

EL MENSAJERO
de SWFL

Esencial

EDICIÓN 38



Permiso para duda

EL PODER DE CUESTIONARLO TODO
NOS ABRE LA PUERTA A NUEVAS
OPORTUNIDADES, NUEVAS
RESPUESTAS Y NUEVOS CAMINOS

PÁG. 34

ABRIL FESTIVO

Las celebraciones
notables que llegan junto
con la primavera.

Pág. 30



NOVEDOSO

Doctor utiliza
canabinoides para tratar
el autismo.

Pág. 32



DIRECTORIO

EDICIÓN 38

PUBLISHER

Milka Valdivia Pratt

EDITORESSilvia Diez
Wilfredo Alvarez**ASISTENTE**

Diana Rojas

FOTÓGRAFOJhayson Martinez
Adrián Arteaga**COLABORADORES**Ismael Cala
Doreen Colondres
Dra. Nancy Alvarez**MARKETING Y
PUBLICIDAD**agent@mediacontentintl.com
239-200-2672

MCI

Media Content International

Miembros de la SIP (Sociedad
Interamericana de Prensa)SOCIEDAD
INTERAMERICANA
DE PRENSA**EQUIPO EDITORIAL**Director General
Guillermo NavarroDirector Editorial
Esteban GilDirector de arte
Joel SahagúnDiseño Editorial
Odeth VázquezCorrección y estilo
Irene GonzálezLos textos son responsabilidad
de sus autores.

Festividades y eventos destacados de Abril

En abril, Estados Unidos celebra varias festividades y eventos destacados. Aunque no hay días festivos federales oficiales en este mes, algunas celebraciones notables incluyen:

- **April Fool's Day (Día de las Bromas):** Celebrado el 1 de abril, es una jornada en la que las personas realizan bromas y engaños ligeros a amigos y familiares.

- **Semana Santa y Domingo de Pascua (Easter Sunday):** Aunque las fechas varían cada año, en 2025 el Domingo de Pascua se celebra el 20 de abril. Es una festividad religiosa cristiana que conmemora la resurrección de Jesús, y muchas familias participan en actividades como la búsqueda de huevos de Pascua.

- **Día de la Tierra (Earth Day):** Observado el 22 de abril, este día está dedicado a concienciar sobre la protección del medio ambiente y la sostenibilidad.

En el suroeste de Florida (SWFL), específicamente en la zona de Fort Myers, se llevan a cabo diversos eventos durante abril. Al-

gunos de los más destacados son:

- **Fort Myers KidFest & Camp Fair:** Programado para el 5 de abril en el Edison Mall, este evento ofrece actividades para niños y oportunidades para que las familias exploren opciones de campamentos de verano.

- **Women on Waves April Course:** Este curso, que se llevará a cabo el 7 y 21 de abril en The Boat House of Cape Coral, está diseñado para mujeres interesadas en aprender habilidades de navegación y seguridad en el agua.

- **CityLead SWFL - 24 de abril de 2025:** Un evento de liderazgo comunitario que tendrá lugar el 24 de abril en Ocean Church, enfocado en el desarrollo personal y profesional.

Además, el centro de Fort Myers alberga la Caminata de Arte de Fort Myers el primer viernes de cada mes, donde las galerías presentan exhibiciones especiales y los artistas locales muestran su trabajo.

SILVIA DIEZ
EDITORA



EL CANAL

QUE CONECTA CON
TODA LA COMUNIDAD
LATINA DE SWFL

ENTREVISTAS
ESPECIALES Y REVELADORAS
ESTRENOS SEMANALES POR
NUESTRO CANAL
DE YOUTUBE



CON LA CONDUCCIÓN
DE: SILVIA DIEZ

SUSCRÍBETE



@powerlatinotv-oficial



UN PEDIATRA DE FLORIDA UTILIZA CANNABIS PARA AYUDAR A LOS PACIENTES CON AUTISMO



En Florida, el cannabis medicinal no puede usarse específicamente para tratar el autismo porque no es una condición calificada según la ley estatal. Sin embargo, el Dr. David Berger, pediatra con sede en Tampa y médico calificado en marihuana medicinal, señala que las personas diagnosticadas con trastorno del espectro autista a menudo experimentan síntomas similares a los de condiciones calificadas, como el trastorno de estrés posttraumático.

“Por ejemplo, una persona con autismo puede tener irritabilidad o trastorno obsesivo compulsivo o ansiedad o insomnio, similar a una persona con trastorno de estrés posttraumático, una condición de calificación. Por lo tanto, decimos que una persona con autismo sufre de manera similar a los síntomas particulares de una persona con trastorno de estrés posttraumático”, explica el Dr. Berger.

El Dr. Berger también desaconseja el uso de THC (tetrahidrocannabinol), el componente psicoactivo



Este comentario es proporcionado por la Iniciativa de Investigación y Educación sobre Marihuana Medicinal (MMERI) de la Universidad Florida A&M.

CONTÁCTANOS

- Visita <https://bit.ly/MMERICannabisAndAutism> para ver el Foro Virtual de Conversaciones sobre Cannabis de MMERI en el que el Dr. David Berger, pediatra certificado y médico calificado en marihuana medicinal, discute "El cannabis como tratamiento para el autismo".

Su enfoque holístico de atención primaria pediátrica se extiende a las hierbas medicinales y las terapias nutricionales y de estilo de vida para el autismo, el déficit de atención/hiperactividad y trastornos relacionados. “A veces tengo familias que dicen: 'No quiero darle productos farmacéuticos a mi hijo'. Preferiría ponerle una sustancia natural a mi hijo”, dice.

El Dr. Berger enfatiza lo que él cree que son importantes beneficios del uso de cannabinoides y cannabis medicinal para el tratamiento de niños con autismo. A diferencia de los productos farmacéuticos, que pueden tardar de dos a tres semanas en observar la eficacia, los tratamientos con cannabinoides permiten una evaluación en cuestión de días, lo que permite ajustar la dosis si es necesario.

Si bien fumar cannabis medicinal es ilegal para los menores de 18 años, está permitido vapear. Los efectos secundarios comunes observados en los pacientes incluyen un uso reducido de productos farmacéuticos, lo que mejora el funcionamiento y el comportamiento de los niños, aliviando así el estrés de los padres.

del cannabis, para niños. En cambio, aboga por iniciar el tratamiento con cannabinoides derivados del cáñamo como el cannabidiol (CBD) antes de introducir el THC.

CANNABIS Y LA BANCA

¿Puede el acceso financiero influir en la seguridad del paciente?

Ve a un foro virtual de Conversaciones sobre el Cannabis en el que expertos debaten sobre cómo el acceso bancario a los dispensarios de marihuana medicinal podría influir en la atención y la seguridad de los pacientes.



FAMU FLORIDA A&M UNIVERSITY
MEDICAL MARIJUANA EDUCATION AND RESEARCH INITIATIVE



Siga 'Conversations on Cannabis' en     @MMERIForumRadio

HACIENDO LA ATENCIÓN MÉDICA ACCESIBLE PARA TODOS

Con oficinas en todo el condado de Collier, Healthcare Network brinda servicios asequibles para usted y su familia.

- Atención para la familia
- Atención para la mujer
- Atención para niños
- Atención para personas mayores
- Atención pediátrica conveniente
- Farmacia
- Salud mental
- Atención dental
- Atención de infusión
- Optometría

¡PARA OBTENER EL NIVEL MÁS ALTO DE ATENCIÓN, INDEPENDIEMENTE DE SUS INGRESOS, SEGURO O EMPLEO, LLAME HOY!
239-920-7728 | HealthcareSWFL.org



El poder de cuestionarlo todo



ISMAEL CALA - @CALA

S olemos dar por sentado que lo que percibimos es la realidad absoluta, sin detenernos a cuestionar si nuestras creencias han sido moldeadas por el entorno, nuestras experiencias o incluso nuestros miedos. Creemos dentro de una narrativa que nos dice quiénes somos y cómo debemos ver el mundo, pero ¿qué pasa cuando nos atrevemos a cuestionarla?

El despertar de una nueva consciencia comienza en el momento en que nos damos permiso de dudar, de explorar otras perspectivas y de expandir nuestra comprensión de lo que realmente significa existir. No se trata de abandonar nuestras convicciones, sino de permitirnos evolucionar, de dejar espacio para la posibilidad de que haya algo más allá de lo que conocemos.

La historia nos ha mostrado que las revoluciones de pensamiento han nacido de aquellos que tuvieron la valentía de mirar más allá de lo establecido. Y lo mismo ocurre en nuestra vida personal: cuando dejamos de lado la rigidez mental, comenzamos a percibir nuevas oportunidades, nuevas respuestas y nuevos caminos.

Vivimos en una era de información sin precedentes, pero también de desinformación, donde las opiniones se presentan como verdades absolutas y los sesgos dominan las conversaciones. En este contexto, aprender a escuchar—realmente escuchar—se convierte en un acto revolucionario. No solo se trata de oír al otro, sino de escucharnos a nosotros mismos con honestidad, sin los filtros de nuestras inseguridades o creencias limitantes.

Romper con los patrones de pensamiento rígidos es una de las formas más poderosas de

crecimiento. Y la clave para lograrlo radica en cultivar la curiosidad, en atrevernos a cuestionar sin miedo a descubrir que quizás había algo que no habíamos visto antes. Es permitirnos aprender sin sentir que debemos aferrarnos a lo que ya sabemos solo por seguridad.

Este proceso de expansión no es fácil. Nos enfrenta a nuestras sombras, a las partes de nosotros que preferiríamos ignorar, a las emociones que han sido reprimidas y a los miedos que nos han paralizado.

En el camino hacia la unión con la consciencia divina que

nos creó, cada paso cuenta. No hay fórmulas definitivas, solo una invitación constante a mirar hacia adentro y hacia afuera con la misma curiosidad y humildad. La vida no se trata de aferrarnos a lo que creemos saber, sino de expandirnos hacia lo que aún nos queda por aprender.

www.IsmaelCala.com

Twitter: @cala

Instagram: ismaelcala

Facebook: Ismael Cala



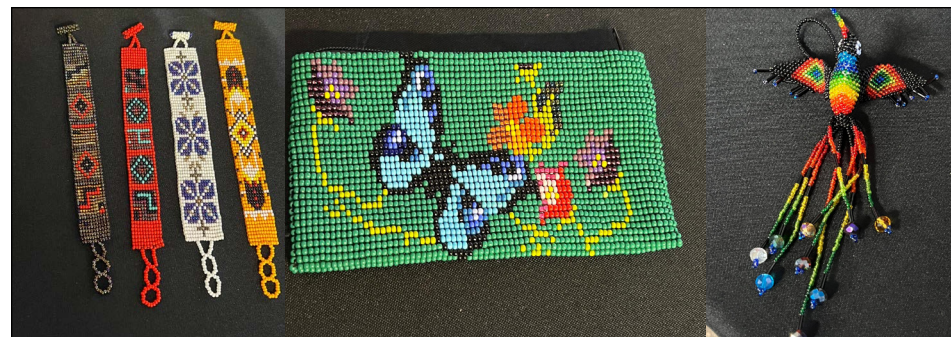


Para eventos corporativos,
quinceaños, bodas, baby showers.

Todo en organización
de eventos y decoración.

rpeventsusa@gmail.com
@royalpalace.usa

239-565-5269 / 754-317-5063



Celebramos el rico y vibrante arte de la
Cultura Maya a través de nuestras
exclusivas colecciones de moda.

Joyas, Ropa y Accesorios
hechos con amor y tradición
con colores vibrantes
by Marta Matias



4135 Dr Martin Luther King Jr
Blvd, Fort Myers, FL33916

Fleamasters Flea Market (239)691-4879



¿QUÉ RESULTADOS QUIERES CONSEGUIR HOY?



ENRIQUE ALVAREZ

COACH/MENTOR



Correo electrónico
coachtruyelo@gmail.com



Podcast Spotify
CoachTruyelo



Instagram
@CoachTruyelo



Sesiones Virtuales
Zoom / Google Meet

SERVICIOS



SESIONES COACHING TRANSFORMACIONAL

Co-crearemos herramientas que te
permitan alcanzar la realidad que
tanto anhelas en los diversos
aspectos de tu vida.



SESIONES COACHING EJECUTIVO

Desarrollaremos de manera
exponencial tus competencias
directivas como la gestión de
personas, resolución de conflic-
tos, comunicación efectiva, etc.



FACILITACIÓN DE TALLERES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS

Co-construiremos herramientas para la formación de equipos de alto
rendimiento desarrollando competencias como la empatía, trabajo en equipo,
escucha activa, resolución de conflictos, etc.

Toma medidas para mejorar tu salud y combatir el estrés **el DÍA** **NACIONAL DE CAMINAR**

Miércoles, 2 de Abril de 2025



+150 min de ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyalas a lo largo de la semana.



Muévase más, siéntese menos

Levántese y muévase durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.



Aumente la intensidad

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Su corazón latirá más rápido y respirará con mayor intensidad de lo normal. A medida que se vaya volviendo más activo, aumente el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.



Gane músculo

Incluya actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



Siéntase mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.



"La American Heart Association esta comprometida a construir un futuro más saludable para todos, paso a paso," dijo Jessaca Rodriguez, Directora Ejecutiva. "El Día Nacional de Caminar es una celebración de como pequeños pasos pueden llevar a grandes cambios en las salud y felicidad de nuestras comunidades."

Descubra cómo en [hear t.org/movemore](https://www.heart.org/movemore).



PLAYA

*Los Éxitos de Hoy
y Favoritas de Ayer*

EL DESAYUNO CON
**JAVIER
ROMERO**

LUNES A VIERNES

6AM - 10AM



SWFL ESCUCHA AHORA EN LA NUEVA PLAYA 99.3