

LIBRE CELEBRA 15 AÑOS JUNTO A LA COMUNIDAD

COBERTURA ESPECIAL



The LIBRE Initiative celebró su 15.º aniversario con un Quinceañera Festival realizado el 26 de septiembre en el Holland Civic Center Place.
Foto: Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante.

UNA CELEBRACIÓN CON IDENTIDAD

Holland fue escenario de la celebración por los 15 años de The LIBRE Initiative. Inspirado en la tradición de la quinceañera, el encuentro reunió a familias y miembros de la comunidad en una jornada de convivencia, música y cultura en el Holland Civic Center Place.
La celebración coincidió con el Mes de la Herencia Hispana y convirtió un aniversario institucional en un encuentro con la comunidad. El evento ofreció un espacio para compartir, celebrar la cultura y reconocer una trayectoria que alcanza ya sus primeros 15 años.

EL MUNDO SE ENCUENTRA EN HOLLAND

El Festival Internacional de Holland regresa el 10 de octubre, de 4:00 a 7:00 p. m., al Holland Civic Center Place. La celebración gratuita reunirá música, danza, gastronomía, arte y tradiciones de diferentes culturas en un evento diseñado para toda la familia.

COBERTURA ESPECIAL EN LA PÁGINA 03

EMPRENDEDORES | PÁGINA 14

TRES LIBROS, UN MÉTODO DE LEGADO

María Erazo presentó en Grand Rapids Método LEGADO®, una trilogía bilingüe que propone construir desde tres dimensiones: Arquitectura Personal, Arquitectura Empresarial y Arquitectura del Legado. Su propuesta parte de una pregunta esencial: no solamente qué queremos alcanzar, sino en quién necesitamos convertirnos para construirlo.



María Erazo presenta su trilogía Método Legado. Foto: cortesía de María Erazo

HISTORIAS DE VIDA | PÁGINA 15

SALUD Y REHABILITACIÓN

La historia de Valentina nos acerca a su proceso de rehabilitación en Mary Free Bed y al acompañamiento recibido durante su recorrido. En esta edición, su historia también cobra vida a través de una experiencia de realidad aumentada que permite al lector acercarse de una manera diferente a parte de su proceso.



Valentina durante su proceso de rehabilitación. Foto: cortesía de Mary Free Bed.

MANTENTE CONECTADO

CON EL HISPANOABLANTE

 centroinformativoelhispanohablante.com

 616-251-4718

 ailin@centroinformativoelhispanohablante.com

SÍGUENOS

EN REDES SOCIALES

Facebook | Instagram | LinkedIn

EL HISPANOABLANTE

Noticias, recursos e historias para nuestra comunidad.

TU VOZ CUENTA

Escanea y participa en nuestra encuesta.

Ayúdanos a conocer los temas y recursos que necesita nuestra comunidad.



¿EN QUÉ MOMENTO EL MUNDO PERDIÓ EL COLOR?



Ailín Gutiérrez
Directora y editora

ÍNDICE | EDICIÓN 23

P. 3 | COMUNIDAD

Una comunidad que celebra y conecta
Festival Internacional y 15 años de
Iniciativa Libre.

P. 4 | EDUCACIÓN

Seguridad en las escuelas de Michigan
Medidas y cambios que buscan proteger a
estudiantes y comunidades escolares.

P. 5 | SALUD

Una nueva etapa para la insulina
de administración semanal y cambios
importantes relacionados con Medicaid.

P. 6 | FINANZAS

Cinco leyes que parecen explicar nuestra
vida

Ideas que ayudan a mirar decisiones,
oportunidades y resultados desde otra
perspectiva.

P. 7 | SALUD EMOCIONAL

Cuando todos necesitan algo de ti
El estrés de responder a todos mientras
olvidamos nuestras propias necesidades.

P. 8 | TECNOLOGÍA

El internet que viaja bajo el mar
Los cables submarinos que mantienen
conectado al mundo.

P. 9 | CURIOSIDADES + RA

El extraordinario poder del ajolote
Regeneración, ciencia y una especie única
de Xochimilco.

P. 10 | ARQUEOLOGÍA + RA

Rapa Nui: gigantes de piedra
El misterio de los moáis y cómo pudieron
“caminar”.

P. 11 | FE

Cuando el Rey te llama a su mesa
Mefiboset y una historia de gracia,
restauración y pertenencia.

P. 12 | DEPORTES

Gilberto Mora: una historia que apenas
comienza
El joven futbolista mexicano que sigue
llamando la atención.

P. 13 | BIENESTAR

Cuando la incertidumbre migratoria entra
en casa
Cómo el entorno migratorio puede afectar
el bienestar emocional de la familia.

P. 14 | EMPRENDEDORES

Método Legado: construir para
permanecer
María Erazo y una propuesta de
arquitectura personal, de negocio y de
legado.

P. 15 | HISTORIAS DE VIDA + RA

Valentina: levantarse, aun llorando
Esperanza, rehabilitación y tecnología
frente a una lesión medular.

P. 16 | REFLEXIÓN + RA

Hay estaciones para soltar
Cambiar también puede prepararnos para
volver a florecer.

Hay cambios que ocurren tan lentamente que no nos damos cuenta de ellos hasta que un día miramos alrededor y descubrimos que el mundo ya no se parece al que recordábamos. Últimamente me he preguntado cuándo dejamos atrás tantos colores, formas y detalles, y por qué comenzamos a llamar elegante a aquello que cada vez tiene menos de nosotros. Hubo un día en que miré alrededor y me hice una pregunta aparentemente sencilla: ¿en qué momento todo se volvió beige?

No sé exactamente cuándo ocurrió. No creo que exista una fecha que podamos señalar en el calendario. Simplemente sucedió poco a poco, casi sin darnos cuenta. Recuerdo una época en la que las casas tenían colores, las cocinas podían ser amarillas, verdes o azules, los juguetes parecían juguetes y las habitaciones infantiles podían convertirse en pequeños universos. Los restaurantes tenían personalidad, los automóviles parecían atreverse un poco más y hasta los objetos cotidianos podían tener formas, dibujos y detalles que los hacían diferentes. Después algo cambió. Llegaron el blanco, el gris, el negro, el crema y el beige. Las líneas se hicieron más rectas, los logotipos más simples, los interiores más despejados y muchas fachadas comenzaron a parecerse entre sí. Y quiero aclarar algo: a mí también me gusta el minimalismo. Me gustan los espacios ordenados y la tranquilidad que puede transmitir una habitación clara. Puedo encontrar muchísima belleza en una línea sencilla, en un espacio luminoso o en una superficie limpia. Por eso esta reflexión no es una guerra contra el color beige ni una afirmación de que todo lo antiguo era mejor. Es simplemente una pregunta sobre nosotros.

CUANDO “MENOS” SE CONVIRTIÓ EN SINÓNIMO DE “MEJOR”

En algún momento comenzamos a asociar lo moderno y lo elegante con quitar. Quitamos colores, adornos, molduras, formas. Simplificamos los muebles, los edificios, los empaques y hasta los logotipos. Entramos a las redes sociales y encontramos casas donde cada objeto pertenece a la misma paleta. Podemos entrar a una cafetería en Michigan y encontrar una estética muy parecida a la de otra cafetería a miles de kilómetros de distancia. No me preocupa que hayamos aprendido a apreciar lo sencillo. Lo que me hace pensar es que, algunas veces, parece que también comenzamos a desconfiar de todo aquello que sobresale, de aquello que no combina perfectamente, de aquello que tiene demasiada personalidad. Y entonces comprendí que mi pregunta no era solamente: ¿dónde quedaron los colores? Era otra mucho más profunda: ¿Dónde quedaron los detalles?

CUANDO LA BELLEZA TAMBIÉN ERA PARTE DE LA FUNCIÓN

Hay algo que me sucede cuando contemplo determinadas construcciones antiguas. Me quedo pensando en las manos que estuvieron allí. Alguien pasó horas tallando una puerta. Alguien diseñó una lámpara pensando no solamente en que debía iluminar, sino también en que podía ser hermosa. Alguien trabajó el hierro de un balcón, pintó un techo, creó una escultura o decidió que una ventana no tenía por qué ser simplemente un espacio por donde entrara la luz: también podía convertirse en un vitral. Pienso en el arte barroco, en esa necesidad casi desbordante de llenar los espacios de movimiento, formas y detalles. Pienso en las iglesias antiguas donde levantar la mirada era encontrarse con otra obra. Pienso en los vitrales atravesados por la luz y en cómo algo tan cotidiano como un rayo de sol podía transformarse en color al entrar en un edificio. Y pienso inevitablemente en la Capilla Sixtina.

Imagino a Miguel Ángel trabajando durante años en aquellas pinturas. Y me resulta fascinante pensar que, más de cinco siglos después, personas que él jamás pudo imaginar continúan levantando la mirada para contemplar aquello que sus manos dejaron. Entonces miro algunos de nuestros espacios actuales: mármol pulido, cristal, acero, superficies perfectas, líneas impecables, colores neutros. Y sí, pueden ser hermosos. Pero algunas veces no puedo evitar preguntarme:

¿Dónde quedó el arte, el legado, la expresión de lo hermoso?

No porque necesitemos volver a construir como hace quinientos años. Cada época tiene derecho a encontrar su propio lenguaje y también existe arquitectura contemporánea extraordinaria. Lo que me pregunto es si, en nuestro deseo de simplificarlo todo, estamos dejando menos lugares para aquello que existe simplemente porque el ser humano necesita crear belleza. Porque tal vez la belleza también cumple una función.

DEJAR ALGO DESPUÉS DE NOSOTROS

Quizá esa sea la razón por la que determinados lugares continúan emocionándonos siglos después de haber sido contruidos. No vemos solamente piedra, pintura, madera o cristal. Vemos a seres humanos intentando dejar algo que sobreviviera a su propio tiempo. Eso me parece profundamente hermoso. El arte ha sido una de nuestras maneras de decir: estuvimos aquí. Esto nos importaba. Así mirábamos el mundo. Así entendíamos la belleza. Esto fue lo que quisimos dejar a quienes vinieran después. Quienes construyeron muchos de esos edificios nunca conocieron a las generaciones que hoy caminan por ellos. Quien creó un vitral no conocía los ojos que siglos después mirarían la luz atravesarlo. Y, aun así, alguien dedicó tiempo a ese detalle. Tal vez por eso me produce cierta tristeza imaginar un mundo donde todo termine pareciéndose demasiado.

No quisiera que las generaciones futuras miraran nuestra época y encontraran únicamente superficies perfectas. Me gustaría que también encontraran nuestras rarezas, nuestros colores, nuestros detalles, nuestra manera particular de entender lo hermoso. Porque un edificio puede cumplir perfectamente su función y desaparecer de nuestra memoria. Pero cuando colocamos arte dentro de aquello que construimos, dejamos algo más que un edificio: dejamos una parte de nosotros.

TAL VEZ NO EXTRAÑAMOS LOS COLORES

Mientras pensaba en todo esto comprendí que quizá mi nostalgia nunca tuvo realmente que ver con una pared amarilla o con una lámpara antigua. Tal vez extraño algo mucho más sencillo y, al mismo tiempo, mucho más profundo: la sensación de que las cosas tenían permiso para tener personalidad.

La taza de la abuela que no combinaba con ninguna otra. El mantel lleno de flores. La sala donde cada mueble había llegado en un momento diferente de la vida. La pared cubierta de fotografías familiares. El refrigerador lleno de dibujos, imanes y pequeñas notas. Aquella lámpara que probablemente jamás elegiría un diseñador para esa habitación, pero que alguien conservaba porque perteneció a una persona que amaba. Nada combinaba perfectamente. Pero todo significaba algo. Y quizá ahí comprendí por qué este tema me toca tanto. Porque en algún momento esta reflexión dejó de ser sobre arquitectura y decoración y comenzó a parecerse demasiado a nosotros. También nosotros empezamos a editarnos. Elegimos qué parte de nuestra casa puede aparecer en una fotografía. Quitamos lo que parece fuera de lugar. Intentamos que la ropa combine, que la mesa combine, que la fiesta combine, que hasta los recuerdos combinen. No hay nada malo en querer crear algo hermoso. Pero quizá deberíamos tener cuidado cuando la apariencia de una vida comienza a ocupar más espacio que la experiencia de vivirla. Una casa perfectamente combinada no necesariamente guarda más historias. Una vida perfectamente presentada no necesariamente ha sido más vivida.

PARA ACOMPAÑAR NUESTRO CAFÉ...

No creo que necesitemos llenar cada espacio vacío. Tampoco creo que mañana debamos pintar todas las paredes de colores —aunque, si eso te hace feliz, no seré yo quien te detenga—.

Quizá se trate simplemente de recuperar el permiso para elegir aquello que nos gusta aunque no esté de moda. De conservar un objeto porque guarda una historia. De dejar que los niños quieran habitaciones llenas de colores. De imprimir fotografías. De quedarnos con aquella lámpara aunque ya no combine con el sofá. De permitir que nuestras casas, nuestra ropa y nuestras pequeñas decisiones vuelvan a decir algo sobre quienes somos. Porque quizás el problema nunca fue que el mundo se volviera minimalista. El problema sería que, intentando eliminar todo aquello que consideramos innecesario, termináramos eliminando también las pequeñas cosas que nos hacen humanos. A veces aquello que rompe la armonía es precisamente lo que convierte una casa en hogar, un objeto en recuerdo, un edificio en legado y una vida en nuestra vida. Quizá el mundo no necesita necesariamente más color. Quizá necesita que volvamos a perderle el miedo a dejar nuestra huella en él.

Con cariño,
Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

HOLLAND CELEBRÓ 15 AÑOS DE LIBRE ENTRE TRADICIÓN, DANZA Y COMUNIDAD

El Quinceañera Festival reunió a familias de West Michigan en una celebración que puso en el centro las tradiciones hispanas y reconoció la importancia de una comunidad que continúa creciendo y dejando su huella en la región.

Por: Redacción El Hispanohablante

HOLLAND, Michigan.— Música, vestidos llenos de color, danza y tradición formaron parte de la celebración realizada el sábado 26 de septiembre en Holland Civic Center, donde The LIBRE Initiative conmemoró su 15.º aniversario con el Quinceañera Festival.

El encuentro reunió a familias y miembros de la comunidad en una jornada que tuvo como protagonistas a jóvenes quinceañeras y distintas expresiones culturales. Las presentaciones de danza ocuparon un lugar especial durante el evento, con participantes de diferentes edades que llevaron al escenario música, vestuario y tradiciones.

La celebración de los quince años, una tradición presente de distintas maneras en numerosos países latinoamericanos, sirvió también como punto de encuentro entre generaciones. Niñas, jóvenes y adultos compartieron un espacio donde costumbres conservadas por muchas familias encontraron un nuevo escenario en West Michigan. Durante el programa también participó Nancy DeBoer, quien habló sobre la importancia de la comunidad hispana en West Michigan y su presencia en la región.

A lo largo de la celebración, el público pudo disfrutar de diferentes expresiones culturales, mientras las familias acompañaban las actividades y compartían una jornada dedicada a la música, la danza y las tradiciones.

Más allá de los vestidos, la música y las presentaciones, la jornada dejó una imagen que se repitió durante toda la tarde: diferentes generaciones compartiendo un mismo espacio y manteniendo vivas tradiciones que continúan formando parte de sus historias, aun lejos de los lugares donde muchas de ellas comenzaron.



El color y el movimiento de las danzas tradicionales formaron parte de la celebración del 15.º aniversario de The LIBRE Initiative en Holland. Foto: El Hispanohablante.



PRÓXIMAS CELEBRACIONES

El mundo se encontrará en Holland el 10 de octubre

Por: Redacción El Hispanohablante

Más de 30 países estarán representados a través de presentaciones, gastronomía y expresiones culturales durante la séptima edición del International Festival of Holland.

HOLLAND, Michigan.— El International Festival of Holland regresará el sábado 10 de octubre al Holland Civic Center Place con una celebración gratuita que acercará a West Michigan expresiones culturales de diferentes partes del mundo.

La séptima edición del festival se desarrollará de 4:00 a 7:00 p. m. y contará con presentaciones de música y danza en el Main Stage, actividades artísticas para niños en la Children’s Fiesta, un International Mercado y un International Food Court.

De acuerdo con información publicada por los organizadores, más de 30 países estarán representados mediante presentaciones, gastronomía y artes visuales, mientras que el área de comida ofrecerá sabores vinculados con más de dos docenas de países y regiones del mundo.

El encuentro es organizado por la International Relations Commission de la Ciudad de Holland y busca ofrecer a las familias una oportunidad para conocer las culturas presentes tanto en West Michigan como en otras partes del mundo.

CUÁNDO: Sábado 10 de octubre
HORARIO: 4:00–7:00 p. m.
DÓNDE: Holland Civic Center Place, 150 W. 8th Street
ENTRADA: Gratuita

PARA MÁS INFORMACIÓN
internationalfestivalholland.com
Holland Civic Center Place
150 W. 8th Street, Holland, MI 49423



Imagen ilustrativa.

MICHIGAN REFUERZA LA PREVENCIÓN EN SUS ESCUELAS

Por Ailín María Gutiérrez

A partir del 1 de octubre, las escuelas K-12 contempladas por la ley deberán contar con equipos especializados para evaluar y manejar posibles amenazas. Para las familias, conocer cómo funciona este sistema también forma parte de la prevención.

A partir del 1 de octubre de 2026, las escuelas de Michigan contempladas por la legislación estatal deberán contar con equipos de Evaluación y Manejo de Amenazas Conductuales, conocidos como BTAM por las siglas en inglés de Behavioral Threat Assessment and Management.

El requisito fue establecido mediante House Bill 5549, aprobado por la Legislatura de Michigan y posteriormente convertido en Public Act 272 of 2024. La medida busca que las escuelas cuenten con un procedimiento organizado para identificar comportamientos preocupantes, evaluar posibles amenazas y determinar qué acciones o apoyos pueden ser necesarios.

La fecha es importante porque no se trata de una propuesta futura. La propia ley establece que estos equipos deben estar conformados a más tardar el 1 de octubre de 2026.

¿Qué es un equipo BTAM?

Un equipo BTAM reúne a profesionales de diferentes áreas para analizar situaciones que puedan representar una preocupación para la seguridad escolar.

La legislación establece que estos equipos deben incluir, entre otros integrantes, a un administrador escolar, un profesional de salud mental y un oficial de recursos escolares u otro representante de las fuerzas del orden locales.

Esta composición permite que una situación no sea observada únicamente desde el punto de vista disciplinario. El objetivo es reunir información, analizar las circunstancias y determinar cuál es la respuesta apropiada.

Cuando sea necesario, el equipo también puede desarrollar un plan para manejar la situación y apoyar al estudiante.

Evaluar no significa automáticamente castigar

Este punto resulta especialmente importante para estudiantes y familias.

Una evaluación de amenazas no significa que cada comentario extraño, conflicto o comportamiento diferente vaya a convertirse automáticamente en una sanción.

Las orientaciones de Michigan State Police explican que este modelo busca identificar, evaluar y manejar posibles amenazas mediante un proceso estructurado y preventivo.

También advierten que las evaluaciones no deben basarse en perfiles o estereotipos. No existe una apariencia, personalidad o característica individual que permita determinar por sí sola que un estudiante representa una amenaza.

Por esa razón, el análisis debe concentrarse en la información disponible, los comportamientos observados, las comunicaciones y las circunstancias particulares de cada situación.

La pregunta no debe ser simplemente “¿cómo es este estudiante?”, sino “¿qué está ocurriendo y qué información tenemos para comprenderlo?”

Prevenir antes de reaccionar

Uno de los principios del modelo es intervenir antes de que una situación pueda escalar.

Eso puede implicar diferentes respuestas dependiendo de lo que determine la evaluación. Algunas situaciones pueden requerir medidas relacionadas con la seguridad; otras pueden mostrar la necesidad de apoyo de salud mental, participación de la familia u otros recursos.

Por eso, el manejo de una posible amenaza no termina necesariamente con determinar si un estudiante debe recibir una consecuencia disciplinaria.

La legislación contempla también el desarrollo de estrategias para manejar las situaciones identificadas y establece procedimientos para recibir información sobre comportamientos que generen preocupación.

¿Qué significa para las familias?

Los padres no necesitan convertirse en investigadores ni determinar por sí mismos si una situación constituye una amenaza.

Si un hijo comenta que escuchó, vio o recibió algo que le produjo una preocupación razonable, lo importante es escucharlo y comunicar la situación a las personas apropiadas, para que pueda ser evaluada.

Las escuelas deberán establecer mecanismos para recibir reportes y comunicar a estudiantes, padres, tutores y personal qué comportamientos deben informarse y cómo hacerlo.

Esto puede comenzar con conversaciones sencillas en casa. Preguntar cómo estuvo el día, escuchar sin minimizar inmediatamente una preocupación y recordarles a los hijos que pueden hablar cuando algo los hace sentir inseguros puede ayudar a mantener abierta esa comunicación.

¿Qué puede hacer un padre ante una preocupación?

Primero, escuchar. Permitir que el niño o adolescente explique qué ocurrió, qué vio o qué escuchó.

Segundo, evitar sacar conclusiones precipitadas. Una preocupación debe tomarse en serio, pero corresponde a los profesionales recopilar información y evaluar las circunstancias.

Tercero, comunicarla mediante los canales establecidos por la escuela cuando corresponda.

Michigan también cuenta con OK2SAY, un programa estatal que permite reportar confidencialmente preocupaciones relacionadas con la seguridad de estudiantes y escuelas.

Ante una emergencia o una situación de peligro inmediato, deben utilizarse los servicios de emergencia correspondientes.

Seguridad sin crear miedo

Hablar de amenazas escolares es un tema sensible. Por eso, informar también requiere equilibrio.

La existencia de estos equipos no significa que cada estudiante deba observar a sus compañeros con sospecha ni que las familias deban vivir esperando una emergencia.

El propósito del sistema es precisamente contar con profesionales capacitados y procedimientos establecidos para analizar una preocupación cuando aparece.

La prevención puede comenzar con algo tan sencillo como que un estudiante sepa que, si algo le preocupa, puede decirlo y será escuchado.

Crear escuelas más seguras no depende solamente de reaccionar ante una emergencia. También significa construir espacios donde estudiantes, familias, maestros, profesionales de salud mental y personal escolar sepan cómo actuar cuando aparecen señales que necesitan atención.

Fuentes: Michigan Legislature — House Bill 5549 / Public Act 272 of 2024; Michigan State Police — Office of School Safety, Mi-BTAM; Michigan State University. Consultadas en septiembre de 2026.



Imagen ilustrativa.

UNA INSULINA UNA VEZ POR SEMANA: ¿QUÉ APROBÓ REALMENTE LA FDA?



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

Imagen ilustrativa

La nueva opción está dirigida a adultos con diabetes tipo 2 y reduce la frecuencia de administración de la insulina basal. Su aprobación no significa que todas las personas con diabetes puedan o deban cambiar su tratamiento.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) aprobó el 23 de septiembre de 2026 una nueva insulina de acción prolongada que se administra una vez por semana, en lugar de las inyecciones basales diarias utilizadas por muchos pacientes. El medicamento se comercializa con el nombre Onswik y su principio activo es insulin efsitora alfa-gobe. Está aprobado, junto con alimentación y actividad física, para mejorar el control de la glucosa en adultos con diabetes tipo 2. Se administra mediante una inyección subcutánea una vez por semana, el mismo día de cada semana. Es la segunda insulina semanal aprobada en Estados Unidos para adultos con diabetes tipo 2.

¿Por qué es diferente?

La insulina ayuda a controlar la glucosa permitiendo que esta pase de la sangre hacia las células y reduciendo la cantidad de glucosa producida por el hígado. Onswik es una insulina de acción prolongada diseñada para mantener ese efecto durante un intervalo semanal. Para una persona que necesita insulina basal todos los días, esto podría significar pasar de múltiples administraciones basales durante una semana a una sola administración semanal, siempre que su médico determine que esta alternativa es apropiada para su situación. La aprobación, sin embargo, no significa el fin de las inyecciones diarias para todas las personas con diabetes. Algunos pacientes también necesitan insulina relacionada con las comidas u otros medicamentos, y cada tratamiento debe individualizarse.

¿Qué encontraron los estudios?

La FDA evaluó la eficacia de Onswik mediante cuatro estudios aleatorizados realizados en adultos con diabetes tipo 2. Participaron tanto personas que nunca habían utilizado insulina como pacientes que anteriormente recibían insulina basal diaria o tratamientos que combinaban insulina basal y de las comidas. En los cuatro estudios, la insulina semanal logró reducciones de la hemoglobina A1c, una medida utilizada para conocer el promedio de glucosa en sangre durante un período de tiempo, similares a las obtenidas con las insulinas basales diarias glargina y degludec.

No es para todas las personas con diabetes

La FDA señala que Onswik no está recomendada para pacientes con diabetes tipo 1, debido al mayor riesgo de hipoglucemia grave observado en esta población. Como ocurre con otras insulinas, la hipoglucemia —una disminución excesiva de la glucosa en sangre— constituye un riesgo importante. La FDA también informa entre las posibles reacciones efectos en el lugar de la inyección, reacciones de hipersensibilidad, cambios en el tejido graso, picazón, erupción, hinchazón y aumento de peso. Por eso, una nueva opción terapéutica no debe interpretarse como una invitación a modificar un tratamiento por cuenta propia. La decisión de iniciar, cambiar o ajustar una insulina corresponde al paciente y al profesional que conoce su historia clínica.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Este artículo tiene fines exclusivamente educativos e informativos. No sustituye una evaluación, diagnóstico, tratamiento ni orientación médica individual. No cambie la dosis, frecuencia o tipo de insulina sin consultar al profesional responsable de su tratamiento. La elegibilidad para Medicaid se determina individualmente; para información sobre su caso particular, consulte directamente con MDHHS.

Fuentes consultadas: U.S. Food and Drug Administration (FDA), 23 de septiembre de 2026; Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS), Changes to Medicaid for Certain Non-citizens y Michigan Medicaid Policy Bulletin MMP 26-34.

MEDICAID CAMBIA EL 1 DE OCTUBRE: LO QUE ALGUNAS FAMILIAS INMIGRANTES DEBEN SABER

Las nuevas reglas federales modifican la elegibilidad para algunas personas no ciudadanas en Michigan. Sin embargo, existen excepciones importantes y el cambio de cobertura de una persona no significa que toda su familia perderá Medicaid. A partir del 1 de octubre de 2026, nuevas reglas federales modificarán la elegibilidad de Medicaid para algunas personas no ciudadanas que viven en Michigan. Dependiendo del estatus migratorio de cada persona, algunas continuarán siendo elegibles para Medicaid completo, mientras otras pasarán a una cobertura denominada Emergency Services Only (ESO), destinada a condiciones médicas de emergencia. MDHHS indica que las personas cuya cobertura vaya a cambiar recibirán una notificación anticipada por escrito.

¿QUIÉNES CONSERVAN LA COBERTURA COMPLETA?

Según el Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS), las siguientes categorías podrán continuar calificando para Medicaid completo, siempre que cumplan los demás requisitos del programa:

- Residentes permanentes legales (LPR) que hayan cumplido el período de espera de cinco años o estén exentos de ese requisito.
- Cuban/Haitian entrants —entrantes cubanos y haitianos—.
- Migrantes bajo los Compacts of Free Association (COFA).

Además, la mayoría de las personas embarazadas y los menores de 21 años que residen legalmente en Michigan continuarán recibiendo cobertura completa. Michigan explica que la cobertura especial que ya proporcionaba a estos dos grupos no fue eliminada por los cambios federales. Por tanto, sería incorrecto afirmar que “los inmigrantes perderán Medicaid”. El resultado dependerá del estatus migratorio y de las demás condiciones de elegibilidad de cada persona.

¿Qué sucede con quienes no están dentro de estas categorías?

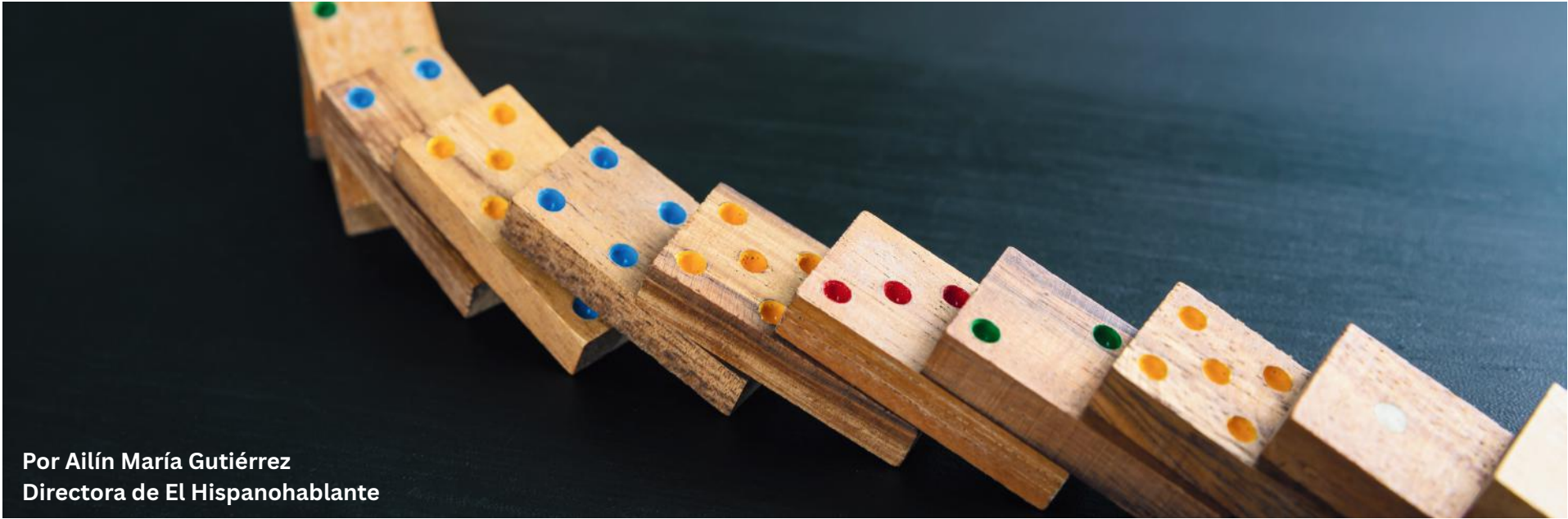
MDHHS informa que las personas cuyo estatus migratorio no se encuentre dentro de las categorías que permiten continuar con cobertura completa pasarán a Emergency Services Only (ESO).

ESO cubre el tratamiento de condiciones médicas de emergencia que presentan síntomas graves y requieren atención inmediata para evitar daños serios a la salud. Sin embargo, esta cobertura no incluye generalmente las visitas médicas rutinarias, atención preventiva, tratamiento continuo de enfermedades crónicas, la mayoría de los medicamentos recetados ni procedimientos que no sean de emergencia. Un cambio no necesariamente afecta a toda la familia. Esta distinción es especialmente importante en hogares con diferentes estatus migratorios.

MDHHS recomienda mantener actualizados el domicilio y los datos de contacto en MI Bridges, revisar la correspondencia y responder rápidamente si el departamento solicita documentos adicionales para verificar el estatus migratorio.

No ignore una carta pensando que el cambio se aplica automáticamente a todas las personas no ciudadanas. MDHHS establece que la elegibilidad se determina individualmente para cada integrante del hogar. Si cambia la cobertura de una persona, eso no significa automáticamente que también cambiará la de su esposo, hijos u otros familiares.

5 “LEYES” QUE PARECEN EXPLICAR NUESTRA VIDA



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

¿Por qué el trabajo ocupa todo el tiempo disponible? ¿Por qué algunos problemas aparecen justo cuando menos los necesitamos? ¿Y por qué perseguir demasiado una cifra puede terminar arruinando aquello que intentábamos mejorar? Detrás de muchas expresiones que repetimos existen historias, observaciones y principios mucho más interesantes de lo que parecen.

1. LEY DE MURPHY

¿REALMENTE TODO LO QUE PUEDE SALIR MAL, SALDRÁ MAL?

Probablemente sea la más famosa de todas. La versión popular suele resumirse así: “Si algo puede salir mal, saldrá mal.”

La expresión quedó asociada al ingeniero estadounidense Edward A. Murphy Jr. y a trabajos realizados a finales de la década de 1940. Sin embargo, investigaciones sobre el origen de la expresión muestran que ideas muy similares circulaban mucho antes de que el nombre de Murphy quedara unido a ella. Lo interesante es que la Ley de Murphy no significa que exista una fuerza misteriosa esperando el peor momento para complicarnos la vida.

Imagina que debes llegar a una reunión importante. Sales con el tiempo exactamente calculado, el automóvil tiene poca gasolina, no revisaste la ruta y tampoco consideraste la posibilidad de encontrar tráfico. Basta que falle una sola de esas condiciones para que llegues tarde. No fue “mala suerte” necesariamente. Había varios puntos vulnerables dentro del plan. Ahí aparece la parte útil de Murphy: preguntarnos “¿qué podría fallar?” antes de comenzar puede ayudarnos a detectar problemas mientras todavía podemos hacer algo para prevenirlos. Por eso esta idea ha terminado relacionada con la planificación y la prevención de errores. No se trata de vivir esperando que algo salga mal. Se trata de comprender que, cuando algo es importante, tener un plan B puede ser tan necesario como tener un plan A.

2. LEY DE PARKINSON

¿POR QUÉ UNA TAREA DE UNA HORA PUEDE OCUPARNOS TODA LA TARDE?

Tienes que entregar un documento el viernes.

El lunes piensas: “Todavía tengo cuatro días”.

El miércoles: “Mañana lo hago”.

Llega el viernes y aquella tarea que posiblemente necesitaba unas horas termina convirtiéndose en una carrera contra el reloj.

En 1955, el historiador británico C. Northcote Parkinson publicó en The Economist un ensayo satírico que comenzaba con una observación que posteriormente se haría famosa: el trabajo tiende a expandirse hasta ocupar el tiempo disponible para completarlo.

De ahí nació lo que conocemos como Ley de Parkinson.

Pensemos en algo cotidiano. Si nos damos toda la tarde para organizar algunos documentos, probablemente encontremos pequeñas decisiones, interrupciones y distracciones que terminen ocupando varias horas. Si tenemos un período razonable y definido para realizar la misma tarea, posiblemente organicemos nuestras decisiones de otra manera.

Eso no significa que debamos imponer plazos imposibles ni trabajar constantemente bajo presión. La enseñanza es diferente: tener más tiempo disponible no garantiza automáticamente utilizar mejor ese tiempo.

Establecer objetivos específicos, dividir una tarea grande en partes y asignar períodos razonables para completarlas puede ayudarnos a descubrir cuánto tiempo requiere realmente nuestro trabajo.

Fuentes consultadas: The Economist, referencias históricas sobre C. Northcote Parkinson; Juran Institute, recursos sobre Vilfredo Pareto y Joseph M. Juran; Cambridge Dictionary, definición económica de law of diminishing returns; referencias históricas sobre Murphy’s Law; Bank of England, archivos y documentos sobre Charles Goodhart y los objetivos monetarios. Consultadas en septiembre de 2026.

Nota editorial: Los ejemplos cotidianos utilizados en este artículo tienen fines explicativos. Algunas de estas ideas se utilizan popularmente fuera del contexto en el que fueron formuladas originalmente.

3. PRINCIPIO DE PARETO

¿REALMENTE EL 20 % PRODUCE EL 80 %?

El principio de Pareto, conocido como regla 80/20, parte de la idea de que en determinadas situaciones una pequeña cantidad de causas puede producir una gran parte de los resultados. Con el tiempo, el concepto se extendió a campos como los negocios y la gestión.

Pero 80/20 no es una fórmula que deba cumplirse exactamente. Imagina un negocio que descubre que la mayoría de sus quejas proviene de solamente dos problemas. Identificarlos permite concentrar primero los esfuerzos donde pueden producir mayor impacto.

La pregunta que nos deja Pareto es sencilla: ¿cuáles son las pocas cosas que están generando gran parte de mis resultados o problemas?

4. RENDIMIENTOS DECRECIENTES

CUANDO MÁS NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE MEJOR

La ley de los rendimientos decrecientes pertenece a la economía. Explica, de manera simplificada, que al continuar aumentando un factor mientras otros permanecen constantes puede llegar un punto en que cada incremento adicional produzca resultados cada vez menores.

Podemos entender la idea mediante una analogía cotidiana: agregar más horas a una tarea no garantiza que cada nueva hora produzca la misma cantidad de resultados.

La enseñanza no es trabajar menos, sino reconocer cuándo seguir agregando lo mismo deja de ser la mejor solución. A veces necesitamos más esfuerzo; otras veces necesitamos cambiar la estrategia.

5. LEY DE GOODHART

CUANDO EL NÚMERO NOS HACE OLVIDAR EL OBJETIVO

Imagina una empresa que quiere mejorar su servicio y comienza a medir la duración de las llamadas. Si reducir ese número se convierte en la única meta, los trabajadores podrían terminar las llamadas rápidamente sin resolver completamente los problemas.

La cifra mejoró. ¿Pero mejoró el servicio?

La Ley de Goodhart nos advierte sobre lo que puede ocurrir cuando un indicador termina convirtiéndose en el objetivo. Los números son útiles para medir resultados, pero no deberían sustituir aquello que realmente queremos conseguir.

Antes de celebrar una cifra, conviene preguntarnos: ¿mejoró realmente lo que queríamos mejorar?

¿QUÉ NOS ENSEÑAN ESTAS CINCO “LEYES”?

Murphy nos recuerda que anticipar posibles fallos puede ayudarnos a prepararnos. Parkinson muestra que más tiempo disponible no siempre significa mejor aprovechamiento del tiempo. Pareto nos invita a identificar qué factores producen mayor impacto. Los rendimientos decrecientes recuerdan que más esfuerzo no siempre genera resultados proporcionales, y Goodhart nos advierte que una cifra puede hacernos perder de vista el verdadero objetivo. No todas son leyes en el sentido científico. Algunas son principios económicos, otras observaciones y otras se hicieron famosas como aforismos. Por eso, su valor no está en considerarlas reglas inevitables de la vida.

Está en las preguntas que nos hacen plantearnos.

¿Qué puede fallar? ¿Estoy utilizando bien mi tiempo? ¿Qué produce realmente mis resultados? ¿Necesito hacer más o hacerlo de otra manera? ¿Estoy persiguiendo el objetivo... o solamente el número?

Quizá estas “leyes” no gobiernen nuestra vida, pero pueden ayudarnos a observar mejor cómo tomamos decisiones dentro de ella.

CUANDO TODOS NECESITAN ALGO DE TI



Por Ailín María Gutiérrez

Imagen ilustrativa

Estar disponible para la familia, el trabajo y las responsabilidades puede convertirse poco a poco en una carga difícil de reconocer. Aprender a identificar nuestros límites también forma parte del cuidado emocional.

Hay días en los que parece que todos necesitan algo de nosotros. Un mensaje que debemos responder. Una tarea del trabajo que quedó pendiente. Los niños preguntando algo. Una cita que tenemos que recordar. Una persona que necesita ayuda. La casa. Las compras. Una llamada. Un favor. Y mientras intentamos responder a cada necesidad, aparece otra. No necesariamente está ocurriendo una gran crisis. Incluso podemos continuar trabajando, conversando y cumpliendo con nuestras responsabilidades. Sin embargo, por dentro puede comenzar a aparecer una sensación difícil de explicar: “No puedo con una cosa más.” Sentirse así ocasionalmente no significa que exista necesariamente un problema de salud mental. Todos atravesamos períodos de mayor exigencia. Pero cuando vivir constantemente disponible para otras personas se convierte en nuestra manera habitual de funcionar, vale la pena prestar atención a lo que estamos sintiendo.

ESTAR DISPONIBLE NO SIGNIFICA ESTAR DISPONIBLE SIEMPRE

Ayudar a las personas que queremos puede ser una parte importante de nuestras relaciones. El problema aparece cuando sentimos que debemos responder inmediatamente a todo, solucionar cada dificultad o aceptar cada petición, incluso cuando ya estamos cansados. A veces ni siquiera alguien nos exige hacerlo. Somos nosotros quienes hemos aprendido a pensar que decir “ahora no puedo” significa ser egoístas, irresponsables o poco considerados. Pero existe una diferencia entre ayudar a alguien y asumir que somos responsables de resolver todo lo que esa persona necesita. Nuestros recursos también tienen límites: tiempo, atención, energía y capacidad emocional. Reconocer esos límites no significa querer menos a nuestra familia ni dejar de cumplir nuestras responsabilidades. Significa comprender que ninguna persona puede responder a todas las necesidades, de todas las personas, todo el tiempo.

CUANDO LA MENTE SIENTE QUE TODO ES URGENTE

Una dificultad frecuente aparece cuando diferentes responsabilidades comienzan a sentirse igualmente importantes. Responder un mensaje parece tan urgente como terminar un trabajo. Resolver el problema de otra persona parece tan necesario como descansar. Una tarea que podría esperar hasta mañana termina ocupando el espacio de algo que realmente necesitábamos hacer hoy. Cuando acumulamos muchas demandas, puede resultar más difícil organizar prioridades.

Por eso una pregunta sencilla puede ser útil: ¿Esto realmente necesita resolverse ahora? Después podemos preguntarnos: ¿necesita resolverlo precisamente yo? No todo lo pendiente es urgente. No todo lo urgente tiene la misma importancia. Y, especialmente, no todo lo que ocurre a nuestro alrededor es nuestra responsabilidad. Aprender a diferenciar esas cosas puede reducir parte de la presión que sentimos.

EL CUERPO Y LAS EMOCIONES TAMBIÉN AVISAN

La sobrecarga no siempre aparece diciendo: “Estoy sobrecargado”. Puede sentirse como irritabilidad, dificultad para concentrarnos, preocupación constante, problemas para desconectarnos de las responsabilidades o la sensación de estar mentalmente agotados. El estrés también puede manifestarse físicamente. El National Institute of Mental Health explica que el estrés puede afectar la mente y el cuerpo y, cuando persiste, puede interferir con diferentes aspectos de la vida cotidiana. Por eso es importante no esperar necesariamente a llegar al límite para prestar atención. Preguntarnos cómo estamos durmiendo, cuánto tiempo llevamos sin descansar verdaderamente o si vivimos constantemente pensando en la próxima obligación puede ayudarnos a reconocer que necesitamos hacer algunos cambios.

CUIDARNOS TAMBIÉN FORMA PARTE DE NUESTRAS RESPONSABILIDADES

Descansar no elimina las responsabilidades. Establecer límites tampoco hace desaparecer los problemas. Pero cuidarnos puede ayudarnos a enfrentarlos con mayores recursos. A veces eso significará dormir, organizar prioridades, pedir colaboración, dejar algo para mañana o simplemente permitirnos un período en el que nadie necesite una respuesta inmediata de nosotros. Y cuando el estrés, la ansiedad, el agotamiento u otras dificultades emocionales se mantienen, interfieren significativamente con la vida diaria o sentimos que no podemos manejarlos solos, buscar apoyo de un profesional de salud mental puede ser una opción importante. No necesitamos esperar a que todo se derrumbe para reconocer que necesitamos ayuda.

PARA RECORDAR

No todo es urgente. No todo depende de ti. Ayudar no significa resolverlo todo. Decir “ahora no puedo” puede ser una respuesta válida. Cuidar de los demás tiene valor. Aprender a reconocer nuestros propios límites también es importante.

Fuentes consultadas: National Institute of Mental Health (NIMH), El cuidado de su salud mental y recursos educativos sobre estrés y ansiedad; Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Manejo del estrés; American Psychological Association (APA), recursos educativos sobre manejo saludable del estrés. Consultadas en septiembre de 2026.

Nota editorial: Este artículo tiene fines educativos e informativos y no sustituye una evaluación, diagnóstico o tratamiento por parte de un profesional de salud mental.



Fortaleciendo la comunicación con nuestros jóvenes

Taller gratis en español

Este taller es solo para adultos.

Presentado por
Elisa Pérez-Arellano, LMSW





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

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

2 maneras de registrarse:

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

Se requiere registrarse.



Patrocinador: 

EL INTERNET QUE VIAJA BAJO EL MAR

Mientras miramos hacia los satélites, una enorme red de cables descansa en el fondo de los océanos transportando más del 99 % del tráfico internacional de datos. ¿Cómo funciona y qué ocurre cuando uno de esos cables se rompe?



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen ilustrativa

Enviamos una fotografía a otro país y llega en segundos. Hacemos una videollamada con alguien que se encuentra al otro lado del océano. Guardamos documentos en la nube, vemos una película en streaming o realizamos una transacción financiera internacional.

Todo parece ocurrir de manera invisible. Y quizá por eso resulte sorprendente descubrir que una parte fundamental de esa comunicación mundial no está viajando por el espacio. Está viajando debajo del océano.

Los cables submarinos de telecomunicaciones forman una gigantesca infraestructura física que conecta continentes y países. Según la Unión Internacional de Telecomunicaciones (ITU), actualmente transportan más del 99 % del tráfico internacional de datos. Son una de las infraestructuras más importantes del mundo moderno y, al mismo tiempo, una de las que menos vemos.

¿QUÉ HAY DENTRO DE ESOS CABLES?

Los cables modernos utilizan fibra óptica para transmitir enormes cantidades de información a largas distancias. En su interior existen fibras especialmente diseñadas para transportar señales mediante luz. Alrededor de ellas se incorporan diferentes elementos y capas de protección que ayudan a soportar las condiciones del ambiente marino. La ITU explica que las capas exteriores protegen los cables frente a factores como la presión de las profundidades, la corrosión y otras condiciones del medio, mientras que las fibras del núcleo están optimizadas para transmitir datos a gran velocidad y con bajas pérdidas. El diseño tampoco tiene que ser idéntico a lo largo de toda una ruta. Las zonas cercanas a las costas pueden necesitar mayor protección debido a la actividad humana y a las características del fondo marino. Lo extraordinario no es solamente que estos cables crucen océanos enteros. Es la cantidad de nuestra vida cotidiana que depende de ellos.

¿CÓMO SE COLOCA UN CABLE EN EL FONDO DEL OCÉANO?

No se trata simplemente de tomar un cable enorme y lanzarlo desde un barco. Antes de instalar un sistema submarino es necesario estudiar y planificar su recorrido. El proceso incluye aspectos técnicos, geográficos, ambientales y regulatorios. Después intervienen embarcaciones especializadas capaces de transportar e instalar grandes extensiones de cable siguiendo la ruta previamente determinada. En determinadas zonas cercanas a la costa o expuestas a mayor actividad humana, los cables pueden recibir protección adicional o ser enterrados bajo el lecho marino. En otras partes del océano permanecen sobre el fondo.

La magnitud del proceso ayuda a entender por qué construir una conexión de este tipo no ocurre rápidamente: la ITU señala que desde el diseño hasta la puesta en funcionamiento, un sistema de cable submarino puede tardar más de dos años.

Y la red continúa creciendo. Según el Global Connectivity Report 2025 de la ITU, la red mundial cuenta con más de 500 sistemas operativos y se extiende aproximadamente 1.4 millones de kilómetros.

SI ESTÁN EN EL FONDO DEL MAR, ¿CÓMO SE ROMPEN?

Puede parecer que las profundidades del océano deberían mantenerlos completamente protegidos. No siempre ocurre así. La actividad humana constituye una de las principales amenazas. Anclas de barcos y actividades pesqueras pueden dañar cables, especialmente en determinadas zonas. También existen riesgos naturales y otros factores, como movimientos del fondo marino y fallos de equipos.

De hecho, las interrupciones no son acontecimientos extraordinariamente raros.

En febrero de 2026, la ITU informó que se reportan más de 200 fallas de cables submarinos a nivel mundial cada año. Sin embargo, cuando un cable falla, muchas veces nosotros ni siquiera lo notamos.

¿Por qué?

Porque las redes pueden diseñarse con rutas alternativas. Si existe suficiente redundancia y capacidad disponible, parte del tráfico puede desviarse por otros cables mientras se trabaja para recuperar la conexión afectada.

Pero esto también explica por qué algunos lugares son más vulnerables: un país o una isla que depende de pocas conexiones tiene menos alternativas cuando una de ellas falla. La ITU ha identificado precisamente la dependencia de un número reducido de sistemas como un problema particular para algunas regiones.

¿Y CÓMO SE REPARA ALGO QUE ESTÁ DEBAJO DEL OCÉANO?

Aquí comienza una de las partes más impresionantes de esta infraestructura.

Existen barcos especializados en reparación de cables submarinos. Cuando se identifica una falla, los equipos deben localizar el área afectada y movilizar los recursos necesarios. Dependiendo de las condiciones y la ubicación, el cable puede recuperarse desde el fondo para trabajar sobre la sección dañada y posteriormente devolverlo al mar.

Pero una reparación no depende únicamente de encontrar el daño. La disponibilidad de embarcaciones especializadas, las condiciones meteorológicas, la profundidad, la distancia y los permisos necesarios pueden influir en el tiempo requerido.

Por eso existe toda una industria dedicada no solamente a construir estos sistemas, sino también a mantenerlos.

La ITU y el International Cable Protection Committee trabajan actualmente en iniciativas internacionales para aumentar la resiliencia de esta infraestructura y mejorar aspectos como preparación, coordinación y tiempos de reparación.

ENTONCES, ¿PARA QUÉ SIRVEN LOS SATÉLITES?

Que los cables transporten la enorme mayoría de los datos internacionales no significa que los satélites no sean importantes.

Ambas tecnologías cumplen funciones complementarias.

Los satélites pueden ofrecer conectividad en lugares donde desplegar infraestructura terrestre o submarina resulta difícil y tienen aplicaciones fundamentales en comunicaciones, navegación y otros servicios.

Los cables submarinos, mientras tanto, constituyen la columna vertebral de las conexiones internacionales de gran capacidad. La propia ITU describe cables submarinos y satélites como capas complementarias de la infraestructura mundial de conectividad.

No es necesariamente una competencia entre cielo y océano.

Son diferentes caminos por los que nuestro mundo permanece conectado.

LA PRÓXIMA VEZ QUE ENVÍES UN MENSAJE...

Es fácil imaginar Internet como algo intangible: “la nube”, Wi-Fi, señales que aparecen y desaparecen de nuestras pantallas.

Pero detrás de esa experiencia existe infraestructura física.

La red submarina mundial se extiende por más de 1.4 millones de kilómetros, conectando continentes mediante cientos de sistemas.

La próxima vez que hagas una videollamada internacional, envíes un archivo a otro continente o accedas a información almacenada a miles de kilómetros, recuerda algo:

parte de ese viaje puede estar ocurriendo en silencio, a través de cables tendidos sobre el fondo del océano.

Y quizá esa sea una de las grandes paradojas de Internet: aquello que sentimos completamente inalámbrico depende, en gran medida, de una gigantesca red de cables que casi nunca vemos.

Fuentes consultadas: International Telecommunication Union (ITU), Global Connectivity Report 2025 y recursos sobre resiliencia de cables submarinos; International Cable Protection Committee (ICPC), información técnica sobre protección e infraestructura de cables submarinos. Consultadas en septiembre de 2026.



AJOLOTE: EL ANIMAL QUE PARECE DESAFIAR LAS REGLAS DEL CUERPO

Por Ailín María Gutiérrez

Puede regenerar extremidades y reparar tejidos que en otros vertebrados quedarían permanentemente dañados. Pero el ajolote guarda otra paradoja: mientras fascina a científicos de todo el mundo, su población silvestre enfrenta una situación crítica en los canales de Xochimilco, México.

UN ANIMAL DIFERENTE DESDE EL PRINCIPIO

Su rostro parece dibujar una sonrisa permanente. A ambos lados de la cabeza sobresalen estructuras semejantes a pequeñas plumas y su apariencia podría hacer pensar que estamos frente a una criatura inventada. Pero el ajolote mexicano existe y es todavía más extraordinario de lo que parece. Su nombre científico es *Ambystoma mexicanum*. Es una salamandra mexicana que presenta una característica conocida como neotenia: alcanza la madurez sin completar la metamorfosis típica que experimentan muchas otras salamandras. Por eso conserva durante la edad adulta características asociadas con etapas juveniles y permanece principalmente acuático. Pero esa particularidad es apenas el comienzo. Lo que ha convertido al ajolote en un organismo especialmente importante para la investigación científica es su sorprendente capacidad de regeneración.

¿QUÉ PUEDE REGENERAR?

Si un ser humano pierde una extremidad, nuestro organismo puede cerrar la herida, pero no puede reconstruir un brazo o una pierna completos. El ajolote posee capacidades muy diferentes. Investigaciones científicas han documentado su capacidad para regenerar extremidades y otras estructuras y tejidos, incluidos la cola, la piel y partes del sistema nervioso. El National Institute of General Medical Sciences de Estados Unidos destaca además su capacidad regenerativa en estructuras como partes del corazón y el cerebro. Y regenerar no significa simplemente cerrar una herida. En una extremidad, por ejemplo, el organismo necesita volver a organizar diferentes tejidos hasta reconstruir una estructura funcional. Precisamente por esa capacidad, el ajolote se ha convertido en un importante modelo para investigar cómo funciona la regeneración.

¿CÓMO LO HACE?

Después de una lesión comienza una extraordinaria secuencia biológica. La herida se cubre rápidamente y, durante la regeneración de una extremidad, se forma una estructura conocida como blastema: una población de células que participa en la reconstrucción de los tejidos perdidos. A partir de procesos de proliferación, señalización y organización celular, la nueva estructura comienza a desarrollarse. Pero todavía quedan muchas preguntas. Los investigadores continúan estudiando qué señales permiten iniciar y controlar este proceso, cómo las células conservan información sobre la parte que deben reconstruir y por qué animales como el ajolote poseen capacidades regenerativas mucho mayores que las de los mamíferos.

¿PODRÍA ENSEÑARNOS A REGENERAR EL CUERPO HUMANO?

Aquí aparece una de las razones por las que este pequeño anfibio despierta tanto interés. Comprender los mecanismos celulares y moleculares que utiliza el ajolote podría aportar conocimiento importante para el campo de la medicina regenerativa. Pero existe una diferencia fundamental entre investigar un fenómeno y disponer de un tratamiento. Que un ajolote pueda regenerar determinadas estructuras no significa que actualmente podamos reproducir esa capacidad en los seres humanos. Los científicos estudian al animal precisamente para comprender los mecanismos que hacen posible algo que nuestro organismo no realiza de la misma manera.

Cada descubrimiento permite formular nuevas preguntas sobre cicatrización, reparación de tejidos, crecimiento celular y regeneración. El ajolote, de alguna manera, se ha convertido en una ventana hacia posibilidades biológicas que la ciencia todavía intenta comprender.

EL GRAN CONTRASTE: EXTRAORDINARIO, PERO AMENAZADO

Existe, sin embargo, una enorme paradoja. Mientras el ajolote es estudiado en laboratorios, su supervivencia en estado silvestre se encuentra amenazada. El ajolote de Xochimilco está estrechamente vinculado a este ecosistema de la Ciudad de México. Investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México han advertido sobre el fuerte descenso de su población silvestre y señalan entre las amenazas la contaminación, la urbanización y la presencia de especies introducidas como carpas y tilapias.

Los esfuerzos de conservación no consisten únicamente en criar más ajolotes. También buscan recuperar el ecosistema que necesitan para sobrevivir. Investigadores de la UNAM han trabajado con estrategias que incluyen rehabilitación de chinampas, creación de refugios y sistemas destinados a mejorar la calidad del agua. Porque conservar al ajolote implica también conservar Xochimilco.

MUCHO MÁS QUE UNA CURIOSIDAD

Quizá lo más fascinante del ajolote sea precisamente el contraste que representa. Es un animal capaz de reconstruir estructuras de su propio cuerpo y, al mismo tiempo, una especie cuya permanencia en la naturaleza depende de nuestra capacidad para proteger su hogar. La ciencia continúa intentando descubrir los secretos de su regeneración. La conservación intenta asegurar que todavía exista un lugar donde pueda seguir siendo simplemente lo que siempre ha sido: un extraordinario habitante de Xochimilco.

FUENTES CONSULTADAS :

National Institutes of Health (NIH) • National Institute of General Medical Sciences (NIGMS) • Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

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

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



RAPA NUI: LOS GIGANTES QUE ATRAVESARON EL TIEMPO



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa generada con inteligencia artificial.

En una remota isla del Pacífico, el pueblo rapanui talló cientos de figuras monumentales que todavía dominan el paisaje. Durante generaciones, los moáis han alimentado preguntas y leyendas sobre quiénes los construyeron, qué representaban y cómo pudieron transportar esculturas de varias toneladas sin maquinaria moderna. La arqueología permite responder parte del misterio, pero todavía quedan preguntas abiertas.

UNA ISLA EN MEDIO DEL PACÍFICO

A miles de kilómetros de las costas de Sudamérica, en medio del océano Pacífico, se encuentra Rapa Nui, también conocida como Isla de Pascua. Su aislamiento geográfico es extraordinario. La UNESCO la describe como una de las islas habitadas más remotas del planeta, situada aproximadamente a 3,700 kilómetros de la costa continental de Chile. Allí, una sociedad de origen polinesio desarrolló una tradición cultural y artística capaz de producir uno de los paisajes arqueológicos más reconocibles del mundo.

Entre aproximadamente los siglos X y XVI se construyeron santuarios y se levantaron las enormes figuras de piedra conocidas como moáis. En la isla se han registrado alrededor de 900 estatuas y más de 300 plataformas ceremoniales, además de miles de estructuras relacionadas con viviendas, agricultura, producción y prácticas funerarias.

Los moáis son, por tanto, solamente la parte más visible de una sociedad mucho más compleja.

NO SON SIMPLEMENTE CABEZAS

Una de las ideas más extendidas sobre los moáis es que se trata de enormes cabezas enterradas en el suelo. Pero los moáis tienen cuerpo.

Muchos poseen torso, brazos y manos cuidadosamente tallados. La impresión de que son únicamente cabezas procede en parte de algunas figuras de Rano Raraku cuyos cuerpos quedaron cubiertos por sedimentos con el paso del tiempo, dejando visible principalmente la zona superior.

Sus dimensiones también varían considerablemente. La UNESCO registra figuras desde aproximadamente dos metros hasta ejemplares que alcanzan alrededor de veinte metros. La mayoría fueron talladas en toba volcánica procedente de Rano Raraku, donde todavía pueden observarse esculturas en diferentes etapas de elaboración. La cantera funciona así como una especie de registro arqueológico del proceso de construcción.

ROSTROS DE LOS ANCESTROS

¿Por qué invertir semejante cantidad de esfuerzo en producir estas figuras? La evidencia arqueológica y las interpretaciones culturales vinculan los moáis con ancestros importantes de las comunidades rapanui. No eran simples adornos distribuidos por el paisaje.

Muchas figuras eran transportadas hasta plataformas ceremoniales llamadas ahu, relacionadas también con prácticas funerarias y espacios comunitarios. Esto ayuda además a explicar otra curiosidad.

Cuando imaginamos los moáis, podríamos pensar que todos miran hacia el océano. Sin embargo, numerosos conjuntos fueron orientados hacia el interior, en dirección a los territorios vinculados con las comunidades.

De alguna manera, aquellos rostros monumentales mantenían una relación simbólica entre los ancestros, las personas y el territorio.

¿CÓMO LOS TALLARON?

La mayoría de los moáis fueron elaborados utilizando la propia roca volcánica de Rano Raraku. Los escultores trabajaban la piedra utilizando herramientas, entre ellas picos conocidos como toki, fabricados con basalto más duro. Algunas esculturas permanecen todavía unidas a la roca o quedaron incompletas, permitiendo a los arqueólogos estudiar diferentes etapas de producción.

Pero tallar una figura monumental era solamente una parte del desafío.

Después había que llevarla hasta su destino. Y allí comienza una de las preguntas más famosas de Rapa Nui.

EL GRAN MISTERIO: ¿CÓMO MOVIERON LOS MOÁIS?

Algunos moáis pesan varias toneladas y fueron transportados desde la cantera hacia diferentes zonas de la isla. ¿Cómo pudo conseguirlo una sociedad sin grúas, camiones ni maquinaria moderna?

Durante décadas se han propuesto diferentes explicaciones.

Una de las hipótesis que ha recibido atención arqueológica plantea que determinadas esculturas pudieron transportarse en posición vertical mediante cuerdas, balanceándolas de un lado a otro mientras varios grupos controlaban su movimiento. La idea resulta particularmente fascinante porque recuerda las tradiciones orales que describían a los moáis como si hubieran “caminado” hasta su destino.

Experimentos arqueológicos han demostrado que réplicas diseñadas con características apropiadas pueden desplazarse de esa manera utilizando grupos relativamente pequeños de personas. Investigaciones recientes continúan considerando el transporte mediante este sistema de “caminata” dentro de los modelos sobre la organización de la producción y traslado de los moáis. Pero aquí debemos hacer una distinción importante: demostrar que un método funciona no significa demostrar que todos los moáis fueron transportados exactamente de esa manera. La arqueología utiliza experimentos, caminos antiguos, distribución de las estatuas, características físicas y otras evidencias para evaluar las distintas posibilidades. El misterio, por tanto, no desaparece completamente. Se transforma en una pregunta científica.

AHU: EL FINAL DEL RECORRIDO

Para muchos moáis, el destino final eran los ahu, plataformas ceremoniales construidas en diferentes lugares de la isla. Estas estructuras variaban considerablemente en tamaño y diseño. Algunas sostenían varios moáis. Ahu Tongariki, por ejemplo, posee un conjunto monumental de 15 figuras. Llegar hasta allí significaba completar un proceso extraordinario: seleccionar la piedra, tallar la figura, separarla de la cantera, transportarla a través del territorio y finalmente colocarla en el espacio preparado para ella. Algunos moáis recibieron además grandes elementos cilíndricos de piedra rojiza conocidos como pukao, elaborados con material procedente de otra cantera, Puna Pau. Cada monumento representa así mucho más que una escultura. Es evidencia de conocimiento técnico, organización y cooperación.

UN LEGADO QUE SIGUE EN PIE

Siglos después de haber sido tallados, los moáis continúan despertando preguntas sobre quienes los crearon. Pero Rapa Nui es mucho más que sus gigantes de piedra: es el legado de un pueblo cuya cultura permanece viva. Las esculturas, las canteras, los caminos y los ahu permiten reconstruir parte de una extraordinaria historia humana. Cada nuevo descubrimiento acerca un poco más la arqueología a quienes transformaron la roca volcánica en monumentos capaces de atravesar los siglos.

Quizá el verdadero misterio de Rapa Nui no sea solamente cómo movieron los moáis, sino todo lo que una comunidad humana fue capaz de imaginar, organizar y construir en uno de los lugares más remotos del planeta.

Escanea el código QR

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

Observa Rapa Nui: del día a las estrellas.



CUANDO EL REY TE LLAMA A SU MESA



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

Mefiboset miraba sus limitaciones y no se sentía digno. Pero el rey ya había decidido darle un lugar en su mesa.

Hay momentos en los que una oportunidad llega a nuestra vida y, en lugar de preguntarnos cómo aprovecharla, comenzamos a preguntarnos si realmente la merecemos.

¿Seré suficiente?
¿Estoy preparado?
¿Por qué me escogieron a mí?
¿Realmente pertenezco aquí?
La historia de Mefiboset, narrada principalmente en 2 Samuel 9, nos presenta a un hombre que probablemente nunca imaginó que terminaría sentado a la mesa de un rey. Mefiboset era hijo de Jonatán y nieto del rey Saúl. Cuando tenía cinco años llegó la noticia de la muerte de Saúl y Jonatán. Su nodriza lo tomó y huyó, pero durante la huida el niño cayó y quedó lisiado de ambos pies, según relata 2 Samuel 4:4. Aquel accidente ocurrió cuando apenas comenzaba su vida.

Pero su historia no terminaría allí.
EL REY MANDÓ A BUSCARLO
Años después, David ya era rey de Israel. Entonces hizo una pregunta que cambiaría la historia de Mefiboset:
“¿Ha quedado alguno de la casa de Saúl, a quien haga yo misericordia por amor de Jonatán?”
David había hecho un pacto con Jonatán. Ahora quería mostrar bondad a alguien de su familia. Un hombre llamado Siba le informó que todavía vivía un hijo de Jonatán, Mefiboset. David preguntó dónde estaba. Y cuando recibió la respuesta, mandó a buscarlo. Esto es importante. Mefiboset no estaba tratando de llegar al palacio. No estaba buscando una posición delante del rey. Fue el rey quien preguntó por él. Fue el rey quien quiso encontrarlo. Fue el rey quien envió por él.
CUANDO MEFIBOSET LLEGÓ ANTE DAVID
Podemos imaginar cuánto desconocía Mefiboset acerca de las intenciones de David. La Biblia cuenta que cuando llegó ante el rey se postró sobre su rostro. Entonces David dijo una sola palabra: “Mefiboset”. Y él respondió: “He aquí tu siervo”. Pero las siguientes palabras del rey fueron: “No tengas temor”. David le explicó que tendría misericordia de él por amor a Jonatán, su padre. También le devolvería las tierras que habían pertenecido a Saúl. Pero después añadió algo extraordinario: “Y tú comerás siempre a mi mesa”. No era solamente una visita al palacio. Había un lugar preparado para él.

Fuente consultada: La Santa Biblia, 2 Samuel 4:4; 9:1-13. Reflexión y aplicación: elaboración editorial.

“¿QUIÉN SOY YO?”
La respuesta de Mefiboset revela mucho sobre la manera en que él se veía. Se inclinó delante del rey y preguntó por qué David se fijaba en alguien como él. Mientras David hablaba de restauración, Mefiboset hablaba desde su propia percepción de pequeñez. Y quizás allí encontramos una parte de nuestra propia historia. ¿Cuántas veces hemos recibido una oportunidad y nuestra primera reacción ha sido pensar que no somos suficientes? Una puerta se abre, pero recordamos nuestras limitaciones. Alguien reconoce nuestro trabajo, pero pensamos en nuestros errores. Llegamos a un lugar por el que hemos trabajado durante años y, aun estando allí, sentimos que quizá no pertenecemos. Mefiboset estaba delante del rey, pero todavía se veía desde aquello que había marcado su historia.
EL REY YA HABÍA TOMADO UNA DECISIÓN
Lo interesante es que David no comenzó a discutir con Mefiboset acerca de cómo se veía a sí mismo. Simplemente continuó dando instrucciones. Llamó a Siba y ordenó que las tierras de Saúl fueran entregadas a Mefiboset y que fueran trabajadas para él. Y volvió a establecer algo: Mefiboset comería a la mesa del rey. Su lugar no dependía de la opinión que Mefiboset tuviera de sí mismo. La decisión ya había sido tomada por el rey. SU CONDICIÓN NO CAMBIÓ, SU POSICIÓN SÍ Existe un detalle particularmente hermoso al final de 2 Samuel 9. Después de contarnos todo lo que David hizo por Mefiboset, el relato vuelve a mencionar que era lisiado de ambos pies. ¿Por qué recordarlo? Porque Mefiboset no necesitó dejar de tener una limitación para recibir un lugar en la mesa. Su condición física seguía siendo parte de su historia. Lo que había cambiado era su posición. Antes vivía lejos del palacio. Ahora comía continuamente a la mesa del rey. La restauración no consistió en borrar su pasado, sino en demostrar que su pasado no tenía la última palabra sobre su futuro.
CUANDO NOSOTROS TAMPOCO NOS SENTIMOS DIGNOS
Tal vez nunca hemos estado frente a un rey, pero conocemos esa sensación. Sentarnos en una mesa y preguntarnos si pertenecemos allí. Entrar a una habitación y sentir que todos parecen más preparados. Recibir una oportunidad y pensar que alguien se equivocó al escogernos. Mirar nuestras limitaciones, nuestro pasado o nuestros errores y permitir que ellos definan el valor que creemos tener.

Pero la historia de Mefiboset nos obliga a mirar la situación desde otra perspectiva. Él veía sus limitaciones. David veía al hijo de Jonatán. Él hablaba desde su pequeñez. El rey hablaba de restauración. Él probablemente pensaba en todo aquello que había perdido. El rey estaba diciéndole dónde se sentaría a partir de ese momento.
LA MESA CAMBIÓ SU HISTORIA
2 Samuel 9 repite varias veces una idea: Mefiboset comería a la mesa de David. Y el texto llega a decir que comía allí “como uno de los hijos del rey”. Esa mesa representaba mucho más que alimento. Representaba pertenencia. Representaba restauración. Representaba una relación que Mefiboset no había construido por sus propios méritos, sino que estaba vinculada a la bondad del rey y al pacto que David había hecho con Jonatán. Mefiboset llegó sintiéndose pequeño. Pero había una silla esperando por él.
OCUPA TU LUGAR
Quizás esta historia puede dejarnos una pregunta: ¿Cuántas veces Dios nos ha abierto una puerta y nosotros seguimos parados frente a ella preguntándonos si somos dignos de entrar? La humildad es necesaria. Reconocer nuestras limitaciones también. Pero una cosa es ser humilde y otra muy diferente vivir convencidos de que nunca somos suficientes para ocupar los lugares a los que hemos sido llamados. Mefiboset podía mirar sus pies cada día. Podía recordar aquella caída. Podía recordar todo lo perdido. Pero cada vez que se sentaba a la mesa también tenía delante de él otra evidencia: el rey lo había llamado. Tal vez tú también llevas contigo cicatrices, inseguridades, errores o capítulos de tu historia que todavía intentan decirte quién eres. No necesitas fingir que no existen. Mefiboset tampoco dejó de tener una historia. Pero su historia ya no terminaba en su caída. Ahora también incluía una mesa. Una silla. Y la voz de un rey que había pronunciado su nombre. Porque algunas veces el mayor obstáculo no es que no exista un lugar para nosotros. Es que todavía no creemos que podemos ocuparlo.
SI EL REY TE LLAMÓ A SU MESA, OCUPA TU LUGAR.



Por Edilverto Gutiérrez
Redacción de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

GILBERTO MORA HACE HISTORIA EN EL INICIO DE LA ERA MÁRQUEZ
Con apenas 17 años, el futbolista de Xolos marcó su primer gol con la Selección Mayor, se convirtió en el goleador más joven en la historia del Tri y rescató el empate 1-1 ante Colombia.

Baltimore, Maryland.— La nueva etapa de la Selección Mexicana comenzó con un empate, pero también con un nombre que ya ocupa un lugar en su historia. México igualó 1-1 frente a Colombia el sábado 26 de septiembre en el M&T Bank Stadium de Baltimore, en el primer partido de Rafael Márquez como director técnico del Tricolor después de la Copa Mundial de 2026. Colombia tomó ventaja en los primeros minutos. Al minuto 9, Luis Suárez apareció para colocar el 1-0. México respondió generando oportunidades y llegó a estrellar tres remates en los postes, pero se fue al descanso sin encontrar el empate.

MORA CAMBIÓ LA HISTORIA

La respuesta llegó en la segunda mitad. Al minuto 62, Gilberto Mora recibió el balón dentro del área, encaró a la defensa colombiana y encontró el espacio para definir ante el arquero Álvaro Montero. El balón terminó en la red y México consiguió el 1-1. Pero aquel gol significó mucho más que el empate. Con 17 años, 11 meses y 12 días, Mora se convirtió en el futbolista más joven en marcar con la Selección Mexicana absoluta. La noche también tuvo otro significado para el joven de Xolos: fue su primer gol con la selección mayor y llegó precisamente en su primer encuentro utilizando el número 10 del Tricolor.

LAS PRIMERAS SEÑALES DE RAFA MÁRQUEZ

Más allá del resultado, el encuentro permitió observar algunas de las características que Rafael Márquez busca para el nuevo ciclo de México. Después del partido, el entrenador destacó la actitud, intensidad y dinámica de sus jugadores, además de la intención de recuperar rápidamente el balón y competir ante un rival de calidad. Márquez también dedicó palabras a Mora. Reconoció sus cualidades, pero subrayó la importancia de cuidar su desarrollo debido a su juventud. El técnico expresó además su deseo de verlo, eventualmente, competir en un club importante de Europa. El empate dejó tareas pendientes, pero también una señal importante para el nuevo proceso: México encontró respuesta después de comenzar abajo en el marcador y una de sus figuras más jóvenes asumió protagonismo cuando el equipo lo necesitaba.

Asegura tu auto, Ilámame hoy.

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



Zeke Alejos
Agent

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

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



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

State Farm, Bloomington, IL

EUROPA SIGUE LOS PASOS DE MORA

El crecimiento de Gilberto Mora también ha despertado atención fuera de México. Reportes recientes de la prensa española señalan que Real Madrid y Barcelona mantienen monitorizado al futbolista mexicano. Durante 2026 también han aparecido informaciones que relacionan su nombre con otros clubes europeos, entre ellos Borussia Dortmund, Benfica y equipos de la Premier League. Sin embargo, seguimiento e interés no significan que exista un fichaje confirmado. Hasta el cierre de esta edición, el futuro europeo de Mora continúa siendo objeto de reportes periodísticos. De acuerdo con Transfermarkt, su valoración de mercado se encuentra alrededor de los 25 millones de euros. Mora nació el 14 de octubre de 2008 y cumplirá 18 años dentro de pocas semanas, una fecha relevante ante las restricciones existentes para las transferencias internacionales de futbolistas menores de edad. Por ahora, el joven continúa escribiendo su historia en el terreno de juego. Ante Colombia necesitó una sola acción para dejar su primera gran huella en esta nueva etapa del Tricolor.

LO QUE VIENE PARA MÉXICO

El proceso de Rafael Márquez continuará con tres partidos de preparación:

29 DE SEPTIEMBRE
México vs. Perú
Sports Illustrated Stadium

3 DE OCTUBRE
Estados Unidos vs. México
State Farm Stadium

6 DE OCTUBRE
México vs. Chile
Los Angeles Memorial Coliseum

Fuentes consultadas: Selección Nacional de México; Federación Mexicana de Fútbol; cobertura del encuentro; AS y El Financiero para los reportes sobre interés de clubes europeos.



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

CUANDO LA INCERTIDUMBRE MIGRATORIA ENTRA EN CASA

Hay preocupaciones que no terminan cuando apagamos el teléfono o dejamos de mirar las noticias.

En muchas familias inmigrantes, las conversaciones sobre cambios migratorios, detenciones, posibles separaciones familiares o historias que circulan en las redes sociales pueden acompañarnos durante todo el día. A veces aparecen durante la cena, mientras llevamos a los niños a la escuela, cuando alguien tarda en regresar a casa o simplemente cuando escuchamos una nueva información y no sabemos si es verdadera. No todas las familias viven las mismas circunstancias ni enfrentan los mismos riesgos. Sin embargo, la incertidumbre puede convertirse en una fuente real de estrés. Investigaciones sobre comunidades latinas en Estados Unidos han encontrado asociaciones entre determinados contextos y políticas relacionadas con inmigración y diferentes resultados de salud, incluido el bienestar mental. Algunos estudios han encontrado peores resultados entre ciertos grupos expuestos a políticas clasificadas por los investigadores como excluyentes o restrictivas.

CUANDO EL MIEDO CAMBIA NUESTRAS RUTINAS

El estrés relacionado con el entorno migratorio no siempre aparece de una manera evidente. Puede comenzar con pequeñas modificaciones en nuestra vida cotidiana: revisar constantemente las noticias, preocuparnos cuando un familiar no contesta el teléfono, evitar determinadas actividades por temor o pasar buena parte del día pensando en situaciones que podrían ocurrir. También podemos sentir irritabilidad, dificultades para concentrarnos o problemas para descansar. En Michigan, investigadores entrevistaron a familias latinas de estatus migratorio mixto y proveedores de servicios y encontraron que el contexto migratorio estudiado había afectado algunas redes sociales y formas de obtener apoyo. El aislamiento apareció como uno de los problemas identificados. Esto es importante porque precisamente cuando atravesamos períodos de incertidumbre podemos necesitar más nuestras conexiones con otras personas.

LOS NIÑOS TAMBIÉN ESCUCHAN

A veces creemos que una conversación ocurre solamente entre adultos. Pero los niños observan. Escuchan fragmentos de conversaciones, ven las noticias, perciben cuando sus padres están preocupados y pueden escuchar información de otros niños o de las redes sociales. La American Academy of Pediatrics advierte que el miedo relacionado con la inmigración y la posibilidad de separación familiar pueden afectar el bienestar emocional de niños y familias. También recomienda hablar con los niños con honestidad y de manera apropiada para su edad, crear espacios seguros donde puedan expresar sus preguntas y prestar atención al impacto que las noticias y conversaciones sobre inmigración pueden tener en su bienestar emocional. Hablar con ellos no significa transmitirles nuestros temores. Significa escucharlos, preguntar qué han oído y ofrecer información apropiada para su edad sin hacer promesas sobre situaciones que no podemos controlar.

INFORMARNOS SIN VIVIR ATRAPADOS EN LAS NOTICIAS

Estar informados puede ayudarnos a tomar decisiones. Pero estar expuestos continuamente a titulares, videos, rumores y publicaciones también puede mantener nuestra atención concentrada permanentemente en aquello que nos preocupa. No necesitamos revisar cada publicación que aparece en nuestras redes. Podemos elegir momentos determinados del día para informarnos, buscar fuentes confiables antes de compartir una noticia y alejarnos temporalmente del teléfono cuando sentimos que estamos consumiendo la misma información una y otra vez. En el caso de los niños, la AAP recomienda especialmente reducir la exposición a imágenes o contenidos mediáticos perturbadores y priorizar momentos de conexión familiar.

RECUPERAR LO QUE SÍ PODEMOS CONTROLAR

Una de las partes más difíciles de vivir con incertidumbre es precisamente no saber qué ocurrirá. Por eso puede ser útil regresar nuestra atención hacia aquello sobre lo que sí tenemos alguna capacidad de decisión. Mantener nuestras rutinas. Comer y descansar adecuadamente. Continuar con nuestras responsabilidades.

Compartir tiempo con las personas que queremos, verificar la información antes de transmitirla, conversar con alguien de confianza, reservar momentos en los que nuestra familia pueda hablar de otras cosas. Nada de esto elimina una preocupación migratoria real, no significa ignorar lo que ocurre. Significa impedir, en cierta medida, que la incertidumbre ocupe cada espacio de nuestra vida.

CUIDARNOS TAMBIÉN ES PARTE DEL CAMINO

Migrar significa mucho más que cambiar de país. Para muchas personas también ha significado aprender otro idioma, reconstruir redes familiares, comenzar nuevamente, trabajar, criar hijos entre culturas y adaptarse a una sociedad diferente. La incertidumbre puede formar parte de algunas etapas de ese camino, pero no tiene que ocupar cada conversación, cada comida y cada momento de nuestra vida. Podemos mantenernos informados sin permanecer conectados permanentemente al miedo. Podemos reconocer nuestra preocupación sin permitir que defina todos nuestros días. Y podemos recordar algo especialmente importante: cuidar nuestra tranquilidad y la de nuestra familia también forma parte de seguir adelante.

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

Fuentes consultadas: American Academy of Pediatrics (AAP), AAP News (2026); Benavides Q. et al., Social Science & Medicine 280 (2021), 114027; Crookes D.M., Stanhope K.K. y Suglia S.F., Epidemiology 33(4) (2022), 593–605.





¿Estás pasando por un momento difícil y necesitas a alguien de confianza con quien hablar?

En Inclusive Empowerment Services estamos aquí para escucharte y apoyarte.

Ofrecemos servicios profesionales de salud mental, con especial atención a las necesidades de la comunidad inmigrante de habla hispana.

 Servicios en español e inglés.

 Aceptamos algunos seguros médicos.

Contáctanos para solicitar una cita:

 616-635-3107

 elisa@616ies.com

 www.616ies.com

 313 N River Ave., Holland, MI 49424

Elisa Pérez-Arellano, LMSW

Terapeuta de Salud Mental

Áreas de apoyo:

- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad/Estrés Crónico
- ✓ Estrés Postraumático
- ✓ Problemas de adaptación al nuevo país/entorno
- ✓ Baja autoestima

Consultorio de salud mental No. 1 de la comunidad hispana.

ATENCIÓN PROFESIONAL, CONFIDENCIAL Y EN TU IDIOMA.

MÉTODO LEGADO: CONSTRUIR UNA VIDA, UN NEGOCIO Y ALGO QUE PERMANEZCA

De Michoacán a West Michigan, María Erazo convirtió décadas de experiencias personales y empresariales en una metodología y una trilogía bilingüe que recorre tres dimensiones: Arquitectura Personal, Arquitectura Empresarial y Arquitectura del Legado.

Por Ailín María Gutiérrez

Hay historias que no comienzan con un plan perfectamente diseñado. Comienzan con incertidumbre, adaptación, trabajo y decisiones que, con el paso de los años, terminan revelando cuánto se ha construido. La historia de María Erazo comenzó en Michoacán, México. Llegó a Estados Unidos a los 15 años, sin dominar el idioma y con una vida que todavía estaba por escribirse. Trabajó en fábricas y restaurantes mientras estudiaba por las noches, fue madre joven y, con el tiempo, desarrolló una trayectoria vinculada al emprendimiento, los seguros, los servicios financieros, el marketing y la formación empresarial. Décadas después, muchas de aquellas experiencias personales y profesionales se encuentran detrás de un proyecto que presentó oficialmente el pasado 24 de septiembre en Grand Rapids: Método LEGADO®.

No se trata solamente de tres libros. Es una propuesta construida alrededor de tres dimensiones que, según explica su autora, forman parte de un mismo recorrido: la persona, aquello que construye y aquello que deja.

TRES LIBROS, UN MISMO CAMINO

La trilogía está integrada por Arquitectura Personal, Arquitectura Empresarial y Arquitectura del Legado, disponibles en español e inglés. Durante la presentación, María utilizó la imagen de dos casas para introducir una de las ideas centrales del método. Desde afuera, ambas podían parecer igualmente hermosas. Sin embargo, una había sido construida sobre cimientos sólidos y otra sobre un terreno inestable. La diferencia solamente se hizo evidente cuando llegó la tormenta. La metáfora trasladó inmediatamente la conversación de los libros hacia la vida:

¿Sobre qué estamos construyendo?

Para María, nuestras decisiones, hábitos, relaciones y la manera en que respondemos a las dificultades forman parte de esa construcción.

ARQUITECTURA PERSONAL: COMENZAR POR LOS CIMIENTOS

El primer libro dirige la mirada hacia la persona. Antes de construir un negocio, perseguir una visión o pensar en aquello que queremos dejar, la propuesta de Arquitectura Personal invita a reconocer nuestros valores, creencias, fortalezas y los patrones que influyen en nuestras decisiones. La propia experiencia de María ocupa un lugar importante dentro de esta reflexión. Llegar adolescente a otro país significó aprender, adaptarse y encontrar su propio camino. Durante la presentación explicó que no siempre podemos escoger las circunstancias en las que comienza nuestra historia, pero sí podemos asumir responsabilidad sobre la manera en que continuamos construyéndola. Desde esa perspectiva, el pasado forma parte de nuestros cimientos, pero no necesariamente tiene que establecer los límites de nuestro futuro. La primera arquitectura plantea entonces una pregunta: ¿Quién estoy decidiendo ser mientras construyo mi vida?



Fotografía cortesía de María Erazo

ARQUITECTURA EMPRESARIAL: DARLE ESTRUCTURA A LA VISIÓN

Los cimientos, sin embargo, no constituyen toda la casa. Con el paso de los años, María ingresó a la industria de seguros y servicios financieros, desarrolló su carrera y posteriormente construyó su propia agencia. Su experiencia empresarial también le dejó otra reflexión: construir un negocio exitoso y construir una vida plena no necesariamente significan lo mismo. Es posible concentrarnos tanto en trabajar, alcanzar objetivos y mantener todo funcionando que dejemos de preguntarnos si aquello que estamos creando continúa alineado con la vida que deseamos. De ahí surge la segunda parte de la trilogía. Arquitectura Empresarial aborda la necesidad de transformar una visión en algo real, sostenible y valioso para otros, desarrollando estructuras, sistemas y estrategias que permitan crecer con mayor intención. Y su planteamiento no está limitado exclusivamente a quienes poseen una empresa. Una persona puede estar construyendo una carrera, liderando un equipo, desarrollando un proyecto, formando una familia o trabajando por un sueño. La pregunta permanece: ¿Lo que estoy construyendo refleja realmente mis valores y la vida que deseo?

ARQUITECTURA DEL LEGADO: ¿QUÉ PERMANECERÁ?

Después de mirar hacia adentro y después hacia aquello que construimos, llega la tercera dimensión. Arquitectura del Legado. Para María, el legado no comienza únicamente cuando una persona ya no está. También se construye mientras vivimos. Está en los valores que compartimos, las oportunidades que creamos, las personas que ayudamos a crecer y el ejemplo que ofrecemos a quienes vienen detrás. Como madre, esta dimensión tiene además un significado personal para la autora. Durante la presentación habló de sus hijos y de su deseo de dejarles no solamente oportunidades y estabilidad, sino también la convicción de que ellos pueden construir sus propias vidas con intención. Así, el concepto de éxito comienza a adquirir otra dimensión. Ya no se trata solamente de preguntar: ¿Qué logré? También podemos preguntarnos: ¿Qué podrán construir otros gracias a lo que yo decidí construir hoy?

UNA NOCHE PARA HABLAR DE LO QUE CONSTRUIMOS

El lanzamiento oficial se realizó el 24 de septiembre en Bamboo Grand Rapids Coworking & Events Center, reuniendo a familiares, empresarios, líderes comunitarios, invitados y miembros de la comunidad. Tuve el honor de participar como maestra de ceremonia y acompañar, desde muy cerca, un momento que fue mucho más allá de presentar tres libros. La conversación terminó regresando una y otra vez a los cimientos. Porque podemos construir empresas, carreras, proyectos y logros que sean visibles para todos. Pero existen otras construcciones que muchas veces nadie puede observar: nuestro carácter, nuestros valores, las decisiones que tomamos y el impacto que dejamos en quienes caminan junto a nosotros. Quizá por eso la pregunta que deja Método LEGADO® resulta mucho más grande: ¿Qué estamos construyendo con nuestra vida y qué parte de esa construcción podrá servir de cimiento para alguien más?

Las historias de emprendimiento no comienzan únicamente cuando se abre una empresa ni terminan cuando llegan los resultados. Detrás de cada proyecto existe una persona, y detrás de cada persona existe una historia que también ha tenido que ser construida. La trayectoria de María Erazo y el nacimiento de Método LEGADO® ponen sobre la mesa una dimensión del emprendimiento que fácilmente podemos olvidar cuando solamente observamos cifras, ventas o crecimiento: antes de construir algo que permanezca, también estamos construyendo a la persona que será capaz de sostenerlo.

VALENTINA: LEVANTARSE, AUN LLORANDO

A los 23 años, un accidente cambió la manera en que Valentina Alfonso se movía por el mundo. Cuatro años después, su historia no habla solamente de una lesión medular: habla de adaptación, tecnología, familia y de la decisión de seguir construyendo una vida que continúa teniendo sueños, propósito y alegría.

Por Ailín María Gutiérrez

Septiembre terminó hace apenas unos días, pero hay conversaciones que no deberían terminar cuando cambia la página del calendario. En Estados Unidos, septiembre se reconoce como el Mes de Concientización sobre las Lesiones de la Médula Espinal, una oportunidad para escuchar a quienes viven con estas lesiones, comprender mejor sus realidades y reconocer la importancia de la rehabilitación, la investigación y el acompañamiento. En 2026, organizaciones nacionales dedicadas a esta comunidad volvieron a observar el mes con actividades de concientización. Para El Hispanohablante, esa conversación tiene nombre y rostro.

Se llama Tania Valentina Alfonso Cortés.

UNA VIDA QUE CAMBIÓ A LOS 23 AÑOS

Valentina llegó desde Colombia a Estados Unidos en mayo de 2022 como parte de un intercambio cultural. Tenía 23 años. Era independiente. Bailaba, practicaba deportes, compartía con sus amigas y comenzaba una nueva etapa lejos de su país. Había llegado con proyectos y con esa sensación que acompaña a tantos jóvenes cuando comienzan algo nuevo: la vida parecía estar abriéndose frente a ella. Apenas dos meses después, el 23 de julio de 2022, todo cambió.

Cerca de Detroit, Valentina sufrió un grave accidente de tránsito que le ocasionó una lesión de la médula espinal a nivel torácico. Pasó aproximadamente dos semanas en cuidados intensivos y después comenzó un proceso de hospitalización y rehabilitación.

De repente, actividades que antes formaban parte de su vida cotidiana dejaron de ser automáticas. Su cuerpo había cambiado y con él comenzaba un proceso que sería mucho más grande que aprender nuevas maneras de moverse. También tendría que aprender una nueva manera de vivir.

A los 23 años, Valentina tuvo que enfrentarse a la posibilidad de no volver a caminar. Aquel día cambió su historia, pero también comenzó un camino que le mostraría que todavía quedaban sueños por descubrir, metas por alcanzar y muchas páginas por escribir.

“IGUAL LLORANDO, ME LEVANTO”

Escuchar a Valentina permite entender que la fortaleza no siempre se parece a lo que imaginamos. No significa sonreír todos los días. No significa negar el dolor. Tampoco significa actuar como si nada hubiera sucedido.

Durante nuestra conversación habló de neuropatía, de sensación de ardor y de momentos de dolor intenso. Pero también habló con una sinceridad capaz de desmontar esa idea de que para ser fuerte una persona tiene que ocultar lo que siente. En algún momento tuvo que tomar una decisión.

Y la explica con sus propias palabras: “O me quedo aquí llorando o, igual llorando, me levanto y lo hago.”

Quizá allí esté una de las enseñanzas más importantes de su historia. Hay veces en que levantarse no significa haber dejado de llorar. Significa decidir continuar incluso mientras todavía duele. Valentina no cuenta una historia perfecta. Cuenta una historia humana. Hay días difíciles. Hay pérdidas que se extrañan. Hay una realidad que tuvo que aprender a aceptar y un cuerpo con el que tuvo que volver a relacionarse. Pero también existe una joven que continúa descubriendo quién quiere ser.



Fotografía cortesía de Mary Free Bed

VALENTINA SIGUE SIENDO VALENTINA

Hoy estudia Psicología. Pinta. Lee. Tiene intereses, proyectos y sueños. Y ha aprendido algo que probablemente habría sido difícil imaginar en aquellos primeros días después del accidente: es posible ser feliz utilizando una silla de ruedas.

Esa afirmación importa.

Porque cuando conocemos a una persona con una discapacidad, existe el riesgo de mirar primero aquello que creemos que perdió y dejar de observar todo lo que continúa existiendo. Pero Valentina no es una lesión de médula espinal. No es una silla de ruedas. No es el accidente que ocurrió en julio de 2022. Es estudiante. Es inmigrante. Es hermana. Es hija. Es una joven colombiana construyendo su vida en Estados Unidos. Es una mujer que estudia, que aprende y que todavía tiene planes para el futuro. Y dentro de esa nueva vida también ha descubierto cuánto puede significar otra persona cuando las circunstancias cambian.

Cuando Valentina habla de su hermana, sus palabras adquieren otro tono.

Su hermana se convirtió también en su cuidadora y ha estado presente durante este proceso. Valentina tiene una manera muy especial de describirla:

“El ángel de mi vida.”

Su historia recuerda así algo que fácilmente puede quedar fuera cuando hablamos de una lesión: detrás de muchos procesos de rehabilitación también existen familias que aprenden, se adaptan, acompañan y reconstruyen sus rutinas junto a la persona que aman.

VOLVER A PONERSE DE PIE

Nuestra conversación con Valentina nos llevó hasta Mary Free Bed Rehabilitation Hospital. Y fue allí donde la historia que habíamos escuchado comenzó a adquirir movimiento frente a nuestros ojos. Durante una de sus sesiones de rehabilitación, vimos a Valentina ponerse de pie entre las barras paralelas mientras trabajaba acompañada por profesionales. Pero había algo más. Alrededor de sus piernas y su cuerpo se encontraba un dispositivo que inmediatamente despertó nuestra curiosidad: un Reciprocating Gait Orthosis (RGO), u órtesis de marcha recíproca.

El RGO es un sistema ortésico diseñado para brindar soporte y que puede utilizarse, en pacientes seleccionados, como parte de un proceso de rehabilitación y entrenamiento de la marcha. Sin embargo, mientras observábamos aquella sesión, resultaba imposible mirar únicamente el dispositivo. Porque dentro de toda aquella tecnología estaba Valentina. La tecnología podía proporcionar soporte. Los profesionales podían acompañar y orientar. Las barras podían ofrecer estabilidad. Pero era Valentina quien estaba realizando aquel trabajo. Porque cuando la humanidad y la tecnología van de la mano, incluso una vida que cambió para siempre puede seguir encontrando nuevas formas de avanzar.

Escanea el código QR, activa la experiencia y apunta la cámara hacia su fotografía. La imagen impresa cobrará vida y podrás verla durante su rehabilitación, escuchar el momento real y consultar información sobre el RGO.





EL HISPANOHABLANTE



Por Ailín María Gutiérrez

El paso de las estaciones transforma el paisaje y nos recuerda que soltar, esperar y comenzar de nuevo también forman parte del crecimiento. Imagen ilustrativa generada con inteligencia artificial.

HAY ESTACIONES EN LAS QUE CRECER SIGNIFICA SOLTAR

A veces pensamos que crecer siempre significa añadir: alcanzar una nueva meta, comenzar un proyecto, aprender algo diferente o abrir una puerta que antes permanecía cerrada. Pero basta observar un árbol durante el otoño para descubrir que la naturaleza también nos enseña otra forma de crecer.

Hay momentos en los que avanzar significa soltar. El árbol que deja caer sus hojas no ha fracasado. No está renunciando a florecer nuevamente. Está respondiendo a una estación diferente. Y quizá nosotros también atravesemos temporadas así.

Hay sueños que alguna vez tuvieron sentido y después cambian. Hay planes que imaginamos de una manera y terminan tomando otra dirección. Hay lugares, proyectos o expectativas que acompañaron una etapa y que un día debemos aprender a dejar atrás.

Soltar puede doler precisamente porque no siempre soltamos cosas que fueron malas. A veces dejamos atrás algo que amamos, una versión de nosotros mismos que nos acompañó durante años o simplemente la manera en que pensábamos que ocurrirían las cosas. Pero perder una hoja no significa perder las raíces.

Después del otoño llega el invierno. Las ramas pueden quedar desnudas. Desde afuera, el árbol parece inmóvil. No vemos flores, hojas nuevas ni frutos.

Sin embargo, la ausencia de resultados visibles no significa necesariamente ausencia de proceso. Esa imagen me recuerda esas temporadas en las que trabajamos, esperamos, aprendemos, oramos y continuamos adelante sin poder ver todavía el resultado.

Nos acostumbramos tanto a medir nuestro progreso por aquello que podemos mostrar que fácilmente confundimos una temporada tranquila con una temporada perdida.

Pero no todo crecimiento necesita ser visible. Hay decisiones que necesitan tiempo. Hay respuestas que todavía no conocemos. Hay momentos en los que descansar, reorganizarnos y prepararnos también forman parte del camino.

No tenemos que florecer durante todas las estaciones para demostrar nuestro valor.

Tal vez esa sea una de las enseñanzas más hermosas de observar un árbol durante todo un año: ninguna estación permanece para siempre.

Después del frío, los días comienzan nuevamente a cambiar. Aparecen pequeños brotes donde durante meses parecían existir solamente ramas vacías.

Y el árbol vuelve a mostrarnos algo extraordinario: no necesita conservar todas sus hojas para seguir siendo el mismo árbol.

Sus raíces permanecieron. Su historia permaneció.

Y cuando llegó el momento adecuado, estuvo preparado para comenzar otra vez.

La fe me ha enseñado que no siempre necesito comprender inmediatamente lo que Dios está haciendo para continuar confiando. Algunas respuestas llegan como la primavera: después de una temporada en la que parecía que nada estaba ocurriendo.

Por eso, si hoy atraviesas una etapa diferente a la que imaginabas, quizá no necesites apresurarte a llamarla fracaso.

Puede ser simplemente otra estación.

A veces crecer significa florecer. Otras veces, crecer significa tener la valentía de soltar.

La naturaleza nos recuerda que cambiar no siempre significa perder: a veces es la manera de prepararnos para volver a florecer.

NOTA EDITORIAL | TRANSPARENCIA EN EL USO DE IA

El Hispanohablante utiliza herramientas de inteligencia artificial como apoyo en determinados procesos creativos, visuales, de investigación y producción. El contenido editorial es revisado y supervisado antes de su publicación. Las imágenes generadas o asistidas mediante IA se identifican cuando corresponde. Las fuentes utilizadas para información verificable se consultan de manera independiente. La inteligencia artificial es una herramienta de apoyo y no sustituye la responsabilidad editorial de esta publicación.

ACTIVA ESTA EXPERIENCIA

Haz que esta imagen cobre vida siguiendo estos pasos:

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

