El Hispanohablante

HECHO PARA INFORMAR, CONECTAR Y SERVIR A NUESTRA COMUNIDAD HISPANA

| EDICIÓN 29 | 13 DE NOVIEMBRE 2026

HOLLAND, MICHIGAN · DISTRIBUCIÓN GRATUITA

ELECCIONES EN MICHIGAN · 2026

MICHIGAN TRAS LAS URNAS

Jocelyn Benson, electa gobernadora; Abdul El-Sayed gana la contienda al Senado federal.

Los resultados de las elecciones del 3 de noviembre y los nuevos retos para nuestra comunidad.

PÁG. 3



CAPITOLIO DE MICHIGAN · IMAGEN ILUSTRATIVA

EN ESTA EDICIÓN

INFORMACIÓN QUE IMPACTA TU VIDA



SALUD

INFLUENZA: PREVENIR A TIEMPO

Lo que las familias deben saber esta temporada.

PÁG. 5



COMUNIDAD

VIVIR SOLOS, NO OLVIDADOS

Una reflexión y un llamado a acompañarnos.

PÁG. 7



TECNOLOGÍA

FRAUDES Y SUBASTAS EN LÍNEA

Señales de alerta antes de comprar.

PÁG. 8



FINANZAS

SNAP: GUÍA PARA FAMILIAS

Actualizaciones y orientación útil.

PÁG. 6



MUJERES

MENOPAUSIA, SIN TABÚES

Salud, cambios y bienestar.

PÁG. 13



EMPRENDEDORES

RECURSOS PARA EMPRENDEDORES

Historias y conexiones locales.

PÁG. 14

MÁS EN ESTA EDICIÓN

ARQUEOLOGÍA · PÁG. 10 | FE · PÁG. 11 | DEPORTES · PÁG. 12

¿TIENES UN NEGOCIO?

HAZ CRECER TU MARCA CON EL HISPANOHABLANTE

CENTROINFORMATIVOELHISPANOHABLANTE.COM

FOTOGRAFÍAS ILUSTRATIVAS CANVA

El Hispanohablante

HECHO PARA INFORMAR, CONECTAR Y SERVIR
A NUESTRA COMUNIDAD HISPANA

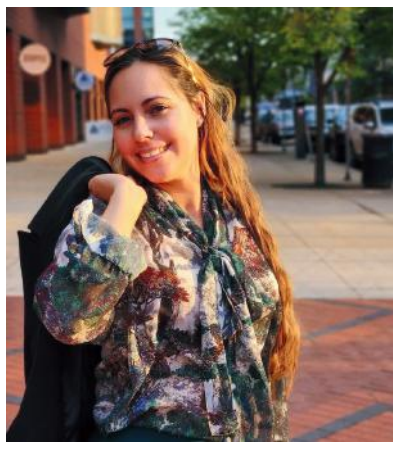
HOLLAND, MICHIGAN | EDICIÓN 29 | 13 DE NOVIEMBRE DE 2026

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Un Café con Ailín

EDITORIAL / COMUNIDAD

Después de las urnas, seguimos siendo vecinos



La democracia continúa después del voto: en la escucha, el respeto y el cuidado de quienes comparten nuestra comunidad.

Vivir en comunidad significa mucho más que compartir una ciudad, una calle o un vecindario. Significa reconocer que nuestras vidas están conectadas, que nuestras decisiones pueden afectar a otros y que, aunque no siempre pensemos de la misma manera, todos merecemos ser tratados con respeto, dignidad y consideración.

Esta semana, después de las elecciones, quisiera invitarte a reflexionar sobre algo que considero profundamente importante: el valor de vivir en armonía.

La democracia es uno de los grandes privilegios de una sociedad libre. Nos permite expresar nuestras opiniones, defender nuestras ideas y elegir a quienes queremos que nos representen. Pero también nos recuerda una responsabilidad que a veces olvidamos: respetar el derecho de los demás a pensar diferente.

No todos votamos por los mismos candidatos. No compartimos las mismas ideas políticas, las mismas creencias ni las mismas experiencias de vida. Y está bien que así sea. La diversidad de pensamiento no debería convertirse en una razón para dividirnos, sino en una oportunidad para aprender a escucharnos y convivir con respeto.

No necesitamos pensar igual para tratarnos bien.

Y quizás sea precisamente ahí donde comienza el verdadero significado de vivir en democracia: cuando somos capaces de defender nuestras convicciones sin despreciar las de los demás; cuando aprendemos a conversar sin ofender, a escuchar sin juzgar y a reconocer que ninguna diferencia política debería hacernos olvidar nuestra humanidad.

Pero vivir en comunidad también exige algo más que tolerancia. Exige amor al prójimo, sensibilidad y disposición para ayudar.

Hoy quisiera invitarte a hacer algo sencillo: piensa en una buena acción que puedas realizar esta semana por alguien de tu comunidad. No tiene que ser algo extraordinario. A veces basta con prestar atención, ofrecer ayuda o demostrarle a otra persona que no está sola.

Porque una comunidad no se construye únicamente con las decisiones de quienes gobiernan. También se construye cada día con las acciones de quienes la habitamos.

Que nuestras diferencias nunca sean más grandes que nuestra capacidad de amar, respetar y servir.

Nos tomamos otro café la próxima semana.

«Las elecciones pasan; nuestra responsabilidad de cuidarnos permanece».

Ailín María Gutiérrez

Directora y editora · El Hispanohablante

POLÍTICA DE USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y TRANSPARENCIA EDITORIAL

En El Hispanohablante utilizamos la inteligencia artificial como herramienta de apoyo en la investigación, redacción, edición, traducción, diseño y producción de contenidos. Su uso nos permite optimizar recursos, fortalecer el periodismo independiente e impulsar la innovación.

La inteligencia artificial no sustituye el criterio humano ni la responsabilidad editorial. Toda información debe ser revisada y los datos relevantes contrastados con fuentes confiables antes de su publicación. Las imágenes generadas con IA se identifican para evitar confusiones con fotografías reales.

Mantenemos nuestro compromiso con la transparencia, la independencia periodística, la veracidad y el respeto a nuestros lectores. La responsabilidad final sobre cada publicación corresponde a nuestro equipo editorial.

El Hispanohablante — Hecho para informar, conectar y servir a nuestra comunidad hispana.

Hasta el próximo café.

EN ESTA EDICIÓN

GUÍA DE LECTURA · 03—16

03 COMUNIDAD — Michigan elige nuevos líderes

04 EDUCACIÓN — West Ottawa y el ausentismo crónico

05 SALUD — Influenza: cómo proteger a la familia

06 FINANZAS — SNAP: nuevas reglas laborales

07 SALUD MENTAL — Cuando un vecino muere solo

08 TECNOLOGÍA — Cómo evitar estafas en subastas

09 CURIOSIDADES + RA — Los maestros del camuflaje

10 ARQUEOLOGÍA — Pompeya: un armario sellado

11 FE Y ESPIRITUALIDAD — Dos reflexiones de la pastora Ada

12 DEPORTES — Cruz Azul toma el liderato

13 MUJERES / SALUD — Menopausia y bienestar

14 EMPRENDEDORES — Tu marca personal se construye

15 PUBLICIDAD — Tu negocio merece ser conocido

16 CONTRAPORTADA — Mary Kay

INFORMAR · CONECTAR · SERVIR

MICHIGAN ELIGE NUEVOS LÍDERES Y RECONFIGURA WEST MICHIGAN

Benson gana la gobernación, El-Sayed llega al Senado federal y el distrito 4 del Congreso cambia de representante.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

HOLLAND, MICHIGAN.

Los resultados preliminares de las elecciones del 3 de noviembre de 2026 señalan cambios en la dirección política de Michigan y en la representación de West Michigan. La votación incluyó cargos estatales y federales, una propuesta constitucional y otra sobre financiación política.

BENSON, PRÓXIMA GOBERNADORA

La demócrata Jocelyn Benson ganó la contienda por la gobernación frente al republicano John James. Benson, actual secretaria de Estado, sucederá a Gretchen Whitmer al finalizar su mandato. Winnie Brinks será la próxima vicegobernadora.

UN NUEVO SENADOR FEDERAL

Abdul El-Sayed, demócrata y exfuncionario de salud pública de Detroit, ganó la contienda por el Senado de Estados Unidos frente al republicano Mike Rogers. Ocupará el escaño del senador Gary Peters, quien se retira. El mandato senatorial federal es de seis años.

SECRETARÍA DE ESTADO Y FISCALÍA

Garlin Gilchrist II fue elegido secretario de Estado y Eli Savit ganó la elección para fiscal general. Son cargos diferentes: el primero supervisa funciones administrativas y electorales; el segundo encabeza la representación jurídica del estado.

EL DISTRITO 4 CAMBIA DE REPRESENTANTE

En el cuarto distrito del Congreso, el demócrata Sean McCann derrotó al republicano Bill Huizenga, quien ocupaba el escaño. El distrito incluye Kalamazoo, Battle Creek y partes de la región de la costa oeste del estado. Es una de las contiendas de especial interés para Holland y sus alrededores.

UN NUEVO EQUILIBRIO EN LANSING

Los resultados apuntan a mayorías demócratas en ambas cámaras de la Legislatura estatal. La proyección divulgada por la Asociación de Hospitales de Michigan es de 23 a 15 escaños en el Senado y 63 a 47 en la Cámara de Representantes. Las cifras siguen sujetas a certificación.

OTTAWA COUNTY: PARTICIPACIÓN

El reporte preliminar del condado registró 157,782 votantes de 241,490 electores registrados: alrededor del 65.3%, con sus 123 precintos reportados. Es un dato del condado de Ottawa, no una cifra estatal, y puede modificarse tras la revisión de resultados.

POR QUÉ IMPORTAN ESTOS CARGOS

El gobernador dirige el Poder Ejecutivo; los legisladores estatales debaten leyes y presupuestos; y los representantes federales participan en decisiones nacionales. Sus atribuciones son distintas. Una elección no cambia de inmediato los programas o servicios: las futuras medidas requieren procesos legales y administrativos.

HOLLAND Y EL SENADO ESTATAL

En el distrito 31 del Senado estatal, el republicano John Wetzel derrotó al demócrata Chris Kleinjans, según los resultados extraoficiales reportados en la región. Este escaño participa en decisiones sobre presupuestos, educación y legislación de Michigan.

CAMBIOS EN LA CÁMARA ESTATAL

En el distrito 86, el demócrata Joseph McClusky venció a la republicana Nancy DeBoer. En el distrito 85, el republicano Brad Slagh obtuvo la reelección frente al demócrata Richard Abraham. Los distritos y las responsabilidades de cada cargo no son idénticos.

PROPUESTA 1: NO A LA CONVENCIÓN

Los votantes rechazaron convocar una convención constitucional en 2027 para revisar de forma general la Constitución de Michigan. Los cambios constitucionales todavía pueden proponerse por los mecanismos existentes.

PROPUESTA 2: REGLAS DE FINANCIACIÓN

La Propuesta 2 fue aprobada. Restringe ciertas contribuciones de empresas de servicios públicos y grandes contratistas; también amplía la divulgación de comunicaciones políticas, incluso por internet. Dos empresas eléctricas presentaron una demanda contra sus restricciones el 5 de noviembre.

¿QUÉ SIGUE AHORA?

Las autoridades deben revisar y certificar los resultados. Hasta entonces, los datos y márgenes pueden cambiar. Los nuevos representantes asumirán sus funciones según los calendarios legales de cada cargo. Para los residentes, conocer a quienes los representan permite dar seguimiento a decisiones sobre vivienda, empleo, salud y educación.

LAS PROPUESTAS LOCALES TAMBIÉN CONTARON

En Ottawa County, una propuesta de financiación para parques obtuvo aproximadamente el 55% de los votos. Además, varios municipios y distritos escolares votaron cuestiones propias. No deben confundirse estas decisiones locales con las dos propuestas estatales que aparecieron en las boletas de todo Michigan.

CÓMO VERIFICAR LOS DATOS

Michigan publica los resultados y documentos electorales en el sitio de la Secretaría de Estado. Los condados difunden sus propios reportes por precinto. Conviene distinguir entre datos preliminares, proclamación de ganadores y certificación: no son etapas equivalentes.

COMPROMISO EDITORIAL

El Hispanohablante informa con independencia, sin respaldar partidos ni candidaturas. Esta nota se basa en resultados públicos disponibles al 7 de noviembre de 2026. Resultados sujetos a certificación oficial.

RESULTADOS DESTACADOS

01 | MICHIGAN

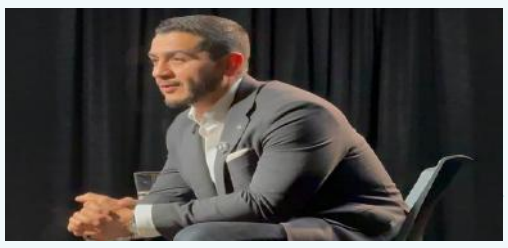
GOBERNACIÓN



Jocelyn Benson y Joseph McClusky en un encuentro comunitario.

02 | ESTADOS UNIDOS

SENADO FEDERAL



Abdul El-Sayed durante una entrevista pública.

03 | REGIÓN OESTE

CONGRESO · DISTRITO 4

Sean McCann

Frente a Bill Huizenga

CONSULTA LOS RESULTADOS EN UNA FUENTE OFICIAL

Escanea para consultar
Michigan.gov/Elections

Resultados sujetos a certificación

DOS DECISIONES EN LA BOLETA

PROPUESTA 1 · RECHAZADA

Convención constitucional: los votantes dijeron no.

PROPUESTA 2 · APROBADA

Nuevas restricciones y divulgación de financiación política.

FUENTES Y VERIFICACIÓN

Michigan SOS; Ottawa County; Michigan Public; MHA; WHTC. **Cierre:** 7 nov. 2026.

Imágenes de archivo facilitadas al periódico.

WEST OTTAWA BUSCA SOLUCIONES ANTE EL AUSENTISMO CRÓNICO

El distrito propone escuchar a líderes y familias hispanas para comprender las barreras de asistencia y construir respuestas comunitarias.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

HOLLAND, MICHIGAN.

West Ottawa Public Schools convocó a representantes de organizaciones locales a una conversación sobre la asistencia escolar de estudiantes hispanos y latinos. La iniciativa busca comprender las dificultades que enfrentan las familias y encontrar respuestas construidas con la propia comunidad.

La convocatoria fue compartida por Pam Schwallier, directora de Programas para Estudiantes de Inglés y Educación Bilingüe del distrito, con líderes comunitarios vinculados a las familias de West Ottawa.

LAS CIFRAS DEL DISTRITO

Según información del año escolar 2025-2026 incluida en esa invitación, los estudiantes hispanos y latinos representan el 45% de la matrícula, pero aproximadamente el 60% de quienes registran ausentismo crónico.

Dentro del propio grupo hispano o latino, el 35.6% tuvo ausentismo crónico: 1,108 estudiantes, de acuerdo con los datos comunicados por el distrito. Es importante distinguir ambos porcentajes: uno describe la distribución de estudiantes con ausencias y el otro la tasa dentro de ese grupo.

EL FACTOR ECONÓMICO

El distrito también reporta que el 57% de su alumnado está clasificado en desventaja económica y que ese grupo representa el 78% de quienes registran ausentismo crónico.

Entre estudiantes hispanos y latinos, el 72% pertenece a la categoría de desventaja económica. Estas cifras muestran desigualdades que merecen atención, pero no demuestran por sí mismas por qué falta un estudiante.

¿QUÉ ES AUSENTISMO CRÓNICO?

En Michigan, un estudiante se considera crónicamente ausente si pierde el 10% o más de sus días escolares programados, por cualquier motivo. En un año de 180 días, equivale aproximadamente a 18 faltas. No es lo mismo que abandonar la escuela.

CÓMO PEDIR APOYO

Cuando una familia enfrenta dificultades que afectan la asistencia, puede comunicarlo a la escuela y preguntar qué recursos existen. Compartir temprano la situación permite evaluar apoyos y mantener el contacto con los docentes. Cada caso requiere una respuesta particular, sin estigmatizar al estudiante.

ESCUCHAR ANTES DE DECIDIR

En la invitación, West Ottawa reconoce las fortalezas culturales y lingüísticas de las familias hispanas y latinas. El distrito plantea que las barreras de asistencia son complejas y que no desea formular suposiciones ni desarrollar soluciones sin escuchar a las personas más cercanas a esta realidad.

El objetivo es conocer las causas, mejorar el diálogo entre hogares y escuelas y encontrar apoyos que favorezcan la asistencia regular.

UNA CONVERSACIÓN COMUNITARIA

La reunión con representantes comunitarios fue programada para el lunes 9 de noviembre, de 8:30 a 10:00 de la mañana, en West Ottawa Virtual Academy, en Holland. La invitación se dirigió a líderes y organizaciones que trabajan con familias latinas; no se presentó como una convocatoria abierta.

Al preparar esta edición todavía no estaban confirmadas la realización del encuentro ni sus conclusiones.

MICHIGAN: EL PANORAMA ESTATAL

La tasa general de ausentismo crónico en Michigan fue del 27.2% en 2025-2026, según el Departamento de Educación estatal. Se trata de una cifra para todo el alumnado, no de una comparación directa con el grupo hispano de West Ottawa.

El estado recomienda identificar barreras junto con las familias y diseñar medidas de apoyo basadas en información y seguimiento.

PREGUNTAS QUE NECESITAN RESPUESTA

¿Qué obstáculos mencionan los padres? ¿Cómo influyen la salud, el transporte, la comunicación o las circunstancias familiares? Son preguntas que deben investigarse; la convocatoria todavía no ofrece respuestas definitivas.

El Hispanohablante considera prioritario escuchar al distrito y a las familias, verificar los datos e informar sobre soluciones concretas que beneficien a los estudiantes.

UN DIÁLOGO QUE DEBE CONTINUAR

Más allá de una reunión, el reto será conocer las prioridades señaladas por padres y estudiantes, identificar compromisos medibles y dar seguimiento público a los avances. El objetivo no es buscar culpables, sino entender las necesidades de la comunidad.

EL DATO CENTRAL | 2025-26

35.6%

de estudiantes hispanos o latinos con ausentismo crónico

1,108 estudiantes

Dato compartido por West Ottawa

PARTICIPACIÓN EN EL DISTRITO

45%

de la matrícula es hispana/latina

~60%

de ausentes crónicos son hispanos/latinos

CONTEXTO ECONÓMICO

57%

de la matrícula en desventaja económica

78%

de estudiantes con ausentismo crónico

¿QUÉ SIGNIFICA FALTAR EL 10%?

18 de 180 días

Ejemplo ilustrativo de un año escolar de 180 días.

VERIFICA LA INFORMACIÓN

Escanea para consultar datos oficiales de asistencia escolar en Michigan.

MI School Data

ASISTENCIA ESCOLAR: LAS PREGUNTAS CLAVE

Escuchar a las familias · Identificar barreras · Coordinar apoyos
La asistencia regular requiere respuestas compartidas entre escuela y comunidad.

FUENTES Y VERIFICACIÓN

Invitación de West Ottawa a organizaciones (23 oct.); MDE, 17 sept. 2026; MI School Data. Cifras locales pendientes de confirmación para publicación.

LA INFLUENZA AVANZA ANTES DE LO HABITUAL: CÓMO PROTEGER A NUESTRAS FAMILIAS

En Michigan aumentan las consultas relacionadas con la gripe. Vacunación, prevención y atención oportuna pueden reducir complicaciones.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

Cuando aparece una tos repentina en casa, muchas familias se preguntan si se trata de un resfriado o de influenza. Este otoño, la pregunta llega antes de lo habitual: el CDC observa un aumento temprano de la actividad gripal en Estados Unidos y Michigan ya registra más visitas de urgencia relacionadas con la enfermedad. La clave es saber cómo prevenir, cuándo consultar y qué señales no debemos ignorar.

UNA TEMPORADA QUE SE ADELANTA

El informe FluView publicado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) el 6 de noviembre indica que la actividad de influenza aumentaba en distintas regiones del país y era mayor de lo esperado para esta época del año. La actividad general todavía se consideraba baja; un comienzo temprano no permite concluir que la temporada completa será más grave.

¿QUÉ SE OBSERVA EN MICHIGAN?

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (MDHHS) vigila las consultas de emergencia, los ingresos hospitalarios y otros indicadores. Especialistas estatales señalaron que las visitas a urgencias relacionadas con influenza comenzaban a subir. Los datos cambian semanalmente: por eso es importante revisar la vigilancia oficial y no confundir cifras nacionales con cifras del estado.

SÍNTOMAS: NO TODO ES UN RESFRIADO

La influenza es una infección respiratoria causada por virus. Puede provocar tos, dolor de garganta, escalofríos, cansancio intenso, dolores musculares y de cabeza, con o sin fiebre. En algunas personas aparecen congestión o molestias digestivas. Los síntomas pueden comenzar de manera súbita y parecerse a los de otras infecciones; un profesional determinará si se necesitan pruebas.

QUIÉNES TIENEN MAYOR RIESGO

Los niños pequeños, las personas mayores de 65 años, las embarazadas y quienes viven con ciertas enfermedades crónicas o defensas debilitadas tienen más riesgo de complicaciones. Por eso conviene que contacten pronto a un profesional de salud ante síntomas compatibles, incluso si al inicio parecen leves.

PREVENIR TAMBIÉN ES CUIDAR

Lavarse las manos, ventilar los espacios y cubrirse al toser ayudan a reducir oportunidades de contagio. Si alguien está enfermo en casa, conviene disminuir el contacto cercano y limpiar superficies de uso frecuente. En espacios compartidos, una mascarilla bien ajustada puede aportar protección adicional, especialmente si viven personas vulnerables.

VACUNARSE SIGUE SIENDO ÚTIL

La recomendación de los CDC y de MDHHS es la vacunación contra la influenza cada temporada para las personas desde los seis meses de edad, salvo excepciones poco frecuentes. Aunque suele recomendarse vacunarse antes de que avance el otoño, recibir la vacuna más tarde aún puede aportar protección. El organismo necesita aproximadamente dos semanas para desarrollar una respuesta inmunitaria.

CADA EDAD NECESITA ORIENTACIÓN

Algunos niños de seis meses a ocho años pueden necesitar dos dosis, de acuerdo con su historial de vacunación. Para personas de 65 años o más existen formulaciones preferidas cuando están disponibles. Un pediatra, farmacéutico u otro profesional puede orientar sobre la opción apropiada y las circunstancias individuales.

SI APARECEN SÍNTOMAS

Descansar, beber líquidos y evitar el contacto cercano con otras personas son medidas que pueden ayudar. Quienes tienen mayor riesgo de complicaciones deben buscar orientación médica sin demora: existen antivirales recetados cuyo beneficio suele ser mayor cuando se comienzan temprano. Los antibióticos no tratan la influenza porque actúan contra bacterias, no contra virus.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA URGENTE

La dificultad para respirar, el dolor o presión persistente en el pecho, la confusión, la deshidratación marcada o un empeoramiento después de haber mejorado requieren atención médica inmediata. En menores también preocupan la respiración rápida y la falta de respuesta habitual. Ante una emergencia, llame al 911.

EL CUIDADO CONTINÚA EN CASA

Además de vacunarse, conviene lavarse las manos, cubrirse al toser y mejorar la ventilación. Si está enfermo, permanezca en casa hasta que los síntomas mejoren en general y lleve al menos 24 horas sin fiebre y sin usar medicamentos para bajarla. Durante los cinco días siguientes, refuerce las precauciones para proteger a los demás.

EL MENSAJE PARA NUESTRAS FAMILIAS

La prevención comienza antes de enfermar: informarse, consultar sobre la vacuna anual y reconocer señales de alarma ayuda a tomar decisiones oportunas.



Consulta médica. Imagen ilustrativa de Canva.

DOS DATOS PARA RECORDAR

6 meses + Edad desde la que se recomienda vacunarse cada temporada.

La protección tarda aproximadamente 2 semanas.

SEÑALES DE ALARMA

- Falta de aire o dificultad para respirar.
- Dolor o presión persistente en el pecho.
- Confusión o dificultad para despertar.
- Signos de deshidratación importante.
- Empeoramiento tras una mejoría inicial.

Si hay una emergencia, llame al 911.

UNA PREGUNTA PARA TU FAMILIA

¿Quiénes necesitan orientación especial? Los niños pequeños, los adultos mayores, las embarazadas y quienes viven con enfermedades crónicas pueden requerir recomendaciones específicas sobre vacunación y atención temprana.

TRES ACCIONES COTIDIANAS

1 Vacunarse cuando corresponda.
2 Ventilar y lavarse las manos.
3 Consultar temprano si hay riesgo.

VERIFICA LA INFORMACIÓN

Escanea para consultar la información oficial y los datos actualizados de influenza en Michigan.

michigan.gov/flu

FUENTES: CDC FluView (6 nov. 2026); CDC prevención y vacunas; MDHHS/Michigan.gov/flu; Michigan Public (6 nov.). Datos al 9 nov. de 2026.

AVISO EDUCATIVO: Este contenido no sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento indicados por un profesional de salud.

SNAP EN MICHIGAN: CAMBIAN LAS REGLAS LABORALES PARA RECIBIR AYUDA ALIMENTARIA

Desde el 1 de noviembre, más zonas del estado aplican requisitos de trabajo. Conoce a quiénes afectan, qué excepciones existen y dónde obtener ayuda.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

QUÉ CAMBIÓ EL 1 DE NOVIEMBRE

Michigan amplió la aplicación de requisitos federales de trabajo para ciertos beneficiarios de SNAP a ocho condados: Alger, Arenac, Iosco, Iron, Luce, Montmorency, Oceana y Roscommon, además de Bay City. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (MDHHS) anunció los cambios el 30 de octubre.

¿Y EN WEST MICHIGAN?

Los condados de Ottawa y Kent ya estaban sujetos a estas reglas. Oceana se incorporó el 1 de noviembre. La medida no significa que todas las familias perderán automáticamente sus beneficios.

¿A QUIÉNES AFECTA?

La norma de asistencia alimentaria por tiempo limitado se aplica, en general, a adultos de 18 a 64 años que pueden trabajar y no viven en un hogar con menores de 14 años, salvo que exista una excepción o aplazamiento reconocido.

TRES MESES EN 36

Quienes estén sujetos a la regla y no cumplan una actividad válida, ni reciban una excepción, pueden contar con solo tres meses de SNAP durante un período de 36 meses. Cada expediente debe revisarse individualmente.

CÓMO SE PUEDE CUMPLIR

Una vía es trabajar al menos 80 horas al mes. También existen opciones de empleo y capacitación aprobadas por Michigan Works!, voluntariado y servicio comunitario. En algunas modalidades las horas requeridas se calculan según el monto de la ayuda y el salario mínimo, por lo que conviene consultar su caso.

EXCEPCIONES IMPORTANTES

El MDHHS contempla aplazamientos, entre otros motivos, por embarazo, incapacidad física o mental para trabajar, ciertas prestaciones por discapacidad, recepción o solicitud de desempleo, y cuidado de una persona incapacitada. Vivir en un hogar con un menor de 14 años también puede excluir de esta regla.

QUÉ HACER AHORA

Revise las cartas de MDHHS y mantenga su información actualizada en MI Bridges. Si trabaja, estudia o cree que cumple una excepción, comuníquelo a su oficina local y pregunte qué documentos necesita. Para recursos alimentarios comunitarios puede llamar al 2-1-1.

NO CONFUNDIR LOS PROGRAMAS

Estas son reglas para SNAP (asistencia alimentaria). Los cambios de Medicaid se rigen por un calendario distinto. No deje de responder a avisos oficiales pensando que ambos programas tienen la misma fecha.

¿QUÉ DEBES SABER?

18 a 64 años

Grupo de edad sujeto a revisión según la regla TLFA.

REFERENCIA DE ACTIVIDAD

80 horas / mes

De trabajo o de capacitación aprobada, según corresponda.

SI NO SE CUMPLE

3 meses / 36

Con excepciones y revisión individual.

VERIFICA ESTA INFORMACIÓN

Escanea para consultar las reglas oficiales de MDHHS y el folleto disponible en español.

Michigan.gov/MIBridges

FUENTES Y VERIFICACIÓN MDHHS, comunicado del 30 oct. de 2026; guía Work Requirements for Food Assistance. Información general; consulte su caso con MDHHS.

ESPACIO PUBLICITARIO



CUANDO UN VECINO MUERE SOLO: Un llamado a reflexionar

Una pérdida cercana invita a mirar con otros ojos a las personas que viven solas, a las familias que están lejos y a los vecinos que podrían necesitar compañía.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

UNA AUSENCIA QUE NOS HACE PREGUNTAR

Hace poco, un vecino mío murió solo. La noticia me conmovió y me hizo pensar en las personas que viven a pocos pasos de nosotros y en lo poco que, a veces, sabemos de sus días. No conozco todas las circunstancias de su fallecimiento ni sería justo afirmar que una llamada hubiera cambiado lo ocurrido. Pero su ausencia me dejó una pregunta: ¿qué podemos hacer, como vecinos, para que nadie se sienta invisible?



Imagen ilustrativa · Canva

VIVIR SOLO NO ES ESTAR ABANDONADO

Vivir solo es una elección o una circunstancia para muchas personas. No significa necesariamente estar triste ni aislado. Algunas disfrutan su independencia y mantienen relaciones cercanas. Otras, aun rodeadas de gente, pueden sentirse profundamente desconectadas.

Los CDC distinguen el aislamiento social -tener pocos vínculos o apoyos- de la soledad, que es la sensación de no contar con la cercanía que se necesita. Comprender la diferencia evita convertir la vida independiente en un problema por sí misma.

LA SALUD TAMBIÉN SE CUIDA EN COMUNIDAD

La evidencia reunida por los CDC y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento relaciona el aislamiento y la soledad persistentes con riesgos para la salud física y emocional. No se trata de una sentencia ni de un diagnóstico, sino de factores que merecen atención y apoyo.

La pérdida de una pareja, la jubilación, los problemas de movilidad, las barreras del idioma o vivir lejos de la familia pueden reducir las oportunidades de encuentro. Las soluciones deben partir de escuchar lo que cada persona desea.

HACERSE PRESENTE SIN INVADIR

Un saludo frecuente puede abrir una conversación. Preguntar si alguien desea compañía, ofrecer ayuda con una compra o invitarlo a una actividad son gestos sencillos. También lo es cumplir una promesa de visita o llamada.

La compañía no debe imponerse. Hay que respetar la privacidad, la autonomía y las decisiones de cada vecino. Acompañar significa preguntar, escuchar y ofrecer opciones, no asumir que sabemos lo que necesita.

UNA CONVERSACIÓN QUE DEBE CONTINUAR

El fallecimiento de mi vecino no puede reducirse a una explicación sencilla. Sí puede convertirse en una invitación a revisar cómo nos relacionamos en nuestros barrios. Quizá el primer paso sea aprender el nombre de quien vive a nuestro lado.

Una comunidad cercana no elimina todas las pérdidas, pero puede ofrecer compañía, orientación y una red de apoyo que ninguna persona debería sentir fuera de su alcance.

CUANDO ALGUIEN NO RESPONDE

A veces la inquietud comienza con algo pequeño: una persona que normalmente saluda deja de aparecer, no contesta sus llamadas o falta a una actividad habitual. Es importante no sacar conclusiones apresuradas; también puede estar de viaje, ocupada o simplemente querer privacidad.

Si existe preocupación genuina, conviene intentar un contacto respetuoso y, cuando sea apropiado, comunicarse con una persona de confianza designada por el propio residente. Si persiste la inquietud, se puede consultar a las autoridades locales.

¿QUÉ ES UNA VERIFICACIÓN DE BIENESTAR?

Los servicios policiales pueden recibir solicitudes para comprobar el bienestar de una persona cuando familiares, amistades o vecinos tienen razones para preocuparse por su seguridad. En inglés se conocen como welfare checks.

No se trata de una visita rutinaria obligatoria a toda persona que vive sola. Las circunstancias se evalúan caso por caso, y una solicitud no autoriza a desconocer los derechos o la privacidad del residente.

HOLLAND: A QUIÉN LLAMAR

Si existe peligro inmediato o una emergencia médica, llama al 911. Para una preocupación que no sea urgente, Ottawa County Central Dispatch dispone del número 800-249-0911, las 24 horas. Explica de forma clara qué observaste, dónde ocurre y por qué te preocupa.

El número de no emergencias no reemplaza al 911 cuando la vida de alguien podría estar en peligro. Tampoco debe utilizarse para controlar las decisiones cotidianas de quienes viven solos.

FAMILIAS SEPARADAS POR LA DISTANCIA

En muchas familias hispanas, padres, hijos y abuelos viven en ciudades o países diferentes. Una rutina de contacto puede ayudar: fijar un horario, preguntar por necesidades concretas y acordar cómo actuar si no se logra comunicar con alguien.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento recomienda conservar relaciones, actividades significativas y oportunidades de participación. La tecnología puede ayudar, pero una llamada funciona mejor cuando incluye escucha y seguimiento.

LA PREGUNTA PARA NUESTRO BARRIO

¿Sabemos el nombre de quienes viven a nuestro lado? ¿Hay alguien que quisiera recibir una llamada o participar en una actividad? La respuesta empieza preguntando, no suponiendo.

SI ALGUIEN NO RESPONDE

1. Intenta contactar con respeto, sin invadir su espacio.

2. Si hay motivos de preocupación, consulta a un contacto de confianza, si lo conoces.

3. No emergencias (Ottawa): 800-249-0911.

4. Ante peligro inmediato o urgencia médica: 911.

UNA RED SENCILLA DE CUIDADO

- Acuerda un saludo o llamada periódica.
- Pregunta qué tipo de contacto prefiere la persona.
- Ofrece apoyo concreto, sin insistir.
- Comparte actividades y recursos del vecindario.

RECURSOS EN WEST MICHIGAN

OTTAWA, MUSKEGON Y OCEANA
Senior Resources: 231-733-3585

KENT Y ALLEGAN
Area Agency on Aging: 616-456-5664

EN TODO MICHIGAN
Marca 2-1-1 para conocer servicios comunitarios.

VERIFICA LAS FUENTES

Escanea para consultar las recomendaciones oficiales del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

UN PEQUEÑO COMPROMISO PARA ESTA SEMANA

Habla con un vecino. Pregúntale cómo está. Escucha la respuesta. Si lo desea, acuerden cómo mantenerse en contacto. A veces el gesto más valioso no es extraordinario: es volver a preguntar mañana.

FUENTES Y ALCANCE

CDC (2024); NIH/NIA; Ottawa County Central Dispatch; Senior Resources; Area Agency on Aging of Western Michigan; Michigan 211. Testimonio personal anonimizado. Contenido educativo; no sustituye atención profesional.

NO TODA OFERTA ES REAL: CÓMO EVITAR ESTAFAS EN SUBASTAS Y REDES SOCIALES

Del anuncio al pago: una guía para detectar riesgos, comprobar subastas y cuidar el presupuesto familiar.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

UNA OFERTA, MUCHAS PREGUNTAS · ESCENA HIPOTÉTICA

Imagina que necesitas una planta eléctrica y la encuentras a mitad de precio en una red social. El anuncio luce convincente, pero el vendedor exige un depósito inmediato. ¿Es una oportunidad real? La apariencia no basta para saberlo. Antes de entregar dinero conviene seguir un recorrido: comprobar quién vende, leer las condiciones, proteger el pago y conservar las pruebas.

1 VERIFICA QUIÉN VENDE › 2 REVISA EL PRECIO REAL › 3 PROTEGE TU PAGO

EL PRIMER FILTRO: QUIÉN VENDE

Busca el nombre del vendedor y del negocio fuera del anuncio. Añade términos como «queja», «fraude» o «reclamo». Comprueba si el sitio muestra datos de contacto verificables y políticas de devolución. Un perfil con seguidores o reseñas no es garantía: esos elementos pueden manipularse.

FOTOS Y RESEÑAS NO BASTAN

Fotografías profesionales y comentarios positivos hacen atractiva una oferta, pero no prueban que el producto exista. Pide imágenes recientes que muestren detalles específicos y compáralas con otras publicaciones. Si distintas cuentas venden el mismo artículo con las mismas fotos, detén la compra y verifica más.

SUBASTAS: IDENTIFICA AL ORGANIZADOR

Si se anuncian vehículos, maquinaria o bienes supuestamente decomisados, verifica directamente qué entidad realiza la subasta. Escribe tú mismo la dirección del organismo en el navegador: no dependas del enlace enviado por el anunciante. Pregunta quién recibe el pago, qué se entrega y cuáles son las condiciones.

NO TE FIJES SOLO EN LA PUJA

Antes de ofertar, calcula el depósito, la comisión del comprador, los impuestos, el envío y los posibles cargos de almacenamiento o recogida. Confirma si puedes inspeccionar el artículo, si se vende «tal cual» y qué ocurre si no coincide con la descripción. Lo barato puede dejar de serlo.

LA URGENCIA NO ES UNA PRUEBA

Mensajes como «paga ahora o lo pierde» buscan acelerar la decisión. La presión no demuestra por sí sola una estafa, pero sí justifica detenerse. Una operación confiable debe permitir revisar precios, contratos y condiciones antes de pagar. Si no explican quién vende o cambian las reglas, aléjate.

COMPRAR EN REDES SOCIALES

En Marketplace y otros espacios de compraventa, solicita fotografías recientes, medidas, número de modelo y detalles de entrega. Compara con otras ofertas y consulta las reseñas fuera de la plataforma cuando sea posible. Evita continuar por enlaces desconocidos enviados en mensajes privados.

EL MÉTODO DE PAGO IMPORTA

La FTC señala que pagar con tarjeta de crédito suele ofrecer mejores opciones para disputar ciertos cargos que enviar dinero directamente. Desconfía de quienes solo aceptan tarjetas de regalo, criptomonedas o transferencias difíciles de recuperar. Antes de pagar, pregunta por devoluciones, protección al comprador y plazo de entrega.

NO ADELANTES DINERO SIN COMPROBAR

Un supuesto vendedor puede pedir dinero para «reservar» un vehículo o equipo. Confirma primero que el producto existe y que la persona tiene derecho a venderlo. Si solo recibes fotos, excusas o presión para enviar un depósito, no transfieras dinero. Comprueba si la oferta está publicada en otros sitios con datos distintos.

SI TÚ ERES QUIEN VENDE

Los engaños también afectan a los vendedores. Una captura de pantalla no confirma que un pago llegó. Revisa el movimiento directamente en tu cuenta antes de entregar el artículo. Desconfía de mensajes que suplantan a la plataforma y te piden códigos de acceso o datos bancarios.

UN ENLACE MUY PARECIDO NO BASTA

Una web falsa puede copiar el logotipo y la apariencia de una tienda legítima. Escribe la dirección conocida en el navegador y comprueba el dominio y las políticas de contacto. El candado o el prefijo «https» indican una conexión cifrada, pero por sí solos no garantizan que el vendedor sea honesto.

LA LISTA DE LOS 60 SEGUNDOS ANTES DE PAGAR

1. Identifica al vendedor.
2. Busca quejas fuera del anuncio.
3. Comprueba quién organiza la subasta.
4. Calcula todos los cargos.
5. Lee devoluciones y garantías.
6. Elige un pago con protección.

Una subasta o tienda legítima debe explicar quién vende, cómo se paga, qué se recibe y cuáles son las condiciones. Si no logra comprobarlo, no entregue su dinero.

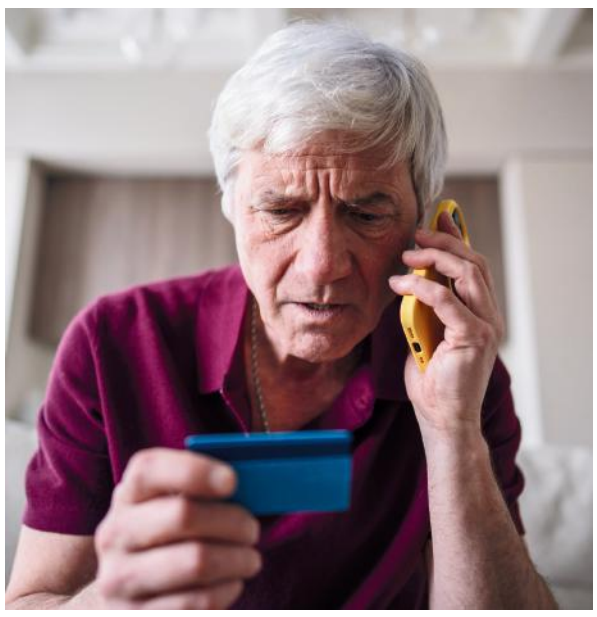


Imagen ilustrativa CANVA

SEGÚN LA FTC · DATOS DE 2025

Más de $95 millones

Pérdidas reportadas por compras tras anuncios en redes sociales.

SEIS SEÑALES DE ALERTA

- Precios fuera de lo habitual.
- Perfil o empresa difícil de identificar.
- Exigen pagar inmediatamente.
- Ofrecen salir de la plataforma.
- Solo aceptan pagos sin protección.
- No explican envío ni devoluciones.

SI YA PAGASTE, ACTÚA

1. No envíes más dinero.
2. Guarda anuncios y comprobantes.
3. Contacta al banco o emisor de la tarjeta y pregunta por una disputa.
4. Reporta al vendedor en la plataforma.
5. Denuncia en ReportFraud.ftc.gov.

AYUDA Y DENUNCIAS

Michigan Attorney General: 877-765-8388
FTC: ReportFraud.ftc.gov
FBI: IC3.gov

VERIFICA LAS FUENTES

Escanea para consultar la guía oficial de Michigan sobre estafas en subastas.

michigan.gov/consumerprotection

FUENTES: FTC (alertas de agosto de 2026, datos de 2025); Procuraduría General de Michigan, «Avoid Auction Scams».

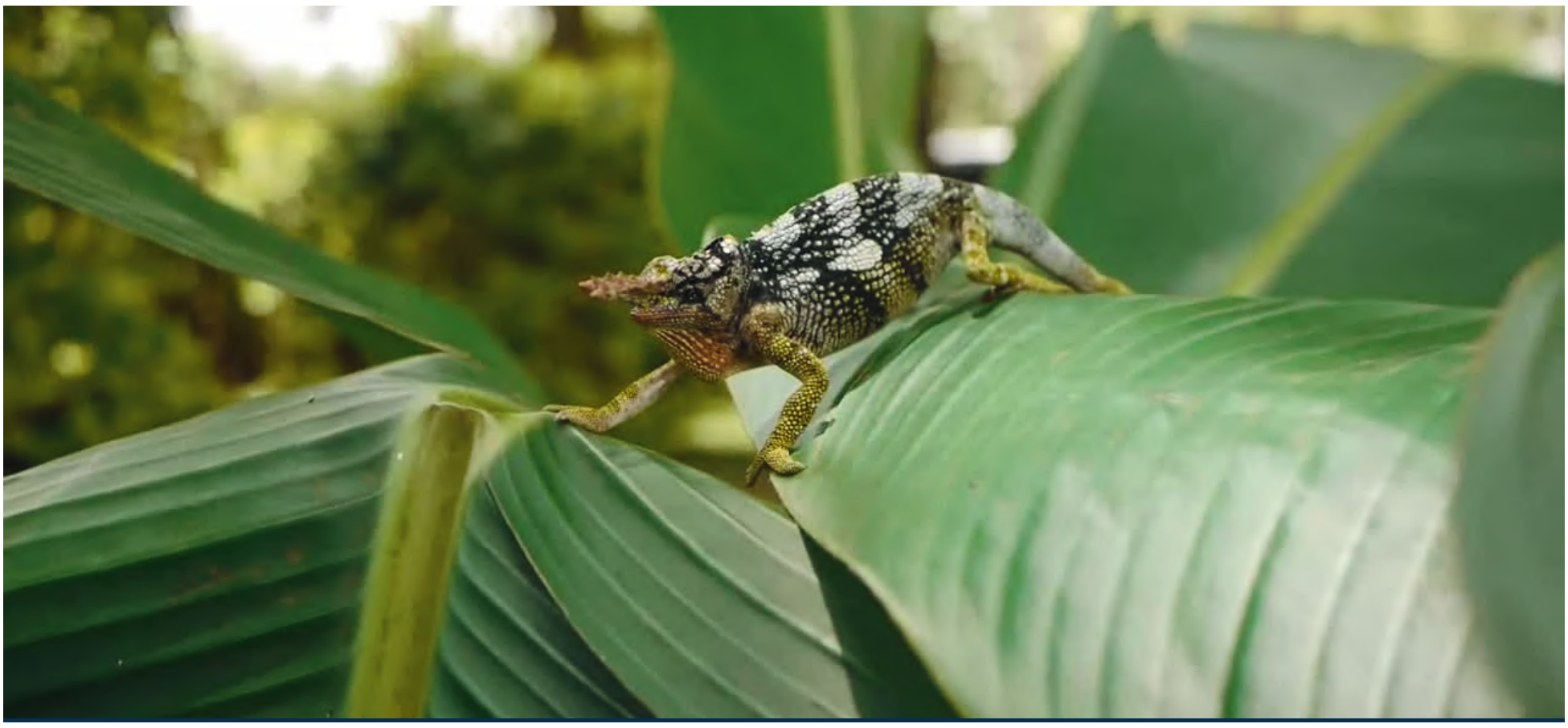
CURIOSIDADES / NATURALEZA Y CIENCIA

REALIDAD AUMENTADA • RA

Los maestros del camuflaje

Parecen hojas, rocas o ramas: tres estrategias sorprendentes para sobrevivir sin ser vistos

Por El Hispanohablante | Especial de ciencia y naturaleza



¿Lo encuentras? En esta imagen, un insecto hoja se confunde con el follaje.

Imagen ilustrativa: IA

El arte de pasar inadvertido

En la naturaleza, pasar inadvertido puede marcar la diferencia entre sobrevivir y convertirse en alimento. Algunas especies adoptan colores que se confunden con el paisaje; otras imitan hojas, ramas o piedras. También existen animales capaces de transformar el aspecto de su piel en cuestión de segundos.

Detrás de cada disfraz hay una historia de adaptación. La evolución favoreció habilidades que ayudan a evitar depredadores o a sorprender a las presas. El camaleón, el insecto hoja y el pulpo muestran tres soluciones distintas para un mismo desafío: no ser descubiertos.

Camaleón: color y comunicación

El camaleón es famoso por cambiar de color, pero esa capacidad no sirve únicamente para ocultarse. Muchos presentan tonalidades naturales que les permiten confundirse con la vegetación; sus cambios de color también participan en la comunicación, la regulación térmica y la respuesta al estrés.

Sus ojos pueden moverse de forma independiente para vigilar distintos puntos y después concentrarse en una presa. Así, el camuflaje es solo una pieza dentro de un conjunto de adaptaciones. Su eficacia depende tanto de los colores como del comportamiento y del entorno.

Insecto hoja: el disfraz perfecto

A primera vista parece una hoja más. Sin embargo, ese cuerpo aplanado, sus bordes irregulares y las nervaduras marcadas pertenecen a un insecto. Los insectos hoja, de la familia Phylliidae, imitan la vegetación con un detalle asombroso.

En distintas especies pueden verse manchas que recuerdan hojas envejecidas. Algunos se balancean suavemente, como si los moviera el viento. Así combinan forma, color y comportamiento para evitar ser descubiertos.

En la imagen principal hay uno escondido. Observa con atención las nervaduras y los bordes: ¿puedes descubrirlo antes de mirar la explicación?

Pulpo: el artista del océano

Bajo el agua, algunos pulpos pueden cambiar de color en un instante gracias a células pigmentadas llamadas cromatóforos. Además, modifican la textura de su piel hasta parecer rocas o fragmentos de coral.

La transformación no es solo una defensa. También puede ayudarlos a acercarse a sus presas sin llamar la atención. En un entorno lleno de formas y colores, su capacidad de ocultarse constituye una de las estrategias más sorprendentes de la vida marina.

Una lección de la naturaleza

El camuflaje revela que cada ser vivo forma parte de un entorno complejo. Conservar bosques, arrecifes y otros hábitats significa proteger también las relaciones invisibles que sostienen la biodiversidad.

¿Cuánto de lo que miramos pasa inadvertido? A veces, observar con más atención es el primer paso para comprender.

VIVE LA EDICIÓN EN RA

ENCUENTRA AL ANIMAL ESCONDIDO

La experiencia interactiva invita a descubrir al insecto hoja, al camaleón y al pulpo. Sin instalar aplicaciones: acceso desde el teléfono.

1. Escanea el QR.
2. Abre la cámara.
3. Enfoca la imagen.

LO QUE DICE LA CIENCIA

Fuentes consultadas: Smithsonian National Zoo, Museo de Historia Natural de Londres y Monterey Bay Aquarium. Más información en sus sitios oficiales.

POMPEYA: UN ARMARIO SELLADO REVELA LA VIDA DE HACE CASI 2.000 AÑOS

Amuletos infantiles, utensilios de uso diario y 38 monedas fueron documentados en una casa sepultada por el Vesubio. La arqueología reconstruye historias que no aparecen en los grandes monumentos.

Por Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante

CUANDO LOS OBJETOS COTIDIANOS SE CONVIERTEN EN HISTORIA

Una pinza, un frasco de vidrio y pequeños amuletos pueden parecer objetos sin importancia. Pero casi dos mil años después ayudan a imaginar una casa romana. El estudio publicado el 29 de octubre por el Parque Arqueológico de Pompeya reconstruye el contenido de un armario sepultado en la erupción del año 79. No es la historia de un emperador: son huellas de una vida cotidiana cuya identidad no conocemos.



Imagen ilustrativa Canva

UN ARMARIO QUE NO LLEGÓ INTACTO

Lo que encontraron los arqueólogos no fue un mueble de madera conservado como nuevo. El paso del tiempo dejó huellas y fragmentos que permiten reconstruir su forma y, sobre todo, el conjunto de objetos que guardaba. El contexto se documentó en una vivienda de la Regio IX, una zona donde las investigaciones recientes revelan nuevos aspectos de la vida doméstica.

EN UNA CALLE LLENA DE VIDA

La casa se encuentra en la vía de la Abundancia, uno de los ejes principales de la antigua ciudad romana. Tradicionalmente se la relaciona con Cornelius Maximus por inscripciones encontradas allí; sin embargo, esa atribución no identifica con certeza a quienes la ocuparon. La fachada había sido excavada en 1912, pero el estudio de otras habitaciones continuó mucho después.

LOS AMULETOS DE LA INFANCIA

Entre los hallazgos figura un conjunto de al menos 24 pequeños colgantes, conocidos como crepundia. Están hechos con materiales como hueso, pasta vítrea y cristal de roca. Algunas piezas evocan dioses, manos, pies, piñas o racimos. En el mundo romano, estos conjuntos podían utilizarse como amuletos infantiles y producir sonido al moverse.

UNA MEMORIA POSIBLE, NO SEGURA

Que esos objetos permanecieran guardados podría indicar un valor afectivo más allá de su uso infantil. Pero los investigadores no pueden demostrar quién los llevó ni por qué se conservaron. Esta cautela importa: la arqueología interpreta indicios, no escucha directamente a quienes vivieron en esas habitaciones.

LA PREGUNTA QUE QUEDA

¿Qué objetos guardaríamos hoy para recordar a nuestra familia? Una fotografía, una carta o un juguete podrían resultar tan reveladores para alguien del futuro como estos pequeños colgantes encontrados en Pompeya.

PEQUEÑAS COSAS DE CADA DÍA

También se documentaron pinzas, una pieza para mezclar pigmentos, un pequeño recipiente de vidrio para perfumes o ungüentos, un quemador de incienso, una lámpara de bronce y recipientes de cocina. Ninguno, por sí solo, cuenta una biografía. Juntos permiten estudiar hábitos de cuidado personal, alimentación y organización del hogar.

38 MONEDAS Y LA VIDA ECONÓMICA

Un pequeño contenedor tejido conservaba 38 monedas de bronce. En una caja de madera había pesas de plomo que podrían relacionarse con intercambios comerciales. La presencia de esas piezas sugiere actividades económicas, pero no demuestra qué oficio tenía la familia ni para qué se reservaba exactamente el dinero.

UNA CIUDAD DETENIDA EN EL TIEMPO

La erupción del Vesubio en el año 79 de nuestra era cubrió Pompeya con materiales volcánicos. Esa destrucción dejó, paradójicamente, una fuente extraordinaria de información: casas, calles, pinturas y objetos cotidianos cuyos contextos pueden estudiarse siglos después. Las nuevas excavaciones recuerdan que todavía hay preguntas abiertas.

¿QUÉ HACE LA ARQUEOLOGÍA?

Antes de anunciar conclusiones, los especialistas registran la posición de cada pieza, sus materiales y su relación con otros restos. Después comparan esos datos con hallazgos similares y revisan las interpretaciones posibles. La ubicación de una moneda o de un amuleto puede ser tan importante como su apariencia.

LA HISTORIA DE PERSONAS ANÓNIMAS

No conocemos con certeza la identidad de quien utilizó aquel armario. Precisamente por eso, el hallazgo es valioso: permite mirar la historia más allá de gobernantes, guerras y monumentos. La vida cotidiana también forma parte del patrimonio que merece estudiarse y protegerse.

EL HALLAZGO EN CIFRAS

38 monedas de bronce

24+ pequeños colgantes

TRES MOMENTOS DE UNA HISTORIA

79	Erupción del Vesubio
1912	Excavación de la fachada
2026	Publicación del nuevo estudio

UNA PALABRA PARA RECORDAR

CREPUNDIA

Conjunto de pequeños objetos que podían actuar como amuletos y producir sonidos. En Pompeya aparecieron piezas asociadas con la infancia.

DATO CONFIRMADO / INTERPRETACIÓN

CONFIRMADO

Se encontraron utensilios, colgantes y monedas en el contexto del armario.

AÚN ES UNA HIPÓTESIS

La identidad de sus usuarios y la función precisa de algunas piezas.

¿Y SI FUERA TU CASA?

Un objeto corriente de hoy puede ser una fuente histórica mañana. Conservar su contexto cambia lo que podemos aprender.

CONSULTA LA FUENTE ORIGINAL

Escanea el QR para leer el informe del Parque Arqueológico de Pompeya (en italiano).

FUENTES: Parque Arqueológico de Pompeya, e-Journal (29 oct. 2026); Reuters (29 oct. 2026).

DOS REFLEXIONES: LA HUELLA QUE DEJAMOS Y EL VALOR DE SERVIR

Textos de la Rvda. Ada Cruz sobre influencia, colaboración y compasión.

Presentación editorial | Las reflexiones se publican respetando el texto recibido de su autora.

INFLUENCIA DESAPERCIBIDA

Es hermoso cuando podemos ser influencia a otras personas. El concepto actual de “influencer” es un poco diferente a la definición de la palabra influencia. Esta es la capacidad que tiene una persona, grupo o cosa para alterar, guiar o modificar el pensamiento, comportamiento, las decisiones o sentimientos de otros sin necesidad de recurrir a la fuerza o la imposición directa. En las redes sociales, el “influencer” es la persona que ha construido una comunidad de seguidores y tiene la capacidad de modificar opiniones, el comportamiento o decisiones de comprar de su público.

El primero ejerce una influencia más relacional, personal y directa. El segundo, hace unas recomendaciones, emite opiniones, pero no tenemos certeza de impacto de esa influencia.

Aunque el “influencer” maneja un alcance masivo, la persona influyente basa su alcance en la credibilidad y autoridad real. La diferencia principal se basa en la calidad del impacto frente a la cantidad de audiencia.

Para el ser humano, sus padres pueden ser los primeros que pueden influenciarle. Y claro, Jesús, es el mayor “influencer” de todos los tiempos ya que sus palabras han transformado a todos aquellos que las reciben desde hace poco más de 2000 años.

Comparto la siguiente ilustración acerca de un maestro y su antiguo estudiante y como lo sucedido influyó en la vida del joven.

Un anciano conoce a un joven quien le pregunta: - ¿Se acuerda de mí? Y el anciano le dice: NO.

Entonces el joven le dice que fue su alumno. Y el profesor le pregunta: - ¿Qué estás haciendo, a qué te dedicas?

El joven le contesta: "Bueno, me convertí en Profesor."

- Ah, qué bueno ¿cómo YO? (le dijo el anciano)

- Pues, sí. De hecho, me convertí en Profesor porque usted me inspiró a ser como usted.

El anciano, curioso, le pregunta al joven qué momento fue el que lo inspiró a ser Profesor. Y el joven le cuenta la siguiente historia: - “Un día, un amigo mío, también estudiante, llegó con un hermoso reloj, nuevo, y decidí que lo quería para mí y lo robé, lo saqué de su bolsillo. Poco después, mi amigo notó el robo y de inmediato se quejó a nuestro Profesor, que era usted. Entonces, usted se dirigió a la clase: - El reloj de su compañero ha sido robado durante la clase de hoy. El que lo robó, por favor que lo devuelva.

No lo devolví porque no quería hacerlo.

Luego usted cerró la puerta y nos dijo a todos que nos pusiéramos de pie y que iría uno por uno para buscar en nuestros bolsillos hasta encontrar el reloj. Pero, nos dijo que cerráramos los ojos, porque lo buscaría solamente si todos teníamos los ojos cerrados. Así lo hicimos, y usted fue de bolsillo en bolsillo, y cuando llegó al mío encontró el reloj y lo tomó.

Usted continuó buscando los bolsillos de todos, y cuando terminó, dijo: “Abran los ojos. Ya tenemos el reloj”. Usted no me dijo nada, y nunca mencionó el episodio. Tampoco dijo nunca quién fue el que había robado." Ese día, usted salvó mi dignidad para siempre. Fue el día más vergonzoso de mi vida. Pero también fue el día que mi dignidad se salvó de no convertirme en ladrón, mala persona, etc. Usted nunca me dijo nada, y aunque no me regañó ni me llamó la atención para darme una lección moral, yo recibí el mensaje claramente. Y gracias a usted entendí que esto es lo que debe hacer un verdadero educador. ¿Se acuerda de ese episodio, Profesor?

Y el Profesor responde: "Yo recuerdo la situación, el reloj robado, que busqué en los bolsillos de todos los estudiantes, pero no te recordaba, porque yo también cerré los ojos mientras buscaba."

Podemos ver como una acción de un profesor, influenció la vida del joven, quien luego del incidente, decide seguir la carrera del magisterio.

Es posibles enseñar una lección con nuestras acciones y es muy probable que podamos influenciar a una persona aún sin darnos cuenta.

Que Dios nos ayude a permitir ser influenciados por El para poder influenciar con todo lo bueno de Dios a un mundo que necesita al Salvador que transforma las vidas.

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



Imagen ilustrativa Canva

DIFERENTES COLABORADORES

Dios, en su soberanía, ha escogido a cada uno para un trabajo específico. Nosotros no escogemos con quien trabajar en la iglesia ni en los lugres de trabajo. Al igual que los órganos y sistemas del cuerpo humano que están conectados por intervención divina, los miembros del cuerpo de Cristo han sido colocados en una congregación donde estamos conectados por su Espíritu Santo para ejercer una función específica y nos complementamos al trabajar juntos. Nosotros no elegimos con quien trabajar o con quien servir en la iglesia. Dios ya determinó eso con anticipación. Y lo más maravilloso es que Jesús dijo: He aquí, yo vento pronto, y mi galardón conmigo para dar a cada uno según su obra. (Apocalipsis 22:12). Cada uno ejerce una función única, especial y extraordinaria porque ha sido Dios quien nos asignó la tarea.

Quiero compartir una ilustración acerca del servicio y como en ocasiones, nos quejamos de los colaboradores que Dios nos asigna sin nosotros conocer el plan completo de Dios.

En cierta ocasión un hombre le dio a Dios todo su corazón y su vida a su servicio. Dios escuchó y le dio la oportunidad. Le puso en una iglesia. Su trabajo era buscar las almas. El hombre esperó las instrucciones de Dios. Esperó y esperó. Hasta que Dios le dijo que le iba a mandar la ayuda que necesitaba para predicar el evangelio.

Al día siguiente llega un inválido en su silla de ruedas. El hombre le recibe, y luego le pregunta a Dios: "¿Es una broma, ¿verdad?, el inválido no hará mucho. Dios le contesta solamente: "Espera porque todavía no han llegado todos lo que te han de ayudar." Al día siguiente llega un hombre cojo, con una pata de madera, que al caminar hacia hoyos con su pata de madera. El hombre le recibió, y no dijo nada. "Esperaré", dijo, "a que llegue el evangelista o predicador" Al día siguiente llegó un hombre encorvado, tan encorvado que sus manos llegaban casi al suelo. El hombre lo recibió, y siguió esperando. Pero no llegó nadie más. Enojado le reclama a Dios: "¿Qué pasó, Señor?, me dijiste que me enviarías gente para ayudarme, y solo ha llegado un inválido, un cojo y un hombre encorvado. ¿Con ellos quieres que predique el evangelio?

Dios contestó: "Ellos son los que te ayudarán. El hombre de la silla de ruedas hará los surcos con las ruedas de su silla. El hombre de la pata de madera hará los hoyos, y el hombre encorvado arrojará la semilla sin le cueste trabajo. Tu trabajo consistirá en cuidar las plantas, que por cierto tú no sembrarás." Entonces, el hombre pidió perdón por dejarse llevar por lo que sus ojos veían, y le pidió a Dios que le cambie la forma de mirar a los demás.

Oremos que Dios nos ayude a mirar a los demás con los ojos con que El los ve: con amor y compasión. De esa manera, estaremos listos para cumplir con el llamado de Jesús. Al final, el apóstol Pablo indica a los corintios que todos somos colaboradores de Dios. (1 Corintios 3:9).

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

PARA REFLEXIONAR · NOTA EDITORIAL

¿Qué gesto sencillo podría hacer una diferencia en la vida de alguien esta semana?

FÚTBOL MEXICANO / APERTURA 2026

CIERRE: 9 DE NOVIEMBRE DE 2026

CRUZ AZUL SE ADUEÑA DEL LIDERATO

La Máquina ganó 3-2 en casa de Tigres y llega a la última jornada con dos puntos de ventaja sobre América y Chivas.

Por Edilverto Gutierrez

EL MARCADOR QUE CAMBIÓ LA TABLA

TIGRES	2 - 3	CRUZ AZUL

PRIMEROS LUGARES

1. Cruz Azul	**32 pts**
2. América	30 pts
3. Chivas	30 pts

LIGA MX | EL ANÁLISIS

La victoria en el Estadio Universitario tuvo como protagonistas a Nicolás Ibáñez, Andrés Montaño y Carlos Rotondi, autores de los goles celestes. Cruz Azul llegó a 32 puntos tras la fecha 16. América igualó 2-2 con Pumas y Guadalajara empató 1-1 frente a León, por lo que ambos quedaron con 30 unidades. Toluca también destacó al golear 4-0 a Monterrey, con dos tantos de Paulinho. La fecha 17, prevista para el 20 al 22 de noviembre, definirá las posiciones finales antes de la fase decisiva.

RESULTADOS | JORNADA 16

Necaxa	1-0	Tijuana
Atl. San Luis	0-1	Juárez
Atlante	0-2	Santos
Atlas	1-4	Pachuca
Tigres	2-3	Cruz Azul
Toluca	4-0	Monterrey
Pumas	2-2	América
Querétaro	0-2	Puebla
León	1-1	Chivas

LA RECTA FINAL

El duelo entre Chivas y Cruz Azul será decisivo para la pelea por la cima. América visitará a Tigres en una jornada que promete cambios en la clasificación.

PARTIDOS PARA SEGUIR

SÁB 21 NOV	**Tigres vs. América**
DOM 22 NOV	**Chivas vs. Cruz Azul**
SÁB 21 NOV	**Pachuca vs. Toluca**

HOLLAND HACE HISTORIA: DOBLE TÍTULO PARA HOPE COLLEGE

Por primera vez, los equipos masculino y femenino conquistaron en la misma temporada el torneo de fútbol de la MIAA.

FÚTBOL MASCULINO | HOPE 1-0 CALVIN

El conjunto de Holland superó al equipo número 15 del país en la final del 7 de noviembre, disputada en Grand Rapids. Un autogol de Calvin en los primeros ocho minutos marcó la diferencia.

Hope consiguió su cuarto título del torneo MIAA y avanzó al campeonato nacional de la NCAA División III. Además, puso fin a una racha de 23 enfrentamientos sin victoria frente a Calvin.

FÚTBOL FEMENINO | HOPE 2-0 CALVIN

Las Flying Dutch derrotaron al noveno equipo del país, también el 7 de noviembre en Grand Rapids. Alexis Suptela y Jenna Schreiber firmaron los goles del triunfo.

La victoria significó su cuarto campeonato del torneo MIAA y aseguró otro boleto a la NCAA División III. El resultado terminó con una serie de 12 partidos sin ganar contra Calvin.

MÁS DEPORTE LOCAL

VOLEIBOL: Hope 3-1 Alma

FÚTBOL AMERICANO: Hope 24-38 Calvin

MICHIGAN Y EL MUNDO | MÁS ALLÁ DE LA CANCHA

NFL | DETROIT LIONS

DETROIT 19 - 9 MIAMI

Los Lions sumaron su cuarta victoria consecutiva el 8 de noviembre y elevaron su balance a 6-2. Jake Bates convirtió cuatro goles de campo y Jahmyr Gibbs anotó el único touchdown del encuentro.

La defensa de Detroit permitió apenas 182 yardas ofensivas a los Dolphins.

NBA | DETROIT PISTONS

PISTONS 116 - 121 LAKERS

Detroit cayó ante Los Angeles Lakers el 8 de noviembre, pese a los 31 puntos de Daniss Jenkins.

Austin Reaves fue la figura del partido con 43 puntos para el conjunto visitante. Kevin Huerter contribuyó con 24 puntos para los Pistons.

FÓRMULA 1 | BRASIL

NORRIS TRIUNFA EN SÃO PAULO

Lando Norris, de McLaren, ganó el Gran Premio del 8 de noviembre tras 71 vueltas marcadas por cambios de lluvia. Max Verstappen fue segundo e Isack Hadjar tercero.

Mercedes aseguró el título mundial de constructores de 2026.

EN AGENDA

14 NOV | Hope vs. Trine (football)

15 NOV | Lions vs. Patriots (Múnich)

FUENTES: AS México y TV Azteca (Liga MX); Hope College Athletics (MIAA); Detroit Lions / NFL; NBA.com; Formula1.com. Verificar escaneando el código QR

El Hispanohablante

HECHO PARA INFORMAR, CONECTAR Y SERVIR A NUESTRA COMUNIDAD HISPANA

Menopausia: comprender los cambios para vivir esta etapa con bienestar y plenitud

La transición hormonal puede traer sofocos, alteraciones del sueño y cambios emocionales. Conocer sus señales, romper mitos y buscar atención cuando sea necesario ayuda a atravesarla con mayor tranquilidad.

Con información aportada por el Dr. Jesús Barbarito Sánchez Medina, ginecólogo | Edición: El Hispanohablante



La menopausia se vive de formas distintas; cada experiencia merece escucha y orientación. Imagen ilustrativa

QUÉ ES Y CUÁNDO OCURRE

La menopausia es un hecho biológico: se confirma cuando han pasado doce meses consecutivos sin menstruación, siempre que no exista otra causa que lo explique. En Estados Unidos suele ocurrir alrededor de los 51 años, aunque la edad varía.

Los años anteriores se conocen como perimenopausia o transición menopáusica. Durante ese período disminuye y fluctúa la producción de hormonas, especialmente estrógenos y progesterona. Los ciclos pueden hacerse irregulares y aparecer molestias antes de la última menstruación. No es una enfermedad ni significa que se termine la vida activa de la mujer. Es una etapa de cambios que merece información médica confiable y, cuando hace falta, tratamiento.

¿Qué síntomas pueden aparecer?

La intensidad de los síntomas es muy variable.

Algunas mujeres apenas notan cambios, mientras que otras experimentan molestias que afectan su descanso, su concentración o sus actividades cotidianas. Ninguna experiencia debe darse por supuesta.

Entre las manifestaciones más conocidas están los sofocos: sensaciones repentinas de calor, a veces acompañadas de sudoración o palpitaciones. Cuando aparecen por la noche, pueden interrumpir el sueño y provocar cansancio durante el día.

También pueden presentarse cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, ansiedad, dificultad para dormir, resequedad vaginal y molestias urinarias. Los períodos menstruales pueden hacerse más cortos, más largos o impredecibles antes de desaparecer. No todo síntoma que aparece después de los cuarenta años se debe a la menopausia. La evaluación profesional permite descartar otras causas y decidir qué cuidados convienen en cada caso.

Una transición que puede durar años

El cambio no sucede de un día para otro. La perimenopausia puede extenderse varios años y los sofocos o sudores nocturnos, en algunas mujeres, persisten después de la última menstruación. Por eso no es correcto establecer que todas las molestias desaparecen en seis meses o en un año.

Hablar del tema con naturalidad facilita pedir ayuda sin vergüenza ni silencios.

Cuidar el cuerpo y el bienestar

El ginecólogo Jesús Barbarito Sánchez Medina destaca el valor de mantener hábitos saludables. Realizar actividad física con regularidad, por ejemplo caminar, practicar yoga o elegir otra actividad agradable, puede beneficiar la salud cardiovascular, la fuerza muscular y el estado de ánimo.

Una alimentación variada aporta nutrientes importantes. Conviene priorizar frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales y fuentes de proteínas; también prestar atención al calcio y la vitamina D, necesarios para la salud ósea. No hace falta que todos los alimentos sean orgánicos ni seguir dietas especiales sin indicación profesional.

Dormir suficiente resulta fundamental. Mantener horarios regulares, reducir la temperatura de la habitación cuando hay sudor nocturno y buscar momentos de descanso pueden aliviar algunas molestias. El estrés merece atención, pero no siempre es posible eliminarlo por completo.

Evitar el tabaco y limitar las bebidas alcohólicas protege la salud general. Si ciertos alimentos o bebidas desencadenan sofocos, cada mujer puede identificar cuáles le afectan; no existe una lista universal de condimentos prohibidos.

Acompañamiento sin prejuicios

La pareja, la familia y las amistades pueden acompañar sin minimizar los síntomas ni imponer soluciones.

¿Cuándo conviene consultar?

Hay motivos para pedir orientación sin esperar a que las molestias sean intensas. Si los síntomas afectan el sueño, el trabajo, el bienestar emocional o la vida diaria, una consulta puede abrir opciones útiles para mejorar la calidad de vida.

Los sangrados muy abundantes o fuera de lo habitual deben comentarse con un profesional.

Si aparece sangrado vaginal después de doce meses completos sin menstruación, es importante acudir a una evaluación médica. También merece estudio que los períodos desaparezcan antes de los 40 años.

Existen tratamientos hormonales y no hormonales para determinadas molestias. Sus beneficios y riesgos dependen de los antecedentes médicos y las preferencias de cada mujer. La elección se hace de manera individual, mediante una conversación informada con el profesional de salud.

Los controles preventivos siguen siendo necesarios. Después de la menopausia es especialmente útil prestar atención a la salud de los huesos y del corazón, además de mantener los exámenes recomendados para cada edad y antecedentes.

El comienzo de otra etapa

La menopausia no equivale al envejecimiento repentino ni determina las capacidades de una mujer. Con información, apoyo y atención cuando se necesita, es posible seguir desarrollando proyectos, relaciones y metas en una nueva etapa de la vida.

FUENTES Y VERIFICACIÓN: Office on Women’s Health (womenshealth.gov); ACOG (acog.org); NIH (health.nih.gov).

Artículo informativo. No sustituye la evaluación individual de un profesional de salud.

TU MARCA PERSONAL SE CONSTRUYE CON LO QUE CUMPLES

La confianza no depende solo de un logotipo: nace de los compromisos, la atención al cliente y la experiencia que otros recuerdan.

POR MARÍA ERAZO | COLUMNA INVITADA: «CONSTRUYE TU LEGADO»

Imagina que una vecina te recomienda a alguien para pintar tu casa. Te dice: “Llegó cuando dijo que iba a llegar, me explicó cuánto me cobraría y, cuando vio que no terminaría el viernes, me avisó con tiempo”.

Puede que no recuerde el nombre del negocio. Pero sí recuerda cómo fue trabajar con esa persona. Y eso fue suficiente para recomendártela.

Cuando hablo de marca personal con emprendedores, me gusta empezar por ahí: ¿Qué le diría un cliente a un amigo sobre ti? Su respuesta puede enseñarte más sobre tu reputación que una tarde entera buscando colores para tu logo.

HAZ PROMESAS QUE PUEDAS SOSTENER

Si dices que enviarás una cotización el martes, envíala ese día. Si te falta información y sabes que no estará lista, avisa antes de que el cliente tenga que buscarte.

Parece un detalle pequeño, pero ponte en el lugar del otro. Cuando organizas una remodelación, un evento o cualquier proyecto que te importa, una respuesta pendiente puede detener otras decisiones. Un mensaje a tiempo permite a la otra persona organizarse.

También vale la pena revisar qué prometes para quedar bien. Si sabes que necesitas cinco días para entregar un trabajo, decir que lo tendrás en tres puede ayudarte a cerrar la venta y complicar todo lo que viene después. Hablar con claridad desde el principio es también una forma de cuidar al cliente.

LO QUE DICES EN REDES DEBE SENTIRSE EN EL TRATO

Puedes publicar que ofreces atención personalizada. Ahora piensa qué pasa cuando alguien te escribe: ¿le haces preguntas para entender qué necesita o le mandas el mismo mensaje que a todos?

Si tienes un negocio de limpieza, por ejemplo, tal vez una familia quiere saber si puede dejar a su perro en casa mientras haces el servicio. Responder esa pregunta con claridad y explicar cómo te organizas dice mucho sobre tu forma de trabajar. Es un detalle que a veces olvidamos mencionar cuando hablamos de nuestro negocio, pero que el cliente recuerda.

Si trabajas con un equipo, revisa qué pasa cuando no estás. De poco sirve prometer confirmar cada cita si nadie sabe quién debe hacerlo cuando atiendes a otro cliente. Una solución sencilla es acordar quién confirma la cita y cuándo. Así, el cliente recibe el mismo trato aunque hable con otra persona ese día.

UNA PREGUNTA PARA ESTA SEMANA

Escríbele hoy a un cliente con quien hayas trabajado y pregúntale: “Si alguien te preguntara cómo fue trabajar conmigo, ¿qué le dirías?”.

Tal vez pensabas que te recomendaría por el precio y que diría que lo que más valoró fue que le explicaste todo con paciencia. Escucha sus palabras. Ahí puedes encontrar algo que vale la pena comunicar y, sobre todo, seguir haciendo.



María Erazo presenta su trilogía. Foto: cortesía de María Erazo (archivo).

DESCUBRE LOS LIBROS DE MARÍA

Escanea para explorar la trilogía MÉTODO LEGADO® y otros libros desde el sitio oficial.

mariaerazo.com/libros

IDEA CENTRAL **Una promesa cumplida puede valer más que una campaña publicitaria.**

María Erazo · autora y mentora
@mariaerazoofficial

EN HOLLAND, UNA RED PARA CONVERTIR IDEAS EN NEGOCIOS

Prospera, el centro de emprendimiento de LAUP, ofrece orientación, talleres y conexiones para quienes desean iniciar o fortalecer una empresa.

En West Michigan, emprender puede comenzar con una pregunta sencilla: ¿a quién acudir cuando todavía no se sabe cómo transformar una idea en un negocio? En Holland, el centro Prospera de Latin Americans United for Progress (LAUP) ofrece talleres, orientación individual y apoyo bilingüe para personas que están desarrollando sus primeros pasos empresariales.

Según un reportaje de Ottawa News Network publicado el 6 de noviembre, LAUP estima que Prospera ha acompañado a más de 600 personas y apoyado el lanzamiento de 61 negocios durante sus primeros tres años. Son cifras proporcionadas por la propia organización.

El programa trabaja temas como mercadeo, presupuestos, administración y relaciones profesionales. Para conocer las actividades vigentes y las condiciones de participación, comunícate directamente con LAUP.

Antes de solicitar orientación, prepara un resumen de tu idea: qué producto o servicio ofrecerás, a quién quieres atender, cuáles son tus gastos estimados y qué necesitas aprender. No es indispensable tenerlo todo resuelto; llegar con preguntas concretas te ayudará a aprovechar mejor el acompañamiento y tomar decisiones con información.

PROSPERA · IMPACTO REPORTADO

Más de 600

personas acompañadas

61 negocios

que LAUP indica haber ayudado a lanzar

Cifras atribuidas a LAUP, citadas por Ottawa News Network (6 nov. 2026).

TU PRÓXIMO PASO: UN NEGOCIO CON PROMESAS CLARAS

1. REVISA

¿Qué ofreces y en cuánto tiempo puedes cumplirlo?

2. CONSULTA

Pregunta a un cliente qué recuerda de tu atención.

3. CONECTA

Busca asesoría y talleres en LAUP o Michigan SBDC.

RECURSOS: LAUP · 512 S Waverly Rd., Holland · (616) 888-7225 · laup.org | SBA: sba.gov · Michigan SBDC

PARA NEGOCIOS QUE QUIEREN CRECER

TU NEGOCIO MERECE SER CONOCIDO.

Haz que más personas descubran lo que ofreces. Conecta tu marca con la comunidad hispana de West Michigan.



NEGOCIOS LOCALES. HISTORIAS REALES.

¿TU PRÓXIMO CLIENTE YA SABE QUE EXISTES?

¿POR QUÉ ANUNCIARTE CON NOSOTROS?

01 Presencia local
Comunica tu oferta a lectores hispanohablantes de nuestra región.

02 Mayor confianza
Presenta tu negocio en un medio enfocado en la comunidad.

03 Marca recordada
Repite tu mensaje y fortalece el reconocimiento de tu nombre.

04 Mensaje claro
Explica tus servicios, ofertas y aquello que te hace diferente.

OPCIONES PARA HACER VISIBLE TU MARCA

A Anuncio impreso
Espacios publicitarios dentro de la edición del periódico.

B Presencia digital
Opciones en nuestros canales y espacios en línea.

C Campañas continuas
Publicaciones en varias ediciones para mantenerte presente.

D Promociones y eventos
Da a conocer novedades, actividades y nuevos servicios.



HABLEMOS EL IDIOMA DE TUS CLIENTES

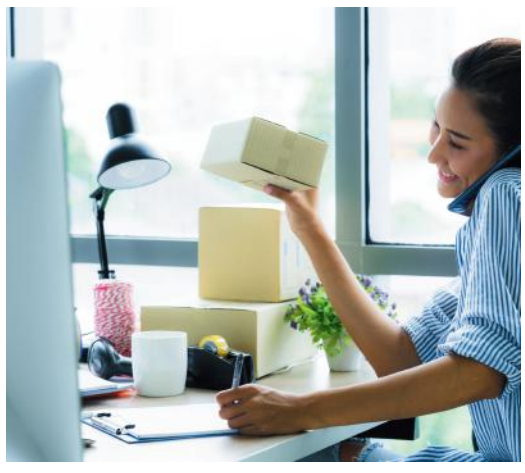
Tu negocio puede ser la próxima historia que nuestra comunidad descubra.

La publicidad local acerca personas, servicios y oportunidades.

¿PARA QUÉ NEGOCIOS FUNCIONA?

- Restaurantes y cafeterías
- Tiendas y emprendimientos
- Abogados y aseguradoras
- Educación y servicios
- Salud y bienestar
- Organizaciones y eventos

Si tienes un producto, una idea o un servicio que aportar, queremos ayudarte a compartirlo.



¡HAGAMOS QUE TU NEGOCIO SE VEA!

Solicita nuestros espacios, paquetes y tarifas publicitarias.

centroinformativoelhispanohablante.com

MARY KAY®

Belleza, cuidado y regalos especiales

Cuidado de la piel • Maquillaje • Fragancias

Descubre productos ideales para consentirte o sorprender a alguien especial.



Haz tu pedido hoy

TU CONSULTORA MARY KAY

Ailín Gutiérrez

(616) 251-4718

TIENDA EN LÍNEA

www.marykay.com/ailinguty

Escanea el QR para hacer tu pedido

Consultora Independiente de Belleza Mary Kay

Imagen ilustrativa generada con IA; consulta disponibilidad.