los días ni compartir todas nuestras actividades. A veces comienza con una llamada, una invitación a tomar café o una conversación en la que realmente prestamos atención.

También podemos conocer nuevas personas participando en actividades comunitarias, bibliotecas, grupos culturales, organizaciones de voluntariado o espacios donde compartimos intereses. La clave no está en acumular contactos, sino en construir relaciones donde exista respeto, confianza y reciprocidad.



NUNCA ES TARDE PARA CONSTRUIR NUEVOS VÍNCULOS

Las amistades pueden cambiar con los años. Algunas relaciones permanecen durante décadas; otras acompañan determinadas etapas de nuestra vida. Aprender a aceptar esos cambios también forma parte del bienestar. Podemos conservar el cariño por quienes están lejos y, al mismo tiempo, abrir espacio para conocer nuevas personas. No necesitamos reemplazar a nadie para construir nuevos vínculos. Quizás una de las reflexiones más importantes sea comprender que el bienestar no depende únicamente de aquello que logramos individualmente. También se construye en las conversaciones, en el apoyo mutuo, en los encuentros cotidianos y en la posibilidad de sentir que pertenecemos a una comunidad.

Porque, al final, una vida plena no se mide solamente por lo que conseguimos, sino también por las personas con quienes podemos compartirla.

> **Una vida plena también se construye con las personas con quienes podemos compartirla.**

Fuentes: Organización Mundial de la Salud (2025) y CDC.

Tu experiencia también puede convertirse en un negocio en línea

Por María Erazo | Columna “Construye tu legado”



Fotografía: María Erazo

“Eso lo puede hacer cualquiera”.

A veces decimos esa frase cuando alguien reconoce algo que hacemos bien. Nos acostumbramos tanto a resolver ciertos problemas que dejamos de ver el conocimiento que hay detrás. Sin embargo, lo que para ti resulta sencillo puede llevarle meses aprender a otra persona. Por eso, conviene mirar esas habilidades con más atención.

Quizá sabes preparar presupuestos, organizar una cocina, decorar una celebración o explicar cómo atender mejor a un cliente. Son habilidades que has desarrollado trabajando, equivocándote y volviendo a intentar. Merecen que las mires con atención, porque pueden abrir nuevas posibilidades.

¿Podrías convertir alguna de ellas en un servicio que ofrezcas en línea? Para averiguarlo, observa en qué te piden ayuda y elige una habilidad que puedas enseñar con experiencia suficiente.



Imagen ilustrativa CANVA

¿Qué problema puedes ayudar a resolver?

Decir “sé mucho de eventos” es un punto de partida. En cambio, ofrecer una asesoría para organizar una fiesta pequeña, calcular materiales y decidir qué comprar deja claro qué servicio ofreces y qué problema ayudas a resolver. Así pasas de una idea general a un servicio más claro.

Imagina que una persona quiere celebrar el cumpleaños de su hija en casa. Tiene ideas guardadas, pero no sabe cuáles puede realizar con su espacio y presupuesto. Si tú tienes experiencia, podrías orientarla por videollamada, resolver sus dudas y entregarle una lista de compras con pasos claros para avanzar. Así, la necesidad y tu ayuda se conectan con facilidad.

Así, hay una persona, una necesidad y un servicio que puedes explicar.

Escucha antes de preparar todo

Cuando una idea nos entusiasma, queremos ponerle nombre, hacer el logo y abrir las redes. Pero antes de hacerlo, yo te invitaría a tener algunas conversaciones.

Busca personas que enfrenten ese problema. Pregúntales qué se les complica, cómo lo han intentado resolver y qué tipo de apoyo les serviría. Escucha sin apresurarte a vender, y anota qué necesitan realmente.

Esas conversaciones pueden mostrarte algo que no habías considerado. Tal vez necesiten acompañamiento para tomar decisiones, en lugar del curso que tú pensabas grabar.

DESCUBRE LOS LIBROS DE MARÍA ERAZO
Escanea el código QR para conocer sus publicaciones y adquirir sus libros directamente desde su página oficial.

También recuerda que “me encanta tu idea” y “quiero contratarte” son respuestas distintas. Por eso, presentar una propuesta con precio, alcance y lo que incluye te ayudará a comprobar el interés y a mostrar mejor tu servicio.

Empieza con algo que puedas entregar bien

Empieza con una sesión individual o un taller pequeño. Explica cuánto dura, qué incluye y qué recibirá la persona al terminar. Define un precio y ofrece una propuesta clara para probar tu servicio.

Después de trabajar con tus primeros clientes, pregunta qué les ayudó y qué les hizo falta. Así podrás ajustar con más claridad. La experiencia de prestar el servicio te dará información que no obtendrás solamente planeándolo.

Esta semana, escribe tres cosas que sabes hacer bien. Elige una y busca a una persona que pueda necesitarla. Habla con ella esta semana y pregúntale si le interesaría tu ayuda.

A lo mejor todavía necesitas aprender más o practicar antes de cobrar. Aun así, reconocerlo también es parte de construir con responsabilidad.

No descartes lo que sabes solo porque te resulta familiar. Puede que una oportunidad comience precisamente ahí, en eso por lo que alguien ya te busca y te dice: “¿Me ayudas?”. Hoy, identifica una habilidad y escribe a una persona para dar el primer paso.

María Erazo
Autora de la trilogía MÉTODO LEGADO® y mentora de negocios, liderazgo y marca personal.
www.mariaerazo.com
@mariaerazoofficial

PRÓXIMAS OPORTUNIDADES PARA EMPRENDEDORES EN HOLLAND

Prospera Business Hub y LAUP anuncian dos talleres presenciales para noviembre.

12 NOV | TU MARCA Y TÚ

Jueves 12 de noviembre, de 5:00 a 6:30 p. m. En LAUP, 512 S. Waverly Rd., Suite 100, Holland. El taller para principiantes será guiado por Adnoris “Bo” Torres, con más de 20 años de experiencia en liderazgo y desarrollo comunitario. Los participantes aprenderán a reconocer el valor de su marca personal y comunicarlo con claridad para conectar mejor con sus clientes.



Adnoris “Bo” Torres
Foto: LAUP / Prospera

Escanea el QR para inscribirte al taller del día 12.

19 NOV | ACCESO AL CAPITAL

Jueves 19 de noviembre, a partir de las 5:00 p. m. En LAUP, 512 S. Waverly Rd., Suite 100, Holland. La sesión, presentada por Paola Mendivil, explicará opciones de financiamiento y pasos para acceder a capital para hacer crecer un negocio. La hora de finalización debe confirmarse con los organizadores.



Paola Mendivil
Foto: LAUP / Prospera

Escanea el QR para inscribirte al taller del día 19.

INFORMACIÓN PARA PARTICIPAR

Los dos talleres se realizarán en LAUP, 512 S. Waverly Road, Suite 100, Holland. Para conocer requisitos, cupos o cambios de horario, comunícate con el Business Hub al 616-368-3028, escribe a edgar@laup.org o visita laup.org.

Nota de agenda: para el taller del 19 de noviembre, el correo de convocatoria y el volante indican diferentes horas de finalización. Confirma la duración directamente con LAUP.

START GARDEN 5×5: UNA OPORTUNIDAD PARA EMPRENDEDORES
Start Garden invita a presentar ideas de negocio en su programa 5×5 Night, donde los participantes seleccionados pueden exponer sus proyectos y competir por un premio de $5,000.
La próxima edición está prevista para el 1 de diciembre de 2026, y el plazo para presentar propuestas cierra el 23 de noviembre. Esta convocatoria se enfoca en ideas vinculadas al corredor del río Grand.
Más información y requisitos: https://contests.startgarden.com/5x5night/
Fuente: Start Garden.

RECONOCIMIENTO AL NEGOCIO MÁS EXITOSO DEL MES

CUANDO LA COMUNIDAD APOYA, LOS NEGOCIOS PROSPERAN

INCLUSIVE EMPOWERMENT SERVICES: SEIS AÑOS CONSTRUYENDO ESPERANZA, FORTALECIENDO FAMILIAS Y TRANSFORMANDO VIDAS



Fotografía: Participantes en la celebración del sexto aniversario de IES.

Por Elisa Pérez-Arellano, LMSW | Fundadora y Directora Clínica de Inclusive Empowerment Services. Adaptación editorial de El Hispanohablante.

HOLLAND, MICHIGAN.— Hace seis años nació Inclusive Empowerment Services (IES) con una visión clara: crear un espacio donde las personas y familias pudieran recibir servicios de salud mental de calidad, sentirse escuchadas, comprendidas y respetadas, sin importar su idioma, cultura o circunstancias de vida. Hoy, al celebrar nuestro sexto aniversario, miramos hacia el pasado con gratitud, vivimos el presente con compromiso y contemplamos el futuro con esperanza y determinación.

UN SUEÑO QUE NACIÓ DE UNA NECESIDAD

La historia de IES no comenzó con la apertura de una oficina, sino muchos años antes, a través de experiencias personales y profesionales que me permitieron reconocer las necesidades de nuestra comunidad.

Como inmigrante mexicana que llegó a Estados Unidos durante la adolescencia, conozco los desafíos de adaptarse a una nueva cultura, aprender otro idioma y construir una vida lejos de nuestras raíces. Durante más de 16 años trabajando con comunidades inmigrantes, fui testigo de cómo muchas personas enfrentaban dificultades emocionales, conflictos familiares, experiencias traumáticas y barreras para acceder a servicios de salud mental en su idioma y su cultura.

También observé que hablar de salud mental frecuentemente estaba acompañado de miedo, desconocimiento, prejuicios o vergüenza. Muchas personas sufrían en silencio, sin saber dónde encontrar ayuda o sin sentirse comprendidas.

Estas experiencias fortalecieron mi convicción de crear algo diferente: un lugar donde la atención profesional, el idioma y la sensibilidad hacia la cultura latina caminaran juntas. Así nació Inclusive Empowerment Services en octubre de 2020.

Como ocurre con muchos pequeños negocios, emprender significó asumir riesgos, enfrentar incertidumbres, aprender constantemente y perseverar ante los desafíos. Sin embargo, cada dificultad representó una oportunidad para crecer y reafirmar nuestra misión. Desde el principio, IES fue más que un proyecto empresarial. Fue una respuesta a una necesidad real y una oportunidad para contribuir al bienestar de nuestra comunidad.

EL PRESENTE: SEIS AÑOS DE CRECIMIENTO Y COMPROMISO

Hoy, IES continúa consolidándose como una práctica de salud mental comprometida con ofrecer servicios profesionales, bilingües y culturalmente relevantes a niños, adultos, parejas y familias. Nuestro trabajo se enfoca especialmente en la comunidad latina e inmigrante, reconociendo que la salud mental está estrechamente relacionada con las experiencias familiares, culturales, sociales y económicas de cada persona.

Durante estos años hemos acompañado a personas que buscan superar experiencias dolorosas, fortalecer sus relaciones, desarrollar herramientas emocionales y mejorar su calidad de vida. Uno de nuestros avances más significativos ha sido establecer una colaboración con una organización pública para ofrecer servicios gratuitos de salud mental a niños, adolescentes y familias que cumplen con los requisitos del programa. Esta iniciativa representa un paso importante para reducir las barreras económicas, culturales y del idioma que dificultan el acceso a la atención de salud mental.

Merece un reconocimiento especial Karen Ramírez, LLMSW, terapeuta responsable de brindar los servicios clínicos de este programa. Su dedicación, profesionalismo, sensibilidad cultural y compromiso con el bienestar de nuestros clientes han sido fundamentales para su éxito. Gracias a su excelente labor, hemos logrado consolidar un programa que está haciendo una diferencia positiva en la vida de las personas que atendemos. Asimismo, hemos ampliado nuestro compromiso más allá del consultorio mediante talleres comunitarios gratuitos en español, enfocados en fortalecer los vínculos familiares, mejorar la comunicación entre padres e hijos y promover relaciones saludables. Estas iniciativas nos han permitido llevar educación, prevención y recursos directamente a nuestra comunidad, además de establecer colaboraciones con organizaciones e instituciones que comparten nuestra misión.

Sin embargo, nuestros logros no se miden únicamente por los servicios ofrecidos o los programas desarrollados. Nuestro mayor logro está en las personas que han encontrado esperanza, en las familias que comienzan a reconstruir sus relaciones y en quienes han descubierto que pedir ayuda no es una debilidad, sino un acto de valentía.

EL FUTURO: UNA VISIÓN MÁS ALLÁ DE NUESTRAS OFICINAS

Celebrar seis años no significa haber llegado a nuestra meta. Por el contrario, representa el comienzo de una nueva etapa.

Nuestra visión es continuar fortaleciendo y expandiendo los servicios de salud mental, particularmente aquellos dirigidos a personas que enfrentan barreras culturales y del idioma.

Aspiramos a desarrollar nuevas colaboraciones, obtener recursos para ampliar nuestros programas comunitarios y llevar servicios a más personas que actualmente tienen dificultades para acceder a ellos.

También deseamos continuar impulsando la educación y prevención mediante talleres, capacitaciones y programas que ayuden a fortalecer las relaciones familiares, romper ciclos de violencia y trauma intergeneracional, y desarrollar herramientas para el bienestar emocional.

Creemos firmemente que una comunidad saludable comienza con personas y familias emocionalmente saludables. Por ello, nuestra visión no se limita a intervenir durante una crisis, sino también a prevenir, educar y fortalecer.

Como fundadora, mi aspiración es que nuestra oficina continúe creciendo sin perder aquello que le dio origen: la cercanía humana, la sensibilidad cultural y del idioma, la integridad profesional y el compromiso genuino con nuestra comunidad.

SEIS AÑOS DESPUÉS, NUESTRO PROPÓSITO CONTINÚA

Al mirar hacia atrás, reconozco que cada desafío, aprendizaje y persona que ha formado parte de esta historia ha contribuido a construir lo que IES es hoy.

Agradezco profundamente a nuestros clientes, colaboradores, colegas, organizaciones comunitarias, amistades y familiares por su confianza y apoyo.

Hoy celebramos seis años de esfuerzo, perseverancia y crecimiento, pero, sobre todo, seis años de oportunidades para servir y transformar vidas.

El pasado nos recuerda por qué comenzamos. El presente nos demuestra lo que podemos lograr. Y el futuro nos inspira a continuar construyendo aquello que nuestra comunidad necesita y merece.

Porque en Inclusive Empowerment Services creemos que todas las personas merecen la oportunidad de sanar, crecer y construir un futuro mejor.

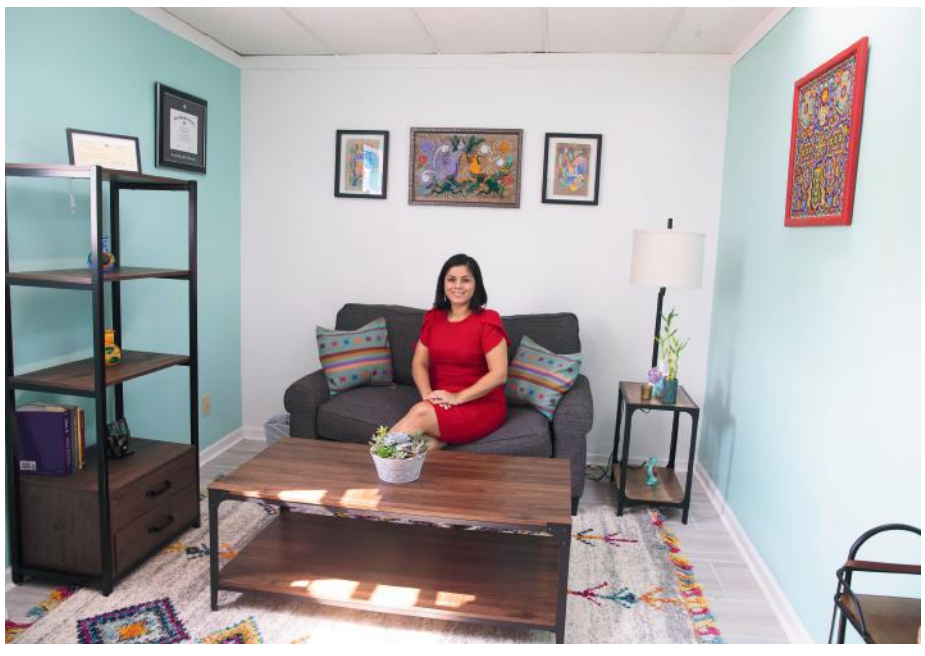


Imagen de la oficina de Inclusive Empowerment Services durante su inauguración en octubre de 2020
Fotografía: Isabel Media Studios.

INCLUSIVE EMPOWERMENT SERVICES, LLC

313 N River Ave, Holland, MI 49424 | 616-635-3107 | www.616ies.com

«Seis años después, seguimos sanando en comunidad…»

— Elisa Pérez-Arellano, LMSW

Fuente: información compartida por Elisa Pérez-Arellano, fundadora y directora clínica de IES.

El Hispanohablante

EL HISPANOHABLANTE

Hecho para informar, conectar y servir a nuestra comunidad hispana

GRATIS

Edición 28
06 NOV 2026



Como la rosa

Aun en el otoño,
cuando el viento enfría la tarde
y las hojas comienzan a despedirse,

una rosa puede seguir floreciendo
si cada mañana la despiertan con ternura.

Su dueña le hablaba con amor,
como se habla a lo que se cuida,
a lo que se ama,
a lo que se desea ver hermoso.

Y así somos también las personas:
el alma responde a la dulzura,
al gesto amable,
a la palabra que abraza
y al amor que permanece.

Tal vez por eso El Principito
amaba tanto a su rosa:
porque aquello que se cuida con paciencia,
se protege con ternura
y se mira con el corazón,

nunca deja de ser bello.

Porque lo que se cuida con amor...

florece.

Publicado por Centro Informativo El Hispanohablante