

DE LA FAMILIA
PARA LA FAMILIA



IN GOD WE
TRUST



Periódico en los Estados Unidos



JUNE 24 Vol. No. 115

XXI No. 10 EDITION 115

Happy Father's Day



Toddlers, párvulos, o niños pequeños.

YOGA, MÁS QUE UNA MODA, UN NUEVO ESTILO DE VIDA

Cuando un hijo tiene que partir en busca de su sueño

SAN IGNACIO Y LA ESPIRITUALIDAD DEL SAGRADO CORAZÓN

Pensamientos Semillas.

3ra edad

Los cruceros son para las personas de mi edad?



**FISH MARKET
RESTAURANT**



REAL FRESH FOOD

SERVICIOS DE CATERING PARA EVENTOS Y FIESTAS



TODOS NUESTROS PRODUCTOS FRESCOS O COCINADOS A DOMICILIO.
PESCADOS, MARISCOS Y UNA VARIEDAD DE
PRODUCTOS CENTROAMERICANOS, PERUANOS Y ESPAÑOLES.
EXCELENTES PRECIOS. CAFÉ, CERVEZA, VINO, LOTERÍA
ESPECIALES DEL DÍA.



10910 W Flagler St suite 105-107, Miami, Florida 33174

@109.fishmarket

(305) 456-9630

CARTA DEL EDITOR

Por Alvaro Rivadeneira

HAPPY FATHER'S DAY! Junio es un mes con muchas razones por celebrar y ser felices, por ejemplo nos trae el día del Padre símbolo de dulzura y de autoridad a la vez, esta celebración es el tercer domingo, lo mas importante en junio es el mes del Sagrado Corazón de Jesus y honramos a la familia, por supuesto tenemos el primer día oficial del verano y mi cumpleaños. También hay eventos locales, nacionales e internacionales deportivos y otros tópicos que nos divertamos al máximo. Es tiempo muy bueno para tomar una vacación con su familia, en esta edición # 115 refleja el sentimiento festivo y deseamos que encuentre usted lo que necesita en nuestras páginas de El Nuevo Miami Dade News... que se alimente, se nutra de la buena nueva sencillamente queremos que la información aquí sea útil y se beneficie "de la familia para la familia" que crezca la iniciativa entre nosotros para promover actividades fuera de casa, al aire libre, que se celebre la naturaleza, que compartamos con respeto y amor. Les traemos oportunidades para recibir información de interés de promover sus negocios en su area y de paso

agradecemos a los nuevos patrocinadores el ser ya parte de este medio que entiende sus necesidades al anunciar e incrementar sus utilidades y que impacten en la comunidad de manera positiva. Tengo el agrado de presentar esta publicación para que usted querido lector aprecie la calidad que nuestros escritores estos artículos se considera relevantes e interesantes para el fortalecimiento físico, mental y espiritual, nuestros colaboradores ponen en cada edición esa consistencia y que es importante así lo hemos demostramos siempre en cada edición ya desde hace diez años, somos receptivos a sus ideas y sugerencias que pueden mejorar nuestra publicación. Me despido hasta la próxima saludando de todo corazón a todos los papacitos del mundo entero, a mi Padre Alex que me bendices siempre de donde el esta, a mis hermanos y familiares amigos y colegas, vecinos y compañeros a todos aquellos dignos de llamarles padres con la alegría de sentirnos buenos padres y pidiendo sabiduría a Dios; decimos que viva el día del Padre! que vivaaaa!

Abundantes bendiciones.

“El amor es inventivo hasta el infinito”

Como todos los meses, junio tiene fechas importantes para conmemorar y festejar, por ejemplo, la Iglesia Católica celebra la Solemnidad del Sagrado Corazón de Jesús, que es el “Corazón que tanto ha amado a los hombres y en cambio, de la mayor parte de los hombres, no recibe nada más que ingratitud, irreverencia y desprecio, en este Sacramento de Amor”, palabras dichas por Nuestro Señor a Santa Margarita María de Alacoque. Asimismo, está la Fiesta del Inmaculado Corazón de María que conmemora los gozos y dolores de la Madre de Dios, sus virtudes y perfecciones, su amor a Dios y a su Divino Hijo y su amor compasivo a la humanidad; y, este año 2024, también está la festividad de Corpus Christi o Solemnidad del Santísimo Cuerpo y Sangre de Cristo, también conocida como ‘Eucaristía’. “La Eucaristía es “la fuente y culmen de la vida cristiana” (Concilio Vaticano II, Lumen gentium, 11). En la Eucaristía, Jesús mismo vuelve a presentar Su Sacrificio en el Calvario (Lc 22,19-20; 1 Cor 11,26-29) para beneficio nuestro y se nos da en la Santa Comunión (Ex 16,4; Jn 6,1-14, 48-51), y se queda con nosotros hasta el fin de los tiempos (Lc 24,13-35; Mt 28,18-20)”, (ewtn.com).

Por otra parte, tenemos la celebración del Día del Padre y, para rendir homenaje a estos seres tan importantes en la vida de los hijos, quiero compartirles una historia muy hermosa que cuenta lo siguiente:

“En la reunión de padres de familia de una escuela, la directora resaltaba el apoyo que los padres deben darle a los hijos. Ella entendía que, aunque la mayoría de los padres de

la comunidad eran trabajadores, debían encontrar un poco de tiempo para dedicar y pasar con los niños. Sin embargo, la directora se sorprendió cuando uno de los padres se levantó y explicó, que él no tenía tiempo de hablar con su hijo durante la semana. Cuando salía para trabajar era muy temprano y su hijo todavía estaba durmiendo y cuando regresaba del trabajo era muy tarde y el niño ya estaba acostado. Explicó, además, que tenía que trabajar de esa forma para proveer el sustento de la familia. Dijo también que el no tener tiempo para su hijo lo angustiaba mucho e intentaba reemplazar esa falta dándole un beso todas las noches cuando llegaba a su casa y para que su hijo supiera que él le había ido a ver mientras dormía, hacía un nudo en la punta de la sábana. Cuando mi hijo despierta y ve el nudo, sabe que su papá ha estado allí y lo ha besado. El nudo es el medio de comunicación entre nosotros. La directora se emocionó con aquella singular historia y se sorprendió aún más cuando comprobó que el hijo de aquel hombre era uno de los mejores alumnos de la escuela.”

Esta anécdota me ha hecho profundizar en una de las frases más famosas de san Vicente de Paúl, que dice: “El amor es inventivo hasta el infinito”; y yo podría agregar que, a veces se convierte en una presencia amorosa, oculta a la vista del ser humano.

Que el Amor de los Amores, Jesucristo, llene nuestros corazones para que vivamos la plenitud de sabernos amados y de compartir ese amor con nuestro prójimo.

Lily De León

¡Feliz Día del Padre!

EL NUEVO MIAMI DADE NEWS

Editor - Director

Alvaro Rivadeneira

Adjunto al director

Gerry V. Rivadeneira

Relaciones Publicas

Gerry Carolina Rivadeneira

Alvaro David Rivadeneira

Lorena Monserrat Rivadeneira

Arte

Jimmy Chang

Diseño y Diagramación

Roger Salinas

Colaboradores

Jeaneth Bitzan

Josúe Villa

William Tejeda

Eduardo M. Barrios, S.J.

Julio Gutierrez

Lily H. De León

Ender Valbuena

Fabio Trujillo

Lilian Sigcha

EL NUEVO MIAMI DADE NEWS

torturiva@yahoo.es

nuevomiamidadenews@yahoo.com

WWW.ELNUEVOMIAMIDADENEWS.COM



El Nuevo Miami Dade News



elnuevomiamidadenews

(786) 319-3498

(786) 319-3430

12036 SW 14th St Apt. 108
MIAMI 33184

15% OFF

LIMITED TIME



GOLDEN LIZZARD
PIZZERIA

New York Style Pizza



Order Now



Take Out And Delivery

296 SW 107th Ave, Miami, FL 33174 (786) 767-7439

  goldenlizzard.com

por Eduardo M. Barrios, S.J.

SAN IGNACIO Y LA ESPIRITUALIDAD DEL SAGRADO CORAZÓN

El 7 de Junio se celebra la Solemnidad del Sagrado Corazón de Jesús, y todo Junio se considera mes en su honor.

Tomemos el sexto mes del año como favorable coyuntura para reflexionar sobre la afinidad entre el espíritu ignaciano y la devoción al Sagrado Corazón.

Para entender el origen de todo esto, debemos remontarnos hasta el Calvario. Allí sucedió algo que San Juan reporta enfáticamente:

“Uno de los soldados le traspasó el costado con una lanza, y al punto salió sangre y agua. El que lo vio da testimonio, y su testimonio es verdadero, y él sabe que dice verdad, para que también Ustedes crean” (Jn 19, 33-35). Semejante aseveración impresionó tanto a los primeros Santos Padres y Doctores de la Iglesia, que pronto comenzaron a poner las bases para el culto al Sagrado Corazón.

Quienes deseen conocer en detalle cómo se desarrolló esta devoción, se les recomienda el excelente libro del P. Guillermo Arias, S.J., titulado “Un Corazón para siempre”.

Llegados al siglo XVI nos encontramos con un laico fervoroso que en el poblado catalán de Manresa comenzó a escribir un libro en 1522; no lo terminó hasta el 1541, siendo ya sacerdote. El autor, Ignacio de

Loyola. El libro, “Ejercicios Espirituales”.

Ese manual de oración ha demostrado ser un instrumento muy eficaz de santificación. La eficacia proviene de que se basa casi todo en los cuatro evangelios, textos inspirados que revelan el Corazón de Jesús. Ya lo dijo Santo Tomás de Aquino: “Por medio del Corazón de Cristo se entiende la Sagrada Escritura”. Siglos después, año 1956, el Papa Pío XII publicó la Encíclica “Haurietis Aquas”, en la que enseña que esta devoción se fundamenta en la Biblia y no en revelaciones privadas por muy dignas de crédito que sean.

Dado que en sentido metafórico la palabra “corazón” se refiere a la interioridad de la persona, debemos destacar que quien hace el retiro ignaciano pide incansablemente “conocimiento interno del Señor que por mí se ha hecho hombre” (EE, 104). (El subrayado es nuestro). Del interior de Jesús, su Corazón, brota toda su vida superior o espiritual, es decir, el mundo de sus pensamientos, sentimientos, emociones y proyectos. En su Corazón sólo late una ardiente pasión, el amor al Padre que lo envió y el amor a quienes vino a redimir.

La reparación es un rasgo de esta devoción, y aparece en los Ejercicios. El ejercitante se siente interpelado a corresponder a tanto amor. En un

coloquio se pregunta: “¿Qué debo hacer por Cristo?” (EE, 53). En la tercera etapa del retiro, el ejercitante da un paso más y se pregunta: “¿Qué debo yo hacer y padecer por Él?” (EE, 197).

Entre los jesuitas contemporáneos de San Ignacio figuran dos que hicieron referencias explícitas al Corazón de Jesús, a saber, el Doctor de la Iglesia, San Pedro Canisio, y el tercer General de la Compañía de Jesús, San Francisco de Borja.

Esta devoción llegó a su madurez en el siglo XVII incluso en el aspecto iconográfico. Influyeron santos como San Juan Eudes (+1680) y el jesuita francés San Claudio La Colombiere (+1682). Este último, en calidad de director espiritual de Santa Margarita María de Alacoque, le dio luz verde para dar a conocer sus experiencias místicas y las promesas del Sagrado Corazón. A ella también se le reveló que los jesuitas debían convertirse en apóstoles del Corazón de Jesús.

Dando un salto de un siglo, llegamos al 1773, año en que el Papa Clemente XIV, presionado por las cortes borbónicas, suprimió la Compañía de Jesús muy a su pesar. Pero otro Papa, Pío VII, la restauró en 1814. De sus cenizas resurgió con mucho impulso el Instituto de los Jesuitas. Y retomaron con entusiasmo el legado de San Claudio y de Santa

Margarita María.

Los frutos no se hicieron esperar. En 1844 el director espiritual de unos jesuitas en formación fundó con ellos el Apostolado de la Oración, corriente de espiritualidad que enfatiza la devoción al Corazón de Jesús. También cobraron brío las antiguas Congregaciones Marianas, luego conocidas como Comunidades de Vida Cristiana.

Avanzado ese siglo XIX, la Congregación General XXIII de los jesuitas (1883) asumió con nuevo ímpetu el deber de dar a conocer las riquezas del Corazón de Jesús bajo la conmovedora expresión, “suavissimum munus” (agradabilísimo encargo). A partir de ese momento los jesuitas experimentaron un aumento vocacional sin precedentes, llegando a contar con 35,000 miembros entre padres, escolares y hermanos en 1965.

Este mes de Junio nos invita a encarar el reto que supone una sociedad tecnológica, secularizada y combatida por las ideologías del relativismo, el materialismo y el hedonismo. Se necesitan nuevas pedagogías para seguir dando a conocer “la anchura, la longitud, la altura y la profundidad del amor de Cristo que trasciende todo conocimiento” (Cf. Ef3, 18-19).

ebarriossj@gmail.com

Pensamientos Semillas.

Libertad interior; ¿cómo lograrla? Aplicación de los cuatro acuerdos.

Por Fabio Trujillo

No somos tan libres como creemos; la verdadera libertad consiste en ser quien realmente somos y no en convertirnos en uno más de los personajes que compiten por un lugar de poder en el mundo. Quien nos impide ser realmente libres somos nosotros mismos al responder sin ninguna resistencia a las programaciones sociales que empoderan el ego.

El primer paso hacia la libertad personal consiste en ser conscientes de que no somos libres. Necesitamos ser conscientes de cuál es el problema para poder resolverlo. Hasta que no seamos conscientes de que nuestra mente está llena de heridas y de veneno emocional; no limpiaremos ni curaremos las heridas y

continuaremos sufriendo. La liberación es personal y tiene que ver con superar el complejo de víctima, la tiranía del juez y el miedo al veredicto del sistema y las falsas creencias que hemos incorporado desde niños.

Al aplicar los cuatro acuerdos recuperamos la libertad interior y para lograr hacer la tarea podemos y debemos aplicar la disciplina del guerrero. El guerrero cuenta con la maestría del darse cuenta, el observar, y el despertar de la pesadilla de los condicionamientos; luego trabaja en el arte de la transformación; es decir en crear los métodos y la forma en que se sanara a sí mismo y caminará hacia la iluminación. Por último y muy importante pone en práctica la disciplina de la acción consciente; es

decir logra que todos sus pensamientos, sentimientos y acciones estén en armonía con su ser interior.

Rebelarnos y declarar la guerra no quiere decir que siempre se gane. Quizás gánemos, o quizás perdamos, pero siempre hacemos lo máximo que podemos y al menos así tenemos la oportunidad de recuperar nuestra libertad.

La disciplina del guerrero consiste en dejar de alimentar las programaciones y emociones que surgen basadas en el miedo. Consiste en lograr la valentía de ser diferentes y asumir con Amor Sabiduría los señalamientos hechos por los que siguen en los condicionamientos de masificación tradicionales.

La decisión es personal pues nadie puede lograr la libertad interior por ti. Tu decides más de lo mismo o ser tu mismo; lo más fácil que es lo que elige la mayoría y es continuar siendo un domesticado inconsciente; si quieres en verdad entrar a hacer parte de la minoría despierta es ineludible que entrenes tu guerrero interior y logres caminar por el mundo sin perderte en él.

Libres o esclavos domesticados es nuestra decisión. En los cuatro acuerdos tienes las llaves para salir de la prisión y la guía en el camino para no volver a perderte. Recuerda ¿De qué nos sirve conquistar el mundo si perdemos nuestra libertad interior? Haz la tarea; trabaja con disciplina de guerrero para conquistar tu libertad.



(305) 553-3833

4095 SW 137th Avenue,
Suite 11, Miami FL 33175
Fax (305) 553-2488

Gladys Flowers Inc. @gladys_flowers gladysflower@gmail.com

www.gladysflowers.com



Advanced Mental Health Clinic Inc.

Lucia Carreño CEO
Outpatient Services Administrator

13055 SW 42nd Street Ste # 104
Miami, FL 33175

Ph: 305-480-7839
Fax: 305-48-7892
Advancedmedicalh@bellsouth.net



By Dr. Ricardo Romay & Assoc.

"We are committed to fulfilling our patients needs by providing general and cosmetic dental service in a gentle and compassionate way"

- ✦ CROWNS
- ✦ BRIDGES
- ✦ ROOT CANALS
- ✦ PORCELAIN VENEERS
- ✦ INVISALIGN AND BRACES
- ✦ TEETH WHITENING
- ✦ LASER TREATMENT
- ✦ LUMINEERS
- ✦ DENTURES
- ✦ IMPLANTS

FREE Free 2nd Opinion (\$100 Value)
Get 15% OFF one procedure
(May not be combined with insurance) New patients only

FREE Orthodontics Consultation
Braces or Invisalign
(\$125 Value)

\$ 79 New Patient Special
Adults Exam (D0150) X-RAY (D0272)
Cleaning (D1110) (W/No Periodontal problems) Regular fee \$299

\$ 39 LET'S GET ACQUAINTED
Children Exam (D0150) X-RAY (D0272)
Cleaning (D1120) (W/No Periodontal problems) Regular fee \$150

GIFT \$25 Gift for referring your family and friends
(Applied towards your account)

www.designasmile.net

305.667.8887 6437 SW 40th Street (Bird Road)
Miami, FL 33155

305.408.3388 13091 SW 88th Street (Kendall)
Miami, FL 33186

SKINFETCH
SKIN & LASER CLINIC
MIAMI

- Laser Hair Removal
- Clinical Facials
- High-quality Lasers
- Permanent Makeup
- Skin Rejuvenation And Tightening
- Chemical Peels
- Micro-needling
- Corrective Facials
- Lash Bar
- Waxing
- Brow Bar

10% off
En cualquiera de nuestros servicios, en su primera visita.

9756 sw 24th St Miami, Fl 33165 786-783-3846
15190 sw 136th St. St 23 Miami, Fl 33196 786-681-9222
245 Ne 14th St Miami Fl 33132 786-796-3469

skinfetchlaser@gmail.com www.vagaro.com/skinfetchmiamclinic

trust
IMMIGRATION SERVICE

PREPARADOR DE FORMAS MIGRATORIAS

- Ajuste de Estatus
- Reunificación Familiar
- Parole Humanitario
- Petición Familiar
- Permiso de Trabajo
- Permiso de Viaje
- Extensión de Estadía
- Residencia
- Ciudadanía
- Lotería de Visas
- Cambio de Dirección
- Visa de Turista
- Asilos
- Visas de trabajo, de inversión y juveniles
- Somos notario.

"No somos abogados ni damos asesorías ni consultas legales".

!CONTÁCTANOS!

+1(786) 531 4347 @trust_immig_services
trustimmigrationservices.com Trust Immigration
info@trustimmigrationservices.com 1750 NW 107 Ave, Suite Nm1 Miami FL, 33172

ENRIQUE'S
Dry Cleaning & Laundry

Se hacen Alteraciones

RAPIDEZ Y CALIDAD

Coral West Plaza
2764-68 SW 137th Avenue
Miami, FL 33175

(305)225-1172

CARS4GO
 A Rent - A - Car Service

5% off
 With this Ad

More Days Lower Rate

Total Price will be the same at Pick-Up Vehicle.

We deliver/return the vehicles at airport/hotel

Door to door, unlimited miles

+1(786) 525-0088

www.cars4go.com

Serving Florida for over a decade

FREE INSPECTION & EVALUATION

Claim Check Consultants
 Public Insurance Adjusters

Scan Me

PROPERTY DAMAGE ?
NEW, UNDERPAID OR DENIED CLAIMS

Get paid the MAX for your damages!

Hurricane | Fire | Water | Mold | Vandalism |
 Robbery | Broken Pipes | Roof leaks |
 Sinkhole | Flood | Tornado | Lightning |
 Sewage back up

NO RECOVERY NO FEE

CALL US TODAY
866-463-4009

6555 BIRD RD MIAMI, FL 33155

This is a solicitation for business. If you have had a claim for an insurance property loss or damage and you are satisfied with the payment by your insurer, you may disregard this advertisement.
 Nicholas Anthony Hernandez W558650

Delicious MAKANAI
 HIBACHI STYLE MENU

With this Ad
 10% off

MONDAY - THURSDAY 11AM - 8 PM
 FRIDAY 11AM - 9PM
 SATURDAY 12PM - 9PM
 SUNDAY 12PM - 8PM

AVAILABLE ON
Uber Eats
DOORDASH

12700 SW 122ND AVE, #119, MIAMI, FL 33186
 786.429.1170
 WWW.DELICIOUSMAKANAI.COM
 @DELICIOUSMAKANAI

Por Ender Valbuena

Los Beneficios del Ácido Hialurónico para la Piel de la familia

El ácido hialurónico es una molécula naturalmente presente en el cuerpo humano, conocida por su capacidad para retener agua. Es un componente esencial del tejido conectivo y se encuentra en altas concentraciones en la piel, articulaciones y ojos. A medida que envejecemos, la producción natural de ácido hialurónico disminuye, lo que puede llevar a una piel más seca y la aparición de arrugas. A continuación, se exploran los beneficios clave del ácido hialurónico para la piel y por qué su inclusión en la rutina de cuidado personal puede ser altamente beneficiosa para toda la familia.

Uno de los principales beneficios del ácido hialurónico es su capacidad para retener agua. Una sola molécula de ácido hialurónico puede contener hasta mil veces su peso en agua, lo que lo convierte en un hidratante altamente eficaz. Esto es crucial para mantener la piel bien hidratada, especialmente en climas secos o durante los meses de invierno. La

hidratación adecuada ayuda a mantener la piel suave, flexible y más resistente a las agresiones externas.

El ácido hialurónico no solo hidrata la piel, sino que también ayuda a mejorar su elasticidad. A medida que envejecemos, la piel pierde su capacidad de estirarse y volver a su lugar original, lo que lleva a la formación de arrugas y flacidez. La aplicación regular de productos que contienen ácido hialurónico puede ayudar a mantener y mejorar la elasticidad de la piel, haciendo que luzca más firme y joven.

La pérdida de volumen y la aparición de arrugas son signos comunes del envejecimiento. El ácido hialurónico puede rellenar la piel, suavizando las arrugas y las líneas de expresión. Al atraer y retener la humedad en la piel, el ácido hialurónico ayuda a rellenar el espacio entre las células, lo que puede reducir visiblemente la apariencia de arrugas y proporcionar un efecto de relleno natural.

Una de las ventajas del ácido hialurónico es su compatibilidad con todos los tipos de piel. Es especialmente beneficioso para las pieles sensibles o propensas al acné, ya que no es comedogénico (no obstruye los poros) y tiene propiedades antiinflamatorias. Además, debido a su naturaleza suave y no irritante, puede ser usado por personas de todas las edades, incluyendo adolescentes y adultos mayores.

El ácido hialurónico también actúa como un escudo protector contra los daños ambientales. Su capacidad para formar una barrera protectora en la superficie de la piel ayuda a prevenir la pérdida de agua trans-epidérmica y protege contra la contaminación y los rayos UV. Esto no solo mantiene la piel hidratada, sino que también previene el daño celular causado por factores ambientales.

Además de sus propiedades hidratantes y protectoras, el ácido hialurónico también juega un papel en

la regeneración celular. Al mantener un entorno hidratado y protegido, promueve la reparación de tejidos y la regeneración de células nuevas. Esto es particularmente beneficioso para la curación de heridas y la mejora de la textura general de la piel.

El ácido hialurónico es un ingrediente valioso en cualquier rutina de cuidado de la piel. Sus múltiples beneficios, que van desde la hidratación profunda hasta la mejora de la elasticidad y la reducción de arrugas, lo convierten en un aliado indispensable para mantener una piel saludable y radiante. Su capacidad para proteger y regenerar la piel lo hace adecuado para toda la familia, sin importar la edad o el tipo de piel. Incluir productos con ácido hialurónico en el cuidado diario puede ofrecer resultados visibles y duraderos, promoviendo una piel más joven y vital. Muchísimas gracias a el nuevo Miami Dade News por permitirme formar parte de esta gran familia.

Por Abg. Julio Gutierrez

MIGRACIÓN

Se espera que Biden firme una orden ejecutiva que restringe el asilo

La medida que desea tomar el presidente Biden permitiría al presidente cerrar temporalmente la frontera y suspender las protecciones que desde hace mucho tiempo se han otorgado a los solicitantes de asilo en Estados Unidos.

Se espera que el presidente Biden firme una orden ejecutiva que le permita cerrar temporalmente la frontera de Estados Unidos con México a los migrantes cuando aumenten los cruces, una medida que suspendería las protecciones de larga data para los solicitantes de asilo en Estados Unidos. Los principales asesores de Biden han informado a los miembros del Congreso en los últimos días sobre la próxima acción y les han dicho que esperen que el presidente firme la orden junto con los alcaldes del sur de Texas, según varias personas familiarizadas con los planes.

Han informado sobre la orden ejecutiva pendiente. La orden representaría la política fronteriza más restrictiva instituida por Biden, o cualquier demócrata moderno, y se hace eco de un esfuerzo de 2018 del presidente Donald J. Trump para bloquear la migración que fue atacado

por los demócratas y bloqueado por los tribunales federales.

Aunque es casi seguro que la medida ejecutiva enfrentará impugnaciones legales, Biden está bajo una intensa presión política para abordar la migración ilegal, una de las principales preocupaciones de los votantes antes de las elecciones presidenciales de este año. La decisión muestra cómo la política de inmigración se ha inclinado marcadamente hacia la derecha a lo largo de la presidencia de Biden. Las encuestas sugieren un creciente apoyo, incluso dentro del partido del presidente, a las medidas fronterizas que antes los demócratas denunciaban y Trump defendía.

La orden permitiría a los funcionarios fronterizos impedir que los migrantes soliciten asilo y rechazarlos rápidamente una vez que los cruces fronterizos superen un cierto umbral. A principios de este año, los funcionarios del gobierno discutieron la posibilidad de permitir a Biden cerrar la frontera si hubiera un promedio de 5.000 cruces fronterizos en una semana, u 8.500 en un solo día, pero los involucrados en las negociaciones advirtieron que el

umbral no estaba finalizado y podría cambiar. Los funcionarios de la Casa Blanca se han centrado en un detonante que facultaría a Biden para cerrar la frontera.

Las restricciones probablemente no se aplicarán a los menores que cruzan la frontera solos. La orden ejecutiva probablemente reflejará una medida incluida en un proyecto de ley bipartidista fallido de principios de este año que incluía algunas de las restricciones de seguridad fronteriza más importantes que el Congreso había contemplado en años. El proyecto de ley habría proporcionado miles de millones de dólares en fondos para la frontera, incluida la contratación de miles de funcionarios de asilo para procesar las solicitudes.

Pero los republicanos frustraron el proyecto de ley en febrero, diciendo que no era lo suficientemente fuerte. Muchos de ellos, incitados por Trump, se mostraron reacios a darle a Biden una victoria legislativa en un año electoral. Los asesores de Biden creen que la orden ejecutiva puede proporcionar a los demócratas otro punto de datos para citar cuando argumenten ante los votantes que han buscado soluciones en la frontera

mientras que los republicanos estaban más centrados en usarla como un tema político.

Los republicanos del Congreso optaron por interponerse en el camino de una mayor aplicación de la ley en la frontera, el presidente Biden no dejará de luchar para entregar los recursos que el personal fronterizo y de inmigración necesita para asegurar nuestra frontera. Nadie ha confirmado los planes, pero la administración estaba explorando una serie de opciones de política y seguimos comprometidos a tomar medidas para abordar el sistema de inmigración que no funciona.

Los funcionarios de la administración han dicho que la acción ejecutiva no era su preferencia y que creen que cualquier orden enfrentaría un desafío legal. Lo que se necesita es una legislación. Se impugnarán las medidas ejecutivas y luego la pregunta será cuál será el resultado de esos procedimientos. La legislación es una solución más segura. En una señal de cuánto ha cambiado la política sobre el tema, Biden, como candidato en 2019, criticó duramente las políticas de Trump durante un debate.



TRATAMIENTOS PARA TU PIEL

- Microcauterización de Verrugas
- Plasma Rico en Plaquetas
- Plasma Capilar
- Limpieza Facial Profunda
- Estiramiento Facial 2K
- Juicy Lips

¡CONSULTAS GRATUITAS!
Agenda tu cita

📞 786-930-0904 📷 @endervalbuenap
📍 11865 SW 26th St, Miami, FL 33175
Dentro del Mini Mall suite#14

✂️ **Al presentar este cupón recibes 20% de descuento en cualquiera de los tratamientos**




LOS EXPERTOS
•Robert Perez •Irene Funez •Linda Pérez •Gabriel Perez

Te Ayudamos en todo lo que Necesites

- ✓ SEGUROS SE SALUD
- ✓ MEDICARE
- ✓ OBAMACARE
- ✓ SEGUROS DE VIDA
- ✓ PREPARAMOS DOCUMENTOS
- ✓ ASISTENCIA AL IMIGRANTE
- ✓ SEGUROS FUNERARIOS
- ✓ SEGUROS INTERNACIONALES
- ✓ DENTALES Y MAS

Escaneame  (786) 286-9488
(786) 734-9520
(305) 440-6125
(786) 428-7590

Escaneame  (786) 286-9488
(786) 734-9520
(305) 440-6125
(786) 428-7590

 **Certificados para Ayudarte en todo Estados Unidos. Contáctanos para que te sientas con nosotros ¡LEGALMENTE SEGURO!**

10% de descuento con esta publicación



EST. 2015
786.717.6244
15572 SW 72nd St, Miami, FL 33193



Top 100 places to eat USA 2017
Top 50 places to eat Miami 2015, 2016, 2017

@mr.and.mrs.bun








RUBINO'S
PIZZERIA E RISTORANTE
Italiano

ORDER NOW TAKE OUT AND DELIVERY
(786)-558-4088
7580 SW 117th Avenue, Miami, FL 33183





WITH THIS AD 10% OFF ONLY TO-GO

📷 RUBINOS.PIZZA 🌐 www.rubinospizzaristorante.co

A123 Traffic School
305-442-2299 305-262-6722

Clases de Manejo Driving Lessons
Examen escrito y manejo
Written and Road Test



1570 W 43 Place # 25 Hialeah, FL 33012
 1st Time - 4 Hrs - 8 Hrs - 12 Hrs Traffic Courses





THE PACK & SHIP STORE
 Authorized Shipping & Print Center

OUR FEATURED PRODUCTS & SERVICES


Flyers & Brochures


Poster & Banner


Gift Wrapping


Notary Public


Mailbox Rental


Professional Packing







2423 SW 147 Avenue. Miami, FL 33185
Tel: 305.553.6401 Fax: 305.553.6402
 Monday-Friday 8:30 AM - 7:00 pm / Saturday 8:30 - 4:00 PM
 Follow us: [_thepackandship](#) [www.packandshipmiami.com](#)

Serving South Florida for over 26 years



Nicolas Management Group

Distributor of paper, Chemicals, Janitorial supplies, and Cleaning Equipment
rnicolasmanagement@gmail.com
305.219.8706



Janitorial Services, Post Construction Cleaning, Floor specialist Services, Water and Fire Restoration
info@sani-klean.com www.sani-klean.com
305.998.5667

Happy Father's Day



El Rinconcito Paisa

Viernes de Karaoke
 Música en vivo
 Servicio al público 7 días
 a la semana hasta las 12 pm

12825 SW 42nd St. (BIRD ROAD) Miami, FL



Delivery or Take Out

305.228.2636




MOBILE PET GROOMING
Bringing Quality Pet Care To Your Doorstop!



786-642-8653

Free Estimates

Regular Office Cleaning Services

DeArmas Cleaners

- Comercial & Residential
- Rug, Upholstery, Mattress
- Furniture
- Car Interior
- Tile & Grout Cleaning
- Stain & Odor Removal

Our service are available for home commercial and industrial clients. We offer the best cleaning methods and our equipment is top of the line

Sofa ANTES	Sofa DESPUÉS	Carpot	
Tile & Grout		Bathroom	

Armando (786)314-0094 dearmascleaners@yahoo.com





ISLAS CANARIAS
EST. 1977

RESTAURANT
13695 SW 26th St, Miami, FL 33175
(305) 559-6666

EL MANCHEGO
RESTAURANT
*Authentic Spanish Cuisine
Tapas Y Vinos*

LIVE ENTERTAINMENT
THURSDAY 8pm Canciones del ayer / Retro Music
FRIDAY - SATURDAY 9pm Flamenco
SUNDAY 2pm Flamenco, Buleria y Rumba



2500 SW 107th Av. # 1
MIAMI, FLORIDA 33165

786 542 5260
www.elmanchegomiami.com



El Consulado de Ecuador en Miami

BATALLA DE PICHINCHA

Sesión Solemne y Concierto por los 202 años

#ElNuevoEcuador



En sesión solemne, con la especial colaboración de la Federación de Entidades Ecuatorianas en el Exterior-FEDEE y María Burbano, conmemoramos, junto a las organizaciones ecuatorianas Liga Ecuatoriana De Florida, National Community Services, Hands to Help, Miami Interamerican Ecuador Lions club, entre otros, y nuestra comunidad migrante y latinoamericana, los 202 años de la Batalla del Pichincha. Las Autoridades ecuatorianas y estadounidenses presentes, Asambleísta por Estados Unidos y Canadá Johnny Alfredo Lavayen Tamayo, Coronel Javier Varela representante de las Fuerzas Armadas ante el Comando Sur, y Concejal del Distrito 11 del condado Miami Dade, Christian Cevallos, respectivamente, destacaron la importancia de este evento histórico en la creación y consolidación de la República de Ecuador. Nuestra compatriota María Burbano hizo una reseña histórica sobre los hechos previos, durante y posteriores a la Batalla del Pichincha. Por su parte, la Cónsul General Enc. Leticia Baquerizo Guzmán hizo



referencia a que así como los próceres de la independencia lucharon por la libertad, la paz y convivencia pacífica de nuestros pueblos, hoy tenemos una batalla contra la corrupción, narcoterrorismo, delincuencia organizada, etc. y que solo luchando unidos se podrá recuperar nuestro país, #ElNuevoEcuador. Finalmente, Luis Aguirre, Presidente de la FEDEE hizo una reflexión sobre el espíritu nacionalista ecuatoriano de la quinta región, (los migrantes en el exterior) y la posibilidad de seguir siendo parte de la historia de Ecuador a través del reconocimiento de la doble nacionalidad y del ejercicio al derecho al sufragio sobre el que informó haber presentado una propuesta a la Asamblea Nacional para que se implemente de manera permanente el voto telemático en el exterior y el voto sea obligatorio. El evento contó con la intervención musical de los artistas ecuatorianos Hugo Realpe, Fabricio y Adriana Parra. Al final de la sesión solemne, los presentes pudieron degustar de comida típica ecuatoriana, entre otros, el bolón de verde.



Dentro del marco de actividades organizadas por este Consulado por los 202 años de la Batalla de Pichincha, con la presencia de más de 800 compatriotas y amigos de todas partes del mundo, se realizó el concierto de nuestro compatriota José Daniel Parra y la banda con altura en el icónico Hard Rock Café, en Hollywood. Un momento muy especial fue la entonación del Himno Nacional por parte de todos los presentes, quienes lo cantaron a viva voz con profundo sentimiento cívico y, muchos de ellos, por primera vez en el exterior. El Asambleísta Johnny Alfredo Lavayen Tamayo quien también nos acompañó en esta noche, reiteró su total compromiso con la comunidad migrante en el trabajo que realiza, a través de la gestión y aprobación de leyes



que garantizan sus derechos como ecuatorianos en el exterior. Por su parte la Cónsul General Enc. Leticia Baquerizo Guzmán, además de agradecer la presencia multitudinaria de nuestros compatriotas en tan significativo evento, destacó la relevancia de la quinta región (la comunidad migrante en el exterior) en la historia de nuestro país y los invitó a seguir participando, a través del ejercicio de su derecho al sufragio, en el presente y futuro de Ecuador. Finalmente, hizo un especial reconocimiento a la dinastía Parra Montalvo, esta noche presentes, José Daniel, Adriana y Danilo, quienes a través de su música han dejado en lo más alto el nombre del país en todo el mundo. El Consulado de Ecuador en Miami agradece a Pacha Group y al Hard Rock Café por su apertura para la realización de este evento.

117 NW 42nd Ave. Miami, Florida 33126
Lunes a viernes de 8:30am a 3:30pm (excepto feriados)

Edad Temprana.

Por Gerry V. Rivadeneira

Toddlers, párvulos, o niños pequeños.

Estos nombres son utilizados para los niños de edades entre 15 a 36 meses. Es una edad en la que los niños están comprendiendo su movilidad, que pueden hacer cosas por sí solos, y que además cuando ellos ejecutan una acción ocasionan una reacción inmediata en el adulto. Los párvulos todavía no comprenden que es bueno y que es malo, irán aprendiendo a medida que el adulto le vaya enseñando por ejemplo un niño que lanza el control remoto, lo hace porque está descubriendo que cuando mueve su brazo hacia adelante los objetos son empujados hacia adelante, cuando estos caen hacen un sonido, y esto llama la atención del adulto, entonces si quiero la atención del adulto puedo hacer esta acción y la tendré de inmediato. Oportunidades La recomendación es que el adulto hable sobre los hechos y provea oportunidades para realizar esas acciones de manera segura y apropiada por ejemplo cosas que se lanzan, cosas que tienen sonido, y enseñarles a que si nos necesitan nos busquen y estaremos de inmediato con ellos.

El reconocimiento y aceptación de las emociones del niño por parte de los adultos ayudará al niño a comprender

lo que le está sintiendo, el adulto sigue siendo la base segura a quien acudir por ayuda y consuelo. El adulto proveerá opciones y consuelo para procesar estas emociones por ejemplo, si un niño está llorando el adulto hablara sobre lo que observa "Estas llorando, veo que se te derramó la leche, podemos traer más leche, podemos secar la leche que se derramó, puedes cambiarte la ropa mojada, me dejas ayudarte? Hagámoslo juntos."

Los niños pequeños pasan de ser bebés dependientes de un adulto, a desarrollar independencia, moverse por sí solos, y empiezan a sociabilizar con otros niños. También empiezan a definir lo que les interesa y lo que no les interesa, lo que les gusta y lo que les desagrada, la diferencia entre el llanto y la risa, la diferencia entre caminar y correr. Los niños de esta edad son curiosos en su máxima potencia por lo que el apoyo del adulto es vital para el aprendizaje, es importante que los adultos tengan en claro que todo lo que los adultos digan y hagan, los niños lo están recibiendo y almacenando en su memoria esto les dará seguridad y estabilidad en su vida adulta, por esta razón procure que las experiencias a las que expone a los niños sean positivas, productivas,

constructivas, de contribución, y cooperación.

Ofrezcale a sus niños pequeños materiales para desarrollar la creatividad y el pensamiento, la manipulación de objetos es la base del aprendizaje en esta edad, así aprenderá como se utilizan los materiales, por ejemplo pelotas, cajas de cartón, legos, rompecabezas, pintura con las manos, bloques, diferentes texturas, libros de hojas gruesas e imágenes grandes con historias interesantes, disfraces, elementos para juego dramático, plastilina, arena, animales, personas, cosas para apilar, ensartar, o conectar, oportunidades para trepar, correr, rodar, subir gradas, entre otros.

El apoyo a la independencia conlleva aprender acerca del cuidado personal, ofrezca oportunidades para aprender a vestirse y desvestirse, ponerse y quitarse los zapatos, recoger sus juguetes clasificando por categorías, limpiarse la nariz, lavarse los dientes usar el baño, peinarse. Es la edad para iniciar a darle oportunidades para ser responsable por ejemplo cuidar los libros, ayudar a recoger sus juguetes, podría ayudar a llevar algo a papa, limpiar sus juguetes, tareas que esté en su capacidad, esto les hace sentirse

importantes, se sienten que pueden contribuir, que son parte de la familia. En esta edad los niños continúan comunicándose de manera no verbal, es decir con su expresión facial y corporal, tocando, haciendo berrinches, llevándoles de la mano al lugar que les interesa, llorando, o pateando.

Empiezan a comunicarse verbalmente iniciando sonidos, medias palabras, una palabra, dos palabras, tres palabras, y oraciones completas. Generalmente el lenguaje al igual que todo dependerá del entorno al que el niño está expuesto es decir si en su entorno la familia habla con el niño y le proveen de lenguaje variado enseñándole el nombre de las cosas, como se usan, de que están hechas, el niño tendrá muchas oportunidades de aprender y desarrollar el lenguaje; o si en su entorno la familia habla poco con el niño, el lenguaje es mínimo, con frases cortas, el niño tendrá menos oportunidades para incrementar y desarrollar su lenguaje. Lea con los niños diariamente mínimo de 5 a 10 minutos esto contribuirá con el desarrollo del lenguaje y también con la relación entre el niño y el adulto. Me despido invitándolos a jugar juntos, cada día cuenta.

Por Lilian Sigcha Z.

YOGA, MÁS QUE UNA MODA, UN NUEVO ESTILO DE VIDA

Queridos lectores, vivimos cada día la cotidianidad, el estrés y una serie de situaciones propias del día a día y buscamos la manera de encontrar un espacio que nos produzca bienestar y relajación, de hecho, hay varias alternativas, pero esta vez hablaremos del Yoga.

El yoga es un conjunto de técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental, esta práctica involucra:

1. **Respiración:** ejercicios para concentrarse en la respiración que es lo fundamental en una clase.

2. **Posturas:** ayuda a aumentar la fortaleza, la flexibilidad y el equilibrio. Estas varían en dificultad desde acostarse en el suelo hasta complicadas posturas de equilibrio que requieren no solo fuerza sino también concentración.

3. **Meditación:** las clases terminan con meditación para relajar la mente y el cuerpo.

El yoga mejora la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, los movimientos lentos y la respiración profunda aumentan el flujo sanguíneo y calientan los músculos, mientras que mantener la postura puede desarrollar fuerza, de hecho, el Yoga se ha convertido en una parte integral de un tratamiento médico para recuperarse de una cirugía y potencialmente acelerar la curación.

Investigación Científica sobre los beneficios del Yoga

El ejército estadounidense, los Institutos Nacionales de Salud y otras grandes organizaciones están escuchando e incorporando la validación científica del valor del Yoga en el cuidado de la salud. Numerosos estudios demuestran los beneficios del Yoga en la artritis,

osteopenia, problemas de equilibrio, oncología, ansiedad, dolores de espalda, depresión, entre otras especialidades.

Tipos de Yoga

Existen muchos estilos distintos de yoga desde los más leves hasta los más intensos, algunos de ellos son:

Hatha: Este término se usa comúnmente para referirse al Yoga en general he incluye posturas y respiración.

Integral: Yoga leve que puede incluir ejercicios de respiración, canticos y meditación.

Kundalini: Se enfoca en la respiración por encima de las posturas. El objetivo es liberar la energía de la parte inferior del cuerpo hacia la parte superior.

Bikram o Yoga caliente: Consiste en una serie de 26 poses en una habitación con una temperatura entre 95° F y 100° F (35° C 37.8° C)

con el objetivo de calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones a la vez que se purifica el cuerpo a través del sudor.

Viniyoga: Adapta las posturas a las necesidades y habilidades de cada persona, junto con la coordinación entre respiración y posturas.

Inyegar: Pone mucha atención a la alineación precisa del cuerpo y puede exigir mantener las posturas por periodos prolongados de tiempo.

Ashtanga o Yoga de poder: Supone un ejercicio mas exigente en el que se cambia rápidamente de una postura a otra.

Recuerda que lo mejor es empezar con una clase para principiantes con un instructor calificado. No olvides mencionar cualquier afección que pueda ser de importancia para la selección de posturas. Comienza lentamente y aprende lo básico antes de esforzarte en exceso.



KYRA INSURANCE
Seguros de salud OBAMACARE
Seguros de vida
Seguro de auto

Kyra Lueje Balista
Licensed Agent

215 Park BLV
Miami, FL 33126
Cell: 786-366-0151
Office: 786-431-5527
luejeinsurance@gmail.com




Marlene Darrican
REALTOR®

Direct: 786.602.7142
marlenedarrican@gmail.com
Strategic Genius
Staging Expert





Weekly Specials!

<p>TUESDAY \$10 PIZZA DAY!</p>  <p>ON SELECT ITEMS</p>	<p>WEDNESDAY \$10 PASTA DAY!</p>  <p>ON SELECT ITEMS</p>	<p>THURSDAY THIRSTY THURSDAY!</p>  <p>MUST BE +21 / DINE-IN ONLY RESTRICTIONS APPLY</p>
--	---	---

(786) 558-4700
11510 SW 147th Ave,
Unit #1 & 2, Miami,
FL 33196
napoli1800kendall.com
@napoli1800




**Big Savings
for safe drivers.**


So how do you really know your "bargain" insurance isn't going to cost you big if you have an accident? Talk to someone who knows: me. I can help you make sure you have the coverage you need while saving you money in the process.

**GET TO A BETTER STATE .
CALL ME TODAY.**


**SAVE
UP TO 40%
ON AUTO INSURANCE**

Luis Andujas, Agent
Luis Andujas State Farm Agency
10120 SW 40th St
Miami, FL 33165
305-227-3555 Phone
Luis.Andujas.1r6y@statefarm.com 

11101234.1 State Farm. Home Office. Bloomington, IL



INCOME TAXES



- ✓ CORPORATE TAXES
- ✓ BOOKKEEPING
- ✓ QUICKBOOKS
- ✓ PAYROLL AND SALES TAX
- ✓ WORKER'S COMP INSURANCE
- ✓ COMMERCIAL LIABILITY INSURANCE

**CALL NOW & SCHEDULE
A CONSULTATION**

305-479-8672
8300 West Flagler St. Suite 254E Miami, FL 33144 • Email: taxaccounting1@yahoo.com

Por Alexander Barzallo

Cuando un hijo tiene que partir en busca de su sueño

Y seguro llega el día en que uno de tus hijos tiene que partir en busca de iniciar el proceso de hacer realidad sus sueños, el sueño posible que estará interpretado en su rostro de angustia mientras más cercano está el día de partir, la incertidumbre sobre el futuro profesional es un sentimiento generalizado entre los adolescentes recién graduados de secundaria. Y es comprensible: están cerrando un ciclo de más de una década, mientras esperan el inicio de otro, desconocido y lleno de incógnitas, que, seguramente, será definitivo para la construcción de su proyecto de vida.

Según María Camila Moreno, psicóloga de SURA, esa etapa de transición no debe recaer del todo en los menores, sino que debe convertirse en una oportunidad para que los padres de familia y sus profesores o guías sean parte activa de la decisión. "Esto no significa que se deba elegir por los hijos o imponerles una visión ni tampoco que haya que dejarlos solos para ver qué hacen", asegura que es importante confiar en la crianza que se ha impartido a los jóvenes para validarlos como sujetos

pensantes y activos, en lugar de verlos como seres pasivos. "Mirar qué capacidades tienen, qué pueden potencializar, qué es lo que más disfrutan, y a partir de eso, orientarlos".

Orientarlos y guiarlos, pero el resultado final de todo este proceso está en sus manos y en su confianza interna hacia ellos mismos, de mostrarse que son capaces y pueden ir más allá de lo que ellos mismos creen que pueden hacerlo, los momentos serán importantes, así como las decisiones en ese momento.

Para que un hijo pueda afrontar lo que se le viene se debe tomar en cuenta algunos puntos como:

1. Dotar de responsabilidades a sus hijos desde muy pequeños
2. Enseñarles habilidades sociales
3. Tienen sus propias expectativas
4. Crear una relación saludable
5. Valorar y aprender de sus errores
6. Tener eso que se llama una conexión mágica con tus hijos (especialmente la madre)

Crear en el potencial de los jóvenes es fundamental para que ellos mismos lo desarrollen. "Es lo que se denomina el efecto Pigmalión", las expectativas que los padres tienen de sus hijos desarrollan un efecto enorme en el logro de estas. ¡Pero cuidado! con confundir las expectativas de los padres que no pudieron darles soluciones o no resolverlas con las expectativas de sus vástagos.

Entonces los adultos tendrán como primer paso el entender la etapa vital por la que está atravesando el adolescente, que se caracteriza por su inestabilidad emocional, sus comportamientos de riesgo, el aumento de conflictos con la familia y sus dificultades para resolver problemas.

"La adolescencia, como todas las etapas evolutivas del ser humano, tiene un componente de crisis. Se le conoce como la era del vacío por el individualismo y el hedonismo. Es aquí donde los jóvenes empiezan a diferenciarse de los adultos y crean su propia identidad", según Moreno.

Como respuesta a esta crisis, el grupo de apoyo del adolescente debe

propiciar un ambiente en el que se respete la diversidad de pensamientos e ideas, se hable abiertamente y sin presión sobre los miedos y las angustias y se discutan las ventajas y desventajas de lo que se contempla a futuro.

No solo se deben poner sobre la mesa las carreras profesionales, sino también los cursos de intercambio, los programas de formación técnica o tecnológica, la capacitación en un arte u oficio y la constitución de una idea de negocio, de un emprendimiento, de una loca idea con fines ecológicos o ambientales, "Además, hay muchas alternativas que están surgiendo gracias a la tecnología. Los papás se deben actualizar y repensar las oportunidades.

El internet elimina fronteras y genera nuevos oficios de acuerdo con nuevas necesidades. Adelante el futuro está a la vuelta y el presente está contigo. Hay que tomarse la vida como un reto y no tirar la toalla ante situaciones difíciles

¡¡Los sueños se hacen realidad con sacrificio y mucho, pero mucho trabajo!!

Por Fabio Trujillo

Pensamientos Semillas.

Dinero y Felicidad.

El dinero no es la felicidad, pero contribuye mucho a lograrla. Hemos creado un mundo en el que nuestra participación en la economía es vital para obtener los recursos con los que satisfacemos las necesidades de subsistencia, por lo tanto nuestra relación con el dinero debe ser replanteada. Debemos procurar tener dinero y al tiempo lograr que el dinero no nos tenga a nosotros.

El dinero no es una meta, es una

herramienta. Trabajar únicamente por el dinero es un error, trabajar y aun así no obtener el dinero suficiente para cubrir las necesidades es un sufrimiento. No trabajar es un tormento.

El dinero es el símbolo arquetípico de nuestra energía psíquica, se relaciona con nuestra capacidad de crear y producir en beneficio de la vida. El dinero llega como resultado del uso y manejo que hacemos con esa energía. Si hacemos las cosas solo por el resultado económico que nos

permite mantener las necesidades, el resultado será la mediocridad y ausencia de felicidad aun teniendo dinero.

El dinero es el medio, no la meta. Todas nuestras acciones deben hacerse con Amor, pasión y placer; la finalidad no es obtener la medalla o la copa que simbolizan el triunfo o el "éxito" de poseer dinero.

El verdadero éxito está en la superación personal. En lograr hacer lo máximo con los talentos obtenidos como herencia de vida, en estar

alegres de que con lo que hacemos obtenemos el dinero y lo indispensable para vivir ligeros de equipaje, libres de las apremiantes necesidades de subsistencia y contentos de crear, producir y compartir.

En la relación con la economía no hay que resignarse y tampoco conformarse con lo que ya se tiene. Este es un equilibrio difícil de lograr, es un desafío para el guerrero interior, de nuestra actitud y nivel de consciencia depende alcanzarlo.

Vivir Sembrando Justicia

Vivir sembrando justicia es la respuesta del corazón ante el delicado conflicto creado por la injusticia social. Es la estrategia del Alma que comprende que en la inclusividad y la conquista del bien común está la clave de la creación de un mundo más justo, mas en paz y Amor.

Para entrar en contacto con el Alma es necesario avanzar en el trabajo de

sanar nuestras sombras de carácter y personalidad, principalmente las que tienden al egoísmo y la confrontación con el otro. En el contacto con el Alma surgen cualidades como el discernimiento (sabiduría claridad verdad) y la compasión (el fuego del Amor que te funde en el otro). El discernimiento y la compasión son vitales en la creación de un mundo justo, solo así podemos dar el paso del interés personal al bien comunitario.

El corazón compasivo cada vez es

mas sensible a los problemas de la humanidad y responde al llamado de servir asumiendo la misión de ser parte del círculo de sanación.

Gracias Dios tenemos grandes ejemplos de sembradores de justicia y paz, Almas iluminadas que han dejado huella en la humanidad a lo largo de la historia. Estos seres se constituyen en estrellas del norte a seguir. Las enseñanzas están dadas, lo que nos falta es la valentía de aplicarlas por la dificultad de vencer la fuerza de

gravidad del ego que opone resistencia.

Es sembrando Justicia con responsabilidad y no con guerras que conquistamos la Paz. La tarea de cada uno en la actualidad no consiste en luchar contra los poderes del mal y las llamadas fuerzas de la oscuridad, consiste en movilizar en el mudo las fuerzas de la luz y los recursos de los seres de buena voluntad para planear el bien.

3ra edad

Por Martha Cerviño

Los cruceros son para las personas de mi edad?

Algunos piensan que los cruceros no son para la 3ra edad, que son aburridos, inseguros y esto no es cierto!

Millones de personas de la tercera edad deciden tomar un crucero por el servicio, la comida, la facilidad de movimiento, los sorprendentes itinerarios y la modalidad de "todo incluido".

La vida de un crucero es sinónimo de diversión y placer. Hay actividades para todas las edades y te sentirás como un resort de 5 estrellas, en donde tienes una cabina habitada con todas las comodidades e instalaciones de diversión y ocio tales como: piscinas, Spa, Casino, gimnasio, teatro, cine, restaurantes, bares, discoteca, variadas actividades como clases de baile, y un largo etc. todo a tu disposición incluidos en la tarifa así que que no tendrás chance de estar aburrido e inclusive hay actividades dirigidas a las personas de la 3ra edad tales como: Caballeros anfitriones. Con el objetivo de mejorar la experiencia de crucero para pasajeras solas de la tercera edad, muchas líneas de crucero de lujo implementaron el programa "caballero anfitrión". Se realiza una evaluación minuciosa de los anfitriones, quienes están disponibles para ir a cenar, bailar, disfrutar de las actividades a bordo y acompañar a las damas durante las excursiones en tierra. Charlas

culturales. Desde charlas sobre la música y el arte, pasando por los deportes, la gastronomía, el vino y los eventos actuales, siempre hay algo en los cruceros de hoy para deleitar a los pasajeros más experimentados. Todos los cruceros ofrecen un servicio de guías junto al muelle, ellos se ocupan de narrar la historia y detalles del puerto. Asimismo, muchos cruceros cuentan con la presencia de destacadas celebridades u oradores para dar charlas sobre relaciones, antropología, maquillaje, películas, navegación y hockey, entre otros.

Igualmente le recomendamos tomar un crucero con nietos ya que es una forma excelente de cubrir la brecha generacional con actividades divertidas para personas de todas las edades. Los abuelos pueden pasar el día asistiendo a una charla, leyendo junto a la piscina o apostando en el casino. Los nietos pueden participar en actividades organizadas para niños, jugar en la piscina o ver una película. Luego, todos se reúnen en una cena que disfrutan tanto abuelos como niños antes de comenzar una noche de actividades, apta para niños de todas las edades.

Todos los cruceros están totalmente equipados con instalaciones de atención médica y cuentan con un médico. Se solicita a los pasajeros que informen a su asesor de cruceros sobre cualquier necesidad

especial de atención médica antes de zarpar y de esta manera, el barco puede abastecerse de los medicamentos adecuados en caso de que sean necesarios.

Si tengo una discapacidad o necesito una dieta?

En la actualidad, los cruceros cuentan con excelentes instalaciones para pasajeros con discapacidades. Si bien los barcos más nuevos suelen ser mejores que los más viejos y las instalaciones varían según el crucero, la mayoría de los cruceros cuenta con camarotes accesibles para sillas de ruedas, rampas y elevadores y en cuanto a las dietas especiales y aunque es cierto que la mayoría de las personas toman un crucero para disfrutar de la excelente gastronomía, muchas siguen una dieta especial por tal motivo en los barcos ofrecen una sección de opciones más ligeras en su menú y también menús vegetarianos y kosher. Entre las opciones se encuentran platos y postres bajos en sodio, bajos en grasa, bajos en colesterol y sin azúcar. Asegúrese de informar a su asesor de cruceros si tienes alguna necesidad de dieta especial.

El crucero no es apto si sufro de mareos?

Si has tenido una experiencia de mareos en embarcaciones chicas o buques de pesca en el mar, no querrás volver a subir a un barco de ninguna

clase. Esto puede ser "casi" un error y digo "casi" ya que hay personas muy sensibles que se marean al más mínimo movimiento, si se considera una persona común, no va a sufrir mareos abordo de un crucero. Los barcos de hoy son realmente gigantes y no se sienten prácticamente los movimientos. Además, casi todos los barcos están equipados con estabilizadores y dispositivos que contribuyen a que el barco no haga movimientos bruscos en los mares con grandes oleajes.

Puede ser inseguro?

En este tema la respuesta es también NO. Es seguro viajar en un crucero. La cosa es simple: estadísticamente, viajar en avión es más seguro que viajar en un auto. A su vez, viajar en un crucero es más seguro que viajar en un avión. Un crucero está equipado con todas las medidas de seguridad y control que hace que todo incidente sea controlado rápidamente.

Le aconsejo que no se preocupe y si su familia planifica un crucero, usted sea el primero en reservar!!

SENIOR CENTER ADULT DAY CARE 152
Centro de entretenimiento, alimentación y amor para personas de la 3ra edad.
Lunes a Viernes de 7:30 a 4:30
Bird Road y 82 Avenida
786 547 3537

Pensamientos Semillas.

Por Fabio Trujillo

Aplicando los cuatro acuerdos. ¿Qué Hacer para que tu Estrés no me Estrese?

La respuesta es aparentemente sencilla; consiste en aplicar el acuerdo de no tomarme nada en personal.

Es un gran desafío no estresarse al lado de quien ya esta estresado. Es todo un posgrado poner en practica el no tomarse en personal la impaciencia y desespero del otro. Si tu estrés me estresa; no debería ser así, esto es una indicación que aún no se logra la suficiente paciencia y calma para que esto no ocurra.

Si anhelas que el otro y las condiciones de vida no te estresen al punto de perder la paciencia, la

primera tarea que debes realizar es lograr manejar tu mundo emocional con sabiduría y serenidad; sin esta condición el efecto que el otro tiene en tu comportamiento te llevara al estrés porque es sencillo estresar mas al que ya lo esta.

Cuidate de no estresarte mas de la cuenta, aprende a responder en alerta y serenamente ante las circunstancias y los comportamientos de los demás. Atiende el aspecto positivo del estrés que te lleva a considerar la mejor de las acciones para confrontar los desafíos; y cuidate del aspecto negativo, el más común, el que te lleva a reaccionar con irritabilidad

frustración y afán de que el otro se comporte como tu quieres. Recuerda que el estresado se exagera en el control y más se estresa; no caigas en la trampa.

Si te sientes con estrés al punto que tus pensamientos son mas de preocupación que de paz interior y tus emociones son mas de miedo prevenciones e inseguridades; da por hecho que necesitas replantear el estilo de vida que llevas; practicar el silencio interior y no tomarte el comportamiento de los demás en personal.

El problema no es el estrés y tampoco lo es el otro, el desafío es

encontrar el equilibrio entre el sano estrés, el necesario para movernos a realizar la acción correcta sin exagerar, sin añadir miedos y preocupaciones.

Quien no maneja su propio estrés es una persona estresante para los demás y quien logra hacer el posgrado en paciencia y calma responde con comportamientos más sabios ante las situaciones verdaderamente estresantes.

Haz la tarea, aprende a manejar tus emociones; recuerda; el mundo necesita de seres que logren no tomarse las cosas en personal y vivir menos estresados; sé tú uno de ellos.



- MARKET
- CAFETERIA
- CARNICERIA
- PRODUCE
- BEBIDAS



Tel: 786 360 5556

Ordena tu cantina online

www.futurosupermarket.com

Lun - Vie: 5 am - 8 pm Sab - Dom: 6 Am - 8 pm

*Cientes como tu hacen la diferencia.
Es un placer atenderte*



13660 SW 56th St, Miami, FL 33175



Med-Care

MEDICAL CENTER



DOCTOR PRIMARIO Y ESPECIALISTAS



Medicina General



Laboratorio



Terapia Física



Rayos X



Optometría



OBAMACARE



- EKG
- ULTRASONIDO
- HMO
- PELUQUERÍA,
- MANICURE
- PEDIATRÍA

- CARDIOLOGÍA
- PSIQUIATRÍA
- CUIDADO DENTAL
- MEDICINAS A LA
- PUERTA DE SU CASA
- CENTRO DE ACTIVIDADES

- PRP
- INMIGRACIÓN
- SERVICIOS DE ACCES
- Y TRABAJADORA SOCIAL
- TRANSPORTE DE CORTESÍA
- FARMACIA

9732 SW 24 street , Miami, FL, 33165

305-221-0660

Med-Care Medical Center

305-221-0696

ACEPTAMOS MEDICARE - MEDICAID - OBAMACARE - SEGUROS PRIVADOS