



EL HISPANOhabLANTE

VOLVER A EMPEZAR



De las aulas al trabajo, del inglés a la tecnología, una nueva temporada de oportunidades comienza.

BIENVENIDOS A LA EDICIÓN 15

Agosto comenzó con una de esas semanas en las que parece ocurrir de todo al mismo tiempo. Holland despidió la Ottawa County Fair después de días de tradición y encuentros familiares, Michigan vivió sus elecciones primarias y National Night Out volvió a reunir a familias, organizaciones y autoridades alrededor de una idea sencilla pero poderosa: una comunidad se fortalece cuando participa, se conoce y encuentra espacios para estar junta.

Mientras tanto, las mochilas comienzan a regresar a las tiendas y muchas familias se preparan para un nuevo año escolar. Ese espíritu de nuevos comienzos también recorre esta edición de El Hispanohablante. Hablamos de educación y oportunidades para las familias, de esos dolores que solemos llamar “dolor de huesos”, de cómo encontrar un respiro cuando las deudas parecen crecer más rápido que nuestros ingresos y de los cambios emocionales que llegan cuando los hijos comienzan a construir su propio camino.

También miramos hacia la ciencia para descubrir avances médicos que surgieron por casualidad, viajamos al pasado para preguntarnos cuánto hay de historia detrás del famoso Caballo de Troya, abrimos espacio para la fe y la reflexión, seguimos el fútbol Sub-20, hablamos de bienestar y cuidado personal, conocemos los negocios que estarán presentes en Michigan Crown Expo y cerramos con una historia muy especial sobre el valor del tiempo y aquellas cosas buenas que, algunas veces, dejamos para “otro día”.

Esta edición tiene información para aprender, historias para detenernos a pensar y oportunidades para conectarnos con lo que está ocurriendo a nuestro alrededor.

Hay mucho por descubrir. Comencemos.

Un Café con Ailín

Siempre podemos volver a empezar



Ailin Gutierrez
Directora y editora

“Nunca se es demasiado viejo para fijar otra meta o soñar un nuevo sueño.”
— C. S. Lewis”



Queridos lectores:

Bienvenidos a la edición número 15 de El Hispanohablante.

Hay momentos en la vida en los que creemos que ya deberíamos tener todas las respuestas. Terminamos una etapa, conseguimos un trabajo, formamos una familia, emigramos, comenzamos un negocio o simplemente cumplimos algunos años más... y, casi sin darnos cuenta, empezamos a pensar que ciertas oportunidades ya quedaron atrás. Pero la vida tiene una manera extraordinaria de recordarnos que siempre seguimos aprendiendo. Agosto trae consigo ese sentimiento de nuevos comienzos. Vemos las mochilas regresar a las tiendas, las familias preparándose para un nuevo año escolar y los calendarios llenándose nuevamente de actividades. Sin embargo, volver a aprender no es algo reservado únicamente para quienes regresan a un salón de clases. También vuelve a empezar quien decide aprender inglés después de años diciendo “algún día”. Quien se atreve a estudiar una profesión diferente. Quien aprende a utilizar una nueva tecnología porque el mundo cambió. Quien abre un negocio sin saber todavía todas las respuestas. Quien llega a un nuevo país y debe aprender nuevamente cosas que antes parecían tan sencillas. Y también vuelve a empezar quien descubre que el camino que había imaginado para su vida puede cambiar. A veces pensamos que comenzar de nuevo significa regresar al punto de partida. No necesariamente. Cuando volvemos a empezar, lo hacemos llevando con nosotros todo lo que ya vivimos: nuestras experiencias, nuestros errores, nuestras habilidades, nuestras historias y las lecciones que encontramos en el camino. Por eso, comenzar otra vez nunca significa comenzar desde cero. Quizás esa sea una de las grandes lecciones de esta temporada: aprender no tiene edad y los sueños tampoco tienen fecha de vencimiento. No importa si hoy tienes 8, 28, 48 o 68 años. Mientras exista curiosidad, siempre habrá algo nuevo que descubrir. Mientras exista voluntad, siempre habrá algo que podamos mejorar. Y mientras tengamos la capacidad de aprender, siempre tendremos la posibilidad de construir una versión diferente de nuestro futuro. Esta semana, mientras muchos niños y jóvenes comienzan a prepararse para regresar a las aulas, quizás también sea una buena oportunidad para preguntarnos: ¿Qué me gustaría aprender a mí? Tal vez la respuesta sea mucho más importante de lo que imaginamos. Nos encontramos en estas páginas.

Nuestro compromiso contigo en esta edición

En esta edición reafirmamos nuestro compromiso de acercarte información que inspire, eduque y abra nuevas posibilidades. Porque aprender no tiene edad, crecer siempre es posible y una información oportuna puede convertirse en el primer paso hacia una nueva oportunidad.

Informar para comprender. Aprender para crecer. Conectar para avanzar.

LO QUE HEMOS PREPARADO PARA TI	
Comunidad.....	03
Recursos y oportunidades para las familias.	
Educación.....	04
El regreso a clases : El primer día de un sueño	
Salud.....	05
La ciatalgia y el dolor de huesos	
Finanzas.....	06
Consejos financieros para las familias	
Salud Mental.....	07
El síndrome del nido vacío	
Somos Jóvenes.....	08
Cuando crecer no es tan fácil	
Ciencia y Tecnología.....	09
Avances científicos que se descubrieron por casualidad.	
Arqueología.....	10
¿Realmente existió El Caballo de Troya?	
Fe.....	11
Un espacio para la reflexión, la esperanza y el crecimiento espiritual.	
Deportes.....	12
México Sub -20: Jóvenes por un sueño	
Belleza, Bienestar y Plenitud.....	13
Porque sentirnos bien también forma parte de una vida saludable y equilibrada.	
Expo de Negocios.....	14
Reflexión del Alma	15

EVENTOS TRANSCURRIDOS DURANTE LA SEMANA

Una ciudad entre feria, comunidad y participación cívica
Holland y West Michigan han tenido días de mucho movimiento. La Ottawa County Fair cerró sus puertas después de una semana que, del 27 de julio al 1 de agosto, reunió actividades agrícolas y 4-H, entretenimiento familiar, música y espectáculos en el recinto ferial de Holland.
El martes 4 de agosto, la atención también se trasladó a las urnas. Michigan celebró sus elecciones primarias, en las que los votantes participaron en la selección de candidatos para importantes cargos estatales y federales de cara a las elecciones generales de noviembre.
Y la comunidad vuelve a encontrarse con National Night Out, una iniciativa que acerca a residentes, familias, autoridades locales y organizaciones comunitarias en un ambiente pensado para fortalecer las relaciones entre quienes viven y sirven en nuestras comunidades.
UNA SEMANA. TRES FORMAS DE HACER COMUNIDAD.
Encontrarnos · Participar · Conocernos



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

¿VIVES EN HOLLAND?

TRES SERVICIOS QUE QUIZÁS NO SABÍAS QUE EXISTEN

Desde asistencia para reparar una vivienda hasta orientación para ahorrar energía: investigamos algunos servicios locales que pueden ser útiles para tu familia.



Muchas veces vivimos durante años en una ciudad sin conocer todos los programas y servicios que existen a nuestro alrededor. No necesariamente porque la información sea secreta, sino porque entre el trabajo, la familia y las responsabilidades cotidianas pocas veces tenemos tiempo para buscarla.

En El Hispanohablante hicimos ese trabajo por ti.

Revisamos información oficial de la Ciudad de Holland y encontramos tres servicios que vale la pena conocer.

O1 Algunos propietarios elegibles pueden recibir hasta \$10,000 en asistencia.

La Ciudad de Holland cuenta con un Home Repair Program dirigido a propietarios de ingresos bajos o moderados que cumplen determinados requisitos.

El programa puede proporcionar hasta \$10,000 para reparaciones elegibles.

Entre los trabajos que pueden ser considerados se encuentran reparaciones de techos, siding y ventanas; sistemas mecánicos importantes; problemas relacionados con salud y seguridad; determinadas violaciones de código; adaptaciones para adultos mayores o personas con discapacidades y algunas mejoras de eficiencia energética.

¿QUIÉN PUEDE CALIFICAR?

La vivienda debe ser unifamiliar, estar ocupada por su propietario y encontrarse dentro de los límites de la Ciudad de Holland. También existen límites de ingresos según el tamaño del hogar.

¿TU CASA NECESITA REPARACIONES?



O2 Home Energy 101 puede ayudarte a identificar oportunidades para ahorrar.

Una factura de electricidad puede decirnos cuánto consumimos, pero no necesariamente dónde estamos perdiendo energía.

A través de Home Energy 101, residentes elegibles pueden recibir una sesión educativa gratuita de aproximadamente 60 a 90 minutos enfocada en identificar oportunidades para mejorar la eficiencia energética del hogar.

El programa ha sido ofrecido tanto a propietarios como a inquilinos elegibles y puede incluir recomendaciones personalizadas y artículos sencillos destinados a reducir el consumo energético.

El servicio está vinculado a clientes residenciales de electricidad de Holland Board of Public Works, por lo que es importante verificar la elegibilidad antes de solicitarlo.

Conocer dónde y cómo consumimos energía es el primer paso para tomar mejores decisiones.

¿DÓNDE ESTÁ TU CASA DESPERDICIANDO ENERGÍA?



O3 Antes de dejarlo junto al contenedor de basura, conoce Project Pride

Un mueble viejo. Un objeto voluminoso. Algo que simplemente no cabe en el contenedor habitual. ¿Qué hacemos con él?

La Ciudad de Holland cuenta con Project Pride, un programa mediante el cual residentes elegibles pueden solicitar cupones para llevar determinados artículos grandes a un sitio de disposición designado.

La documentación municipal establece que los usuarios residenciales pueden solicitar hasta dos cupones por año. Cada cupón puede permitir una carga equivalente a una camioneta pickup o un trailer, sujeto a las condiciones del programa.

Los cupones tienen un período limitado de vigencia después de ser emitidos.

No todos los materiales necesariamente son aceptados. Confirma primero qué artículos puedes llevar, dónde debes entregarlos y cuáles son las condiciones vigentes.

¿UN OBJETO DEMASIADO GRANDE PARA TU BASURA?



CONOCER TU COMUNIDAD TAMBIÉN ES PARTE DE VIVIR EN ELLA

Una ciudad es mucho más que sus calles, edificios y lugares conocidos. También son los programas, servicios y oportunidades creados para quienes hacen de ella su hogar y conocerlos puede marcar una diferencia.

En El Hispanohablante queremos acercarte esa información: la que muchas veces está disponible, pero no siempre llega de manera sencilla hasta nuestra comunidad.

Conocer tu ciudad es también conocer las oportunidades que tienes a tu alcance.



EL PRIMER DÍA DE UN SUEÑO.

Por Ailín María Gutiérrez

Hay recuerdos que el tiempo no consigue borrar.

El olor a nuevo de una mochila recién estrenada, la ropa perfectamente planchada esperando desde la noche anterior, los zapatos preparados, los cuadernos todavía intactos y las mariposas en el estómago que aparecían justo antes de salir de casa.

Regresar a clases siempre tuvo algo especial. Era volver a encontrarnos con los compañeros después del verano. Descubrir quién estaría sentado a nuestro lado. Reconocer algunos rostros y observar con cierta timidez aquellos que veíamos por primera vez. Eran sonrisas, abrazos, conversaciones que comenzaban y amistades que todavía no sabíamos que terminarían acompañándonos durante años.

Pero también eran expectativas, un nuevo maestro, nuevas materias, un salón diferente, la posibilidad de descubrir algo que nos apasionara o simplemente la oportunidad de hacerlo mejor que el año anterior.

Y mientras crecemos, los primeros días también crecen con nosotros.

Un día dejamos de entrar de la mano de nuestros padres. Después llega la secundaria. Y para muchos jóvenes aparece una experiencia completamente diferente: el primer día de universidad...

Y vuelven las mariposas.

Solo que esta vez quizás llevamos una computadora en lugar de una caja de lápices. Tal vez conducimos solos hasta el campus. Buscamos un edificio que todavía no conocemos, caminamos entre cientos de personas desconocidas y tratamos de aparentar seguridad mientras por dentro nos preguntamos: **¿Estaré preparado para esto?**

Para algunos jóvenes, especialmente aquellos que serán los primeros de su familia en llegar a la universidad, cruzar esas puertas representa mucho más que comenzar una carrera.

Detrás pueden existir años de esfuerzo, sacrificios familiares, noches estudiando, solicitudes, becas, dudas y obstáculos que alguna vez hicieron que ese momento pareciera demasiado lejano. Por eso existen primeros días que son mucho más que una fecha en el calendario.

HAY SUEÑOS QUE TARDAN AÑOS EN LLEGAR A SU PRIMER DÍA.

Para alguien puede comenzar en un community college. Para otro, aprendiendo un oficio. Para otro joven, obteniendo una certificación profesional y para un adulto puede significar regresar a estudiar después de diez, veinte o treinta años.

Porque aprender nunca ha pertenecido exclusivamente a una edad. Mientras exista algo que queramos descubrir, mejorar o alcanzar, siempre puede existir otro primer día.

¿ESTÁS PENSANDO EN ESTUDIAR?

CONOCE ESTAS OPORTUNIDADES PARA QUIENES TERMINAN EL HIGH SCHOOL

Michigan mantiene el Community College Guarantee, que permite a graduados recientes elegibles estudiar para obtener un certificado de habilidades o un associate degree en un community college local, cubriendo la matrícula in-district, horas de contacto y cuotas obligatorias. Los estudiantes deben completar FAFSA y cumplir los demás requisitos del programa. Los estudiantes elegibles para Pell pueden recibir además un Michigan Achievement Bonus de hasta \$1,000 para otros costos relacionados con sus estudios.

Importante: no significa que absolutamente todos los gastos universitarios sean gratuitos. La residencia, el tipo de institución y otros costos pueden afectar lo que finalmente paga cada estudiante.

¿Y SI QUIERES UNA UNIVERSIDAD DE CUATRO AÑOS?

El Michigan Achievement Scholarship también contempla ayuda para estudiantes elegibles que buscan un bachelor's degree en universidades públicas o privadas participantes de Michigan. Dependiendo de la elegibilidad, la ayuda puede alcanzar hasta \$5,500 por año, hasta un máximo potencial de \$27,500.

La FAFSA 2026-27 ya está disponible y es un paso fundamental para determinar acceso a diferentes programas de ayuda financiera.



¿CREÍSTE QUE YA HABÍA PASADO TU MOMENTO?

Michigan Reconnect es un programa destinado a ayudar a adultos elegibles a obtener un associate degree o certificado de habilidades.

La información oficial actualmente señala requisitos como residencia en Michigan, diploma de high school o equivalente y no haber obtenido previamente un associate o bachelor's degree. El programa puede cubrir matrícula in-district, cuotas obligatorias y horas de contacto.

EL PRIMER PASO

Antes de descartar estudiar por pensar que será demasiado costoso, habla con la oficina de Financial Aid de la institución que te interesa y pregunta qué programas pueden aplicar específicamente a tu situación.

A veces un sueño parece imposible simplemente porque todavía no conocemos el camino para llegar hasta él.

NUESTRA COMUNIDAD TAMBIÉN SE PREPARA

LAUP CELEBRA EL REGRESO A CLASES

El viernes 14 de agosto, de 5:30 p. m. a 7:30 p. m., LAUP realizará su celebración comunitaria de regreso a clases en 512 S. Waverly Rd., Holland.

El evento será gratuito y abierto a toda la comunidad, con actividades y juegos infantiles, helado gratuito, regalos, organizaciones locales y oportunidades para conocer servicios comunitarios.

También habrá mochilas y útiles escolares gratuitos mientras duren las existencias

EL HISPANOHABLANTE ESTARÁ PRESENTE

El Hispanohablante participará como una de las organizaciones aliadas de este encuentro comunitario. Nos encantará compartir con nuestras familias, conversar con nuestros lectores y celebrar juntos el comienzo de una nueva etapa.

¡Busca nuestra mesa y pasa a saludarnos!

RECUERDA

- NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA CUMPLIR UN SUEÑO .
- CADA GRAN SUEÑO TUVO ALGUNA VEZ UN PRIMER DÍA.

"ME DUELEN LOS HUESOS"

Lo decimos constantemente. Pero... ¿qué es realmente lo que puede estar doliendo?



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

LA REUNIÓN DE "LAS CHICAS ADOLORIDAS"

María tiene 45 años y trabaja en una fábrica. Su jornada comienza temprano. Durante las primeras horas mantiene el ritmo: camina, se mueve, permanece de pie y repite muchas veces los mismos movimientos que forman parte de su trabajo. Pero conforme avanzan las horas, el cuerpo empieza a hacerse sentir. Primero es la espalda, después, una molestia en las rodillas y cuando finalmente llega el descanso, María se sienta junto a sus compañeras. Basta que una diga: —Ay, hoy no puedo con la espalda... para que comience lo que ellas, entre risas, podrían llamar “la reunión de las chicas adoloridas”. Una se toca la rodilla. —Pues a mí me está matando esta rodilla. Otra mueve lentamente la muñeca. —Lo mío son las manos. Mira cómo tengo las muñecas. Y desde el otro lado alguien sentencia: —Eso es la edad, muchachas. Risas. Café. Y durante unos minutos, aquella mesa del descanso se convierte en un pequeño inventario de dolores: espalda, rodillas, hombros, muñecas, cuello... Probablemente has escuchado una conversación parecida. Quizás incluso has participado en una.

¿Y SI TE DIJÉRAMOS QUE TAL VEZ NO SON LOS HUESOS LOS QUE ESTÁN DOLIENDO?
Lo que muchas veces llamamos “dolor de huesos” puede involucrar estructuras muy diferentes: **HUESOS · ARTICULACIONES · MÚSCULOS · TENDONES · LIGAMENTOS · NERVIOS**. Una articulación es la zona donde se relacionan dos o más huesos. Cuando está afectada pueden aparecer, dependiendo de la causa, dolor, rigidez, inflamación o limitación del movimiento. Los músculos, tendones y ligamentos también pueden producir molestias alrededor de una articulación o de la espalda. Cuando está involucrado un nervio, pueden aparecer sensaciones diferentes y, según el problema, acompañarse de hormigueo, entumecimiento o debilidad.

EL LUGAR DONDE SIENTES EL DOLOR NO SIEMPRE NOS DICE DÓNDE COMENZÓ EL PROBLEMA.

"DOCTORA, TENGO CIÁTICA" OTRO PROBLEMA COMÚN

La ciática no significa simplemente “dolor de espalda”. El término describe un conjunto de síntomas relacionados con la afectación del nervio ciático. El dolor puede comenzar en la región lumbar o glútea y extenderse hacia una extremidad inferior. Según el caso, también puede acompañarse de hormigueo, entumecimiento o debilidad. El nervio ciático es un nervio de gran calibre que se origina a partir de raíces nerviosas de la región lumbosacra y continúa hacia las extremidades inferiores.

EL DOLOR ES UNA SEÑAL. APRENDER A DESCRIBIRLO PUEDE SER EL PRIMER PASO PARA ENTENDERLO.

ALICIA FREDUSA TE AYUDA A ENTENDER MEJOR EL DOLOR

Alicia no trabaja con María en la fábrica. ALICIA FREDUSA es **UN ACRÓNIMO** una forma tradicional utilizada en medicina para recordar las características que debemos investigar cuando una persona describe un dolor.

A APARICIÓN ¿Cuándo comenzó? ¿Fue repentino o apareció poco a poco?	FRE FRECUENCIA ¿Está siempre presente o aparece por episodios?
L LOCALIZACIÓN ¿Dónde duele exactamente?	
I INTENSIDAD ¿Qué tan fuerte es?	DU DURACIÓN Cuando aparece, ¿cuánto tiempo permanece?
C CARÁCTER ¿Cómo se siente? ¿Punzante, ardor, presión, calambre u otra sensación?	
I IRRADIACIÓN ¿Permanece en el mismo lugar o se extiende hacia otra zona?	SA SÍNTOMAS ACOMPAÑANTES ¿Hay rigidez, inflamación, hormigueo, entumecimiento, debilidad u otros cambios?
A ALIVIO ¿Qué hace que disminuya?	

DE VUELTA A LA MESA...
Al día siguiente quizá María vuelva a sentarse con sus compañeras durante el descanso. Tal vez vuelva el café. Las risas. Y, por supuesto, la famosa “reunión de las chicas adoloridas”. Pero después de leer esta página, quizás haya una pequeña diferencia. Cuando alguien diga: —Me duelen los huesos... alguien podrá preguntar: —Bueno... ¿dónde, desde cuándo y cómo te duele? Porque escuchar nuestro cuerpo no significa intentar diagnosticarnos. Significa aprender a observarlo.

"ESO ES LA EDAD..."
TU DOLOR TIENE UNA HISTORIA. APRENDE A CONTARLA.

Es cierto que el riesgo de algunas enfermedades articulares aumenta con los años. Sin embargo, la edad no explica automáticamente todo dolor. La osteoartritis, por ejemplo, implica cambios en diferentes tejidos de la articulación y puede producir dolor, rigidez y disminución del movimiento. Nuestro cuerpo cambia, nuestros hábitos dejan huellas y nuestra salud necesita atención. En lugar de acostumbrarnos al dolor, aprendamos a escucharlo.

"TRABAJO MÁS... PERO DEBO MÁS"

Cuando aumentar las horas de trabajo no parece mejorar las finanzas familiares, quizá ha llegado el momento de dejar de correr y mirar los números.



HISTORIA FICTICIA INSPIRADA EN SITUACIONES FINANCIERAS COMUNES.

Marcos es padre de familia, tiene dos trabajos. Sale temprano de casa y muchos días regresa cuando sus hijos ya están preparándose para dormir. Los fines de semana que antes pertenecían a la familia ahora, con frecuencia, también tienen horario de trabajo. Marcos está cansado. Pero existe algo que le preocupa todavía más:

EL DINERO PARECE EVAPORARSE.

Cada vez trabaja más. Cada vez tiene menos tiempo. Y, paradójicamente, las deudas continúan creciendo.

La tarjeta de crédito.

El automóvil.

Un préstamo.

Pagos atrasados.

Una emergencia que terminó financiándose porque simplemente no había dinero disponible para enfrentarla.

Durante mucho tiempo Marcos pensó:

"NECESITO GANAR MÁS."

Por eso aceptó el segundo trabajo.

Pero pasaron los meses y algo no cuadraba.

GANABA MÁS.

TRABAJABA MÁS.

DEBÍA MÁS.

Hasta que un día decidió hacer algo diferente.

No buscar un tercer empleo: PEDIR AYUDA.

UNA LLAMADA

Marcos levanta el teléfono.

Imaginemos que al otro lado de la línea se encuentra Dave Ramsey, conocido comunicador y educador financiero estadounidense, frente al micrófono de un estudio de radio.

Ramsey escucha.

Marcos explica cuánto trabaja, cuánto gana y cómo los pagos parecen llegar uno detrás de otro.

Entre los números aparece algo que no figura en ningún estado de cuenta:

MARCOS CASI NO VE A SU FAMILIA.

Entonces comienzan las preguntas:

¿Cuánto dinero entra realmente cada mes?

¿Cuánto debes?

¿Cuáles son tus gastos?

¿Cuánto tienes ahorrado?

¿Sabes exactamente cuánto necesitas para mantener tu hogar cada mes?

EL PROBLEMA DEJA DE SER SOLAMENTE UNA SENSACIÓN Y COMIENZA A CONVERTIRSE EN NÚMEROS.

EXISTEN MUCHOS "MARCOS"...

No todos tienen dos trabajos.

No todos tienen hijos.

No todos ganan lo mismo.

Pero muchas personas conocen la sensación de:

TRABAJAR.

COBRAR.

PAGAR.

Y VOLVER A COMENZAR.

Cuando el dinero no alcanza, buscar más ingresos puede ser necesario.

Pero aumentar los ingresos sin entender primero qué ocurre con el dinero que ya entra al hogar no necesariamente resuelve el problema.

¿QUÉ PROPONE EL MÉTODO DE DAVE RAMSEY?

01 DALE UN TRABAJO A CADA DÓLAR

Ramsey promueve el presupuesto de base cero.

La idea es sencilla:

INGRESOS – GASTOS PLANIFICADOS = \$0

Esto NO significa quedarse sin dinero. Significa asignar intencionalmente cada dólar a una categoría: vivienda, alimentos, transporte, servicios, ahorro, deuda u otros objetivos.

NO ESPERES A DESCUBRIR ADÓNDE SE FUE EL DINERO. DECIDE ANTES ADÓNDE DEBE IR.

02 CREA UN PEQUEÑO FONDO PARA EMERGENCIAS

El primer "Baby Step" de Ramsey propone ahorrar \$1,000 como fondo inicial para emergencias.

Su propósito es crear una primera barrera frente a gastos inesperados y reducir la necesidad de recurrir inmediatamente a nuevas deudas.

Los \$1,000 corresponden a la cantidad recomendada por el método de Ramsey, no necesariamente a una cantidad universal suficiente para todas las familias.

03 CONOCE TODAS TUS DEUDAS

Antes de poder crear un plan, necesitas conocer los números.

Saldo de tarjetas.

Préstamos.

Automóviles.

Pagos pendientes.No esconderlos. No aproximarlos. Ponerlos sobre la mesa.

NO PUEDES CREAR UN PLAN CON NÚMEROS QUE TODAVÍA NO CONOCES.

04 DEBT SNOWBALL :LA BOLA DE NIEVE DE LAS DEUDAS

El método de Ramsey propone ordenar las deudas de menor saldo a mayor saldo, sin contar la hipoteca. Se realizan los pagos mínimos de las demás deudas mientras se dirige el dinero adicional hacia la deuda con el saldo más pequeño. Cuando esa deuda desaparece, el dinero que se utilizaba para pagarla pasa a la siguiente.

05 DESPUÉS DE LAS DEUDAS, CONSTRUYE PROTECCIÓN

Dentro de los Baby Steps de Ramsey, después de eliminar las deudas de consumo correspondientes, el siguiente objetivo es construir un fondo de emergencia equivalente a aproximadamente 3–6 meses de gastos.

ANTES DE BUSCAR MÁS DINERO, DESCUBRE QUÉ ESTÁ HACIENDO EL QUE YA TIENES.

Durante los próximos siete días:

ANOTA LO QUE GASTAS.

Supermercado. Gasolina. Café. Comida fuera. Suscripciones.

Compras pequeñas. Pagos automáticos. Deudas.

No cambies nada todavía. **PRIMERO OBSERVA.**

Después pregunta:

¿CUÁNTO ENTRÓ? ¿CUÁNTO SALIÓ? ¿EN QUÉ SE FUE? ¿QUÉ PARTE FUE REALMENTE INTENCIONAL?

Tus finanzas comienzan a cambiar cuando dejas de preguntarte adónde se fue el dinero y empiezas a decidir adónde quieres que vaya.

CUANDO SU SUEÑO SE CUMPLE...Y LA CASA QUEDA EN SILENCIO

Durante años los preparamos para volar. Pero pocas veces hablamos de cómo prepararnos nosotros para verlos partir.



Historia ficticia creada con fines editoriales para representar una transición común en muchas familias.

LAURA LLEVABA MESES ESPERANDO AQUEL DÍA

Su hijo había sido aceptado en la universidad y en casa todos estaban emocionados. Durante semanas hicieron listas, compraron lo necesario para su dormitorio, organizaron documentos y hablaron una y otra vez de clases, horarios, comidas y de todas esas pequeñas cosas que una madre teme que su hijo olvide cuando ella ya no esté cerca para recordárselas. Finalmente llegó la mañana. Cargaron el automóvil hasta que parecía imposible acomodar una caja más y emprendieron el viaje. Al llegar, Laura lo ayudó a organizar su nueva habitación, acomodaron la ropa, hicieron la cama y revisaron por última vez que no faltara nada. Entonces llegó el momento de despedirse. Lo abrazó con fuerza, le recordó que podía llamarla cuando necesitara cualquier cosa y caminó hacia el automóvil intentando comprender aquella mezcla de emociones que todavía no sabía cómo nombrar. Estaba orgullosa. Su hijo estaba comenzando la vida que durante tantos años ella había deseado para él.

Al regresar a casa continuó con su rutina. Sin embargo, esa noche pasó frente a la habitación de su hijo y se detuvo. La puerta estaba abierta, la cama perfectamente tendida y el escritorio parecía extrañamente ordenado. Ya no había una mochila esperando el día siguiente, ropa sobre una silla ni una voz preguntando desde otra habitación qué había para cenar. LA CASA ERA LA MISMA, PERO SONABA DIFERENTE.

NO SOLO CAMBIA SU VIDA, TAMBIÉN CAMBIA LA TUYA

Cuando un hijo deja el hogar no cambia únicamente su presencia física, también pueden cambiar horarios, responsabilidades y costumbres que durante años ayudaron a estructurar la vida familiar. Preparar comidas, llevarlo a determinadas actividades, esperar que regrese, escuchar sus historias o simplemente saber que está en la habitación de al lado pueden haber formado parte de la experiencia cotidiana de ser madre o padre. Por eso esta transición puede despertar una pregunta inesperada: ¿qué hago ahora con todo este espacio, este tiempo y esta parte de mí que durante tantos años estuvo dedicada a cuidar? Adaptarse no significa dejar de extrañar ni intentar llenar inmediatamente cada momento vacío. Significa reconocer que la relación está entrando en una nueva etapa. El hijo continúa siendo hijo y el padre continúa siendo padre, pero la manera de necesitarse comienza a cambiar.

TU HIJO NO DEJA DE NECESITARTE; EMPIEZA A NECESITARTE DE OTRA MANERA.

Uno de los ajustes de esta etapa consiste en encontrar una nueva manera de mantener el vínculo. Cuando el hijo vivía en casa, conocer buena parte de su rutina ocurría naturalmente; ahora puede aparecer la tentación de compensar la distancia con llamadas constantes, mensajes o preguntas sobre cada detalle. Mantener el contacto puede ser importante, pero también lo es permitir que el joven desarrolle autonomía, resuelva dificultades y construya su propia rutina. Estar disponible no significa supervisar permanentemente, así como dar espacio tampoco significa desaparecer. Cada familia tendrá que encontrar su propio equilibrio entre comunicación, independencia y acompañamiento.

¿POR QUÉ PUEDO SENTIR TRISTEZA SI ESTOY TAN ORGULLOSA?

Lo que popularmente conocemos como "síndrome del nido vacío" describe sentimientos de tristeza, pérdida, soledad o dificultad para adaptarse que algunas madres, padres o cuidadores pueden experimentar cuando los hijos dejan el hogar. No es, por sí mismo, un diagnóstico de salud mental y tampoco significa que todos los padres vivirán esta transición de la misma manera. La salida de un hijo puede representar precisamente aquello para lo que una familia trabajó durante años: independencia, estudios, trabajo, matrimonio o el comienzo de su propia vida. Sin embargo, sentir orgullo por ese crecimiento no impide extrañar su presencia cotidiana. La alegría y la tristeza pueden coexistir sin contradecirse. ESTAR ORGULLOSO DE VERLO VOLAR NO SIGNIFICA QUE NO PUEDAS EXTRAÑARLO.

¿Y AHORA QUÉ HAGO CONMIGO?

Durante años, muchas decisiones pudieron organizarse alrededor de los hijos. Su partida puede abrir un espacio que inicialmente se siente como ausencia, pero que con el tiempo también puede convertirse en una oportunidad para reencontrarse con aspectos de la vida que habían quedado en segundo plano. Retomar una amistad, regresar a una actividad que disfrutábamos, comenzar un proyecto, estudiar, cuidar la relación de pareja, conocer nuevos lugares o simplemente aprender a disfrutar nuevamente del tiempo personal no significa reemplazar al hijo ni celebrar que se haya ido. Significa reconocer que nuestra propia vida también continúa creciendo.

CUANDO EL SILENCIO PESA DEMASIADO

Extrañar, sentir nostalgia o necesitar tiempo para adaptarse puede formar parte de una transición importante. Sin embargo, cuando la tristeza es persistente, intensa o comienza a interferir significativamente con el sueño, las actividades cotidianas, las relaciones o el bienestar general, es apropiado conversar con un profesional de salud. Buscar apoyo no disminuye el amor por nuestros hijos ni significa que hayamos fracasado en adaptarnos. Algunas transiciones necesitan tiempo y, en ocasiones, acompañamiento profesional.

EL NIDO CAMBIA, PERO LA VIDA CONTINÚA

Durante años les enseñamos a caminar sin nuestra mano, a tomar decisiones, a asumir responsabilidades y a construir su propio camino. Quizás mientras hacíamos todo eso olvidamos prepararnos para una consecuencia natural de su crecimiento: algún día comenzarían a volar. Ese vuelo puede dejar silencio, nostalgia y una habitación demasiado ordenada, pero también puede abrir una nueva etapa en la relación entre padres e hijos y una oportunidad para volver a preguntarnos quiénes somos, qué sueños dejamos esperando y qué queremos construir en los años que vienen.



UN NIDO VACÍO NO SIGNIFICA UNA VIDA VACÍA, SIGNIFICA QUE COMO PADRE HICISTE UN TRABAJO INCREÍBLE Y HOY TU HIJO ESTA LISTO PARA EMPRENDER SU PROPIO VUELO.

CUANDO CRECER NO ES TAN FÁCIL

Acné, timidez, bullying, cambios, amistades y la necesidad de pertenecer: detrás de muchas conductas adolescentes puede haber alguien intentando encontrar su lugar.



Historia ficticia creada con fines editoriales para representar experiencias comunes durante la adolescencia.

SOFÍA TIENE 15 AÑOS

Hace unos meses comenzó a pasar más tiempo frente al espejo antes de ir a la escuela. Su mamá piensa que es vanidosa. Pero Sofía no está admirando su reflejo. Está intentando sentirse cómoda con los cambios de su piel. Se cambia de blusa dos veces. Se recoge el cabello. Se lo vuelve a soltar. Mira el teléfono. Una fotografía que publicó la noche anterior tiene pocas reacciones. Una compañera hizo un comentario sobre su piel. Sofía lo leyó. No respondió. Cuando su mamá pregunta: —¿Todo bien? la respuesta llega casi automáticamente: —Sí. Y sale hacia la escuela.

ENTENDER LA ADOLESCENCIA PARA PODER ACOMPAÑARLA

La adolescencia es mucho más que una etapa de cambios físicos. Durante estos años también ocurren importantes transformaciones emocionales y sociales. El adolescente continúa construyendo su identidad, busca mayor independencia y las relaciones con sus compañeros pueden adquirir una importancia especial. En medio de ese proceso aparecen preguntas que muchas veces no se dicen en voz alta: ¿Quién soy?. ¿Dónde pertenezco?. ¿Cómo me ven los demás?. ¿Soy aceptado?. ¿Encajo?. Para un adulto, algunas preocupaciones pueden parecer pequeñas. Para un adolescente pueden ocupar una parte importante de su mundo. **NO MINIMICES ALGO SOLO PORQUE DESDE TU EXPERIENCIA ADULTA PARECE PEQUEÑO.**

LA NECESIDAD DE PERTENECER

Una amistad que termina, el no ser invitado, llegar a una escuela nueva, sentarse solo durante el almuerzo, sentirse diferente o tener dificultades para hacer amigos. Durante la adolescencia, sentirse aceptado puede adquirir una enorme importancia. Nuestro trabajo como adultos no consiste en evitarles toda experiencia difícil, eso sería imposible, consiste en ayudarles a saber que no tienen que atravesarla solos. **PERTENECER NO SIGNIFICA CAMBIAR QUIÉN ERES PARA SER ACEPTADO.**

ACNÉ: CUANDO EL CAMBIO TAMBIÉN SE VE EN EL ESPEJO

El acné es muy frecuente durante la adolescencia y no debe interpretarse simplemente como consecuencia de una mala higiene. Para algunos jóvenes puede ser solamente una molestia. Para otros, puede influir en cómo se sienten respecto a su apariencia o en determinadas situaciones sociales. Comentarios como “eso no es nada”, bromas sobre su piel o críticas constantes a su apariencia pueden añadir una preocupación innecesaria. Podemos hacer algo mucho más útil: escuchar, evitar comentarios que avergüencen y buscar atención médica cuando sea necesario. **SU APARIENCIA NO DETERMINA SU VALOR.**

BULLYING: NO TODO ES “COSA DE MUCHACHOS”

Los conflictos entre jóvenes pueden ocurrir durante el crecimiento, pero no toda situación debe normalizarse bajo la expresión “son cosas de muchachos”. Cuando un adolescente expresa que está siendo intimidado, humillado, excluido o acosado de manera repetida, es importante escuchar antes de minimizar lo ocurrido. La primera respuesta del adulto debe orientarse a comprender qué está sucediendo, con qué frecuencia ocurre, dónde sucede y cómo está afectando al adolescente. Dependiendo de la situación, puede ser necesario documentar lo ocurrido, comunicarse con la escuela e involucrar a otros adultos responsables.

ENTRE LA INFANCIA Y LA VIDA ADULTA

La adolescencia representa una etapa de transición en la que el joven comienza a reclamar mayor independencia mientras todavía necesita orientación, seguridad y acompañamiento. Ya no quiere ser tratado como un niño, comienza a desarrollar con mayor fuerza sus propias opiniones y busca espacios fuera de la familia donde sentirse reconocido, pero al mismo tiempo continúa construyendo las herramientas emocionales y sociales que necesitará para enfrentar situaciones cada vez más complejas. Esta aparente contradicción puede desconcertar a los padres: el adolescente pide espacio, pero todavía necesita saber que puede regresar; quiere tomar sus propias decisiones, pero necesita orientación; desea ser escuchado como alguien que está creciendo, aunque todavía requiera límites y protección. Acompañar esta etapa implica encontrar un equilibrio entre estar presentes y permitir que nuestros hijos desarrollen progresivamente su autonomía. No se trata de vigilar cada conversación, elegir todas sus amistades o evitarles cualquier experiencia difícil, sino de mantener una relación suficientemente cercana para que sepan que existe un adulto al que pueden acudir cuando algo los supera. La independencia saludable no significa crecer sin apoyo; significa aprender gradualmente a enfrentar la vida sabiendo que pedir ayuda también es una habilidad.

CUANDO LA COMPARACIÓN ENTRA EN LA PANTALLA

Las comparaciones no comenzaron con las redes sociales, pero hoy un adolescente puede llevarlas consigo durante gran parte del día. Ya no se compara únicamente con quienes encuentra en la escuela; también observa fotografías, cuerpos, amistades, celebraciones, viajes y logros que aparecen constantemente en una pantalla. El problema es que muchas veces compara su vida cotidiana, con todas sus inseguridades y dificultades, con momentos cuidadosamente seleccionados de la vida de otras personas. Por eso es importante ayudar a los jóvenes a desarrollar una identidad que no dependa exclusivamente de la aprobación externa. Un comentario, una fotografía, una invitación, el número de reacciones en una publicación o la aceptación de determinado grupo pueden tener importancia para ellos, pero ninguna de esas cosas debería convertirse en la medida de su valor personal. La autoestima se construye progresivamente y necesita experiencias en las que el adolescente pueda descubrir sus capacidades, desarrollar intereses, establecer relaciones saludables y sentirse apreciado por quien es, no solamente por cómo luce o por la aceptación que recibe. **EL ADULTO AL QUE PUEDA REGRESAR**

Probablemente no podremos evitar todas las decepciones que nuestros hijos enfrentarán durante la adolescencia, tampoco podremos escoger cada amistad, impedir cada comentario desagradable o resolver cada conflicto antes de que ocurra. Lo que sí podemos hacer es construir una relación en la que sepan que pueden regresar a nosotros cuando algo no está bien. Para lograrlo, necesitamos escuchar sin convertir inmediatamente cada conversación en un interrogatorio, orientar sin humillar y establecer límites sin hacer que el afecto parezca condicionado al comportamiento. Nuestros hijos no necesitan adultos que tengan siempre la respuesta correcta, necesitan adultos capaces de decir: “No sé exactamente cómo resolver esto, pero podemos buscar una solución juntos”. Quizás con los años olviden muchos de los consejos que recibieron durante la adolescencia, pero difícilmente olvidarán cómo se sintieron cuando tuvieron miedo, cometieron un error, fueron rechazados o simplemente necesitaron que alguien los escuchara. No podemos elegir todos los lugares en los que nuestros hijos intentarán encajar, pero sí podemos construir un hogar que les sirva de refugio.

CUANDO LA CIENCIA CAMBIA EL DESTINO

Algunos descubrimientos que transformaron la medicina comenzaron por casualidad. Hoy, la ciencia intenta deliberadamente cosas que hasta hace poco parecían imposibles.

EL DÍA EN QUE UN "ERROR" ABRIÓ UNA PUERTA



Londres, 1928. Alexander Fleming regresó a su laboratorio después de unas vacaciones y encontró algo que cualquier investigador podría haber considerado simplemente una contaminación: un hongo había aparecido en una placa donde cultivaba bacterias.

Podía haberla desechado, pero Fleming observó algo extraño. Alrededor del hongo existía una zona donde las bacterias no crecían. Aquel acontecimiento inesperado despertó una pregunta y de esa observación surgió el descubrimiento de la penicilina.

La historia, sin embargo, fue más compleja que el famoso relato de “un científico olvidó una placa y descubrió un antibiótico”. Fleming identificó el efecto antibacteriano y publicó sus resultados, pero convertir aquella observación en un medicamento utilizable requirió años de investigación posterior y el trabajo de otros científicos.

EL ACCIDENTE ABRIÓ LA PUERTA.
LA CIENCIA TUVO QUE ATRAVESARLA.

CUANDO LO INESPERADO SE CONVIERTE EN DESCUBRIMIENTO

La historia de la medicina contiene otros momentos en los que una observación inesperada cambió el rumbo de una investigación. Sin embargo, un accidente por sí solo no constituye un descubrimiento científico. Lo extraordinario ocurre cuando alguien reconoce que aquello que no esperaba observar merece una pregunta, una investigación y finalmente evidencia.

DEL PARABRISAS DE UN AVIÓN AL INTERIOR DEL OJO

Durante la Segunda Guerra Mundial, algunos pilotos sufrieron lesiones oculares provocadas por pequeños fragmentos del material acrílico utilizado en las cabinas de los aviones. Los médicos observaron algo inesperado: el ojo parecía tolerar aquel material mejor de lo que podría esperarse de un cuerpo extraño.

Aquella observació contribuïó a inspirar al oftalmòleg britànic Sir Harold Ridley a formular una pregunta que canviaria per sempre la cirurgia de catarates: si el ojo podia tolerar aquell material, ¿podria utilitzar-se per fabricar un cristal·lí artificial?

La respuesta condujo al desarrollo de las primeras lentes intraoculares de PMMA, precursoras de las lentes que hoy se implantan rutinariamente después de retirar una catarata.

EL COMPONENTE EQUIVOCADO QUE AYUDÓ A ESCUCHAR EL RITMO DEL CORAZÓN

En la década de 1950, el ingeniero estadounidense Wilson Greatbatch trabajaba en un dispositivo para registrar el ritmo cardíaco. Mientras construía el circuito, instaló por error un componente con una resistencia diferente a la que pretendía utilizar.

Al encenderlo ocurrió algo inesperado: en lugar de funcionar como el dispositivo que había diseñado, el circuito comenzó a producir pulsos eléctricos regulares.

Greatbatch reconoció inmediatamente la importancia de lo que estaba observando. Aquel patrón podía utilizarse para estimular eléctricamente un corazón cuyo ritmo fuera demasiado lento o irregular.

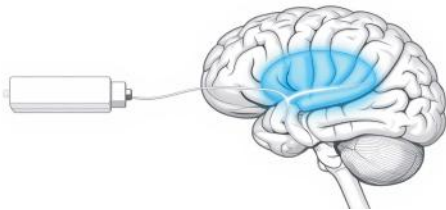
El error no creó por sí solo el marcapasos —ya existían investigaciones y dispositivos de estimulación cardíaca—, pero aquella observación contribuyó al desarrollo del marcapasos implantable moderno. Greatbatch posteriormente trabajó con el cirujano William Chardack en el desarrollo y uso de su dispositivo.

La casualidad puede poner algo inesperado frente a nuestros ojos; convertirlo en conocimiento requiere curiosidad, investigación y evidencia.

¿Y SI EL PRÓXIMO GRAN SALTO NO OCURRE POR ACCIDENTE?

Durante siglos, la medicina ha intentado comprender, prevenir y reparar estructuras dañadas del cuerpo. Sin embargo, una nueva generación de tecnologías plantea posibilidades diferentes: ¿qué ocurriría si pudiéramos crear rutas artificiales para llevar determinada información directamente al cerebro? Esta pregunta nos lleva desde un laboratorio de 1928 hasta una de las fronteras actuales de las interfaces cerebro-computadora.

BLINDSIGHT ¿PODRÍA EL CEREBRO “VER” SIN UTILIZAR LOS OJOS?



Neuralink trabaja en un proyecto de prótesis visual cerebral llamado Blindsight, cuyo objetivo es intentar generar percepción visual mediante estimulación de regiones cerebrales relacionadas con la visión. La idea resulta fascinante porque la visión no termina en los ojos. Los ojos captan información luminosa y la transforman en señales que recorren las vías visuales hasta llegar al cerebro, donde esa información es procesada. Blindsight busca explorar una ruta artificial en la que información captada externamente pueda utilizarse para estimular directamente regiones cerebrales relacionadas con la visión, evitando partes de la vía visual natural que puedan estar dañadas.

PROMESA $\neq$ EVIDENCIA

LO QUE ES REAL:

Blindsight es un proyecto real de Neuralink para desarrollar una prótesis visual cerebral.

LO QUE BUSCA:

Explorar la posibilidad de producir percepción visual mediante estimulación de regiones cerebrales relacionadas con la visión.

LO QUE MUSK HA PLANTEADO:

Que la tecnología podría aspirar eventualmente a ayudar incluso en determinados casos de pérdida completa de visión y que inicialmente la percepción obtenida podría ser de baja resolución.

LO QUE TODAVÍA DEBE DEMOSTRARSE:

Qué percepción puede producir realmente esta tecnología en seres humanos, qué tan segura puede ser, cuál sería su calidad, cuáles serían sus limitaciones y qué pacientes podrían beneficiarse.

UNA AFIRMACIÓN SOBRE LO QUE UNA TECNOLOGÍA
PODRÍA HACER NO ES LO MISMO QUE HABER
DEMOSTRADO QUE PUEDE HACERLO.

¿Y LAS PERSONAS CIEGAS DE NACIMIENTO?

Elon Musk ha planteado públicamente que la ambición futura de Blindsight podría incluir a personas que han perdido completamente la visión e incluso ha hablado de casos de ceguera de nacimiento, siempre bajo determinadas condiciones relacionadas con la corteza visual.

Estas afirmaciones representan objetivos expresados por Musk y no deben presentarse como resultados clínicos demostrados.

FUENTES CONSULTADAS: FDA · Neuralink · American Academy of Ophthalmology · literatura histórica sobre Fleming y Greatbatch.



Free Immigration Services Hotline

**LÍNEA GRATUITA
DE SERVICIOS DE
INMIGRACIÓN**

616-221-5542

Martes/Tuesdays 9am-1pm

Miercoles/Wednesdays 11am-3pm

Jueves/Thursdays 1pm-5pm

Si reside en Michigan, es nuevo(a) cliente para LIA y desea saber si reúne los requisitos para un caso o recurso de inmigración, llame a nuestra línea telefónica.

Esta llamada **GRATUITA** le conecta directamente con un(a) representante legal de inmigración certificado(a) para discutir sus necesidades y determinar si los servicios de LIA son adecuados para usted.

If you are in Michigan, new to LIA, and want to know if you're eligible for an immigration case or remedy, call our hotline.

This **FREE** hotline call connects you directly with a certified immigration legal representative ready to discuss your needs and determine if LIA's services are right for you.

Le examinaremos:

- Petición familiar/reunificación
- Requisitos para obtener asilo
- Víctimas de violencia doméstica, trata de seres humanos, delitos u otros abusos

- Casos de casados o pensando en casarse
- Elegibilidad para el permiso de trabajo
- Entrada a través de CBP One o Parole

SEGURO • CONFIDENCIAL • GRATIS • lia-michigan.org

EL CABALLO QUE CONQUISTÓ TROYA

Todos conocemos la historia de un enorme caballo de madera que habría permitido a los griegos entrar en Troya. La verdadera pregunta comienza cuando dejamos atrás la leyenda y preguntamos: ¿qué ha podido demostrar la arqueología?

EL REGALO FRENTE A LAS MURALLAS

Después de años de guerra, los troyanos encontraron algo inesperado frente a sus murallas: el ejército enemigo parecía haber desaparecido y, en su lugar, había quedado un enorme caballo de madera. Aquello podía interpretarse como una ofrenda, una señal de retirada o quizá el símbolo de que finalmente había terminado el conflicto. Según la tradición que llegó hasta nosotros, los troyanos introdujeron el caballo dentro de la ciudad sin saber que en su interior se ocultaban guerreros griegos. Durante la noche, aquellos hombres habrían salido de la estructura, abierto las puertas de Troya y permitido la entrada del ejército que esperaba afuera. Así nació una de las historias más famosas de la Antigüedad. Sin embargo, para la arqueología la pregunta no es solamente si la historia resulta fascinante, sino cuánto de ella puede sostenerse mediante evidencia.

¿HOMERO CONTÓ UNA LEYENDA O CONSERVÓ EL ECO DE UN CONFLICTO REAL?

TROYA NO EXISTE SOLO EN LOS POEMAS



Ilustración editorial.

En Hisarlık, en el noroeste de la actual Turquía, se encuentra el sitio arqueológico ampliamente identificado con la antigua Troya. Las excavaciones han revelado que no existió una única ciudad, sino una sucesión de asentamientos construidos, destruidos y reconstruidos durante miles de años. Esta superposición es una de las claves para comprender Troya. Cuando los arqueólogos hablan de diferentes niveles de la ciudad, no están describiendo barrios de una misma población, sino distintas fases de ocupación que fueron apareciendo unas sobre otras a lo largo del tiempo. Algunas muestran señales de destrucción, pero determinar cuál de ellas podría relacionarse con las tradiciones posteriores sobre una Guerra de Troya continúa siendo una cuestión mucho más compleja que identificar simplemente una ciudad destruida.

LA ARQUEOLOGÍA ENCONTRÓ TROYA. ESO NO SIGNIFICA QUE HAYA CONFIRMADO CADA DETALLE DE LA LEYENDA.

HOMERO ESCRIBIÓ SOBRE TROYA, PERO NO FUE UN CRONISTA DE LA GUERRA

La *Ilíada* constituye una de las fuentes literarias fundamentales de la tradición troyana, pero no debe interpretarse como una crónica contemporánea de los acontecimientos. La composición de los poemas homéricos pertenece a una época posterior al período de la Edad del Bronce con el que tradicionalmente se ha relacionado la Guerra de Troya.

Esto abre una posibilidad fascinante y, al mismo tiempo, difícil de demostrar: las tradiciones orales pudieron conservar recuerdos de acontecimientos, lugares o conflictos antiguos mientras las historias cambiaban y adquirían nuevos elementos a través de generaciones. Por esa razón, literatura y arqueología pueden dialogar, pero una no puede utilizarse automáticamente como prueba de la otra.

EN ARQUEOLOGÍA, "PUDO HABER OCURRIDO" Y "TENEMOS EVIDENCIA DE QUE OCURRIÓ" SON DOS AFIRMACIONES MUY DIFERENTES.

SCHLIEMANN: ENCONTRAR TROYA TAMBIÉN TUVO UN PRECIO

En el siglo XIX, Heinrich Schliemann llegó a Hisarlık convencido de que los relatos asociados con Troya podían conducirlo hasta una ciudad real. Sus excavaciones contribuyeron a llamar la atención internacional sobre el sitio, pero sus métodos también provocaron daños importantes en diferentes estratos arqueológicos.

Schliemann buscaba la ciudad de los relatos homéricos y llegó a identificar determinados hallazgos con personajes de la tradición, pero investigaciones posteriores demostraron que algunas de aquellas asociaciones eran demasiado simples o correspondían a períodos diferentes de los que él había imaginado.

Su historia permite comprender algo esencial: la arqueología no consiste solamente en encontrar objetos antiguos. El lugar exacto donde aparece un objeto, la capa a la que pertenece y su relación con todo lo que lo rodea también constituyen información. Cuando ese contexto se destruye, parte de la historia puede perderse para siempre.

LA ARQUEOLOGÍA TAMBIÉN HA TENIDO QUE APRENDER DE SUS PROPIOS ERRORES.

LEYENDA ≠ EVIDENCIA ARQUEOLÓGICA

LO QUE SABEMOS

Existe un importante sitio arqueológico en Hisarlık identificado ampliamente con la antigua Troya, donde se han documentado múltiples fases de ocupación a lo largo de miles de años.

LO QUE LA ARQUEOLOGÍA HA ENCONTRADO

Las excavaciones han revelado fortificaciones, estructuras, objetos y diferentes niveles de destrucción y reconstrucción que permiten estudiar la larga historia del asentamiento.

LO QUE LA TRADICIÓN LITERARIA CUENTA

Los relatos antiguos preservaron la memoria de un gran conflicto entre griegos y troyanos y desarrollaron personajes y episodios que se convirtieron en parte fundamental de la tradición occidental.

LO QUE NO PODEMOS PRESENTAR COMO HECHO DEMOSTRADO

La arqueología no ha demostrado que todos los personajes y acontecimientos de la tradición ocurrieran exactamente como fueron narrados, ni existe evidencia arqueológica que confirme la utilización de un enorme caballo de madera para introducir soldados dentro de la ciudad.

ENTONCES... ¿EXISTIÓ EL CABALLO DE TROYA?

Hasta el momento, no existe evidencia arqueológica que permita demostrar la existencia del famoso caballo de madera tal como aparece en la tradición posterior. Esto no significa que la arqueología pueda demostrar que nunca existió, sino que no contamos con pruebas suficientes para presentarlo como un acontecimiento histórico confirmado.

A lo largo del tiempo se han propuesto diferentes interpretaciones sobre el origen del relato. Algunos investigadores lo consideran principalmente un recurso literario o una tradición transformada durante siglos, mientras que otras propuestas han intentado relacionarlo con elementos militares, religiosos o incluso marítimos del mundo antiguo. Estas interpretaciones deben presentarse como hipótesis y no como soluciones definitivas al misterio.

La ausencia de restos de un caballo de madera tampoco resulta sorprendente por sí sola, debido a la naturaleza perecedera de ese material y a los milenios transcurridos. Sin embargo, la ausencia esperable de restos tampoco puede utilizarse como evidencia de que el caballo existió.

NO ENCONTRAR EL CABALLO NO DEMUESTRA QUE NUNCA EXISTIÓ; PERO TAMPOCO PODEMOS CONVERTIR SU AUSENCIA EN PRUEBA DE QUE EXISTIÓ.

¿HUBO REALMENTE UNA GUERRA DE TROYA?

Esta pregunta requiere más cautela que una respuesta de sí o no. La arqueología ha documentado destrucciones y transformaciones en diferentes fases de Troya, y otras fuentes del Mediterráneo oriental de la Edad del Bronce aportan información sobre ciudades, reinos y conflictos de aquella región. Sin embargo, relacionar esos datos con una única guerra exactamente igual a la narrada por la tradición literaria continúa siendo objeto de estudio y debate.

Es posible que detrás de los poemas exista la memoria transformada de conflictos reales, pero la arqueología debe trabajar con aquello que puede fecharse, compararse y contextualizarse. Entre una ciudad real y una epopeya existen siglos durante los cuales historia, memoria y tradición pudieron mezclarse.

DEBAJO DE LA LEYENDA HABÍA ALGO REAL

Quizás nunca podamos demostrar que un gigantesco caballo de madera cruzó las puertas de Troya. Tal vez algunos personajes que conocemos sean el resultado de siglos de tradición y quizá acontecimientos históricos reales terminaron transformados en una epopeya mucho mayor que los hechos que la inspiraron.

Sin embargo, la arqueología consiguió algo extraordinario: debajo de las historias existía un lugar real, habitado durante siglos, destruido, reconstruido y finalmente convertido en uno de los sitios arqueológicos más fascinantes del mundo antiguo.

QUIZÁS NUNCA ENCONTREMOS EL CABALLO.
PERO LA ARQUEOLOGÍA ENCONTRÓ ALGO AÚN
MÁS FASCINANTE: UNA CIUDAD REAL DETRÁS
DE LA LEYENDA.

FUENTES CONSULTADAS : UNESCO World Heritage Centre – Archaeological Site of Troy · University of Cincinnati, Department of Classics – Troy Excavations · The British Museum – Troy: Myth and Archaeology

www.centroinformativoelhispanohablante.com



¡AQUÍ ESTAMOS!

TALLERES DE SALUD MENTAL

CALENDARIO 2026

Construyendo Mentes Más Fuertes, Familias Más Fuertes, Comunidades Más Fuertes



COMMUNITY FOUNDATION
HOLLAND/ZEELAND

FECHA Y HORA	AUDIENCIA OBJETIVO	EXPERIENCIA INTERACTIVA Y PROYECTO PARA LLEVAR A CASA	RESULTADOS ESPERADOS
MIÉRCOLES 19 DE AGOSTO, 2026 5:30 – 7:00 PM en la Biblioteca del Distrito Herrick	REGRESO A CLASES: MENOS ESTRÉS, MÁS ÉXITO  Padres, madres, cuidadores y jóvenes de secundaria	Tablero de Visión del Éxito Familiar – Las familias crean un tablero de visión personalizado usando revistas, fotos, stickers y afirmaciones para destacar metas escolares, rutinas saludables, compromisos familiares y sueños para el año. Cada familia comparte una meta antes de llevar su tablero a casa para colocarlo como recordatorio diario.	Las familias salen con herramientas prácticas para reducir el estrés escolar; fortalecer la comunicación; establecer rutinas saludables y aumentar la confianza al comenzar el nuevo año escolar.
MARTES 29 DE SEPTIEMBRE, 2026 5:30 – 7:00 PM en LAUP	CUIDÁNDOME TAMBIÉN: EL BIENESTAR EMPIEZA CON MAMÁ, PAPÁ Y LOS CUIDADORES  Padres, madres y cuidadores	Mi Reflejo, Mi Valor – Los participantes decoran un espejo con afirmaciones, símbolos y palabras que reflejan sus fortalezas y valores. Practican afirmaciones positivas juntas y escriben un compromiso de autocuidado en la parte de atrás del espejo o en una tarjeta de afirmación para llevar a casa.	Los cuidadores fortalecen su autoestima, normalizan el autocuidado, desarrollan estrategias prácticas para prevenir el agotamiento y se llevan un recordatorio significativo para priorizar su bienestar emocional.
MARTES 20 DE OCTUBRE, 2026 5:30 – 7:00 PM en la Biblioteca del Distrito Herrick	MÁS FUERTES JUNTOS: HABLEMOS DE LA SALUD MENTAL Y ROMPAMOS EL ESTIGMA  Adultos, padres, madres, cuidadores y miembros de la comunidad	Rocas de Esperanza – Los participantes decoran rocas con mensajes de esperanza y ánimo, y las colocan alrededor de la biblioteca o la comunidad para recordar a otros que no están solos y para compartir esperanza y compasión.	Los participantes aumentan su comprensión sobre la salud mental, se sienten más cómodos hablando sobre el bienestar emocional, reconocen que pedir ayuda es un signo de fortaleza y se inspiran para reducir el estigma ofreciendo esperanza, ánimo y compasión.
MARTES 10 DE NOVIEMBRE, 2026 5:30 – 7:00 PM en LAUP	ENTRE FAMILIA, TRADICIONES Y ESTRÉS... HABLEMOS.  Familias y cuidadores	Creo Tu Propia Lotería Familiar – Las familias crean tarjetas de lotería inspiradas en experiencias, tradiciones y emociones navideñas. Luego juegan juntas y usan cada tarjeta como inicio de conversación para compartir, reír y hablar sobre formas saludables de manejar el estrés durante las fiestas.	Las familias normalizan el estrés común de las fiestas a través del humor y las historias. Fortalecen la comunicación, practican límites saludables y se llevan un recuerdo cultural significativo que fomenta conversaciones continuas en casa.
MARTES 15 DE DICIEMBRE, 2026 5:30 – 7:00 PM en la Biblioteca del Distrito Herrick	ENCONTRANDO PAZ DURANTE LAS FIESTAS: CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL  Adultos, cuidadores y jóvenes mayores	Árbol de Esperanza – Los participantes decoran un adorno que representa esperanza y resiliencia, escriben una afirmación o intención para el nuevo año y comparten una palabra para nuestro "Árbol de Esperanza" comunitario.	Los participantes fortalecen su sentido de esperanza y pertenencia, desarrollan estrategias positivas para enfrentar la temporada, construyen conexiones significativas y se llevan un recuerdo personalizado que simboliza resiliencia, sanación y nuevos comienzos.

CUANDO DIOS CAMBIA TUS PLANES

¿Qué ocurre con nuestra fe cuando oramos, esperamos y hacemos planes, pero la respuesta que recibimos no es la que deseábamos?



DANIEL ESTABA SEGURO DE QUE ESA PUERTA SE ABRIRÍA

Durante meses, Daniel había orado por aquella oportunidad. Había hecho planes, imaginado cómo cambiaría su vida e incluso había dado gracias anticipadamente porque estaba convencido de que aquello era lo que Dios tenía para él. Entonces llegó la respuesta y no fue la que esperaba. No hubo una explicación extraordinaria ni una señal que hiciera más fácil aceptarlo; simplemente, una puerta que Daniel estaba convencido de que se abriría permaneció cerrada. Aquella noche su oración fue diferente. Ya no pidió solamente que las circunstancias cambiaran, sino que Dios le ayudara a comprender cómo continuar cuando sus planes ya no podían seguir exactamente como los había imaginado.

¿QUÉ HACES CUANDO ORASTE, ESPERASTE Y LA RESPUESTA NO FUE LA QUE QUERÍAS?

Historia ficticia creada con fines editoriales para representar experiencias comunes de fe e incertidumbre.

NO TODA PUERTA CERRADA ES UN CASTIGO

Cuando algo que deseábamos profundamente no ocurre, es fácil comenzar a buscar explicaciones espirituales inmediatas. Algunas personas se preguntan si hicieron algo mal, si no oraron suficientemente o si Dios está molesto con ellas. Sin embargo, la fe no debería convertirse en un sistema mediante el cual interpretamos cada dificultad como premio o castigo.

La Biblia contiene numerosas historias de personas cuyos caminos estuvieron marcados por cambios, esperas y circunstancias que no podían controlar. José conoció años de incertidumbre antes de ocupar una posición que jamás habría podido anticipar; Moisés atravesó largos períodos lejos de Egipto antes de regresar a una misión completamente diferente, y Pablo también experimentó cambios en sus planes mientras desarrollaba su ministerio. Estas historias no significan que podamos observar cualquier inconveniente de nuestra vida y afirmar automáticamente: “Dios cerró esa puerta”. Algunas circunstancias son consecuencia de nuestras decisiones, otras dependen de personas y situaciones que no controlamos y, en muchos casos, simplemente no tenemos una explicación completa.

NO NECESITAMOS ATRIBUIRLE A DIOS EXPLICACIONES QUE ÉL NO NOS HA DADO.

“Cuando no entiendas, no inventes una respuesta”

Cuando alguien atraviesa una decepción, las frases religiosas pronunciadas con buena intención pueden terminar aumentando su dolor. Decir “Dios te quitó esto porque tiene algo mejor”, “si hubieras tenido más fe habría sucedido” o asegurar que conocemos exactamente por qué ocurrió una situación puede atribuirle a Dios explicaciones que nosotros mismos no conocemos.

Acompañar desde la fe no exige tener una respuesta para cada pregunta. Algunas veces la expresión más responsable y compasiva puede ser reconocer que no sabemos por qué ocurrió algo, permanecer cerca de la persona y recordarle que la incertidumbre no tiene que atravesarse sin esperanza.

UNA PUERTA CERRADA PUEDE CAMBIAR TU CAMINO, PERO NO TIENE POR QUÉ TERMINAR TU ESPERANZA.

Quizás hoy estás frente a algo que no ocurrió como esperabas y todavía no sabes si debes insistir, cambiar de dirección, esperar o comenzar nuevamente. La fe no siempre proporciona inmediatamente una explicación completa, pero puede acompañarnos mientras tomamos decisiones en medio de aquello que todavía no comprendemos. Tal vez algún día mires hacia atrás y entiendas algunas de las razones por las que tu camino cambió; quizá otras preguntas permanezcan durante mucho tiempo. En cualquiera de los dos casos, una respuesta negativa, una oportunidad perdida o un plan que terminó no tienen que convertirse en el final de tu historia.

FE NO ES SABER EXACTAMENTE QUÉ VA A PASAR

Confiar en Dios no significa conocer de antemano el resultado de cada situación ni tener la seguridad de que todo terminará exactamente como deseamos. En muchos relatos bíblicos, la fe aparece precisamente cuando las personas no pueden ver con claridad el desenlace y deben decidir cómo continuar.

Proverbios 3:5-6 invita a confiar en el Señor sin depender exclusivamente de nuestro propio entendimiento. El principio no elimina la necesidad de pensar, planificar o tomar decisiones responsables; recuerda que nuestra comprensión de una situación puede ser limitada y que la confianza en Dios también puede existir cuando todavía quedan preguntas sin respuesta.

La fe madura no necesita convertir cada incertidumbre en una explicación instantánea. Puede reconocer: “No entiendo completamente lo que está sucediendo, pero todavía puedo decidir cuál será mi próximo paso”.

LA FE NO SIEMPRE NOS ENTREGA EL MAPA COMPLETO; ALGUNAS VECES NOS DA SUFICIENTE LUZ PARA DAR EL SIGUIENTE PASO.

“¿Y si el plan B también puede tener propósito?”

Aceptar que un plan terminó no significa afirmar que todo lo ocurrido era necesario ni repetir automáticamente que “todo sucede por una razón”. Existen experiencias dolorosas para las que quizá nunca encontremos una explicación satisfactoria, y la fe no exige fabricar una. Sin embargo, una vida con propósito tampoco requiere que todos nuestros planes originales se cumplan. Después de un cambio inesperado podemos tomar nuevas decisiones, descubrir capacidades que no habíamos desarrollado, reconstruir proyectos o reconocer que determinado sueño necesita adoptar una forma diferente. El propósito no siempre consiste en regresar al camino que habíamos imaginado; en ocasiones comienza cuando aceptamos responsablemente dónde estamos y preguntamos qué podemos construir desde allí.

JOSÉ – CUANDO EL SUEÑO PARECÍA CONTRADECIR LA REALIDAD

Génesis 37–50

José aparece en Génesis como un joven que tuvo sueños que parecían anticipar un futuro importante, pero lo que ocurrió inmediatamente después difícilmente parecía conducir hacia ellos. Sus propios hermanos lo vendieron, terminó lejos de su familia en Egipto y, después de servir en la casa de Potifar, fue encarcelado. La historia de José no presenta un camino directo entre el sueño y su cumplimiento, sino años marcados por cambios de circunstancias, injusticias y períodos en los que él no podía conocer el desenlace.

Con el tiempo, José llegó a ocupar una posición de gran responsabilidad en Egipto y desempeñó un papel decisivo durante los años de hambre. Mirando hacia atrás pudo interpretar su historia desde una perspectiva que no habría tenido mientras atravesaba sus momentos más difíciles. Su experiencia no significa que toda injusticia sea necesaria para alcanzar algo mejor; nos recuerda, en cambio, que una temporada que no comprendemos no nos permite conocer todavía el resto de nuestra historia.

MOISÉS – CUANDO TU VIDA TERMINA EN UN LUGAR QUE NUNCA HABÍAS PLANEADO

Éxodo 2–3

Moisés creció en el entorno de la casa del faraón, pero después de matar a un egipcio y saber que lo ocurrido se había descubierto, huyó de Egipto y llegó a Madián. Allí comenzó una vida completamente diferente, formó una familia y trabajó cuidando el rebaño de su suegro. El hombre que había crecido cerca del poder egipcio terminó viviendo durante años lejos de aquel escenario, en una etapa que parecía tener muy poco que ver con lo que vendría después. Fue precisamente durante esa vida en Madián cuando el relato de Éxodo sitúa su encuentro con Dios en la zarza ardiente y el llamado a regresar a Egipto. Moisés incluso expresó dudas sobre su propia capacidad para cumplir aquella misión. Su historia nos recuerda que un cambio de dirección no siempre significa que nuestra vida perdió propósito; algunas etapas pueden exigirnos aprender, madurar y continuar caminando aun cuando todavía no entendamos hacia dónde conduce el camino.

PABLO – CUANDO INCLUSO UN BUEN PLAN TIENE QUE CAMBIAR

Hechos 16:6–10

La experiencia de Pablo introduce un matiz especialmente interesante: no estaba intentando hacer algo evidentemente malo. Se encontraba desarrollando su misión y tenía planes sobre hacia dónde continuar, pero el relato de Hechos describe cómo determinadas rutas no se desarrollaron de la manera que había previsto. Posteriormente, una visión relacionada con Macedonia produjo un cambio de dirección y Pablo continuó hacia una región diferente. Este episodio resulta importante porque nos recuerda que tener un propósito no significa controlar cada paso del recorrido.

MÉXICO SUB-20: UNA GENERACIÓN

JUEGA POR DOS SUEÑOS

Defender la corona de Concacaf es solo una parte del desafío. Como anfitrión, México busca abrirse camino hacia el Mundial Sub-20 de 2027 y mantener vivo el sueño de llegar a los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028.



MUCHO MÁS QUE DEFENDER UNA COPA

Tienen menos de 20 años, pero algunos ya cargan sueños que comenzaron mucho antes de ponerse por primera vez la camiseta de México. Para esta generación, el Campeonato Sub-20 de Concacaf 2026 representa mucho más que la posibilidad de levantar un trofeo: también puede abrir la puerta hacia algunos de los escenarios más importantes del fútbol internacional juvenil. México disputa el torneo en casa y llega como campeón defensor después de conquistar la edición de 2024. Ahora, una nueva generación enfrenta el desafío de defender esa corona mientras intenta avanzar hacia dos objetivos que pueden marcar su futuro deportivo: la Copa Mundial Sub-20 de la FIFA 2027 y los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028.

NO JUEGAN SOLAMENTE POR UNA COPA. JUEGAN POR LA OPORTUNIDAD DE LLEGAR MÁS LEJOS.

MÉXICO, CAMPEÓN DEFENSOR

México llega a esta edición como vigente campeón del torneo. En 2024 conquistó el título tras derrotar 2-1 a Estados Unidos en la final y volvió a confirmar su peso histórico dentro del fútbol juvenil de Concacaf. Para la generación de 2026, sin embargo, el título anterior representa historia, no garantía. El desafío comienza nuevamente y cada partido exige demostrar en la cancha que México puede mantenerse entre las selecciones juveniles más competitivas de la región.

México inició su participación con dos victorias en sus primeros compromisos. En el debut venció 3-0 a Antigua y Barbuda y posteriormente derrotó 2-0 a Costa Rica. Estos resultados representan un comienzo positivo, pero el torneo continúa y la verdadera importancia de esta competición aparece cuando comienza la fase eliminatoria, donde cada partido puede determinar quién continúa avanzando hacia los grandes objetivos internacionales.

EL PARTIDO QUE PUEDE CAMBIARLO TODO

En un torneo juvenil, avanzar una ronda puede significar mucho más que continuar compitiendo por el campeonato. Debido al sistema de clasificación, alcanzar las semifinales representa también obtener uno de los cuatro boletos de Concacaf para el Mundial Sub-20 de 2027. Por eso los cuartos de final adquieren un peso extraordinario. Una victoria permite continuar luchando por el título y, al mismo tiempo, asegura un lugar en el próximo Mundial de la categoría. Para muchos jóvenes, un solo partido puede convertirse en uno de los momentos más importantes de sus carreras hasta ese momento.

90 MINUTOS PUEDEN SIGNIFICAR UN BOLETO AL MUNDIAL.

De nuestra familia a la tuya

CARROS DE CALIDAD

A BUEN PRECIO

HABLAMOS ESPAÑOL

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

PRECIOS BAJOS

HABLAMOS ESPAÑOL

FINANCIAMIENTO FÁCIL

TRATO HONESTO Y PERSONALIZADO

"Apoyamos a nuestra comunidad"

Y ESTAMOS AQUÍ PARA SERVIRTE

179 E 19th ST,
Holland, MI 49423

616-300-1580

jjsautosalesholland.com

4.8

★★★★★

SEGURIDAD

CONFIANZA

GARANTÍA

SCAN ME

24 JUL — Inicio del torneo
4-5 AGO — Cuartos de final
7 AGO — Semifinales
9 AGO — Final

¿POR QUÉ IMPORTA TANTO UN TORNEO SUB-20?

Las selecciones Sub-20 representan una etapa fundamental en el desarrollo de muchos futbolistas. Estos torneos permiten competir internacionalmente en una edad en la que numerosos jugadores todavía están construyendo su lugar en el fútbol profesional y pueden convertirse en una vitrina para observar a quienes podrían integrar las selecciones absolutas en los próximos años. Sin embargo, destacar en categorías juveniles no garantiza una carrera profesional ni un lugar futuro en la selección mayor. El desarrollo de cada jugador dependerá de muchos factores, entre ellos continuidad, oportunidades, rendimiento y evolución deportiva.

El Campeonato Sub-20 de Concacaf 2026 tiene consecuencias mucho mayores que determinar al campeón regional. Los cuatro equipos que alcancen las semifinales obtienen la clasificación para la Copa Mundial Sub-20 de la FIFA 2027, que se celebrará en Azerbaiyán y Uzbekistán. Además, el campeón de Concacaf obtiene la clasificación al torneo masculino de fútbol de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028. Estados Unidos ya posee plaza olímpica como país anfitrión; por ello, si Estados Unidos conquista el campeonato, la plaza correspondiente a Concacaf pasa al subcampeón.

¿SABÍAS QUE...?

Lionel Messi tenía apenas 18 años cuando disputó el Mundial Sub-20 de 2005. Argentina se coronó campeona y Messi terminó el torneo con el Balón de Oro al mejor jugador y la Bota de Oro como máximo goleador.

ANTES DE CONVERTIRSE EN LEYENDAS, ALGUNOS FUERON JÓVENES INTENTANDO QUE EL MUNDO APRENDIERA SUS NOMBRES.

TORNEO EN DESARROLLO: Algunos resultados pueden haber cambiado después del cierre de esta edición.

FUENTES CONSULTADAS:
Concacaf — Campeonato Sub-20 2026. FIFA — Copa Mundial Sub-20 2027. LA28 — Juegos Olímpicos Los Ángeles 2028

TU PIEL NO DEFINE TU BELLEZA

Cuidarla puede ser un acto de bienestar; necesitar que sea perfecta para sentirte suficiente es algo completamente diferente.



CUANDO EL ESPEJO SE CONVIERTE EN UNA LISTA DE "IMPERFECCIONES"

Nos miramos al espejo todos los días, pero no siempre vemos solamente nuestra piel. Algunas veces nuestra atención se dirige inmediatamente hacia aquella mancha que apareció hace meses, las primeras líneas de expresión, un brote inesperado, los poros que una cámara acerca demasiado o una textura que las redes sociales nos enseñaron a considerar imperfecta. Poco a poco, algo tan normal como un rostro humano puede convertirse en una lista de características que sentimos que debemos corregir. Sin embargo, la piel real tiene textura, cambia con el tiempo y responde a numerosos factores, entre ellos la edad, las hormonas, el ambiente y nuestras características individuales. El cuidado de la piel puede ser una experiencia agradable, una rutina de bienestar e incluso unos minutos reservados para nosotros mismos. El problema comienza cuando confundimos cuidarnos con corregirnos constantemente.

TU PIEL NECESITA CUIDADO, NO PERFECCIÓN.

LA PIEL REAL TIENE TEXTURA

La piel humana no es una superficie de porcelana. Tiene poros, folículos, líneas, diferentes tonalidades y características que pueden cambiar con el tiempo. La iluminación, el maquillaje, la distancia de una cámara y la edición digital también pueden modificar considerablemente la manera en que percibimos un rostro en una fotografía.

Por eso, comparar nuestra piel observada a pocos centímetros del espejo con una imagen cuidadosamente iluminada, maquillada, seleccionada o filtrada puede crear expectativas poco realistas. Una rutina de cuidado puede ayudar a mantener la piel limpia, hidratada y protegida, pero no necesita transformarla en algo biológicamente imposible.

LOS POROS NO SON UN DEFECTO. LAS LÍNEAS NO SON UN FRACASO. LA TEXTURA ES PARTE DE LA PIEL.

ANTES DE COMPRAR DIEZ PRODUCTOS, COMIENZA POR LO ESENCIAL

1. LIMPIEZA SUAVE

Una limpieza adecuada ayuda a retirar suciedad, sudor, maquillaje y exceso de grasa. El objetivo no debería ser dejar la piel excesivamente tirante o irritada, sino limpiarla respetando sus características.

2. HIDRATACIÓN

Mantener una hidratación adecuada forma parte del cuidado de la barrera cutánea. El producto y la textura más apropiados pueden variar dependiendo de las características y necesidades de cada piel.

3. PROTECCIÓN SOLAR

La protección frente a la radiación ultravioleta constituye una de las medidas más importantes para reducir el daño provocado por la exposición solar y proteger la piel a largo plazo.

TU RUTINA DEBE ADAPTARSE A TU PIEL; TU PIEL NO TIENE QUE ADAPTARSE A UNA TENDENCIA.

¿QUÉ TIPO DE PIEL TENGO?

PIEL SECA: Puede presentar sensación de tirantez o necesitar mayor apoyo de hidratación.

PIEL GRASA: Tiende a producir mayor cantidad de sebo y puede presentar brillo con mayor facilidad.

PIEL MIXTA: Puede combinar zonas con mayor producción de grasa y otras con características más secas.

PIEL SENSIBLE: Puede reaccionar con mayor facilidad frente a determinados productos o factores ambientales.

MÁS PRODUCTOS NO SIGNIFICA MEJOR PIEL

Las redes sociales han popularizado rutinas que incluyen numerosos limpiadores, tónicos, sérums, exfoliantes, cremas y otros productos. Sin embargo, una rutina más extensa no necesariamente es una rutina mejor. Introducir muchos productos simultáneamente también puede dificultar reconocer cuál está produciendo irritación si aparece una reacción. Una estrategia más sencilla permite observar cómo responde la piel y añadir productos de manera gradual cuando existe una razón para utilizarlos. Los sérums, exfoliantes y tratamientos específicos pueden tener una función dentro de determinadas rutinas, pero no constituyen requisitos universales. Las necesidades pueden variar considerablemente entre una persona y otra.

LOS GRANDES ALIADOS DE TU PIEL NO SIEMPRE VIENEN EN UN FRASCO

La piel forma parte de un organismo completo y su apariencia puede verse influida por múltiples factores. Una rutina cosmética puede ayudar a limpiar, hidratar y proteger, pero no sustituye hábitos básicos de bienestar. Dormir adecuadamente, mantener una alimentación equilibrada, consumir suficiente agua y permitir que el cuerpo tenga períodos de descanso forman parte de un enfoque más integral del cuidado personal. Tampoco debemos convertir estos hábitos en promesas de una “piel perfecta”: beber más agua o dormir ocho horas no elimina automáticamente el acné, las arrugas o las manchas, pero cuidar la salud general también significa cuidar el entorno en el que nuestra piel funciona.

EL SUEÑO: CUANDO EL CUERPO TIENE TIEMPO PARA RECUPERARSE

Mientras dormimos, el organismo continúa realizando numerosos procesos de regulación y reparación. La falta habitual de sueño puede reflejarse también en nuestra apariencia y, más importante aún, afectar nuestro bienestar general. Una buena rutina nocturna para la piel puede ser agradable, pero ninguna crema puede sustituir el descanso que necesita el cuerpo.

HIDRATACIÓN: EL AGUA ES IMPORTANTE, PERO NO ES UNA CREMA MILAGROSA

Mantener una hidratación adecuada es importante para el funcionamiento normal del organismo. Tomar suficiente agua es un hábito saludable; convertirla en un tratamiento milagroso para la piel no tiene fundamento médico. ANTES DE PREGUNTAR QUÉ MÁS NECESITA TU ROSTRO, PREGÚNTATE QUÉ NECESITA TU CUERPO.

ALIMENTACIÓN: TU PIEL TAMPOCO VIVE AISLADA DEL RESTO DEL CUERPO

Una alimentación variada y equilibrada aporta proteínas, grasas, vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para numerosas funciones del organismo, incluidas las relacionadas con la piel. Cuando hablamos de belleza y bienestar, una alimentación saludable debería relacionarse con nutrir el cuerpo, no con perseguir restricciones para modificar nuestra apariencia.

EL CUIDADO DE LA PIEL Y LA AUTOESTIMA

El acné, las cicatrices, las alteraciones de pigmentación y otras condiciones visibles pueden influir en la manera en que algunas personas se sienten con su apariencia. Reconocer ese impacto no significa aceptar la idea de que una característica de la piel disminuye el atractivo, el valor o la dignidad de una persona. Cuidar una condición que nos preocupa y aceptar nuestra apariencia tampoco son conceptos opuestos. Podemos buscar orientación profesional cuando existe un problema dermatológico, utilizar productos para determinadas necesidades o disfrutar del maquillaje sin convertir nuestra autoestima en una evaluación diaria frente al espejo. El objetivo del cuidado personal debería ser acompañar nuestro bienestar, no mantenernos permanentemente insatisfechos para sentir que siempre necesitamos comprar algo nuevo.

FILTROS, CÁMARAS Y EXPECTATIVAS

Las imágenes que vemos en redes sociales no siempre representan exactamente lo que veríamos frente a esa persona en condiciones cotidianas. La iluminación, los ángulos, el maquillaje, la edición y los filtros pueden suavizar textura, modificar tonalidades y alterar determinadas características del rostro. Recordarlo no significa rechazar la fotografía, el maquillaje o las redes sociales, sino aprender a diferenciar una imagen producida de una referencia realista sobre cómo debería verse nuestra propia piel.

CUIDA TU PIEL, PERO NO LE ENTREGUES LA RESPONSABILIDAD DE DECIDIR CUÁNTO VALES.

EXPLORA MI TIENDA MARY KAY

Escanea el código QR y contacta a una Consultora Independiente de Mary Kay que te ayudará a elegir la mejor rutina de belleza acorde a tus necesidades y tipos de piel.

MICHIGAN CROWN EXPO: DONDE LOS NEGOCIOS TAMBIÉN CONSTRUYEN COMUNIDAD

Este domingo, emprendedores, profesionales y organizaciones se encontrarán en Holland para mostrar lo que hacen, crear nuevas conexiones y acercar sus servicios a la comunidad.

DOMINGO 9 DE AGOSTO DE 2026 • 2:00 PM • HOLLAND CIVIC CENTER • 150 W Eighth St. Holland, MI 49423

MICHIGAN CROWN EXPO

• 2026 •

EMPRENDEDORES • PROFESIONALES • COMUNIDAD

NEGOCIOS QUE INSPIRAN | CONEXIONES QUE TRANSFORMAN | COMUNIDAD QUE CRECE

DOMINGO
9 DE AGOSTO DE 2026

2:00 PM

HOLLAND CIVIC CENTER
150 W Eighth St.
Holland, MI 49423

SE PUNTUAL

29 NEGOCIOS
UN MISMO LUGAR

EL HISPANOHABLANTE
Prensa Oficial

Una joyería capaz de fabricar una pieza desde cero, una clínica bilingüe de salud mental, fotógrafos, agentes de bienes raíces, especialistas en belleza, carpinteros, profesionales de impuestos, servicios financieros, decoración, tatuajes, muebles, seguros y muchos otros emprendimientos compartirán un mismo espacio durante Michigan Crown Expo 2026. La Expo no reúne solamente stands; reúne personas que decidieron convertir conocimientos, profesiones, oficios e ideas en negocios y servicios para su comunidad.

Los primeros 500 invitados tendrán acceso al Pasaporte de Regalos para participar en la gran rifa de productos y servicios.

ENTRE LOS PREMIOS ANUNCIADOS:

Cadena de oro real · Crédito para remodelación · Limpieza dental
· Inspección para compra de propiedad · Perfumes
· Productos personalizados · Productos orgánicos

29 NEGOCIOS. DECENAS DE CONEXIONES. UN MISMO LUGAR.

¿QUE NEGOCIOS PARTICIPARÁN?

BELLEZA Y BIENESTAR

#28 Yumi Boutique – Perfumes árabes
#27 Perma Beauty Lab – Maquillaje permanente
#41 Misle Beauty – Belleza y Mary Kay
#21 Luxury Dental Spa – Estética dental
#43 Arjens Enterprise – Consultoría, Jybe Natural

SERVICIOS PROFESIONALES

#40 Inclusive Empowerment – Salud mental bilingüe
#1 Cami Events – Decoración de eventos
#29 AP Taxes Solutions – Impuestos
#33 VLEAL Insurance – Seguros
#10 Home Flo – Bienes raíces
#17 George Orthodontics – Ortodoncia
#9 Holland Language Academy – Educación bilingüe
#32 Beatriz Mireles Real Estate – Bienes raíces
#30 Consumers Credit Union – Finanzas
#23 Love Photography – Fotografía y video
#31 Fer Molina Photographer – Foto y tomas aéreas
#48 Sweet Sweet Creations – Eventos
#42 NEUROLINA – Neurocoaching

COMERCIO Y SERVICIOS GENERALES

#34 Cuba Ink Tattoo Studio – Tatuajes
#2 KB Gold Jewelry – Joyería. PATROCINADOR
#12 JA Carpentry – Carpintería
#11 Motor Luxe – Vehículos
#39 Nurita Craft – Productos personalizados
#22 Htown Ink – Tatuajes
#3 Gómez Granite – Construcción. PATROCINADOR
#8 Best Furniture Outlet – Muebles
#7 The Libre Initiative – Comunidad latina
#20 Kaiman Pack – Envíos y productos latinos
#19 Nice&Bella – Joyería artesanal

“La manera de empezar es dejar de hablar y comenzar a hacer.” – Walt Disney

Asegura tu auto, llámame hoy.

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

 **State Farm®**

Zeke Alejos
Agent

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

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



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

State Farm, Bloomington, IL

EL SALUDO QUE DEJÉ PARA OTRO DÍA

Hay visitas que posponemos porque creemos que todavía tenemos tiempo. Algunas veces, la vida nos recuerda que “después” nunca fue una promesa.

Hace casi dos años conocí a Leslie J. “Les” Lanser.

Había llegado a Joy 99.3 para una entrevista de trabajo. Yo soñaba con trabajar en radio y aquella oportunidad estaba relacionada con ventas, no con la locución que realmente buscaba. Finalmente no acepté la posición, pero con el paso del tiempo descubrí que lo más importante que me llevé de aquella estación no tuvo que ver con un empleo.

Fue haber conocido a Leslie.

Han pasado casi dos años y no puedo reconstruir palabra por palabra nuestra conversación. Sin embargo, recuerdo perfectamente lo que permaneció de aquel encuentro: su historia, la serenidad con la que hablaba, su bondad y, especialmente, la manera natural en que su fe aparecía en nuestra conversación.

Hay personas que necesitan mucho tiempo para dejar una impresión en nosotros y otras que lo consiguen en un solo encuentro. Leslie fue una de ellas.

“ESPERO VERTE DE NUEVO.”

— Les Lanser, al terminar nuestra conversación.

LA VIDA CONTINUÓ

No regresé a trabajar a Joy 99.3. Poco tiempo después, mi camino me llevó hasta Alegría Latina, un programa de radio en español donde finalmente encontré ese espacio frente al micrófono que estaba buscando. Aquello que había imaginado comenzó a tomar una forma diferente. Después llegaron otros proyectos, nuevas experiencias y, con el tiempo, El Hispanohablante.

Quizá por eso, cuando pensé nuevamente en Leslie, sentí deseos de regresar a aquella estación. No para una entrevista. No por una oportunidad. Simplemente quería pasar a saludarlo.

VOLVERÉ OTRO DÍA

Un día finalmente fui a la estación para buscarlo, pero no pude encontrarlo. No ocurrió nada extraordinario. Simplemente pensé: “Volveré otro día.” Podía ser la próxima semana, otro mes o cualquier tarde en que volviera a pasar cerca de la estación. Los días continuaron. Aquel momento nunca llegó.

Hace unos días supe que Leslie había fallecido y casi inmediatamente regresó a mi memoria aquella última frase de nuestra conversación: “Espero verte de nuevo.” Yo también esperaba volver a verlo.

MI SALUDO PENDIENTE

No tuve la oportunidad de regresar a aquella estación y encontrar nuevamente a Leslie. Tampoco pude contarle personalmente todo lo que ocurrió después de aquella entrevista. Pero sí puedo conservar lo que aquel breve encuentro dejó en mí: el recuerdo de un hombre sereno y bondadoso, de una historia que disfruté escuchar y de una fe que se hacía visible naturalmente en su manera de hablar.

GRACIAS, LESLIE.

Gracias por aquella conversación, por tu serenidad y por tu bondad. Gracias por compartir conmigo un pedacito de tu historia y de tu fe. Y gracias por aquellas palabras que hoy tienen para mí un significado completamente diferente:

“Espero verte de nuevo.”

En memoria de

LESLIE J. “LES” LANSER



LESLIE J. “LES” LANSER
Una vida ligada a la radio de West Michigan.

Foto: Joy 99.3 / Facebook

EL PROBLEMA CON "ALGÚN DÍA"

Creo que todos tenemos una pequeña colección de cosas guardadas para después: un día voy a visitar a esa persona, cuando tenga tiempo llamaré a aquel amigo, después pasaré a saludar, en algún momento voy a decir gracias, la próxima semana comenzaré ese proyecto o cuando todo esté más tranquilo haré aquello que llevo meses queriendo hacer.

Y muchas veces sí existe otro día. Pero algunas veces no.

No escribo estas palabras para vivir con miedo ni para convertir cada despedida en la posibilidad de una tragedia. Tampoco creo que debamos cargar con culpa por no poder anticipar aquello que simplemente no podemos saber. Mi reflexión es mucho más sencilla.

SI ALGO BUENO PUEDE HACERSE HOY, QUIZÁ NO NECESITE ESPERAR TANTO.

Una llamada puede hacerse hoy. Un agradecimiento no necesita una ocasión especial. Una visita que llevamos meses posponiendo quizá pueda encontrar finalmente un espacio en el calendario. Un “te quiero”, un “gracias”, un “perdóname” o un simple “pasé a saludarte” pueden parecer pequeñas cosas, pero muchas veces son precisamente las que terminamos recordando.

No se trata de vivir pensando que mañana no llegará. Necesitamos hacer planes, trabajar por el futuro y confiar en que tendremos nuevas oportunidades. Se trata de reconocer que el tiempo tiene valor precisamente porque no podemos almacenarlo.

QUIZÁ HOY SEA UN BUEN DÍA PARA...

Llamar a alguien en quien llevas días pensando.

Pasar a saludar a esa persona que siempre dices que visitarás.

Dar las gracias por algo que nunca agradeciste.

Decir algo bueno que has estado guardando.

Comenzar ese proyecto que lleva demasiado tiempo esperando.

Pedir perdón si sabes que existe una conversación pendiente.

Si mientras lees estas palabras alguien vino a tu mente, quizá esa persona sea una buena razón para no dejarlo nuevamente para después.

NO TODO TIENE QUE HACERSE HOY. PERO HAY COSAS QUE NO MERECEEN SEGUIR ESPERANDO A MAÑANA.





REGRESO A CLASES:

★ **CELEBRACIÓN COMUNITARIA** ★

¡Acompáñanos para una tarde llena de diversión familiar mientras celebramos el inicio de un nuevo año escolar!



**VIERNES,
14 DE AGOSTO
DE 2026**



**5:30 PM -
7:30 PM**



**ESTACIONAMIENTO
DE HOLLAND 7 /
CAMPUS DE LAUP**
512 S. Waverly Rd.
Holland, MI 49423

★ **GRATIS Y ABIERTO A TODA LA COMUNIDAD** ★

¿QUÉ TE ESPERA?



**HELADO
GRATIS**



**ACTIVIDADES
Y JUEGOS PARA
NIÑOS**



**RECURSOS
COMUNITARIOS**



**REGALOS Y
SORPRESAS**



**CONOCE
ORGANIZACIONES
LOCALES**



**DIVERSIÓN
PARA TODA
LA FAMILIA**

¡Trae a los niños, conéctate con recursos comunitarios y prepárate para un increíble año escolar!



**ÚTILES ESCOLARES
GRATIS**
Mientras Duren las
Existencias



**MOCHILAS
GRATIS**
Mientras Duren las
Existencias

**ESCANEAR
PARA DONAR**



EN COLABORACIÓN CON



**Children's
Advocacy Center
HOLLAND**



ORGANIZADO POR

www.laup.org

512 S. Waverly Rd., Suite 100, Holland, MI 49423



@laupholland