

GRATIS

EL MENSAJERO

De SWFL

Edición 91 - Mayo 2024

www.elmensajerodeswfl.com

El periódico de NUESTRA COMUNIDAD



Una clínica como ninguna



www.galenusgroup.com

info@galenusgroup.com

(239) 230-7087 Galenus Group
(239) 368-7310 Provider Office



ASSA DESINGS

1100 COMERCIAL BLVD
SUITE # 120
NAPLES FLORIDA 34104



OCTAVIO SARMIENTO Jr
Plans & Permit
Consultant

RESIDENCIAL & COMMERCIAL

- PLANOS & PERMISOS
- CASOS DE VIOLACION DE CÓDIGOS
- INSPECCIONES
- CONSULTORÍA DE CONSTRUCCIÓN Y PLANOS
- REFERIMOS SERVICIOS DE GC CONTRATISTAS GENERALES

239-601-0485

www.permitandplans.com
sammyosjr@yahoo.com

Profesional Destacada del Mes:

LINA ESPINOSA



Especialista en Seguros y dueña de Q Agency
PÁGINA 10



Mary Colina-Fowler, Esq.



COLINA LAW
Abogados de Accidentes y Servicios de Bienes Raíces

Llámenos para una consulta **GRATIS**

Mary Colina
Su Abogada Latina

239-277-2088

Ahora con su oficina en Golden Gate City
5290 Golden Gate Pkwy, Ste 3
Naples, FL 34116

Más de 8 años de experiencia



Caroline Krutzsch

Especialista en Diseño de Cejas y Cejas Permanentes

239.3012081

239.2737927 (Text)

10% OFF



wspacellc.com



- Microdermoabrasión
- Peeling químico
- Microneedling
- Dermaplaning
- Depilación brasileña
- Cejas permanentes
- Eliminación de cejas/ tatuajes y más



3300 Bonita Beach Rd
#126, Bonita Springs 34134

[wspace_bs](https://www.instagram.com/wspace_bs)

[wspacellc](https://www.facebook.com/wspacellc)

¡Sí, puedes recibir cobertura de salud por un costo tan bajo como de \$0!*



Pasa por el Centro Florida Blue de Estero para recibir más información acerca de tus opciones del plan de salud con beneficios como:

- \$0 por cuidado preventivo
- Atención virtual conveniente
- Una amplia red de médicos
- Hasta \$500 en recompensas

Visítanos para ver si calificas para un periodo especial de inscripción (SEP): Nos gustaria hablarte sobre todas tus opciones.

¡Hablamos español! Llama al 1-239-494-3460 o visítanos hoy mismo en Coconut Point Mall.

8041 Plaza del Lago Dr., Estero, FL 33928

Florida Blue 

Una compañía de soluciones de salud

*Para ser elegible para un costo mensual de \$0, tu crédito fiscal avanzado para la prima mensual del Mercado de seguros médicos debe ser igual o mayor que la prima. Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., cuyo nombre comercial es Florida Blue, es una Licenciataria Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Las pólizas tienen limitaciones y exclusiones. La cantidad de beneficios que se proporcionan depende del plan que se escoja y la prima puede variar de acuerdo con la cantidad de beneficios seleccionados. Las redes pueden cambiar a lo largo del año. Los montos de las recompensas disponibles para miembros individuales de ACA de 18 años de edad o mayores. Los montos de las recompensas se aplicarán a las primas y los montos en exceso se pueden canjear sujetos a los términos y condiciones del programa de recompensas. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.

116857S 0224



Auténtica Comida Mexicana

restaurantmonarcas@gmail.com
www.monarcasrestaurants.com
f Monarcas Ft Myers

Domingo a Jueves
11:30am - 8pm
Viernes y Sábados
11am - 9pm

**4125 Cleveland Avenue
Fort Myers, FL 33901
(Edison Mall)**

239-689-4075

HAPPY HOUR
Lunes a Viernes de 2 a 6pm



Happy Hour
todos los días
de 3-6pm


Pregunta por los especiales de comida y bebidas

📍 13120 Westlinks Terrace #10
Fort Myers, FL 33913

☎ 239-479-5244


🌐 www.casalupitafm.com

f Casa Lupita Cafe
Lunes a Sábado 10am a 9pm



Casa Lupita
CAFE

Auténtica Comida Mexicana






AMERITAX & INSURANCE SERVICES OF SWFL LLC

AmeriTax
 & Insurance Agency

- SEGUROS DE AUTO, CAMIONES, CASA, CONTRA INUNDACIONES, NEGOCIOS
- SEGUROS DE SALUD Y DE VIDA



¡LLÁMANOS AHORA!
239-799-2050

55 EVERGLADES BLVD UNIT 104, NAPLES, FLORIDA 34120

AMERITAX & INSURANCE SERVICES
239-799-2050

TEMPORADA DE PREPARACIÓN
de impuestos

HAGA SU NEGOCIO IMPUESTOS LIBRE DE PROBLEMAS DE IMPUESTOS

- SERVICIO DE NOTARIO
- PREPARACIÓN DE IMPUESTOS
- PRESTAMO ANTICIPADO
- SERVICIO DE NÓMINAS
- PREPARACIÓN DE AUDITORÍAS
- INFORME FINANCIERO
- CONTABILIDAD
- APROBACIÓN DE PRÉSTAMOS

¡AHORA ACEPTAMOS
nuevos clientes!



12355 COLLIER BLVD STE H, NAPLES FL 34116
55 EVERGLADES BLVD STE 104, NAPLES FL 34120

WWW.AMERITAXINSLLC.COM




WILLBERG LAW
IMMIGRATION AND NATIONALITY ATTORNEYS

WWW.WILLBERGLAW.COM

2121 SW 3RD AVE, Ste 201, Miami FL 33129

Abogados de Inmigración

¿Quieres resolver tu dilema migratorio?
¡Solo un buen abogado de inmigración lo logrará!

Primera llamada gratis

Ofrecemos servicios de inmigración en su idioma

- Consultas por video zoom
- Defensa en corte
- Peticiónes Familiares
- Asilo - TPS
- Residencias - Ciudadanías
- y más servicios

Planes de Pago Disponibles

Contáctanos
¡Atendemos en todo el país!

786-966-7800



Escanea el código para más información

Encuentranos en instagram:
@willberg_law_inmigration

**Te Ayudamos a Planificar y
Asegurar tu Futuro HOY**



Seguros de Vida
Fondos de Inversión (Anualidades)
Preparación de Impuestos
Creación de Corporaciones
Seguros de Salud
Notario Público
Traducciones
Y Muchos Servicios Más

Seguros para:
AUTO, CASA, GENERAL LIABILITY, AUTO COMERCIAL,
SR-22, FR44, Renters

Obtenga su cotización gratis por teléfono
Una llamada te puede ahorrar cientos de dólares

Lunes a Viernes 9am - 5:30pm

RECOMIENDA Y GANA - PREGÚNTANOS CÓMO

OFICINA GOLDEN GATE

Teléfono: 239-529-3113



250 SOUTH BRIDGE STREET,
STE D. LABELLE, FL 33935

5555 GOLDEN GATE PKWY STE 137. NAPLES, FL 34116



¡Experimente la gentil diferencia!

¡Amamos Tu Seguro!

- \$0 Limpieza más blanca y brillante para adultos*
- \$0 Limpieza y Examen para Niños*
- \$0 Examen para Adultos*
- Segunda Opinión GRATIS*

*Las ofertas anteriores son para pacientes asegurados

**¿No tienes seguro?
¿No hay problema!**

**Cobertura Dental
por Menos de \$1/día**

**¡Bienvenidos entre
semana hasta
las 7pm!**



**¡Hablamos
español!**

Dr. Juan C. Rodriguez, DMD

239.319.2700
Bonitafamilydentistry@gmail.com

25195 Chamber Of Commerce Dr
Bonita Springs, FL 34135



EXPERIMENTA EL FUTURO DEL TRANSPORTE

Descubre la emoción de movilizarte en bicis y scooters eléctricos de alta gama

(239) 676-8169

**POR COMPRAS DE \$400+
GRATIS Porta Celular o Cadena de Seguridad
Equipos con garantía de reparación de todo tipo**



\$595.00

Segway G30 Max /
40.4 Miles Range /
18.6 mph Max Speed



\$475.00

Segway Ninebot D40X /
23.6 Miles Range /
18.6 mph Max Speed



\$345.00

Segway F30 /
18.6 Miles Range /
15.5 mph Max Speed /



\$445.00

Jetson Bolt Pro Folding
Electric Bike /
30 Miles Range /
15 mph Max Speed



\$895.00

VIVI Bike /
50 Miles Range /
19 mph Max Speed

10% OFF
presentando este anuncio

Miromar Outlets
10801 Corkscrew Rd,
store 189, Estero, FL 33928

Flamingo Island Flea Market
11902 Bonita Beach Road, store 94 red
Bonita Springs, FL34135

Bonita Store
3300 Bonita Beach Road SE,
store 126, Bonita Springs, FL 34135

Fort Myers
11510 S Cleveland Ave
Fort Myers, FL 33907

Fleamasters Fleamarket
4035 Dr Martin Luther King Jr Blvd
red 66 Fort Myers, FL 33916

[HTTPS://WWW.CELLPHONEHOUSE.TECH](https://www.cellphonehouse.tech)

CELLPHONEHOUSEFLORIDA

CELLPHONEHOUSEFL

MUSICAL SWINGS

¡Colúmpiate hacia la diversión!

Haz que la música dure un poco más en el Naples Botanical Garden. Trae a toda tu familia. ¡Diversión para todas las edades!

Incluido con la entrada al Garden.



Ahora hasta el 27 de Mayo


Naples Botanical Garden™
naplesgarden.org

Creado por
Daily tous les jours

Con el apoyo de
Fifth Third Bank
Mary Avellina

felipe's
TAQUERIA



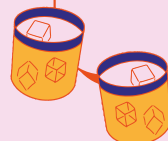
sunday cinco



**DOMINGO, 5 DE MAYO
EN FELIPE'S TAQUERIA**

FELIPE'S PARK SHORE

EL SHOW DE JUAN GABRIEL
NESTOR LARREAL AND BAND
DANZA AZTECA CRISTO REY
AXE THROWING
FACE PAINTING
PHOTO BOOTH



FELIPE'S LOGAN LANDINGS

EL SHOW DE JUAN GABRIEL
MARIACHI JUAREZ
SPICE GROOVE
DJ SAMURAI
AXE THROWING
CARICATURE ARTIST
FACE PAINTING

VEN A CELEBRAR A TU FELIPE'S FAVORITO!

LAS MEJORES MARGARITAS DE LA CIUDAD
ENTRADA LIBRE * ENTRETENIMIENTO * MÚSICA EN VIVO
FELIPESTAQUERIA.COM * [@FELIPESNAPLES](https://www.instagram.com/felipesnapples)



COMPRA - VENTA - REPARACIONES



10% OFF
CASES, PROTECTORES
DE PANTALLA,
ACCESORIOS



(239) 676-8169

- Celulares desbloqueados
- Cases/fundas para celulares
- Protectores de pantalla
- Relojes inteligentes
- Scooters (patinetas)
- Bicicletas electricas
- Reparación de scooters y bicicletas
- Reparamos todas las marcas de celulares

📍 Miromar Outlets
10801 Corkscrew Rd,
store 189, Estero, FL 33928

📍 Flamingo Island Flea Market
11902 Bonita Beach Road, store 94 red
Bonita Springs, FL34135

📍 Bonita Store
3300 Bonita Beach Road SE,
store 126, Bonita Springs, FL 34135

📍 Fort Myers
11510 S Cleveland Ave
Fort Myers, FL 33907

📍 Fleamasters Fleamarket
4035 Dr Martin Luther King Jr Blvd
red 66 Fort Myers, FL 33916

🌐 [HTTPS://WWW.CELLPHONEHOUSE.TECH](https://www.cellphonehouse.tech)

📱 CELLPHONEHOUSEFLORIDA

📷 CELLPHONEHOUSEFL

Permítanos hacer el análisis para mostrarle cual es el mejor plan para usted.

Podemos encontrar el mejor plan que se ajuste a su estilo de vida y presupuesto.



Seguros de Salud

Planes privados o con el subsidio del gobierno (ACA) comenzando desde \$0 al mes.



Seguros Medicare

Permítanos guiarle en el proceso si está próximo a cumplir los 65 años o si esta pronto a jubilarse.



Seguros de vida

Gastos finales, IUL, Term y Whole Life Sin examen médico para toda la familia.



Carmen Lucas
Licensed Health and Life Insurance Agent

🌐 www.myatozinsured.com
✉ carmen@myatozinsured.com
📞 (239) 963-5225



Diana Fischer

Abogada Internacional y Asesora Jurídica

- Aplicación para traer familiares a los Estados Unidos.
- Renovar o reemplazar la residencia
- Aplicar para el permiso de trabajo
- Ciudadanía
- Petición de Fiancée
- Traducciones Certificadas



Con oficinas en Cape Coral y Fort Myers

2328 Hancock Bridge Pkwy, Cape Coral, FL 33990, Suite 114F

Teléfono 239 210 1701
Dmf156@law.miami.edu

EL MENSAJERO
de SWFL

EDICIÓN 91

DIRECTORIO

PUBLISHER
Milka Valdivia Pratt

REPORTERA LOCAL
Silvia Diez

FOTÓGRAFO
Jhayson Martinez

COLABORADORES:
Ismael Cala
Alonso Figueroa
Dra. Nancy Alvarez
Sara Falcone

MARKETING Y PUBLICIDAD
agent@mediacententintl.com

239-200-2672

MCI
Media Content International

Miembros de la SIP (Sociedad Interamericana de Prensa)



EQUIPO EDITORIAL

Director General
Guillermo Navarro

Director Editorial
Esteban Gil

Director de arte
Joel Sahagún

Diseño Editorial
Odeth Vázquez

Los textos son responsabilidad de sus autores.

¿Tienes alguna noticia o evento que quieres compartir con tu comunidad?

Contáctanos a:

239-200-2672

941-323-6312

agent@mediacententintl.com

facebook

Encuétranos en nuestra página de Facebook como: **elmensajeroGG**



Salud de la madre: un pilar esencial

Cada año, el Día de la Madre nos ofrece una oportunidad preciosa para reflexionar sobre el papel fundamental que desempeñan las madres en nuestras vidas, especialmente dentro de la cultura latina en Estados Unidos, donde la figura materna es a menudo el corazón y el alma de la familia. Este día no solo debe ser una celebración de gratitud y amor, sino también un recordatorio de la importancia crítica de la salud y el bienestar de nuestras madres.

Las madres, muchas veces, ponen las necesidades de sus hijos y familiares antes que las suyas, sacrificando su bienestar físico y mental. Esto no solo puede afectar su calidad de vida, sino también la de aquellos que dependen de ellas. Es esencial, por tanto, que nos enfoquemos en promover un entorno de apoyo que priorice su salud y bienestar.

Para mantener la salud, una dieta equilibrada es fundamental. Incluir frutas, verduras, proteínas y granos enteros puede hacer una gran diferencia en su energía y salud general. Además, se debe mantener una actividad física regular. El ejercicio no solo mejora la salud física, sino también la mental. Animar a las madres a encontrar tiempo para actividades como caminar, yoga o cualquier deporte que disfruten, es vital. Estas actividades también les dará un tiempo para sí mismas, muy importante para recargar energías y mantener el equilibrio mental. Por último, no olvidemos el soporte emocional que

debemos darles. El apoyo emocional es crucial. Escucharlas, ofrecer ayuda y comprender sus desafíos puede aliviar el estrés y fortalecer su salud mental.

En la cultura latina en Estados Unidos, la madre es la columna vertebral de la familia, no solo nutriendo y educando a sus hijos, sino también a menudo actuando como una matriarca que guía a la familia con su sabiduría y fuerza, incluso cuando en muchos casos están en nuestros países de origen, lejos en distancia, pero siempre cerca con su preocupación y consejos. En muchas de estas familias, la madre es también un vínculo vital con las tradiciones y los valores culturales, jugando un papel crucial en la preservación de la identidad cultural a través de generaciones.

Debemos comprometernos a apoyar la salud de las madres de manera continua. No es solo una cuestión de bienestar individual, sino un componente esencial para el bienestar de toda la familia y, por extensión, de toda la comunidad. Las madres nutren, sostienen y fortalecen a toda nuestra sociedad. Cuidar de ellas es una inversión en nuestra salud y felicidad.

¡Feliz Día de las Madres!

MILKA PRATT
PUBLISHER

INDICE	DESTACADO DEL MES: LINA ESPINOZA	10
	20 AÑOS DE GO RED FOR WOMEN	12
	ELITE DNA	14
	CONVENCIÓN DE NAHREP	16
	BENDITAS REDES SOCIALES	18
	FELIZMENTE CANSADOS	20
	CENTRALES: REGALOS PARA MAMÁ	22 Y 23
	XPRESS MEAT MARKET	24
	FORTALECIMIENTO DEL DÓLAR	26
	AYUDA PARA CASADOS INDOCUMENTADOS	36
PECHUGAS AL LIMÓN Y ROMERO	40	



¿QUIERES SABER MÁS SOBRE
PLANES MÉDICOS Y DE
INVERSIÓN? HABLEMOS DE:

O B
ORLANDO BENÍTEZ
ASESOR DE SEGUROS

- SEGUROS DE SALUD
- SEGUROS DE VIDA
- PLANES DE OBAMACARE
- PLANES DENTALES + VISIÓN
- SEGUROS SUPLEMENTARIOS
- PLANES DE SALUD CORPORATIVOS
- FONDOS DE INVERSIÓN (PLAN DE RETIRO)
- MEDICARE ADVANTAGE
- PLANES DE GASTOS FINALES



ORLANDO BENÍTEZ
AGENTE DE SEGUROS DE VIDA Y SALUD

Contáctame al
(239) 287-4909

@orlandob.insurance



DIANE M. GONZALEZ

ATTORNEY AT LAW

- BANCARROTA
- DEFENSA CRIMINAL
- LEY DE FAMILIA
- INMIGRACIÓN

**PARA SERVICIOS LEGALES
DE CALIDAD, LA ABOGADA
DIANE GONZALEZ ES LA MEJOR
OPCIÓN**

PARA CONSULTAS LLÁMENOS 24HRS.

☎ 239-948-8655

☎ 239-384-1998

dora809@AOL.com

MIROMAR DESIGN CENTER

10800 Corkscrew Road

Suite 380 Estero, FL 33928



MARIELA EMBLIDGE

**4075 Pine Ridge Road Suite 5, Naples
Esquina de Collier Blvd**

(239)465-0858

MarielaE@allstate.com

SE HABLA ESPAÑOL



Allstate[®]

Usted está en buenas manos.

PROTEJA SU MUNDO



AUTO • VIVIENDA • VIDA • NEGOCIOS

LLÁMENOS AHORA PARA UNA COTIZACIÓN GRATIS

Algunas personas piensan que Allstate sólo protege su coche. La verdad es que Allstate también puede proteger su casa o apartamento, su barco, motocicleta e incluso su jubilación y su vida. Y la mejor parte de su mundo se pone en buenas manos, cuando más se puede ahorrar.

LINA ESPINOSA DE QAGENCY: *Cumpliendo sus sueños en SWFL*

SILVIA DIEZ
EL MENSAJERO

En el tejido de nuestra sociedad, las mujeres emergen no solo como participantes esenciales, sino como líderes y visionarias cuya contribución han sido y siguen siendo fundamentales en la configuración de un mundo más equitativo, compasivo y próspero. Su fuerza, resiliencia e inteligencia llevan a sacar adelante no solamente a su compañía, sino también a sus hijas. En esta ocasión a dos hijas, una de 16 y otra de 24 años.

Lina Espinosa, una bella mujer colombiana y muy sensible de 45 años, llega a EE.UU. en el 2019, se casa con Jack Quintana, su difunto esposo (fallecido debido al COVID en el año 2021) y fundador de QAgency, agencia que ella con esfuerzo y dedicación seguiría sacando adelante. “Soy Madre y Padre para mis hijas. A raíz de ellas sigo encargada de continuar el legado de una compañía que mi esposo venía trabajando desde hace 18 años”, comenta Lina. “Estamos desde el 2014 en el mismo local, este año cumplimos 10 años”, también señaló. Cuentan con un gran equipo de agentes muy bien equipados. Además, ellos fueron los primeros agentes en el área de Cape Coral, La Belle, Bonita, Fort Myers y Naples en prepararse para la ley de Obama Care cuando esta salió.

“Hoy en día tenemos

3,500 activos. Me hice agente en el 2021 para continuar su legado y convertirme en Manager de la compañía y Bróker de QAgency. Me he dedicado a estudiar y aprender. Una de las cosas con las que más me he identificado, y por eso he tomado la decisión de convertirme en una, fue de ser una trabajadora social. Se identifica plenamente con mi personalidad”, nos confiesa Lina. “Es la labor que realizamos con los adultos mayores seniors y con clientes que necesitan mucho afecto y cariño. No solamente resolverles un seguro médico, sino entrar un poco más a fondo en lo que respecta a su vida personal, acompañamiento, actividades afectivas, psicológicas, deportes, distracciones, amistades y demás actividades sociales. Además, cada viernes me reúno en Del Prado Medical Center, así como todos los meses visitamos y realizamos actividades. También voy a Lehigh Acres a buscar comunidades nuevas, mercados, entre otros. Les conseguimos doctores de habla hispana para que puedan ayudarlos de mejor manera. Por otro lado, con la para parte que más me he identificado y la cual vengo trabajando más, así como podría decir que he encontrado un sueño, un anhelo es la de poder trabajar con los niños autistas y niños con diferentes problemáticas y discapacidades. Definitivamente este es mi nuevo proyecto en el año 2024. Quiero que QAgency

seala agencia de los niños con dificultades y obviamente tienen Medicare para trabajar esa parte. Tengo como objetivo claro que, además de ser agente de seguros, seré trabajadora social. Me Identifica mucho y se relaciona con la Agencia”, nos comenta Lina con mucha emoción. “Es que nosotros obtuvimos este mes nuestro código access, ya que nosotros somos una agencia ya autorizada por el Departamento de niños y familia para tramitar todo lo que es food stamps, ayuda del Gobierno, plan 8. Una de las razones que no percibimos ingresos, pero nos permite estar en contacto con nuestra comunidad y ayudar a esas personas que necesitan para someter las aplicaciones y realizarlos trámites y ayudarlos. Muchos de ellos no lo saben hacer desde una computadora o no lo saben hacer desde su celular. Estamos en la oficina todos los días de 9 a 5 pm y los sábados si hay personas anotadas. Gratuitamente, mucha entrega y dedicación. Todos están certificados por el mismo Departamento de niños y familia y ya tenemos 9 certificaciones”, nos señala Lina con mucha vocación de servicio.

“Todo esto me caracteriza en lo personal”, nos dice Lina, “no solo hacer fiestas y eventos, sino también llegar

a hacer un trabajo social, ver esa satisfacción de ellos y de sus familiares, además, claramente de nuestro equipo de trabajo quienes nos sentimos plenos al saber que realmente estamos haciendo algo maravilloso y somos bendecidos. Nos llenan de agradecimientos, y no es por los regalos que nos dan, como comida, expresiones de cariño, sino es por la satisfacción de saber que estamos haciendo un trabajo que toca el corazón y la vida de las personas hispanas”, nos comenta Lina con una gran sonrisa.

“Vamos a tener las costumbres de celebrar con nuestros clientes, de celebrar las fechas significativas con personas que tienen menos ingresos. A ellos queremos llegar. Todo lo que estamos haciendo es para engrandecer la compañía e involucro a mis hijas, ya que estamos las tres solitas.

La Agencia ha llenado mis vacíos y somos una familia. Me dedico cien por ciento”, expresa Lina para nosotros. Los esperamos el Día de Memorial Day en el parque y celebraremos el cumpleaños de Lina Espinosa una mujer valiente y enfocada, y, además, así como hemos podido leer en estas líneas, llena de esperanza y mucho amor hacia el prójimo. Muchos éxitos Lina para ti y para QAgency.





Q AGENCY INVITA A QUE CELEBRES EL MEMORIAL DAY



¡DÍA ESPECIAL PARA NIÑOS Y ADULTOS MAYORES!



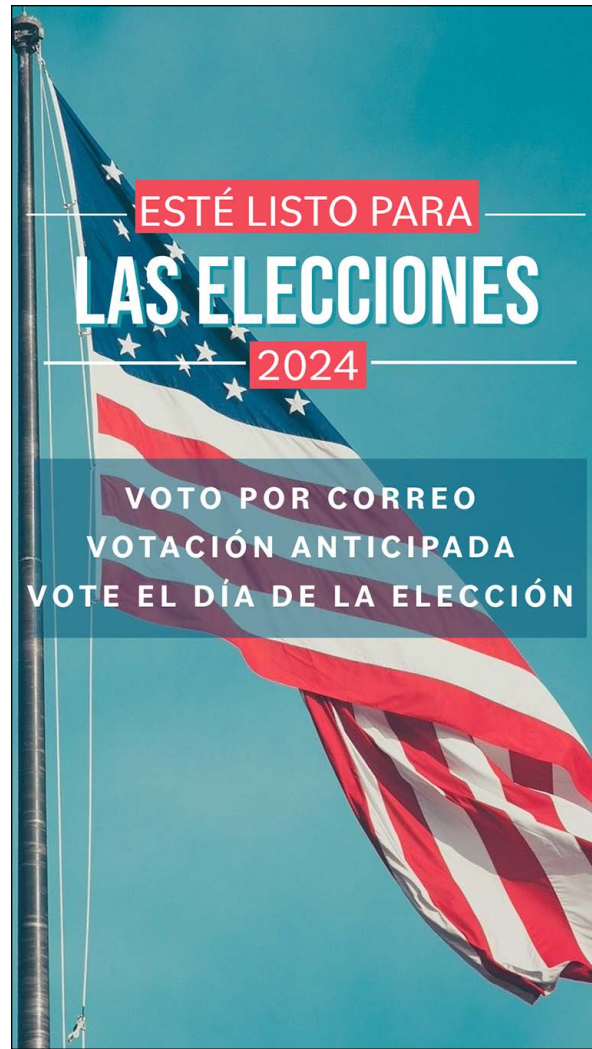
Disfruta de diversión y actividades emocionantes para niños y adultos mayores

Rifas y premios sin obligación de inscripción

Niños acompañados de un adulto responsable
Para la atención a personas con necesidades especiales llamar al 2392052047

LAKES REGIONAL PARK
7330 GLADIOLUS DR, FORT MYERS
FL 33908 PAVILION C1

MONDAY, MAY 27, 2024
9:00 AM - 2:00 PM



ESTÉ LISTO PARA

LAS ELECCIONES

2024

VOTO POR CORREO
VOTACIÓN ANTICIPADA
VOTE EL DÍA DE LA ELECCIÓN

Elecciones primarias
de preferencia
presidencial
19 de marzo

Elecciones primarias
20 de agosto

Elecciones generales
5 de noviembre

www.CollierVotes.gov
(239) 252-VOTE
(8683)
#ElectionReady

Melissa R. Blazier
Supervisor of Elections



**Muy conveniente
y excelente
localización**

**Tenemos Online
Ordering
tacovazquez.com**

CINCO

DE

Mayo

Deliciosos tacos en SWFL

18960 South Tamiami Trail

239-440-8252 Fort Myers, FL 33908 (San Carlos)



JANETH CASTREJÓN

20º ANIVERSARIO DEL MOVIMIENTO GO RED FOR WOMEN

**LA DRA. MALISSA WOOD Y STEPHANIE WARDEIN DE LEE
HEALTH CELEBRAN COMO COPRESIDENTAS DEL AÑO 2024**

Las etapas únicas de la vida de una mujer pueden ponerla en mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca; esto es algo que las copresidentas de Go Red for Women en la región suroeste de Florida, la Dra. Malissa Wood y Stephanie Wardein de Lee Health, quieren que todas las mujeres sepan.

Mientras Go Red celebra 20 años de generar un impacto, en la antesala del centenario de la American Heart Association (la Asociación Americana del Corazón), el movimiento continúa tomando medidas audaces para salvar vidas y abrir camino para los descubrimientos científicos. La American Heart Association (la Asociación Americana del Corazón) está trabajando con organizaciones e individuos que comparten su visión de una mejor salud y hoy, la comunidad Go Red for Women en el suroeste de Florida es más fuerte que nunca.

“Las mujeres en cada fase de sus vidas necesitan escuchar a sus cuerpos y tomarse en serio su salud, desde la pubertad hasta la maternidad, la menopausia y luego”, dijo la Dra. Wood, Vicepresidenta y Directora Médica Ejecutiva de Lee Health Heart Institute. “Podemos alentar a las mujeres a que visiten periódicamente a su médico para hacerse chequeos y asegurarnos de que conozcan los signos y síntomas de las enfermedades cardíacas, que son su mayor amenaza para la salud; podemos salvar vidas”.

Durante dos décadas, la



American Heart Association (la Asociación Americana del Corazón) ha salvado y mejorado la vida de las mujeres mediante el avance de la investigación y la atención equitativas, la promoción de políticas de salud inclusivas y la concientización.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte para 1 de cada 3 mujeres cada año, se cobran más vidas que todas las formas de cáncer juntas. La copresidenta de Go Red for Women y Directora del Sistema de Asuntos Comunitarios de Lee Health, Stephanie Wardein, ha estado trabajando con

líderes locales dinámicos y voluntarios comunitarios para garantizar que cada mujer en nuestra comunidad tenga acceso a recursos y escuche el importante mensaje de que su salud importa.

El trabajo local del movimiento Go Red for Women se celebrará en el Hyatt Regency Coconut Point en Bonita Springs el viernes, 26 de abril. Las entradas y patrocinios aún están disponibles y se pueden comprar contactando a Jessaca.Rodriguez@heart.org.

Mientras miramos hacia los próximos 100 años, la

American Heart Association (la Asociación Americana del Corazón), a través de Go Red for Women se prepara para satisfacer las necesidades cambiantes de las mujeres ahora y en cualquier edad, etapa y período de sus vidas como una fuente confiable y relevante para obtener soluciones de salud creíbles y equitativas.

Go Red for Women está patrocinado a nivel nacional por CVS Health, y Together to End Stroke cuenta con el patrocinio a nivel nacional de Encompass Health. Los patrocinadores de Go Red for Women en el suroeste de Florida incluyen a Lee

Health, Live Fierce Sponsor; Humana Healthy Horizons; Enterprise Holdings; Alzada; B&I; Busey Bank; Fifth Third Bank; NCH; Pamela Knous & Arnold Schmidt; Naples Soap Company, Life is Why Sponsor; Boyle, Leonard & Anderson, PA; Chris-Tel Construction; Cypress Living; Donna Sublett; The Housing Authority of the City of Fort Myers; First Horizon Bank; First Trust Advisors; Key Private Bank y Shelly Church.

Los patrocinadores de los medios son Gulfshore Life, The Naples Press, LocaliQ | News Press y TODOS Magazine.

Para obtener más información sobre el movimiento Go Red for Women del suroeste de Florida, visite www.heart.org/swflgored.

Acerca de la American Heart Association

La American Heart Association es una fuerza incansable para un mundo de vidas más largas y saludables. Nos dedicamos a garantizar la igualdad en materia de salud en todas las comunidades. A través de la colaboración con numerosas organizaciones y el impulso de millones de voluntarios, financiamos investigaciones innovadoras, defendemos la salud pública y compartimos recursos para salvar vidas. La organización con sede en Dallas ha sido una fuente de información sobre salud líder durante un siglo. Durante 2024, el año de nuestro centenario, celebraremos 100 años de historia y logros relevantes.

Mientras nos preparamos para el segundo siglo de descubrimiento e impacto, nuestra visión es promover la salud y la esperanza para todos, en todo el mundo. Conéctese con nosotros en heart.org, Facebook, Instagram y X.

Acerca de Go Red for Women®

La iniciativa insignia de la American Heart Association, Go Red for Women®, es una plataforma integral diseñada para aumentar la concienciación sobre la salud cardíaca de las mujeres y servir como catalizador del cambio para mejorar sus vidas en todo el mundo. Si bien la mayoría de los eventos cardíacos pueden prevenirse, la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en las mujeres y se cobra la vida de 1 de cada 3 mujeres. Durante más de dos décadas, Go Red for Women ha fomentado la concienciación. El movimiento aprovecha la energía, la pasión y el poder de las mujeres para unirse y erradicar colectivamente las enfermedades cardíacas. Las desafía a conocer su riesgo de enfermedad cardíaca y tomar medidas para reducirlo. También les brinda las herramientas que necesitan para llevar una vida saludable para el corazón. El movimiento Go Red for Women está patrocinado a nivel nacional por CVS Health, con el apoyo adicional de los colaboradores de la causa nacional. Para obtener más información, visite GoRedforWomen.org.



¡Celebrando a todas las Madres!

Viernes 10 de Mayo

7-9pm en Señor Tequilas de Bonita

Domingo 12 de Mayo

3-5pm en Señor Tequilas de Collier

MARIACHI JUAREZ INTERNACIONAL



con música de dj en vivo en las 2 localidades

**11965 Collier Blvd. #1
Naples, FL
239-352-1242**

**26801 S. Tamiami Trail
Bonita Springs, FL
239-948-9700**

**13040 Livingston Rd.
Naples, FL
239-263-6788**

Ven a celebrar el



con nosotros desde las 11am

DJ en vivo en el local de Ft Myers

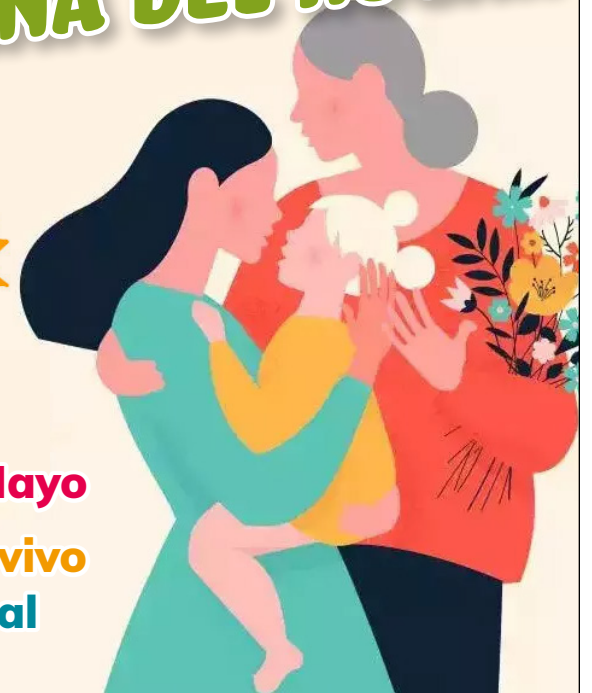
Gran Variedad de Comida Auténtica Mexicana

Vengan a Celebrar la Fiesta más Grande de México

Con grandes especiales en Margaritas y Cubetas de Cerveza

Señor Taco **Celebra a la REINA DEL HOGAR**

FAMILY MEXICAN GRILL



Domingo 12 de Mayo

Música de DJ en vivo

En nuestro local de Ft Myers

BONITA SPRINGS:

**26455 Old 41 Rd. Bonita Springs, FL 34135
(239) 676-9271**

FORT MYERS:

**11150 S Cleveland Ave. Fort Myers, FL 33907
(239) 703-7651**



www.thesenortaco.com



ELITE DNA BEHAVIORAL HEALTH

SE EXPANDE CON UN NUEVO CENTRO DE SALUD MENTAL Y CONDUCTUAL EN ESTERO

Elite DNA Behavioral Health, un proveedor integral de servicios de salud mental y conductual, está ampliando sus servicios con la apertura de un nuevo centro en Estero.

El consultorio ofrecerá una variedad de servicios de salud mental y conductual en persona y virtuales para niños, adolescentes y adultos, que incluyen psiquiatría, terapia y administración de medicamentos.

“Elite DNA Behavioral Health se estableció por primera vez para que los servicios mentales y conductuales de alta calidad sean asequibles y accesibles para todos, y estamos encantados de expandir estos servicios a la región de Estero,” dijo Elizabeth Dosoretz, LCSW, fundadora y directora ejecutiva de Elite DNA Behavioral Health, quien fundó la compañía en 2013 después de su propio viaje con la depresión posparto. “Nuestro equipo se dedica a ayudar a las personas a lograr una mejor calidad de vida y encontrar la mejor versión de sí mismas mientras navegan por las condiciones de salud mental y los desafíos cotidianos de la vida.”

Elite DNA es uno de los proveedores de salud mental más grandes del estado con más de 30 ubicaciones en toda Florida. Estero es la octava ubicación de la compañía en el suroeste de Florida.

El centro está ubicado en 9401 Corkscrew Palms Circle. Para obtener más información o para programar una cita introductoria, llame al 239-676-0601. La mayoría de los seguros, incluidos Medicaid y Medicare, son aceptados.

Para obtener más información sobre Elite DNA y sus servicios, visite



EliteDNA.com.

Acerca de Elite DNA Behavioral Health

Elite DNA Behavioral Health fue fundada en 2013 por Elizabeth Dosoretz, una trabajadora social clínica licenciada y madre de tres hijos, cuyo objetivo es brindar atención de salud mental accesible y asequible para todos. Ahora celebrando 10 años en el

negocio, Elite DNA es uno de los proveedores de salud mental más grandes del estado, que brinda servicios de salud conductual en persona y virtuales a niños, adolescentes y adultos en más de 30 ubicaciones en toda Florida. Los servicios incluyen psiquiatría, psicología, administración de medicamentos, tratamiento por uso de sustancias, terapia TMS para la depresión,

terapia ocupacional, terapia del habla, análisis de comportamiento aplicado y servicios específicos de administración de casos. Elite DNA acepta una gran variedad de seguros, incluidos Medicaid/Medicare, y tiene una escala móvil de pago por cuenta propia para pacientes establecidos. Para obtener más información, visite EliteDNA.com.



Cristina PAYERO

Branch Manager | NMLS# 309923
239.293.8060
Cristina.Payero@PreferredRate.com

1. PRÉSTAMOS CON ITIN Y CON PERMISO DE TRABAJO
2. PRÉSTAMOS DE CONSTRUCCION
3. PRÉSTAMOS PARA EXTRANJEROS
4. AYUDAS DEL GOBIERNO
5. LA CONSULTA ES GRATIS, ¡LLÁMAME!



1421 PINE RIDGE ROAD, STE. 220 | NAPLES, FL 34109

© 2023 American Pacific Mortgage Corporation (NMLS 1850). All information contained herein is for informational purposes only and, while every effort has been made to ensure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all options or pricing structures. Rates, terms, programs and underwriting policies subject to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing Opportunity.



El 20 de Agosto, 2024

Vote por John C Johnson
Candidato Republicano para Comisionado del
Distrito 3 en el condado de Collier
¡Usted puede Elegir!

Como su Comisionado del Distrito 3,
mi oficina siempre estará abierta y siempre
atenderé a su llamado. Por el pueblo y
para el pueblo significa que debemos hacer todo
lo que esté a nuestro alcance para que el
Distrito 3 sea lo mejor de lo mejor.

www.electjohncjohnson.com



FGCU

AMERICA'S
SBDC
FLORIDA

¿CÓMO FUNCIONA EL CENTRO PARA PEQUEÑOS NEGOCIOS EN FLORIDA?

★ **Programa tu consulta sin costo**

Se te asignará un consultor en un plazo de 24-48 horas.

★ **Obtén un plan estratégico**

Nuestros consultores empresariales te ayudarán a desarrollar un plan estratégico basado en datos, a trazar objetivos, estrategias y tácticas, y te ayudarán a ponerlo en práctica.

★ **Crece y triunfa**

Te ofrecemos asesoramiento continuo para ayudarte a superar los obstáculos de tu negocio, optimizar el rendimiento y mantenerte en el camino del éxito.

LLEVE SU EMPRESA DE DONDE ESTÁ A DONDE QUIERE ESTAR

<https://fsbdcswfl.org/>

Siga las instrucciones con nuestros especialistas, complete el formulario/

Follow the instructions with our specialists, fill in the form

Teléfono: 239-745-3700

NAHREP CONVENCION

EN WASHINGTON



nahrep

SILVIA DIEZ
EL MENSAJERO

El informe sobre el estado de la propiedad de viviendas hispanas de 2023 fue lanzado. Utilizando datos de encuestas realizadas por diversas entidades públicas y privadas. Este informe proporciona información sobre las tendencias de propiedad de viviendas de la población latina en los EE. UU. En este artículo, sintetizamos los puntos principales de este informe comenta Illeen Estrada: "El 25 de marzo, el gobernador DeSantis y el distinguido presentador y autor de programas de entrevistas, Steve Deace, mantuvieron una charla al lado del fuego en la Primera Iglesia

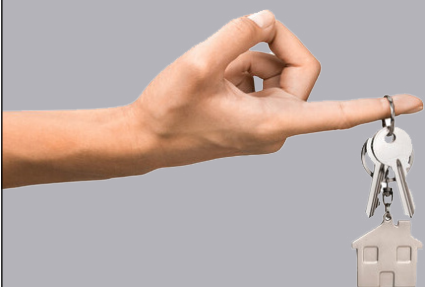
de Naples." La discusión profundizó en los temas intrigantes del último libro de Steve, "¿Por qué Pascua?". El evento no sólo proporcionó un diálogo cautivador, sino que también ofreció una oportunidad inestimable para que la presidenta de NAHREP, Illeen Estrada, y la codirectora de patrocinio Brenda Burdier, se pongan en contacto con empresarios locales, así como con funcionarios locales y estatales, para que difundieran la visión y la misión de NAHREP. "¡Fue una experiencia extraordinaria, y estábamos encantados de haber sido parte de ella! Además, la gentileza de Steve Deace se extendió a dirigirse y firmar dos de sus libros para mi nieta Sophia y mi nieto Néstor, lo que fue un delicioso extra para una tarde ya memorable", expresó Illeen.



Real Estate Sales Manager in Fort Myers, FL.



Plan, direct and co-ordinate the selling, buying, leasing or governance activities of commercial, industrial or residential real estate properties. Must have 2 years Real Estate Sales experience.



Send CV and references
to 17751 Vaca Court,
Fort Myers, FL 33908 or
zach@pelicanteam.com



Medrano Immigration
Law PA
Anna Maria Medrano, Esq
Immigration Attorney

**“Recuerde, recuerde siempre,
que todos nosotros, y usted
y yo especialmente, somos
descendientes de inmigrantes
y revolucionarios”**

Franklin D. Roosevelt

- Ajuste de Estatus
- Cancelación
de Deportación
- Visa de Trabajo
- DACA - TPS
- Proceso Consular

Phone: 239-325-8349
Fax: 239-325-8296
Cell: 239-227-4216

9853 N. Tamiami Trl.
Suite 226 Naples, FL 34108

amedrano@medranoimmigrationlaw.com



Pon en forma a tu negocio.



CONTABILIDAD Y MERCADEO DIGITAL

Llámanos al (239) 440-0374

 @dimenziontv



VIVIANA MARTINEZ
EL MENSAJERO

En plena era de la digitalización de la vida, muchas personas, de diversas edades, utilizan diferentes plataformas para mostrar, expresar, relatar o divertirse. ¿Estamos realmente comunicados?

La proliferación de las redes sociales ha cambiado definitivamente la forma en que nos comunicamos. Por un lado, estas plataformas nos han permitido mantenernos en contacto con personas de todo el mundo, compartir nuestras experiencias y pensamientos, y tener acceso a una cantidad inmensa de información.

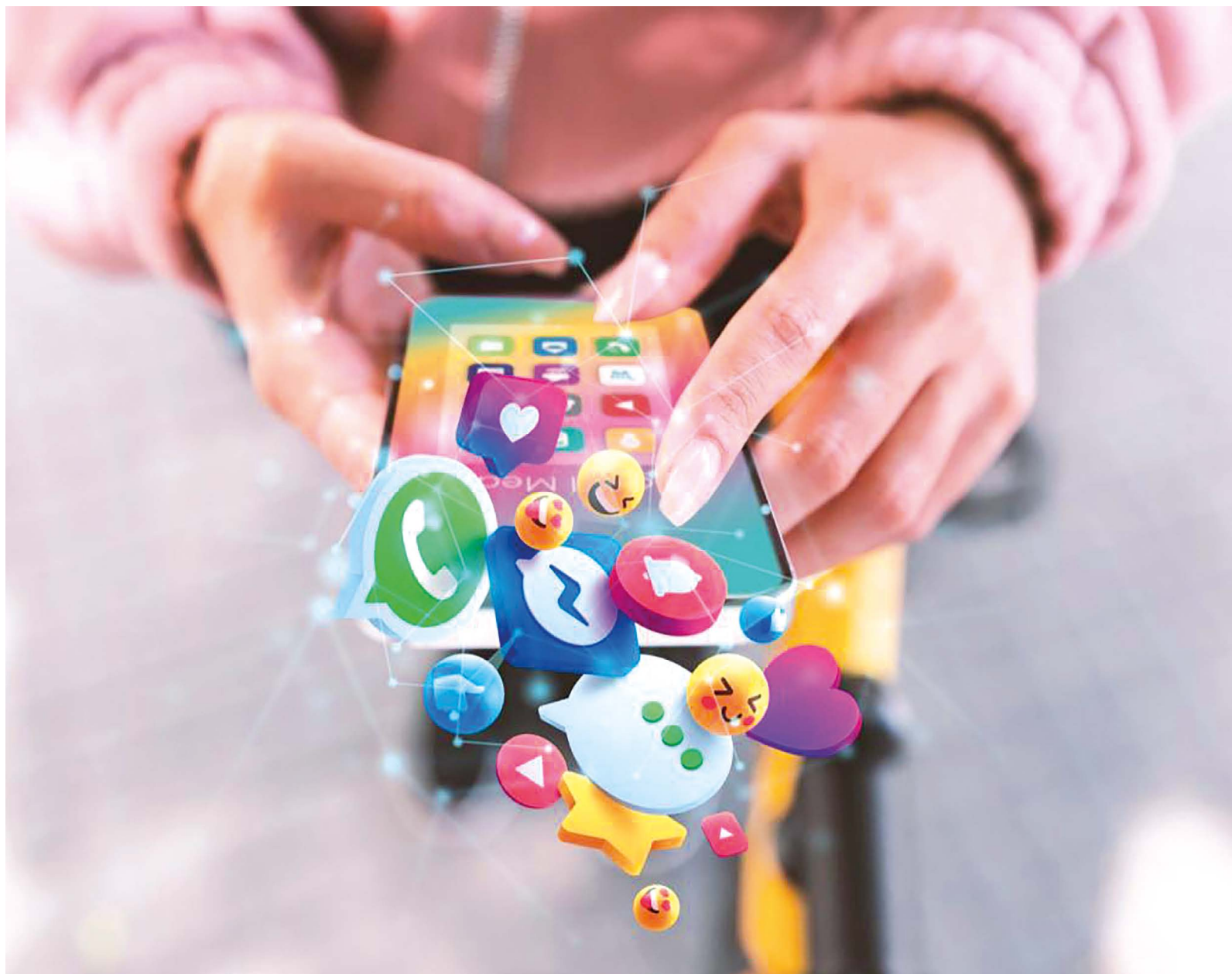
Sin embargo, la comunicación en línea puede ser superficial y la falta de interacción cara a cara puede llevar a malentendidos. Además, el hecho de que estemos constantemente "conectados" puede llevar a la sensación de estar abrumados con demasiada información.

Las redes sociales son solo una herramienta, y cómo nos comunicamos depende de cómo las usemos.

La comunicación digital a través de las redes sociales a veces puede carecer de la profundidad y la autenticidad que se encuentra en la comunicación cara a cara. Los matices y las sutilezas que se transmiten a través del lenguaje corporal, el tono de voz y el contacto visual a menudo se pierden en la comunicación en línea.

Además, pueden dar lugar a malentendidos y a la creación de realidades percibidas que pueden no ser verdaderas. En cierto sentido, la tecnología nos ha permitido estar más "conectados" que nunca, pero al mismo tiempo, puede sentirse como si

LAS BENDITAS REDES SOCIALES



estuviéramos más aislados.

Las redes sociales pueden ser una herramienta valiosa para mantenernos en contacto con personas que están lejos, pero también es esencial valorar y fomentar las interacciones cara a cara.

Creo que es importante encontrar un equilibrio. Las redes sociales pueden ser una herramienta valiosa para mantenernos en contacto con personas que están lejos, pero también es esencial valorar

y fomentar las interacciones personalmente.

Limitar el tiempo que pasas en las redes sociales y tener un objetivo claro cuando las usas puede ser una excelente manera de evitar que se conviertan en

una distracción o en una fuente de estrés. Además, no toda la información que encontramos en las redes sociales es confiable o imparcial. Ser selectivo y crítico con la información que consumimos es muy

importante.

También es importante tener momentos de diversión y relajación, y si las redes sociales pueden proporcionar eso de una manera que te resulte agradable, ¡eso es genial!

¡UNITE A NUESTRO GRUPO EMPRENDEDOR!

NETWORKING - PREMIOS - OPORTUNIDAD DE NEGOCIO - MARKETING

Seminario - Desayuno Anual 2024 de



MUJERES
EMPRENDEDORAS
SOUTH WEST FLORIDA
By Silvia

Organizado por: **Silvia Diez**



Naples
Botanical
Garden™

SÁBADO 15
DE JUNIO 2024

4940 BAYSHORE DR.
NAPLES, FLORIDA
34112

ENTRADA Y RESERVACIÓN PRE-PAGADA \$60.
\$70 EN LA PUERTA, SI HAY CUPO.

¡TE ESPERAMOS!

WWW.MUJERESEMPRENDEDORASSWFL.COM 🌐

@MUJERESEMPRENDEDORASSWFL 📷

MUJERES EMPRENDEDORAS SWFL 📺

INFO@MUJERESEMPRENDEDORASSWFL.COM ✉️

(239) 398 - 2835 📞



**CARMEN
ALICIA
LARA**

**CÉSAR
ROMÁN**

PRESENTAN

LUGAR:

New Life Center 3971 Via del Rey
Bonita Springs, FL. 34134

SÁBADO:

**11 DE MAYO
7:00PM**

**TICKETS EN
Eventbrite**

Busca:

"FELIZMENTE CANSADOS"

O has scan al QR code con tu camara



PRECIO:

1 X \$25 / 2 X \$45

Día del evento \$35

INFO:

239.495.7778

en
**Felizmente
CANSADOS**

Inspirado en el Best Seller
"LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR"
de Gary Chapman

**PRIMERA
PARTE**

Libres
para Amar
A la manera de Dios

SPIRITTEATRO

Escrito y Dirigido por:
CARMEN ALICIA LARA & CÉSAR ROMÁN

Producido por:
JULIET LIMA & ARTURO DE LOS RÍOS

Asistencia de Producción:
CRISTIAN BOLÍVAR



FELIZMENTE CANSADOS

**SILVIA DIEZ
EL MENSAJERO**

Carmen Alicia y César Román son esposos, padres e hijos de Dios que han consagrado su vida, talentos y experiencia en el medio Artístico a producir espectáculos que tengan un mensaje transformador y edificante. Se conocieron haciendo telenovelas en su país natal Venezuela y desde muy jóvenes han tenido una carrera ininterrumpida como actores y cantantes participando en más de

una decena de telenovelas y series de televisión transmitidas en el mundo entero. "Felizmente Cansados" es el nombre que recibe el espectáculo con el cual han visitado muchas ciudades de los Estados Unidos en medio de su gira llevando esta comedia musical con su mensaje transformador directo al corazón de todos los espectadores que han tenido la oportunidad de disfrutar la primera o la segunda parte de este espectáculo.

Pare de rentar y compre su

CASA

Refinanciamientos, ayuda con el Plan de Estímulo del Gobierno

Le puedo ayudar a lograrlo. Llámeme

239-860-7763

María Zuluaga

zuluaga.maria@gmail.com

NMLS 242841

- Ayuda de hasta \$30,000 para comprar su casa (si califica)
- 0% de Cuota Inicial
- Préstamos para Construcción
- Préstamos Convencionales
- Préstamos para Propiedad Comercial
- FHA, USDA, VA

www.sunshinehomeloan.com



Mortgage USA



UN MEJOR FUTURO ES POSIBLE

**Servicios Legales De
Confianza Para
Inmigrantes**

305-444-8886

Coral Gables:

250 Catalonia Ave, Suite 500
Coral Gables, FL 33134

Estero:

10800 Corkscrew Rd, Suite 358
Estero, Florida 33928



MALINCHE

Mexican Cuisine

**¡Disfruta de la Auténtica Comida
Mexicana en Bonita Springs!**

**Especiales de almuerzo
de Lunes a Viernes
desde las 11am hasta las 3pm**

**Viernes y Sábados
Música en Vivo**



Presentación Especial de
Maritza Cedeño
Todos los Viernes desde las 6 pm

**3250 Bonita Beach Rd SW,
Suite 202, Bonita Springs Fl 34134
+1 239-301-2902**

malinchebonitasprings@gmail.com

https://malinchebonitasprings.com/



Mamá sana Y MODERNA

JAEL PALMA
EL MENSAJERO

Como cada año, el mes de mayo se celebra el día de la madre. Si estás buscando un regalo original y con el que además le sirva para cuidar de su salud, puedes optar por algunos de estos regalos, así te aseguras una madre bella y sana por mucho tiempo.

Día de la madre, ideas para regalar y cuidar la salud

Cada día del año tenemos algo que celebrar, el día de demostrarle a nuestra madre todo lo que la queremos y agradecer todo lo que hace por nosotros tiene su fecha marcada en el calendario. Si no quieres llegar tarde a tu cita con los regalos es el momento de ir pensando cuál es el regalo perfecto para ella. A continuación, te damos algunas ideas de regalo que le permitirán cuidar de su salud y disfrutar de buenos recuerdos.

GADGETS PARA REGALAR Y CUIDAR DE LA SALUD EN EL DÍA DE LA MADRE

Botella isotérmica

Aunque no nos parezca un gran regalo, lo cierto es que, si lo es, ya que mantenerse bien hidratado es vital. Sobre todo, cuando vamos cumpliendo años. Una de las mejores opciones es la Doppo insulated, una botella isotérmica que hay en varios tamaños 350 ml, 580 ml o 1 litro



Reloj inteligente

Si es amante de los deportes y de mantenerse en forma tal vez el mejor regalo sea un Fitbit Versa 4, un reloj inteligente con GPS integrado compatible tanto con iOS, como con Android. Este además de monitorizar la frecuencia cardíaca, dispone de 4 modos de ejercicio.



Cepillo de dientes eléctrico

Si prefieres un gadget que permita mejorar su salud dental una buena opción es el Aeno Cepillo De Dientes Eléctrico Sónico Db2S. Se trata de un cepillo sónico que alcanza las 46,000 vibraciones por minuto, con lo que conseguimos una excelente limpieza. Dispone de batería interna con la que puede alcanzar hasta 90 días de uso.

Pistola para masajes

Para mejorar su salud muscular te recomendamos la pistola para masajes Theragun Prime. Cuenta con un rango de 5 velocidades y pantalla LED, gracias a la tecnología Bluetooth que incorpora podremos personalizar sus funciones a través su aplicación móvil. Dispone de baterías con duración de 120 minutos.



Perfume

Sabemos que regalar un perfume no es el epítome de la originalidad... pero es que este no es un perfume cualquiera. Para la creación de su primera fragancia en 1946, Christian Dior le encargó a la nariz de Paul Vacher "un perfume que huele a amor". Esta reinterpretación floral y fresca del original, con la rosa centifolia de Grasse como protagonista, se viste de Alta Costura con un lazo poignard y, además, te permite personalizar gratuitamente el frasco con letras y charms si lo compras en la web de la marca.



Cámara instantánea

Ahora con los móviles cualquier momento feliz es sencillo de capturar. Y precisamente por eso es por lo que parece que ya no coleccionamos tantos recuerdos memorables. Seguro que por eso a tu madre le hará ilusión que le regales esta cámara instantánea que hace (casi) todo: apunta, dispara e imprime al instante.

Madres con figura perfecta

Para muchas mujeres la recuperación del cuerpo después del parto puede ser un proceso largo y desafiante, influenciado por numerosos factores como la genética, la nutrición, el nivel de actividad física y el apoyo emocional. Sin embargo, en el mundo del espectáculo, parece prevalecer una "norma" no oficial donde se espera que las celebridades muestren poco después del parto una figura "idealizada". Estas mujeres son aclamadas por su talento, pero además siguen rutinas estrictas de alimentación y ejercicio, apoyadas también en la tecnología disponible en esos aspectos.

Shakira

La superestrella colombiana, conocida por su increíble energía y sus icónicos movimientos de baile, ha demostrado que la maternidad no impide mantener un estilo de vida activo y saludable. Después del nacimiento de sus dos hijos, Shakira compartió con sus seguidores su proceso de volver a entrenar y bailar, destacando la importancia del ejercicio no solo para la recuperación física, sino también para su bienestar mental y emocional.



Thalía

La cantante y actriz mexicana es otra figura emblemática que ha sabido gestionar su carrera y maternidad con gracia. Madre de dos hijos, Thalía ha hablado abiertamente sobre su viaje de regreso a su forma física post-parto, integrando rutinas de ejercicio y una alimentación balanceada. Su mensaje siempre ha enfatizado el amor propio y la aceptación del cuerpo en todas sus etapas.



Gisele Bündchen

Aunque brasileña, Gisele Bündchen ha sido una figura influyente en el ámbito latino e internacional. Esta supermodelo y madre de dos ha sido vocera sobre la importancia de la vida sostenible y el yoga, que ha jugado un papel crucial en su recuperación post-parto. Gisele subraya cómo el equilibrio entre la mente y el cuerpo ha sido fundamental para su salud física y mental.

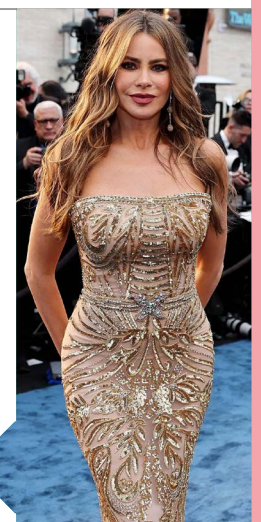


Salma Hayek

Salma Hayek, la renombrada actriz mexicana, no solo ha roto estereotipos en Hollywood sino también ha redefinido lo que significa ser una madre trabajadora en la industria. Después de dar a luz a su hija, Salma abordó los desafíos de recuperar su condición física, pero siempre poniendo en primer lugar su salud y la de su bebé. Su enfoque holístico hacia la vida y el bienestar ha sido una fuente de inspiración.

Sofía Vergara

La actriz colombiana Sofía Vergara ha compartido su experiencia con la maternidad y cómo afectó su cuerpo. Vergara ha hablado sobre mantener un régimen fitness regular y cómo esto la ayudó a mantenerse en forma.



XPRESS MEAT MARKET: DE BRASIL PARA LA FLORIDA

SILVIA DIEZ
EL MENSAJERO

Hemos visitado a nuestros amigos de Xpress Meat Market para conocerlos un poco más. Ellos cuentan con cortes de carne de primera calidad y además también ofrecen deliciosos productos directamente desde su natal Brasil. Aquí están algunas respuestas que nos brindó Gabriel, quien nos abrió las puertas de Xpress Meat Market:

¿Cuándo empezó todo y qué te inspiró para abrir la carnicería?

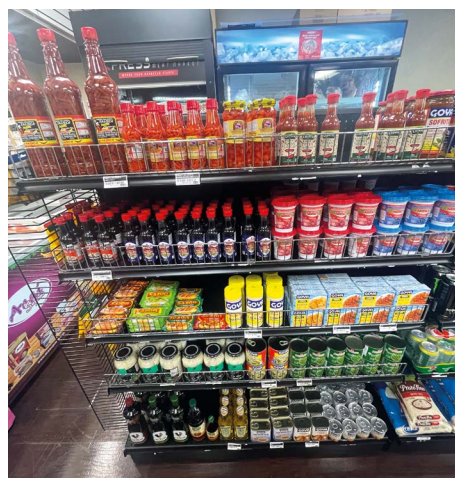
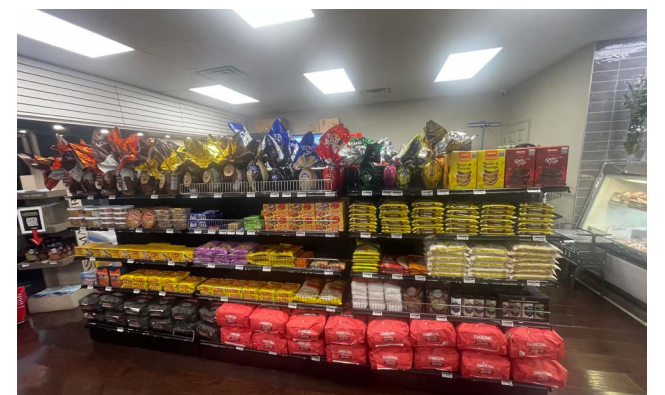
Empezó en mayo de 2008. ¿La inspiración? Bueno, estábamos locos pensando que era dulce y suave. Pero la verdad es que cada desafío nos ha formado, cada obstáculo nos ha hecho más fuertes y cada logro nos ha hecho darnos cuenta de que el sabor del éxito es aún más gratificante cuando te apasiona lo que haces.

¿Cuál consideras que es tu diferencial?

Nuestro diferencial es ofrecer momentos que permanezcan en la memoria. No sólo vendemos productos, creamos experiencias que perduran, convirtiendo cada visita en un recuerdo especial que nuestros clientes atesorarán para siempre.

¿Cuáles consideras que son tus productos más "top"?

Nuestra selección incluye succulenta picanha, tierna fraldinha, una variedad de embutidos artesanales y, por supuesto, nuestros exclusivos productos



XpressMeatMarket, diseñados para conquistar los paladares más exigentes. Calidad y sabor inigualables en cada bocado.

¿Qué mensaje le darías a la comunidad hispana para inspirarlos a cumplir sus sueños como ustedes?

Para toda la comunidad, en XPRESSMEATMARKET también somos orgullosos de productos exclusivos y un servicio excepcional. Estamos aquí para satisfacer sus necesidades y superar sus expectativas. ¡Venga a visitarnos y descubra por qué

somos la mejor opción para sus compras de carne! En XPRESSMEATMARKET, garantizamos calidad y sabor para cada momento en la mesa. Estaremos encantados de recibirle".

Por último, podrías decirles a nuestros lectores, ¿dónde podemos encontrarlos?

Claro que sí. Contamos con dos locales en La Florida. Estamos en FORT MYERS, FL: 3805, Fowler St. (239) 274 0774 y SARASOTA, FL: 3684, Webber St. (941) 346 6908. Los invitamos a visitarnos para disfrutar de nuestros exclusivos productos XpressMeatMarket, de nuestros succulentos cortes y sobretodo de nuestra excelente atención.

Somos todos Latinos
en una Parrilla Familiar



NUESTRO OBJETIVO ES SERVIR PRODUCTOS DE CALIDAD



Servimos carnes frescas y de excelente calidad desde 2001

¡ACOMPÁÑANOS A CELEBRAR NUESTRO GRAN ANIVERSARIO!

el 11 de mayo a las 4pm,
tendremos música de DJ,
comida deliciosa después
de las 6pm,

Gran sorteo de US\$300*

*para participar del sorteo solo necesitas hacer una compra de un mínimo de \$50, llenar el cupón y seguirnos en Facebook e Instagram. el Ganador será revelado el 11 de mayo en nuestro evento



Haz tus compras online en: xpressmeatmarket.com

O visítanos en nuestros dos locales:
FORT MYERS, FL: 3805, Fowler St.
(239) 274 0774

SARASOTA, FL: 3684, Webber St.
(941) 346 6908

f xpressbarbecue
@ xpressmeatmarket

PODEROSO CABALLERO

EL DÓLAR SE FORTALECE: ¿QUÉ IMPULSA LA SUBIDA Y QUE SIGNIFICA PARA LOS ESTADOUNIDENSES?

BEN GERSHOW
EL MENSAJERO

El poderoso dólar estadounidense se fortaleció en días pasados, en una señal positiva para el poder adquisitivo de los estadounidenses. El índice del dólar estadounidense, que mide la fortaleza de la divisa frente a seis de sus pares, cerró el martes en 106,26, su nivel más alto desde principios de noviembre. La notable fortaleza de la economía estadounidense es una de las principales razones del repunte del dólar.

Los datos más recientes sobre el gasto minorista publicados este martes mostraron que los estadounidenses siguen abriendo sus billeteras. Otras cifras publicadas a principios de mes muestran que el mercado laboral estadounidense sigue siendo sólido y que el sector manufacturero del país está en expansión.

Los responsables de la Reserva Federal afirmaron que la resistencia de la economía les permite mantener las tasas en su nivel más alto en 23 años, a la espera de más pruebas de que la inflación se dirige hacia su objetivo del 2%. El banco central recorta las tasas si está claro que la economía se contrae, ya que también es responsable de maximizar el empleo además de estabilizar los precios.

Sin embargo, hay indicios de que el enfriamiento de la inflación se estancó. Marzo fue el tercer mes consecutivo en el que la inflación superó las previsiones. La inflación general se ha visto impulsada reci-



IMPACTO SOCIAL.
Los sucesos geopolíticos en Medio Oriente y Europa han beneficiado al dólar.

“ Hay mucha actividad en los mercados financieros y mucho crecimiento continuado que no habríamos esperado si la política fuera suficientemente restrictiva”. ▶ **Michelle Bowman**, gobernadora de la Reserva Federal.

entamente por la subida de los precios de la gasolina y el persistente aumento de los costos de la vivienda.

La gobernadora de la Reserva Federal, Michelle Bowman, sugirió en un discurso que el banco central podría tener que volver a subir las tasas o retrasar más la primera bajada de ellas, ya que “hay mucha actividad en los mercados financieros y mucho crecimiento continuado que no habríamos esperado si la política fuera suficientemente restrictiva”. Pero la solidez

de la economía estadounidense no es lo único que ha elevado el dólar.

Claudio Irigoyen, responsable de economía global de Bank of America, habló sobre la subida del dólar y lo que significa para los estadounidenses y el mundo en una entrevista con el programa de la Cadena CNN “Before the Bell”.

¿QUÉ IMPULSA LA SUBIDA DEL DÓLAR, ADEMÁS DE LA RESISTENCIA DE LA ECONOMÍA ESTADOUNIDENSE?

Claudio Irigoyen: El dólar se fortalece por una combinación de razones. No es sólo que la Reserva Federal haya dicho que no va a bajar las tasas pronto, lo que provocó una revalorización de los mercados. También es que la economía estadounidense va mejor que el resto de los principales bloques regionales, incluida la zona euro. La mayoría de las sorpresas en el crecimiento siguen viniendo de Estados Unidos.

También se debe a que cada vez que se produce

una conmoción geopolítica, se produce una huida hacia componentes de calidad, lo que ayuda al dólar. Y si siguen produciéndose incidentes en Medio Oriente, esas conmociones causarían un repunte de los precios de la energía, y esas conmociones tienen un efecto proporcionalmente mayor en Europa y Japón, pero no tanto en Estados Unidos, que es más independiente energéticamente.

¿QUÉ SIGNIFICA UN DÓLAR FUERTE PARA LOS ESTADOUNIDENSES?

Para los estadounidenses, el poder adquisitivo del dólar es mayor y el consumo seguirá siendo fuerte. La gente viajará más al extranjero, probablemente. Las importaciones son más

baratas, así que importarán más. Pero, obviamente, si eso ocurre, entonces el resto del mundo está financiando alegremente el déficit por cuenta corriente del país. (Una “cuenta corriente” es un registro de las transacciones de un país con el resto del mundo, incluyendo importaciones, exportaciones, pagos y otras transferencias. Y se produce un déficit cuando el gasto supera a la producción, lo que da lugar a importaciones netas).

¿QUÉ SIGNIFICA EL REPUNTE DEL DÓLAR A ESCALA INTERNACIONAL?

No es necesariamente malo para otras economías porque si tienes una moneda más débil, eso debería ayudar a tus exportaciones, y así es como se reequilibra la economía mundial. Sin embargo, la fortaleza del dólar no es un choque exógeno, sino una reacción endógena del mercado al hecho de que a Estados Unidos le va mejor que al resto.

No creo que vaya a tener un debilitamiento del dólar hasta que haya más convergencia en el crecimiento o en la política monetaria. Hay un margen muy estrecho en el que el dólar puede debilitarse, y eso suele ocurrir cuando China, en relación con la tendencia, va mejor que Estados Unidos. A pesar de las cifras mejores de lo esperado en el primer trimestre en China, todavía no lo vemos. Y de nuevo, los riesgos geopolíticos tienen que desaparecer del mapa, pero todo indica que, de aquí a las elecciones estadounidenses, los riesgos geopolíticos se mantendrán.



**Ofrecemos buena comida
y bebidas a buen precio**

Platos sanos y sabrosos que complacerán a una gran variedad de paladares, junto con una selección de batidos de frutas y verduras, zumos recién exprimidos, cerveza, vino y cócteles.

NEWS & ESPRESSO

Santa Fe cafe
NAPLES

**Deliciosa Comida en un Ambiente
Informal y Contemporáneo**



**Atendemos
de 9am a 5pm
Breakfast & Lunch**

5555 Tamiami Trail No, Suite G 13
Naples, FL 34108
Inside Waterside Shops
Llámenos: (239) 631-7450
Email: lucas@santafenaples.com

"The Mango Chronicle" semifinalista, Premio de Autumn House Press, 2021 fue aclamado por múltiples autores notables.

"Narrando de su juventud y conflictos de madurez, lidiando con matones, luego con la pérdida, seguido de un vuelo a Estados Unidos...el autor nos cuenta como se convirtió en un hombre con dos almas."
-Shirley Fraser Mickle, ex comentarista de NPR y escritora.

"Ricamente detallada, agudamente observada... esta suave y sensual memoria narra tanto la pérdida de un hogar como el crecimiento de un alma."
-Joy Castro, PhD, Profesora de Inglés, Universidad de Nebraska.

"Después de tres años, mi familia no metida en política, sufrió el agobio y la represión de el régimen Castrista. En 1963, a los trece años, salí de Cuba vía México. Expatriado, llegué a New Jersey, sin idioma, con dos cambios de ropa y sin dinero. La vida de refugiado en los EUA fue difícil. Las burlas, la falta de oportunidades que otros tenían, y la falta de recursos nos forzó a vivir en las sombras y con gran sacrificio. Aún, "me pegué al arado", traté de olvidar mi pícara y feliz niñez en Cuba, y triunfé. Me becaron en la universidad, después me hice médico. Me he destacado como profesor de medicina con una carrera ilustre de médico y escritor. Para todos esos que como yo han sufrido, recomiendo que lean este libro. Se llenarán de esperanza y valor."
-Ricardo José Gonzalez-Rothi gonzalezrothiauthor.com

"The Mango Chronicle", publicado por Running Wild Press, sale de venta en Mayo 7, 2024.

Obtégalo por Amazon: <https://shorturl.at/fQR17>

MATERIAL DE LA GUERRA

CÓMO HIZO ISRAEL PARA ANULAR Y RECUPERAR UNO DE LOS CIENTOS DE MISILES LANZADOS POR IRÁN

ISRAEL



VÍCTOR OSUNA
EL MENSAJERO

En medio de la tensión a la sombra que prevalece entre Irán e Israel, el país árabe sentó un precedente entre el 13 y el 15 de abril de 2024 al encaminar un ataque con misiles y drones no tripulados cuyo objetivo era el de caer en diversos puntos del territorio vecino. Entre los más de 350 objetos voladores que fueron lanzados, el ejército israelí logró anular uno que captó su atención.

Al interior de una base militar dentro del terreno israelí se encuentra uno de los 110 misiles balísticos que fueron destruidos durante su vuelo por la conocida como “Cúpula de Hierro”. Su hallazgo tuvo lugar en las aguas del Mar Muerto.

Se trata de un objeto cuya función, según indicaron fuentes del ejército israelí, corresponde al depósito de combustible y parte del motor que lo impulsó durante su vuelo. Dicho objeto de acero cuenta con una longitud de 11 metros de largo por uno de diámetro.

Apesar de su magnitud, según informaron, el objeto no corresponde a la totalidad del explosivo. Y es que al cuerpo hallado en las aguas del mar muerto le falta la carga explosiva de trinitrotolueno (TNT)



COMPONENTE.
La parte corresponde al depósito de combustible y motor que impulsaba al misil.

“ Si ponemos esto en perspectiva, la energía provocada por estos explosivos es el equivalente a la cantidad para que una familia promedio de los Estados Unidos viva convenientemente durante, al menos, 20 años. Así como la fuerza del impacto de un meteorito mediano o un terremoto”. ▶ Oficial del ejército israelí.



ARMAS. Se han recuperado otros misiles provenientes de Gaza.

en su ojiva, la cual se calcula que era de 150 kilogramos.

Al igual que los 110 misiles balísticos y el resto de los objetos que fueron lanzados desde el territorio de Irán, el artefacto interceptado tuvo un recorrido de 1,500 kilómetros. Además, se calcula que la carga total de explosivos estuvo

compuesta de 60 toneladas. Para lograr la detonación del explosivo en el aire “se requirió de la cooperación con los Estados Unidos de América, junto con Francia, el Reino Unido y otros actores regionales. Israel tiene también uno de los sistemas de defensa aérea más avanzados del mundo. Tenemos sistemas de defensa

aéreo antimisiles como el Cúpula de Hierro, el escudo de David, el Flecha 2, Flecha 3 y el Patriot. Gracias a la cooperación internacional y de las capacidades tecnológicas logramos la intercepción del 99% de los objetos voladores”, dijo el mismo integrante de las FDI.

¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA DE DEFENSA AÉREA DE ISRAEL?

Según indicó Roni Kaplan, vocero del ejército israelí, el sistema de defensa aérea consiste en una batería antimisiles conectada con un radar. Cuando el radar identifica de dónde sale el cohete se hace un cálculo de su parábola y la zona estimada del impacto, para lo que también se realiza un cálculo de densidad poblacional de la región en la que puede precipitarse.

“Si va a caer en un aeropuerto o una infraestructura crítica no hay redundancia y quizá muchos antimisiles van a salir para interceptar ese cohete. Si va a caer en una zona altamente densa también va a salir un antimisil para intentar interceptarlo. Si va a caer en campo abierto ni siquiera sale el antimisil porque no va a causar daño”, expresó.

El desarrollo de dicho sistema fue construido después de la guerra en Irán e Irak, donde los países árabes desarrollaron una industria de misiles propia, por lo que se enmarca dentro del complejo conflicto de la región.

ENTRETENIMIENTO EN EL SEMINOLE CASINO HOTEL



JORGE
CELEDÓN
TOUR USA 2024

**GANADOR DEL PREMIO
GRAMMY LATINO,**

**TRAE SUS EXITOS DE VALLENATO AL
SEMINOLE CASINO HOTEL**

VIERNES 12 DE JULIO | 9PM



A LA VENTA EN [MOREINPARADISE.COM](https://moreinparadise.com)

PLAYERS'EDGE MUST BE AT LEAST 21 YEARS OLD TO ATTEND INDOOR CONCERTS. PERSONS WHO HAVE BEEN TRESPASSED OR BANNED BY THE SEMINOLE TRIBE OF FLORIDA OR THOSE WHO HAVE OPTED INTO THE SELF-EXCLUSION PROGRAM ARE NOT ELIGIBLE. IF YOU OR SOMEONE YOU KNOW HAS A GAMBLING PROBLEM, PLEASE CALL 1.888.ADMIT.IT.

MINUTES AWAY
FROM MORE



IMMOKALEE



VAXTRUTHS

Desde la aprobación de las primeras vacunas contra el COVID-19, los activistas antivacunas han manifestado su preocupación sobre la inflamación del músculo del corazón, también llamada miocarditis, tras la vacunación para sugerir que las vacunas no son seguras. También han utilizado las inquietudes sobre la miocarditis para difundir alegatos falsos de que las vacunas causan muertes súbitas, lo cual no es cierto.

Las investigaciones han demostrado sistemáticamente que los casos de miocarditis tras recibir la vacuna son extremadamente raros y generalmente leves, y un nuevo estudio de los CDC encontró que no hay asociación entre la muerte súbita cardíaca y la vacunación contra el COVID-19 en adultos jóvenes.

Aquí te contamos más sobre la miocarditis y lo que dicen las últimas investigaciones sobre la seguridad de las vacunas contra el COVID-19.

¿Qué es la miocarditis?

La miocarditis es la inflamación del miocardio, o capa muscular de la pared del corazón. Esta inflamación debilita la capacidad del corazón para bombear sangre. Los síntomas pueden incluir



VACUNAS SEGURAS

MÁS INVESTIGACIONES MUESTRAN QUE LAS VACUNAS CONTRA EL COVID-19 SON SEGURAS PARA LOS ADULTOS JÓVENES

fatiga, dificultad para respirar, dolor en el pecho, latidos cardíacos rápidos o irregulares y síntomas parecidos a los de la gripe.

La miocarditis puede resolverse por sí sola. En

raras ocasiones puede provocar derrame cerebral, insuficiencia cardíaca, ataque al corazón o muerte.

¿Cuáles son las causas de la miocarditis?

La miocarditis suele ser producto de una infección viral como el COVID-19. Las bacterias, los parásitos, los hongos, las sustancias químicas y determinados medicamentos también

pueden causar miocarditis.

En casos muy raros, algunas personas desarrollan miocarditis después de recibir la vacuna contra el COVID-19, pero estos casos suelen ser leves

y se resuelven por sí solos. En cambio, es mucho más probable que una infección por COVID-19 cause miocarditis, y esos casos suelen ser más graves.

Mantenerse al día con las vacunas reduce el riesgo de desarrollar miocarditis por una infección de COVID-19.

¿Las vacunas contra el COVID-19 son seguras para los jóvenes?

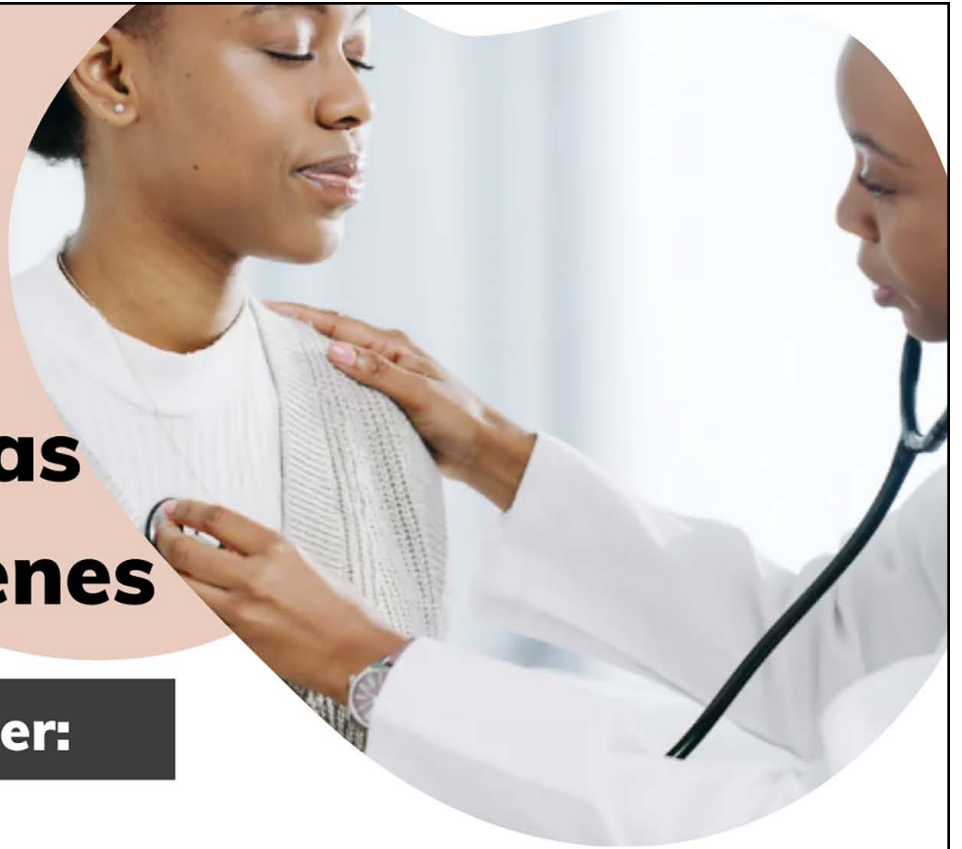
Sí. Las vacunas contra el COVID-19 han sido sometidas a pruebas y controles rigurosos durante los últimos tres años y se ha determinado que son seguras para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Un estudio reciente de los CDC encontró que no hay asociación entre la vacuna contra el COVID-19 y la muerte cardíaca súbita en adultos jóvenes previamente sanos.

Los beneficios de la vacunación superan cualquier riesgo potencial. Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19 reduce tu riesgo de enfermarte de gravedad, ser hospitalizado, morir, desarrollar COVID prolongado y desarrollar complicaciones relacionadas con el COVID-19, como la miocarditis.

Los CDC recomiendan que las personas de 65 años o mayores y las personas inmunodeprimidas reciban una dosis adicional de la vacuna actualizada contra el COVID-19 esta primavera si han transcurrido al menos cuatro meses desde que recibieron su última vacuna contra el COVID-19.

Para obtener más información, habla con tu proveedor de atención médica.

Más investigaciones muestran que las vacunas contra el COVID-19 son seguras para los adultos jóvenes



Lo que necesitas saber:

- La miocarditis, o inflamación del músculo del corazón, suele ser producto de una infección viral como el COVID-19, no de la vacunación.
- En conformidad con investigaciones anteriores, un estudio reciente de los CDC encontró que no hay asociación entre la vacunación contra el COVID-19 y la muerte súbita cardíaca en jóvenes previamente sanos.
- Una infección por COVID-19 tiene mayor probabilidad de causar inflamación del músculo del corazón que una vacuna contra el COVID-19, y esos casos suelen ser más graves.
- Los adultos sin seguro o con seguro insuficiente pueden recibir cualquier vacuna actualizada contra el COVID-19 gratuitamente a través del Programa Puente de Acceso de los CDC.

Vacunas contra el
COVID-19 cerca a usted



www.VaxTruths.com

Aprenda | Decida | Actúe
Fuente: Public Good News - April 18, 2024





El sentimiento de culpa

POR ALONSO FIGUEROA - CEO DE GERENCIA EN REDES

La culpa es una emoción, un sentimiento que todos los seres humanos hemos experimentado alguna vez en la vida. Quizás no somos tan conscientes de lo perturbador, incómodo, desagradable y angustiante que puede llegar a significar el sentirnos culpables, ya que nos produce una diversidad de reacciones emocionales que despiertan los más variados, dañinos y restrictivos sentimientos, tales como el miedo, el temor, la rabia, el remordimiento, la tristeza, la soledad, entre muchos otros. Generalmente, la culpa es un estado de sumo enojo hacia nosotros mismos, ya que, juzgamos que por resultado de nuestras acciones hemos fallado, manipulado y utilizado a alguien, por la razón que sea. De igual manera, la culpa es un medio muy eficaz para destruir nuestra moral, ya que nos hace sentir indignos, tóxicos y muy "malas" personas cuando experimentamos felicidad, alegría, abundancia de bienes, nos expresamos libre y autónomamente y escogemos con entera libertad nuestra profesión, la pareja o cualquier otra elección de nuestra preferencia que no fue, ni es, compartida, apoyada y "aprobada" por nuestros seres más cercanos. Definitivamente, la culpa es una de las emociones más paralizantes, dañinas y destructivas que podemos llegar a vivenciar, además

de que nos encierra en un círculo muy perjudicial que se hace cada vez más doloroso para nuestra autoestima y dignidad.

¿Qué hacer?

En primer lugar, hay que asumir con valentía, coraje y mucha madurez que somos los únicos responsables de lo bueno y lo no tan bueno que nos acontece y sucede en nuestras vidas. Hay que reconocer, de una vez por todas, que nadie es absolutamente causante de tu felicidad o infelicidad, de tus triunfos y caídas. Dejemos de utilizar expresiones como estas: "tú serás el culpable de que yo muera", "no te importa lo que

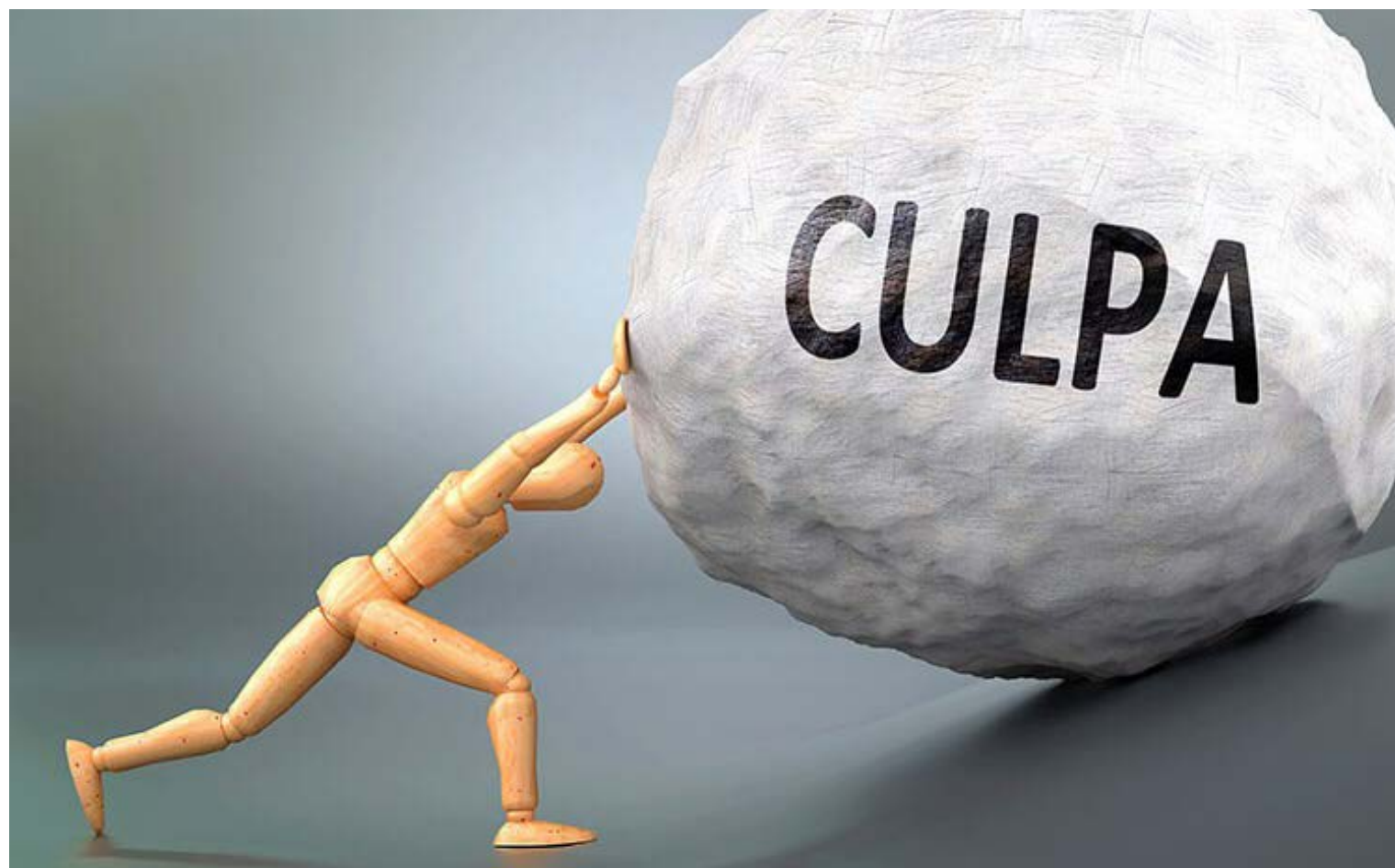
yo sufro por ti", "mira lo que está pasando por tu culpa", "todo lo que tienes me lo debes a mí, a más nadie", "eres un malagradecido", "eres detestable, no sirves para nada, me haces muy infeliz", "tú no tienes sentimientos, eres muy malo", "por ti no he podido progresar", "desde que estoy a tu lado, más nunca fui el mismo", "eres un perdedor". Frases que se sienten como dardos, con una gran carga de manipulación y que dañan tanto al que las expresa como al que las recibe y que, al contrario de generar valor agregado alguno para nuestro bienestar, atentan contra nuestra independencia, autonomía y libertad.

Cuando tengas sentimientos de culpabilidad, en lugar de juzgarte duramente, analiza con honestidad, sin mentirte, qué fue lo que hiciste o dejaste de hacer. Realiza un análisis detallado de tus comportamientos y conductas, lo cual podría favorecer en comprender más asertivamente el porqué de dichos sentimientos. En algunas ocasiones, no profundizamos quizás por temor a lo que podamos encontrar en el trasfondo de las cosas, sin embargo, es la única manera de poder mejorar nuestra vida.

Asimismo, si te sientes responsable de haber ofendido, maltratado o humillado a alguien, pide disculpas a la persona y hazte cargo de la situación. No huyas. Acepta tu error, corrige y aprende. No te tortures, deja de hablar negativamente de ti mismo y de recordarte acerca de lo que "debes" hacer o lo que "deberías" haber hecho. Ya deja de pre-ocuparte por lo que otras personas pueden pensar de ti y actúa en base a tus creencias y valores. En fin, elimina de tu vida el dañino hábito de andar buscando culpables.

En resumen, la culpa pertenece al conjunto de emociones más potencialmente destructivas que podemos llegar a experimentar. Además, no sirve para nada en absoluto, quizás para hacer la vida miserable.

"Errar es humano, pero echarle la culpa a otro es más humano todavía". Les Luthier (grupo de humor)



ALL FENCES

TODO TIPO DE CERCAS/FENCES

- Metal 6FT / Galvanizado
- Wood 6FT / Madera
- Vinyl 6FT / Plástico
- Chain Link / Alambre



Más de 15 años de experiencia en instalación y reparación de Cercas/Fences



Ibrahim Oquendo L
MAIN OFFICE: 239-247-2367
SALES: 239-440-2922
SALES :239-440-2949

allfencecontract@icloud.com
www.allfencecontractors.com
www.facebook.com/allfence/

Si tú o alguien que amas está siendo abusado(a) a nivel emocional, físico o financiero, por favor comunícate con El Shelter para recibir servicios gratuitos y confidenciales



- Línea de crisis contra la violencia doméstica
- Planes de seguridad
- Servicios de consejería
- Albergue de emergencia
- Asesorías legales
- Grupos de apoyo
- Empoderamiento económico
- Asistencia para la vivienda



¡HAY UNA SALIDA!

Llama o envía un mensaje de texto al
239-775-1101 • naplesshelter.org



**CERTIFÍCATE
COMO TÉCNICO**
en solo 3 o 6 meses
CLASES EN ESPAÑOL

ELECTRICIDAD

Residencial y comercial

AIRE ACONDICIONADO

Residencial y comercial

239-677-4391

Cursos de alta demanda,
70% prácticos.
Horarios flexibles
donde puedes ganar

+50,000 USD anuales.

www.PolitecnicoFortMyers.com



PHANTOM ELITE DETAIL Inc

Servicio profesional para barcos y coches

- Recubrimiento nanocerámico
- Lavado y detailing (buff, cera)
- Arena húmeda (restauración del color)
- Limpieza de interiores
- Restauración de la teca
- Limpieza de vinilos
- Mantenimiento semanal/mensual



Jhayson Martínez
239-601-4820

phantomelitedetail@gmail.com
Lic. & Ins.

¡Obtén tu
PRESUPUESTO
GRATIS!

QUIEREN ERRADICAR PLÁSTICOS DE UN SOLO USO

EL “PACTO DE LOS PLÁSTICOS DE MÉXICO” BUSCA QUE EMPRESAS SE ADHIERAN A ESFUERZO COLECTIVO

LESLEY CAMPOS
EL MENSAJERO

Ante los fracasos para reducir las toneladas de residuos plásticos que produce México al año, organizaciones ambientalistas buscan coordinar a las empresas a través de un pacto para erradicar de una vez por todas los plásticos de un solo uso que terminan flotando en los océanos o en la comida que consumimos. Se trata del Pacto de los Plásticos de México (PPMX), cuyos impulsores, el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF, por sus siglas en inglés) y Worldwide Responsible Accredited Production (WRAP), buscan que las empresas se adhieran a un esfuerzo para reducir y eliminar la contaminación plástica.

El Pacto tiene cuatro metas claras: identificar aquellos productos plásticos problemáticos y evitables,



CONTAMINA.
Cada mexicano consume 66 kilogramos de plástico al año y genera 55 kilogramos de residuos plásticos.

“Tenemos poca información sobre la contaminación plástica, pero sabemos que entre un 38 y un 58 por ciento de los residuos plásticos son mal manejados y tienen un alto potencial de fugas”. ▶ **Ninel Escobar**, directora WWF.

así como las estrategias para reducirlos o eliminarlos del mercado; alcanzar tasas altas de envases plásticos que sean 100 por ciento reutilizables y compostables; garantizar que efectivamente se reutilicen o composten los plásticos; y aumentar el porcentaje de material reciclado en empaques plásticos. Ninel Escobar, directora de Cambio Climático de WWF, definió al Pacto de los Plásticos como “un mecanismo formal para avanzar en las soluciones que requieren la acción colectiva de todas las empresas”. El llamado a adherirse al Pacto es urgente, pues Ninel Escobar advirtió que México va tarde para reducir el impacto de los plásticos en el medio ambiente, pues el país ocupa el lugar 7 entre los 12 países que son responsables del 52 por ciento de los residuos plásticos mal gestionados en el mundo. Tan sólo en la República Mexicana, entre el 38 y 58 por ciento de los residuos plásticos son mal manejados y terminan en lugares como las playas, donde WWF estima que entre el 60 y hasta el 90 por ciento por ciento de los residuos hallados en las costas son plásticos.

En todo el mundo, WWF estima en 300 mil millones de dólares el costo a la salud por los plásticos, por lo que Ninel Escobar urgió a la acción.



CONSEJOS VERDES



1 GUARDA CUADERNOS

▶ Al final del año guarda los cuadernos que realmente vayas a volver a usar, el papel que sobra úsalo para hacer libretas.



2 RESPETA EL PATRIMONIO

▶ Respetar el patrimonio natural y cultural de los países, no te lleves antigüedades de otro país, es preferible llevar el recuerdo en foto.



3 CUIDA TUS SISTEMAS

▶ Haz mantenimiento regularmente a tus sistemas de aire acondicionado y calefacción,



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

ROBERTO MORA
EL MENSAJERO

La administración de Joe Biden está considerando otorgar el estatus legal y permisos de trabajo a cientos de miles de inmigrantes que ingresaron ilegalmente al país y que están casados con ciudadanos estadounidenses.

Según publicó The Wall Street Journal (WSJ), este movimiento se ha estado debatiendo intensamente dentro de la Casa Blanca desde el verano pasado y busca apoyar a familias de estatus mixto, en las cuales típicamente uno de los padres y los hijos son ciudadanos estadounidenses.

Las infracciones que impiden a estos cónyuges calificar para tarjetas de residencia o green cards varían, y a menudo son el resultado de acciones como entrar al país ilegalmente más de una vez o usar documentación legal falsificada.

La Casa Blanca está estudiando utilizar una herramienta de inmigración conocida como “parole in place”, una medida que ya existe en una versión menor para cónyuges indocumentados de veteranos militares, lo que haría a muchos de estos cónyuges inmediatamente elegibles no sólo para permisos de trabajo, sino también, potencialmente, para un camino hacia la ciudadanía al limpiar los escollos administrativos que actualmente les impiden recibir tarjetas de residencia.

Los republicanos han expresado su oposición a tales movimientos, considerándolos una afrenta a la ley de inmigración. El representante Republicano por Ohio Jim Jordan,



La misma medida ya se aplica a los cónyuges indocumentados de veteranos militares.

CASADOS Y LEGALES

BIDEN EVALÚA OTORGAR ESTATUS A INDOCUMENTADOS EN MATRIMONIO

“Si hay algún tipo de programa, nos da una sensación de seguridad personal de que ICE no aparecerá en nuestra puerta en cualquier momento”. ▶ **Allyson Batista**, cónyuge de migrante.

presidente del Comité Judicial de la Cámara, que supervisa los asuntos de política de inmigración, criticó severamente estas

acciones administrativas, señalando que “la administración Biden sigue poniendo a los ilegales por delante de los ciudadanos

estadounidenses”, y esta decisión sería solo otra violación flagrante de la ley de inmigración.

Una decisión electorera

El tema de la inmigración, siempre polémico y más aún en el contexto de las elecciones presidenciales, ha llevado a los asesores políticos de Biden a buscar una postura que contraste con las políticas más duras de Donald Trump, incluidas una orden ejecutiva que se espera reduzca drásticamente las entradas

ilegales por la frontera sur. “La administración sigue comprometida en asegurar que aquellos elegibles para alivio lo reciban rápidamente y en construir un sistema de inmigración más justo y humano”, comentó un portavoz de la Casa Blanca.

La administración Biden ha enfrentado presiones crecientes tanto de grupos empresariales como de alcaldes de grandes ciudades para lanzar un programa de alivio a gran escala que ayude a las familias de estatus mixto.

La posibilidad de que el mandatario de 81 años concrete una medida tan significativa antes de las elecciones es vista como una oportunidad para marcar una diferencia similar al programa de Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA) de la administración Obama, el cual otorgó permisos de trabajo y protección contra la deportación a más de 800,000 jóvenes inmigrantes indocumentados conocidos como Dreamers.

Las reuniones entre defensores de los derechos de los inmigrantes, líderes empresariales, y funcionarios de la Casa Blanca, incluidos Tom Perez y Neera Tanden, y la participación del secretario de Seguridad Nacional, Alejandro Mayorkas, subrayan el nivel de compromiso y la seriedad con la que se está abordando este tema.

Con menos de 700,000 de los 1.1 millones de cónyuges indocumentados potencialmente elegibles para el programa propuesto, según estimaciones de los defensores, la importancia y el impacto de tal acción podría ser enorme para miles de familias en todo el país.

LeeTran esta aquí para ti



Nuestras vidas están llenas de incertidumbres, pero una cosa es segura: las aventuras y los viajes de la vida continuarán y LeeTran estará aquí para satisfacer todas sus necesidades de viaje en el condado de Lee. Ya sea que necesite que lo lleven al trabajo, la tienda, el parque, el gimnasio, la playa o la escuela, LeeTran puede llevarlo allí. Entonces, ya sea que viaje todos los días o si está pensando en hacerlo por primera vez, LeeTran está aquí para usted como una opción de transporte segura y limpia.

Para obtener información sobre las rutas y los horarios de los autobuses, visite

RideLeeTran.com



¡Reserve un viaje en el servicio de transporte público ULTRA on-demand en las zonas de servicio de Bonita Springs y Lehigh Acres usando la aplicación ULTRA!



ULTRA

On Demand Transit

Un servicio proveído por LeeTran



Disponible en las tiendas de aplicaciones en mayo 2024.



ALONSO GUERRA
EL MENSAJERO

El inicio de la campaña 2024 de las Grandes Ligas ha estado al rojo vivo y en las primeras semanas, empezamos a ver a claros favoritos que serán los equipos a vencer. Del mismo modo, hemos tenido a varios nombres que pueden terminar convirtiéndose en sólidos candidatos para las premiaciones de fin de año, en caso de seguir el rumbo que llevan por el momento.

5- KETEL MARTE | ARIZONA DIAMONDBACKS

30 años | 2B | Estadísticas: (AVG .301/OBP .361/ SLG .534) Marte ha iniciado el año donde dejó la pasada postemporada, en la que impuso múltiples marcas de partidos consecutivos conectando de hits. No solamente ha sido el bateador más caliente de Arizona en el arranque de campaña, sino que en términos generales ha sido uno de los mejores intermedistas de MLB durante el tramo.

4- FERNANDO TATIS JR. | SAN DIEGO PADRES

25 años | RF | Estadísticas (AVG .299/OBP .379/ SLG .519) Tras una temporada de regreso de suspensión y lesión en la que no estuvo productivo a nivel ofensivo, esta campaña es un reto personal que puede llevar al dominicano de regreso a la plataforma que su ausencia en el 2022 dejó.

Tatis Jr. es un jugador versátil que ha demostrado que puede hacer de todo un poco cuando se encuentra saludable y enfocado.

3- MARCELL OZUNA | ATLANTA BRAVES

SE LLEVAN LAS PALMAS

RANKING DE LOS CINCO MEJORES PELOTEROS DOMINICANOS EN MLB EN 2024

33 años | DH | Estadísticas: (AVG .364/OBP .417/SLG. 727) “El Oso” es probablemente, el bateador más productivo que ha tenido Braves, en términos generales, durante el inicio de la temporada 2024. Esta es una señal sumamente positiva para el poderoso bateador designado, quien al terminar la campaña 2024 pudiese estarse convirtiendo en agente libre, siempre y cuando Atlanta no decida hacer uso de su opción para la próxima temporada.

A diferencia del año pasado, en que Ozuna tuvo un abril para el olvido, lo que está logrando en este arranque de campaña es sencillamente espectacular.

2- RONEL BLANCO | HOUSTON ASTROS

30 años | SP | Estadísticas: (ERA 0.86, 16 SO, WHIP 0.714) En sus tres apariciones en el año, ha trabajado por espacio de 21 entradas, en las que tan solo ha tolerado dos vueltas limpias y seis hits, lo que se traduce en una efectividad de 0.86, así como un promedio de hits y bases por bolas por entrada lanzada (WHIP) de 0.714. Para Blanco será

fundamental mantener estos números, tomando en cuenta que su posición en la rotación abridora estará sujeta a cómo regresen de la lista de lesionados todos los lanzadores de Astros que están fuera.

1- JUAN SOTO | NEW YORK YANKEES

25 años | RF | Estadísticas: (AVG .324/OBP .447/SLG .500) Juan Soto es exactamente todo lo que los Yankees esperaban y todavía más, lo que ha demostrado con un extraordinario inicio de campaña junto a los

“Bombarderos del Bronx”. En estos momentos lidera múltiples casillas ofensivas para el conjunto, en momentos en los que todavía, Aaron Judge no ha



FERNANDO TATIS JR.



MARCELL OZUNA

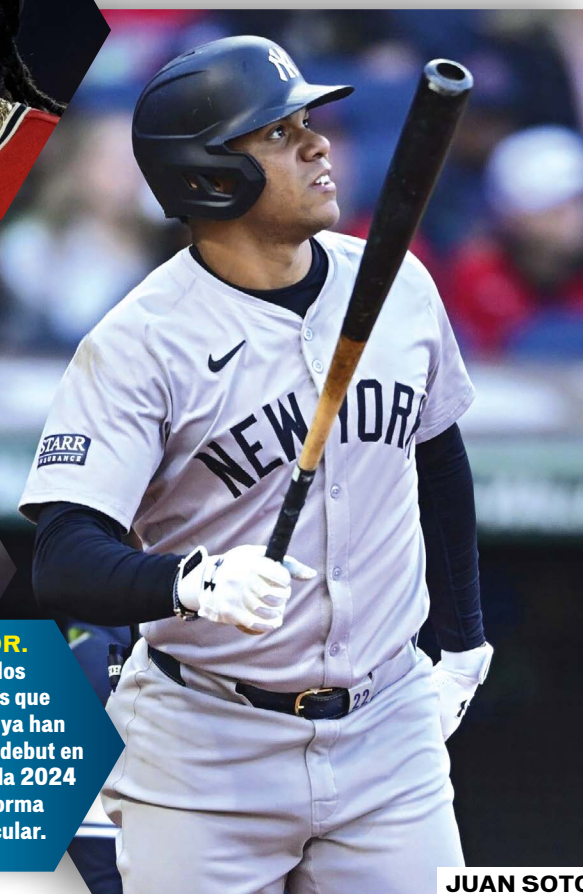


KETEL MARTE



RONEL BLANCO

VALOR.
Todos los jugadores que aparecen, ya han realizado su debut en la temporada 2024 de una forma espectacular.



JUAN SOTO



El Show que empodera
a la comunidad latina en SWFL !


Conducido por **Silvia Diez**

SUSCRÍBETE
a nuestro canal !



síguenos en



 powerlatino.tv

Pechugas al limón y romero

RECETAS QUE CUIDAN NUESTRA SALUD Y EXPLOTAN EN EL PALADAR

INGREDIENTES:

- 3 Pechugas de pollo en filetes
- 2 cdas de Aceite de oliva
- 1 cda de Ajo en polvo
- 1 cda y media de Ramitos de romero seco
- 1 pieza de Zumo de limón
- 1/3 de cda de Pimienta negra molida

PREPARACIÓN:

- Para comenzar a preparar nuestras pechugas sencillas vamos a tomar nuestra pechuga cruda y, por un lado, vamos a sazonar con un poco de pimienta negra, sal, romero seco y ajo en polvo.
- Por otro lado, vamos a calentar un sartén a fuego medio con un



poco de aceite de oliva. Una vez que esté un poco caliente, ponemos encima la pechuga con la cara que acabamos de sazonar viendo hacia abajo. Una vez hecho eso, sazonamos la otra cara.

- Mientras se cuece la pechuga, vamos a exprimir el jugo de medio limón para que la absorba.
- Dejamos que pasen 2-3 minutos y en cuanto la cara de abajo empiece a dorarse, le damos la vuelta. bajamos el fuego y dejamos cocinando otros 3 minutos más.
- Retiramos del fuego y servimos. Puedes acompañarla con alguna ensalada, verduras al vapor con mantequilla, un poco de arroz, espagueti o lo que se te antoje.



Ceviche de pescado y camarón

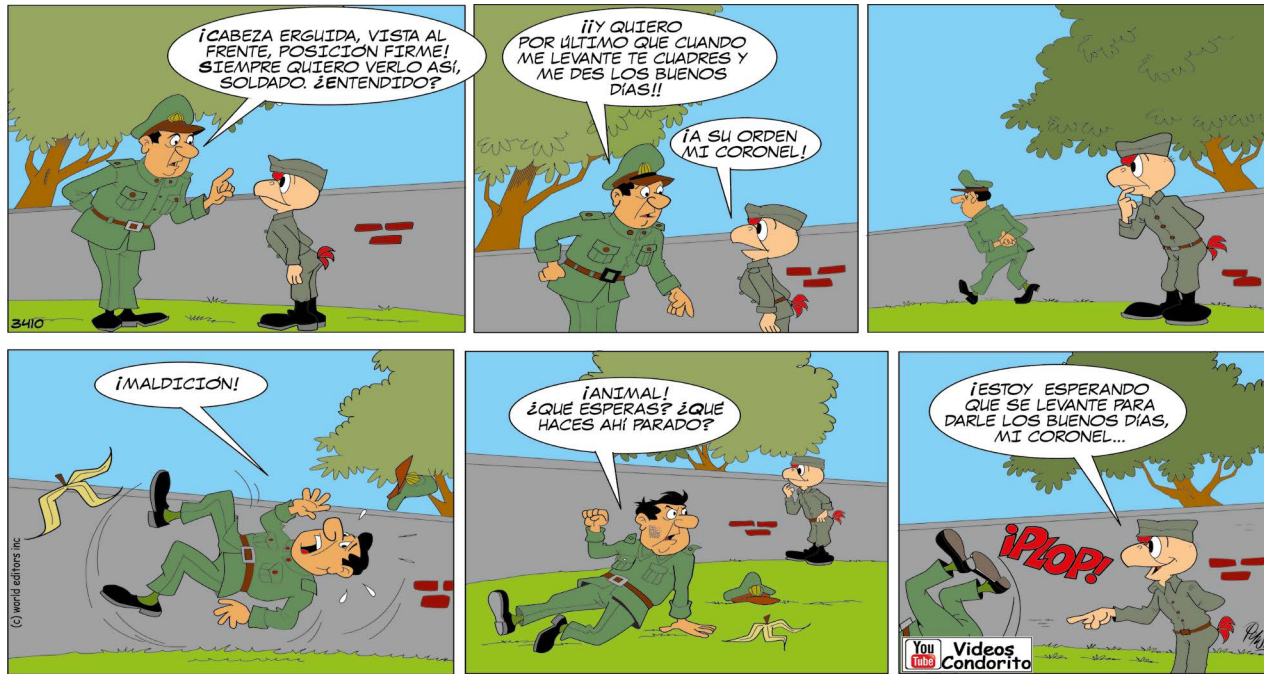
INGREDIENTES:

- 2 tzas de Pepino picado
 - 2 tzas de Jitomate picado en cubos
 - 10 oz Camarón fresco
 - 1 Cebolla morada
 - 1 Aguacate
 - 7 oz Filete tilapia
 - Salsa inglesa al gusto
 - 1 tza Jugo de limón
 - Cilantro picado
- Preparación:
- Pela el camarón, remover la cola y desvenar.
 - Pica el camarón en pedazos más pequeños para que se cueza en el zumo de limón parejo.
 - Picar en cubitos medianos la tilapia.
 - Exprime los limones hasta obtener una taza, viértelo encima del pescado y camarón, de tal manera que quede cubierto. Colócalo en el refrigerador 30 minutos.
 - Pica la cebolla en medias lunas y colócala

en un plato hondo, cubre con agua y deja reposar 10 minutos. Luego, cuela para remover el agua.

- Pela el pepino y pícalo en cubos al igual que el jitomate, desinfecta y pica finamente 1/3 de taza de cilantro. Mezcla el pescado y camarón con las verduras. Agrega aguacate y 2 cucharaditas de salsa inglesa y un poco más de limón.

Condorito



Sudoku

	1		4				6
				8	9	3	
9							5
	6		3	5	4	7	
7				1			
						3	
		4		7	8		
1			8		6		
2	4		6				

Las soluciones las encontrará en nuestra página en FB: El Mensajero

Sopa de letras

En este cuadro hay escondidas 9 palabras (de 4 o más letras cada una) sobre un mismo tema especificado al pie. Las mismas pueden estar de forma horizontal, vertical o diagonal, hacia arriba o hacia abajo, y de izquierda a derecha o a la inversa. Descúbralas teniendo en cuenta que una misma letra puede formar parte de más de una palabra.

9 Palabras esdrújulas

O	M	I	T	L	U	C	A	O
I	I	U	Y	S	Y	N	O	G
L	E	I	Q	S	I	W	L	I
O	R	E	M	U	N	F	U	T
C	K	A	Q	H	A	K	C	R
O	L	A	G	B	J	I	R	E
R	M	A	U	F	Q	L	I	V
B	P	L	A	S	T	I	C	O
U	A	E	X	T	A	S	I	S

HORIZONTALES

- Se suspende o se acaba una cosa.
- Cualidad de ameno.
- Querer, estimar.
- Destino.
- Pronombre demostrativo.
- Parte del cuerpo humano, que comprende desde la muñeca hasta la punta de los dedos.
- Alcohol etílico.
- Período geológico que sigue al eoceno.
- Interjección que denota sorpresa.
- Persona simple y crédula o demasiado cándida y fácil de engañar.
- Consonante doble del alfabeto español.
- Alcorán, libro fundamental del Islam.
- Planta anual crucifera hortense.
- Gran dios de la teogonía egipcia.
- Preposición.
- Casualidad, caso fortuito.
- Partes que nacen del tronco.
- Onomatopeya de la risa.
- Viajeros, transeúntes.
- Segadera, segur.
- Semejante al azúcar en el gusto.
- Consentiré, permitiré, no impediré.
- Actual nombre de Persia.
- Elevé plegaria.
- Unir con cuerdas.
- Tela fuerte propia para

Crucigrama

1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11
12					13					14		
		15		16			17		18			
		19				20						
21	22			23							24	
25			26						27			
	28	29						30				
31					32		33				34	35
36				37						38		
		39							40			
41	42						43					
44				45		46			47		48	
49									50			

- toldos.
- Persona que tiene por oficio cortar y coser trajes (fem.).
 - Roturar la tierra con el arado.
- ### VERTICALES
- Local destinado a reclusión de presos.
 - Símbolo de la emanación del radio.
 - País del archipiélago homónimo en el Pacífico Sur.
 - Mar interior del Asia, en el Turquestán.
 - Quitar la vida impidiendo la respiración.
 - Apócope de mamá.

- Ayudante de campo.
- Señalen, marquen.
- Indicar o significar algo.
- Cuezo a las brasas.
- Engañoso, fraudulento.
- Japonés.
- Planta bromeliácea de fruto en forma de piña.
- Volverá opaco.
- Lugar ancho y espacioso dentro de un poblado.
- Hacia el lugar o parte inferior.
- Concha de los quelonios.
- Acción que consiste en presionar, frotar o golpear rítmicamente y con intensidad adecuada determinadas zonas

- del cuerpo.
- Atravesar, cruzar.
- Motes.
- Prescriba medicamentos.
- Perecerá, dejará de ser.
- Sustancia cristalina, generalmente blanca, muy soluble en agua y de sabor muy dulce.
- Afirmar una cosa con juramento.
- Virtud, probidad.
- Canal de desagüe de la bomba de un buque.
- Período largo de tiempo.
- El uno en los dados.
- Símbolo del sodio.

EL HORÓSCOPO

POR SILVIA RIOJA - @silvarioja astrologasilvarioja@gmail.com

'Tú lo creíste, tú lo creaste'



ARIES

Te favorece aumentar más tu actividad física para poder canalizar la energía, además te servirá para despertar en ti lo sano y una mejor calidad de vida. Cuida de tu agresividad, ya que la puedes tener a flor de piel. Usa el momento a tu favor y ante cada dificultad, no discutas con nadie. Sentirás alivio porque se liberará una tensión interna que hace días tenías dentro de ti. Seguramente la persona que te estaba restringiendo saldrá de tu vida liberándote. Se concretará lo que no te ha sucedido desde hace mucho tiempo.



TAURO

Lograrás llevar tus ideas sobre una nueva decoración de tu casa a la práctica. Ese cambio de energía en el hogar te ayudara a que la convivencia familiar mejore. Los celos con tu pareja y la posesividad que manifiestas no te ayudan a mantener una relación estable. Piensa que estas situaciones reflejan tu inseguridad. Te darás cuenta si las decisiones tomadas van a crearte conflictos con otras personas. Aquí lo importante sería que te mantengas en equilibrio. Te sentirás más a gusto con tu familia.



GÉMINIS

Buen mes para sentir orgullo de lo que haces, ya que dirigirás tu fuerza de voluntad en el trabajo. Esto te hará brillar con más luz y de una nueva forma. Tienes un momento de brillantez a nivel intelectual, de réplicas y contestaciones ingeniosas con alta inventiva. Aprovechalo en tu trabajo y hasta en tus estudios. Son buenos días de tu vida, aprovecha para involucrarte más con la mayoría de gente posible para compartir tus proyectos. Así podrás expandir tus áreas de influencias, y tendrás éxito en el amor.



CÁNCER

Dejando de lado tu introversión, verás que puedes aumentar tu magnetismo personal para convencer y seducir a los demás con tus ideas. Escucha la voz de tu corazón si tienes que tomar determinaciones. Permítete sentir antes que te gane la mente, verás que así toma otro color tu vida diaria. Desearás estar más tiempo con tus amigos y los nuevos contactos sociales que en tu trabajo y ocupaciones o con las obligaciones que tienes con tu pareja. Te llegarán más oportunidades sociales, románticas y hasta comerciales.



LEO

Tienes una energía especial para alcanzar tus metas, irás sin dudar tras tu objetivo, pero cuida de no exceder en tu soberbia o arrogancia. Tu energía es movilizadora. Pero ten en cuenta que en tu trabajo te pedirán demostrar que eres aún mejor, por eso te están exigiendo más de lo común. Podrás hacer tranquilamente un cambio de dirección en los temas de te preocupaban, ya que verás con claridad que los obstáculos presentados te ayudan a crecer. Llegan momentos de diversión con tus seres queridos.



VIRGO

Te llegaron los tiempos de cambios, y justamente es un buen momento para hacerlos y así iniciar nuevos caminos. No dudes tanto de la decisión a tomar, confía en tu intuición. Deja de analizar tanto y actúa, verás como desarrollas tu carácter e independencia sacando lo mejor de tu personalidad y asumiendo nuevos proyectos. Buen tiempo para que puedas enfocarte en tus estudios y en lo que realmente quieres hacer, estás madurando y ahora tienes otra visión para ver más lejos y poder superarte.



LIBRA

No te es fácil dejarte fluir, pues reprimirás tu razón y puedes dejarte llevar por la emoción. Si pones más de tu lógica mental verás que puedes tener el control. Te cuesta tomar decisiones, pero si tienes en cuenta que es un buen mes para dar fin a las actividades caducas y a lo que ya sabes que no terminarás, te será más fácil. Mantén la calma, ya que pueden llegarte días de confrontaciones con tu pareja porque te darás cuenta de que tus valores emocionales no coinciden con los suyos. Es mejor que cedas. Una inmensa autoconfianza crece ahora en ti.



ESCORPIÓN

Te favorece activar tu lado más social y tú sabes hacerlo muy bien cuando quieres. Deja salir tu magnetismo personal para conquistar nuevos grupos. Tu sensibilidad es alta y sentirás que todo el mundo te ataca y que no apoyan tus proyectos. Piensa que sus comentarios te suman ideas al proyecto. Estos días te enfocarás totalmente en las relaciones, tanto personales, como comerciales, pues llegan nuevos compromisos en tu vida. Los demás son tu fuente de creatividad. Evalúa experiencias del pasado que te aportan.



SAGITARIO

Estás iniciando un ciclo, la palabra clave en estos días para ti es la introversión. Tendrás la necesidad de estar en contacto más contigo mismo. Las relaciones que se te presenten con el sexo opuesto pueden ser inusuales y hasta pueden romper ciertas normas sociales o dejar de lado ciertos conceptos tradicionales. Cuida de sufrir una disminución de tus ganancias, pero revisa qué debes cambiar del manejo de tu dinero. Deberás tratar de no exagerar en el plano emocional, además, tu franqueza podría herir.



CAPRICORNIO

La paz y armonía que sientes en tu interior es la señal de una buena etapa para seguir con tus búsquedas espirituales y culturales. No combates las creencias de los demás. Es mejor cuidar más de tu salud, pues tu cuerpo atraviesa un periodo difícil de manejar por las confrontaciones que recibes desde el exterior. Te enfocarás hacia las actividades de placer, esto es muy bueno porque te separa de tu actitud tan materialista. Verás que hay otras formas de ser feliz. Buen momento para hacer limpieza.



ACUARIO

No es bueno entrar en conflictos emocionales, como tampoco legales o económicos. Puedes vivenciar un estado de ansiedad que no te deja ser coherente en tu vida diaria. Llegan días que tu vida se abrirá a nuevas dimensiones porque estarás más receptivo a las nuevas ideas y a nuevas oportunidades laborales y personales. Puedes estar triste porque las necesidades de tu familia se oponen a las exigencias laborales, pero no puedes elegir entre uno de estas. Debes balancear tus tiempos. Cuida cada palabra que dices.



PISCIS

Salir de situaciones difíciles es lo que debes hacer, ya que si no lo haces puedes vivir discusiones con las amistades y hasta separaciones sentimentales. Por tu emocionalidad te es difícil conseguir tus logros manteniendo tu equilibrio interno, pero si bajas las barreras que te separan de los demás, verás que todos se sienten parecido. Las conversaciones que tengas con otras personas serán las que abrirán otra perspectiva en tu vida. Podrán deslumbrarte esas nuevas ideas, pero mantén las tuyas.



RECIBE ASISTENCIA LEGAL EN TU IDIOMA

Soy tu abogada local representando a los Hispanos del Suroeste de la Florida

Lesiones Personales

- ▶ Accidentes de Auto
- ▶ Muerte por Negligencia
- ▶ Resbalones y Caídas

Bienes Raíces

- ▶ Seguro de Título
- ▶ Cierres Residenciales y Comerciales
- ▶ Servicio de Depósito en Garantía



Mary A. Colina-Fowler, Esq
5290 Golden Gate Pkwt, Ste 3
Naples, FL 34116

Office: 239-277-2088
Direct: 239-277-2089
Fax: 239-610-1187
Email: mcolina@colina.law

Hablo Español

Ahora con su oficina en Golden Gate City



Fayard Hardware

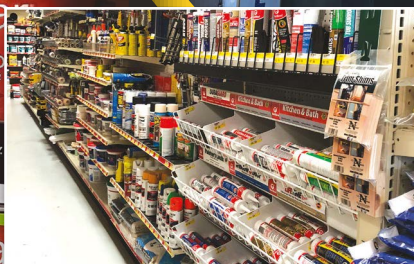
LA ÚNICA FERRETERIA (HARDWARE STORE) EN GOLDEN GATE ESTATES
Esq. Golden Gate Blvd y Wilson Blvd

SE HABLA ESPAÑOL

¡AHORA MEZCLAMOS PINTURA DE PRIMERA CALIDAD Y PERSONALIZADA PARA SU CASA!

INTERIOR Y EXTERIOR

- ▶ Colores Personalizados ▶ Color Match ▶ Gloss
- ▶ Semi Gloss ▶ Satin ▶ Mate ▶ Flat



10% off Vto. 05-31-24

(239) 431-6530

80 Wilson Blvd S # 10, Naples, FL 34117

Lunes a Sábado: 7:00am - 7:00pm
Domingos: 8:00am - 6:00pm



HAZTE MIEMBRO DE NUESTRO GRUPO MÉDICO GALENUS

**Disfruta de nuestros
SERVICIOS Y BENEFICIOS**

- **Excelentes doctores y personal**
- **Atención de calidad por un costo asequible**
- **Programas de atención preventiva y bienestar**
- **Acceso a clínicas primarias sin la necesidad de esperar mucho tiempo**
- **Coordinación de servicios de: Laboratorios, radiografías, farmacia, atención domiciliaria, hospicio y fisioterapia**

Si tiene Medicare, pregunte por nuestro programa **Cuidado Coordinado**

- 2 Bonita Springs
- 3 Lehigh Acres
- 4 Fort Myers
- 5 North Fort Myers
- 6 Cape Coral
- 7 Hillsborough Tampa
- 9 Pinellas St Petersburg



1530 Lee Blvd, Lehigh Acres, FL 33936



**GALENUS
Latino**



www.galenusgroup.com



info@galenusgroup.com



(239) 230-7087 Galenus Group

(239) 368-7310 Provider Office

Orgullosamente
SOCIOS DE

aetnaSM