

GRATIS

EL MENSAJERO

De SWFL

Edición 113 - Marzo 2026

www.elmensajerodeswfl.com

El periódico de NUESTRA COMUNIDAD

SÍGUENOS
ESCANEANDO EL
CÓDIGO QR



NISSAN
SALES EVENT



\$0 PAGO INICIAL
0% INTERÉS O
\$0 PAGOS
POR 6 MESES

TE PAGAMOS HASTA
\$8,000 POR ENCIMA DEL
VALOR DE TU VEHÍCULO

Nissan
Of Fort Myers

13985 S Tamiami Trail
Fort Myers FL
239-415-8600
Abiertos Durante la Construcción

Nissan
Of Cape Coral

2201 NE Pine Island
Rd Cape Coral FL
239-308-4018

*Visita el concesionario para más detalles

DESTACADO DEL MES:

PABLO HURTADO

El abogado de inmigración que no sólo ha fundado bufetes en defensa de los migrantes, también desarrolla herramientas tecnológicas para profesionales y aspirantes.

PÁGINA 10



HURTADO
IMMIGRATION
LAW FIRM



Pablo S. Hurtado, Esq.
Hurtado Immigration Law Firm
Immigration & Nationality Law

Dirigiendo a una nueva generación de inmigrantes en su búsqueda de la felicidad como ciudadanos estadounidenses.

- Ciudadanía y naturalización
- Inmigración familiar y visas
 - U Visas para víctimas
 - Perdonos
 - Proceso consular
- Green card residencia permanente

Tel | (239) 362-3670
Fax | (239) 362-3671

4461 Camino Real Way
Fort Myers, FL 33966



Hurtado Immigration Law Firm



LEGENDS
SPORTS BAR & LOUNGE

239-961-8062

Naples | 8955 Tamiami trail north,
Naples FL 34108

¡La mejor experiencia latina en Naples!

¡Disfruta los **sabores colombianos, peruanos y americanos** con buena vibra, música y diversión!



Martes: Jazz Music **Miércoles:** Country Night. Line dance lessons. **Jueves:** Salón del Despecho & Karaoke desde las 8:30 PM

Viernes y Sábados: Música en vivo 8:00 PM – 10:00 PM **Viernes y Sábado Noches Latinas:** de DJ 10:00 PM – 2:00 AM

Sábados y Domingos: Brunch 11:00 AM – 3:00 PM



Vuelve a sentirte tu mismo con la Terapia de Reemplazo Hormonal Bioidéntica (BHRT)

Nuestros servicios:

- Terapia de Reemplazo Hormonal Bioidéntica (BHRT).
- Pérdida y control de peso.
- Telesalud.
- Análisis de la composición corporal.
- Consulta con nutricionista.
- Revisión de pruebas de laboratorio.



Dra. Tania Espinal-Krane

Médica certificada en medicina interna
con más de 10 años de experiencia.
Ahora especializada en terapia de
reemplazo hormonal bioidéntica.

(239) 966-2478

Bonita Springs, FL. | AmritaLifeHealth.com

Contáctenos para una consulta gratuita

\$349 de crédito mensual para productos de venta sin receta, además de alimentos saludables y servicios públicos



Reciba más beneficios que con Medicare Original por una prima mensual de \$0

Cuente con un plan Dual Complete® de UnitedHealthcare para que le ayude a recibir más beneficios que con Medicare Original y acceso a una amplia red de proveedores de Medicare Advantage, incluidos médicos y especialistas.

Haga clic. Llame. Comuníquese.

Encuentre cobertura de Medicare en la que puede confiar.

- Compre planes en uhcdualplans.com
- Hable con un Especialista en Planes de Medicare **1-855-332-0690**, TTY **711**
- **Chatea en línea** con un experto en planes de Medicare



Los planes están asegurados a través de UnitedHealthcare Insurance Company o una de sus compañías afiliadas, una organización de planes Medicare Advantage que tiene un contrato con Medicare y un contrato con el Programa Estatal de Medicaid. La inscripción en el plan depende de la renovación del contrato del plan con Medicare. El Especialista en Planes de Medicare es un agente/productor de ventas de seguros con licencia. Los beneficios, las características y los dispositivos pueden variar según el plan o el área. Se pueden aplicar limitaciones, exclusiones y restricciones de la red. Los Planes para Personas con Necesidades Especiales que Tienen Elegibilidad Doble tienen una prima de \$0 para miembros con el programa Ayuda Adicional de Medicare (Subsidio para Personas de Bajos Ingresos). Los beneficios de productos de venta sin receta, alimentos y servicios públicos tienen plazos de vencimiento. Para más información, revise su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC). © 2026 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

Y0066_2501260_250729_M SP

P2154100_BN_H2509-003



\$0 PAGO INICIAL
0% INTERÉS O
\$0 PAGOS POR 6 MESES

TE PAGAMOS HASTA
\$8,000 POR ENCIMA DEL
VALOR DE TU VEHÍCULO

Nissan
Of Fort Myers

13985 S Tamiami Trail
Fort Myers FL
239-415-8600

Abiertos Durante la Construcción

Nissan
Of Cape Coral

2201 NE Pine Island
Rd Cape Coral FL
239-333-2271

www.CreditoNissan.com

* Visita el concesionario para más detalles.



Transforma tus ojos

Los párpados caídos pueden afectar nuestra visión y envejecer nuestra apariencia. ¡La cirugía de párpados puede mejorar su visión y, al mismo tiempo, hacer retroceder el tiempo!

Raul Hernandez Rubio, DO - Especialista en Oculoplástica

¡Programe su consulta hoy!



The Eye Associates

Formerly Eye Centers of Florida

888.393.2778 | ecof.com

BLEFAROPLASTIA DEL PÁRPADO SUPERIOR



MC GOLDEN
INSURANCE SERVICES

En MC Golden Insurance reunimos a experimentados Agentes de Seguros para brindarte el mejor servicio.

- Seguros de salud de Obamacare: Ambetter, Aetna, Florida Blue, United, Oscar, Molina, Cigna, Amerihealth.
- Medicare/ Planes de Medicare
- Seguros privados y planes de descuentos de salud.
- Planes dentales y de visión.
- Seguros de viajes internacionales.
- Seguros suplementarios: protección para deshabilidad, cáncer, accidente grave, protección de mortgage, etc.
- Seguros de vida de termino y permanentes. Planes de retiro.
- Seguro para gastos finales.

Te asesoramos y te atendemos todo el año, sin costo, en español y en inglés.

**Asesores de Seguros de Salud y Vida
más cerca de ti**

MC GOLDEN INSURANCE LLC

4766 Golden Gate Pkwy, suite 4, Naples, FL, 34116

786 322 9449 | 239 778 5427

enrollment@mcgoldeninsurance.com
mcgoldeninsurance.com



Finos Perfumes
Fragancias y aromas
para el hogar

(239) 738-9006

2661 Airport-Pulling Rd S
b105, Naples, FL 34112

Compra 3
y lleva
1 GRATIS

15%
de descuento



📷 @algeirah_essence.us

f Algeirah Essence US

🎵 algeirah_essence.us

🌐 www.arabiafragancias.com



Lighthouse Pet Clinic

es la Clínica
Veterinaria
de Lehigh.

(239) 674-9060



Dra. Laura Woodward,
propietaria

INTEGRIDAD & PROFESIONALISMO

- Seguro de Título
- Coordinación y Formalización de Cierres
- Servicios de Depósito en Garantía (Escrow)
- Venta por el Propietario (FSBO)
- Transacciones Comerciales
- Servicios de Gestión
(Especializada para Constructores)
- Servicios de Cierre Móvil y Virtual

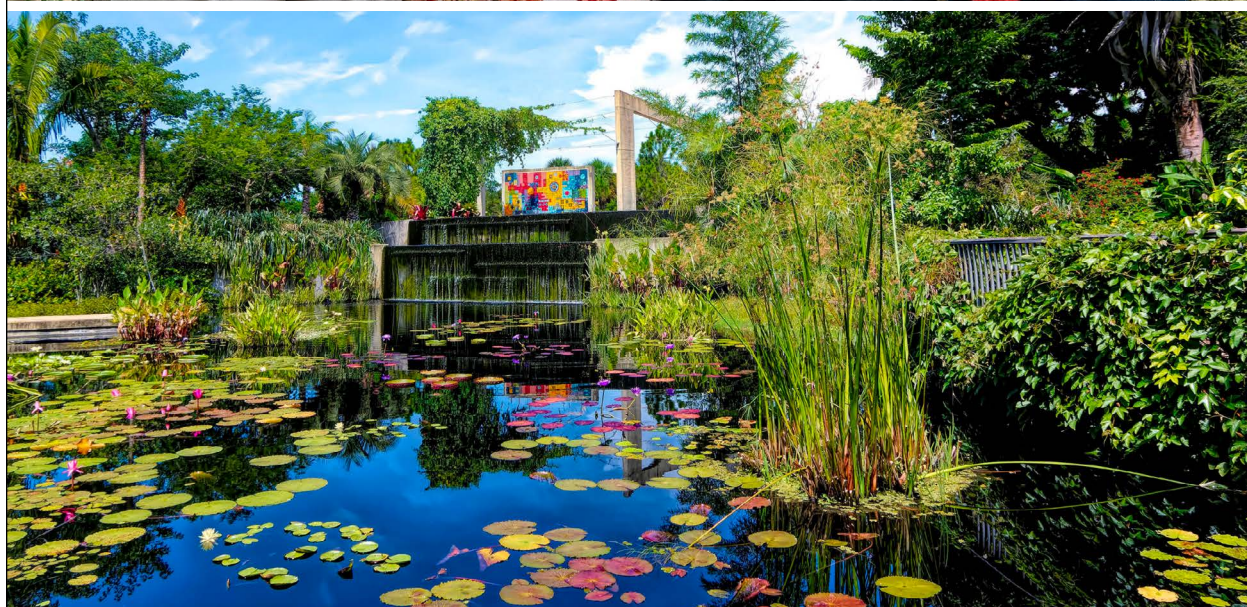


“LA SATISFACCIÓN DEL CLIENTE ESTÁ
EN EL CORAZÓN DE TODO LO QUE HACEMOS”

239-689-8141 INFO@ACTITLE.NET
12244 Treeline Ave Ste 1, Fort Myers, FL 33913
WWW.ACTITLE.NET



Una temporada en flor



**Exposición floral
y mercado de
jardinería de Naples**
13 y 14 de marzo

Presentado en colaboración con el
Naples Garden Club



Naples
Botanical
Garden™

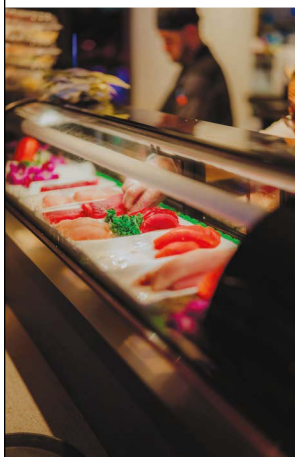


Descubre todo
lo que te espera
esta temporada en
naplesgarden.org

SUSHI SAKE

DONDE LA COCINA TRADICIONAL JAPONESA SE FUSIONA CON LOS VIBRANTES SABORES LATINOS EN EL CORAZÓN DE NAPLES.

Ofrecemos una nueva perspectiva de la experiencia del Sushi sin dejar de rendir homenaje a las técnicas tradicionales.



Elaboramos cada plato con ingredientes de alta calidad y una gran maestría.

- Sashimi cortado con maestría
- Nigiri delicadamente equilibrado
- Creativos rollos especiales
- Platos Hibachi preparados con precisión y estilo

También ofrecemos un servicio completo de bar y licores

- Amplia selección de cócteles
- Vinos
- Cervezas
- Licores

Agregamos el sutil toque latino con salsas atrevidas, notas cítricas brillantes e influencias sabrosas que reflejan la diversidad cultural de nuestra comunidad.

El ambiente es cálido, energético y acogedor, un lugar donde las familias se reúnen, los amigos celebran y los recién llegados se sienten rápidamente como en casa.

Sushi Sake Naples es más que un restaurante; es una fusión de culturas, sabores y hospitalidad. Al combinar la tradición japonesa con el espíritu latino, ofrece una experiencia gastronómica refinada y emocionante, un fiel reflejo de la creciente y diversa escena culinaria de Nápoles.



(239) 497-8626



@sushisake_naples



11180 Tamiami Trl N, Naples, FL 34110

EL MENSAJERO

de SWFL

EDICIÓN 112

DIRECTORIO

PUBLISHER

Milka Valdivia Pratt

REPORTERA LOCAL

Silvia Diez

EDITOR

Wilfredo Alvarez

FOTÓGRAFOS:

Jhayson Martínez

COLABORADORES:

Jael Palma

Alonso Guerra

MARKETING Y PUBLICIDAD

agent@mediacontentintl.com

239-200-2672

MCI

Media Content International

Miembros de la SIP (Sociedad Interamericana de Prensa)

SOCIEDAD INTERAMERICANA DE PRENSA

EQUIPO EDITORIAL

Director General

Guillermo 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@mediacontentintl.com

facebook

Encuétranos en nuestra página de Facebook como: elmensajeroGG



Identidad latina al conmemorar el 8M

Cada 8 de marzo el mundo se tiñe de morado. Las redes sociales se llenan de mensajes de apoyo, las calles de distintas ciudades se llenan de pancartas, y las conversaciones giran en torno a derechos, igualdad y justicia. Pero para nosotras, mujeres latinas que vivimos en Estados Unidos, el 8M tiene una capa adicional: lo vivimos desde una identidad que cruza fronteras.

El Día Internacional de la Mujer no nació como una fecha decorativa. Surgió de luchas laborales, de mujeres que exigieron condiciones dignas, salarios justos y respeto. Y aunque hoy el contexto es distinto, la esencia sigue siendo la misma: reconocer lo que se ha avanzado y lo que aún falta por conquistar. Desde Southwest Florida, muchas vivimos el 8M con el corazón dividido entre el país que nos vio nacer y el país donde estamos criando a nuestros hijos. Aquí trabajamos, emprendemos, estudiamos y participamos en nuestras comunidades. Pero también cargamos historias de nuestras madres y abuelas, de mujeres que quizá nunca marcharon, pero resistieron en silencio.

Vivir el 8M desde nuestra identidad latina significa no renunciar a nuestras raíces. Significa hablar español con orgullo mientras participamos en un movimiento global. Significa celebrar nuestros logros sin olvidar las desigualdades que

aún enfrentamos como mujeres y como hispanas. Ser mujer latina en Estados Unidos implica navegar múltiples realidades. Algunas enfrentan barreras económicas. Otras luchan contra estereotipos culturales. Muchas equilibran trabajo, familia y expectativas tradicionales. El 8M nos invita a reflexionar sobre esas cargas, pero también sobre nuestra fortaleza.

Este día no es solo para protestar. También es para conectar. Para preguntarnos cómo estamos apoyando a otras mujeres. Cómo estamos formando a nuestras hijas. Cómo estamos acompañando a nuestras amigas. La sororidad no es un concepto de moda; es una práctica diaria.

Además, el 8M nos recuerda que nuestras voces importan. Que la representación en espacios laborales, políticos y comunitarios no es un lujo, es una necesidad. Que cuando una mujer latina ocupa un espacio de liderazgo, abre camino para otras. El 8 de marzo deja de ser solo una fecha en el calendario para convertirse en una declaración de quiénes somos y hacia dónde queremos avanzar.

Que este día sea un punto de encuentro

MILKA PRATT
PUBLISHER

E
C
O
N
O
M
I
C
O

DESTACADO DEL MES: PABLO HURTADO 10

EL CHACAL Y DJ LEXX EN CONCIERTO 12

LEYES DE CONDOMINIOS 14

PROSPERA 34 AÑOS CREANDO OPORTUNIDADES 16

PREVIENE EL DERRAME CEREBRAL 18

LA MUJER LATINA EN EL 8M 20 Y 21

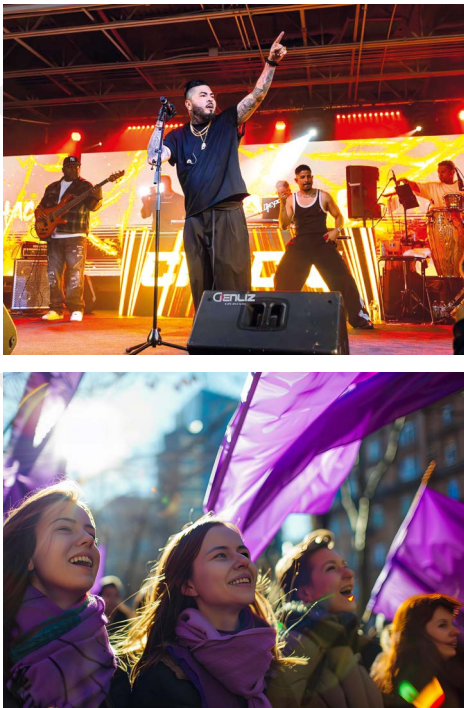
EXTENSIONES DE CABELLO VENENOSAS 22

PUTIN NO PUEDE GANAR LA GUERRA 24

EL DEBATE DEL RACISMO EN EL FÚTBOL 26

RECETA 28

HORÓSCOPO 38



¡Elija productos frescos!

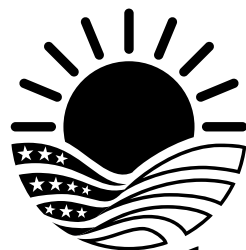
COMPRE PRODUCTOS LOCALES
APOYE A LOS AGRICULTORES
DE FLORIDA

*¡Los alimentos tienen mejor sabor cuando
se cosechan cerca de nuestro hogar!*

¡APRENDA
MÁS AQUÍ!



FRESHFROMFLORIDA.COM



Fresh from Florida®

Celebrating America 250



ORLANDO BENÍTEZ
ASESOR DE SEGUROS

**¿Quieres saber más sobre
planes médicos y de
Inversión? Hablemos de:**



- 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



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.

DESTACADO DEL MES: PABLO HURTADO



SILVIA DIEZ EL MENSAJERO

Pablo S. Hurtado es un abogado especializado en derecho de inmigración y fundador de Hurtado Immigration Law Firm, un bufete con sede en Fort Myers, Florida, que presta servicios legales a clientes en los Estados Unidos y en el extranjero.

- Doctor en Jurisprudencia (J.D.) por Regent University School of Law en Virginia Beach, Virginia, donde también actuó como editor de una revista jurídica y fue becario del Latin American Leadership Program.

- Master en Administración de Empresas (MBA), con concentración en inversión inmobiliaria, por la Florida

State University College of Business.

- Licenciado para ejercer la abogacía en el estado de Florida, miembro activo de la American Immigration Lawyers Association (AILA) y figura en el directorio del Florida Bar en pleno cumplimiento profesional.

Antes de establecer su firma, Hurtado trabajó como Assistant State Attorney en la oficina del Fiscal del Estado de Florida, lo que le proporcionó experiencia práctica tanto en derecho penal como en su intersección con temas migratorios.

A partir de 2011 fundó Hurtado Immigration Law Firm, enfocado en servicios de inmigración familiar, procesos consulares, solicitudes de visas, green cards, exenciones

por inadmisibilidad, y naturalización/citizenship.

Su firma ha representado a miles de personas y familias, incluyendo procesos complejos tanto dentro como fuera de los Estados Unidos.

Hurtado aporta un enfoque vivencial a su práctica: él mismo es inmigrante de Bolivia y llegó a los Estados Unidos, convirtiéndose en ciudadano estadounidense en 1996. Esta experiencia le ha dado una perspectiva única que aplica en su trabajo con clientes que atraviesan procesos migratorios complejos.

Reconocimiento mediático y publicaciones

Es una voz reconocida en temas migratorios y

frecuentemente es entrevistado por medios de comunicación locales y nacionales, incluyendo Wink News, NBC2, Fox 4, Univision, Telemundo y NPR. También ha escrito artículos en publicaciones especializadas como Lawyer Monthly y Res Gestae. Además, ha participado como panelista en conferencias legales.

Adicionalmente a su práctica jurídica, Hurtado es cofundador de Perado Technologies, una empresa enfocada en soluciones tecnológicas para firmas de abogados, y ha desarrollado herramientas como SILC® (sistema de gestión de clientes y casos) y The Pursuit, una plataforma con tecnología avanzada para ayudar a los aspirantes a ciudadanos

estadounidenses a prepararse para el examen.

Pablo Hurtado y su bufete ofrecen representación y asistencia en temas como:

- Inmigración familiar y visas basadas en parentesco.

- Ajustes de estatus y residencia permanente (green cards).

- Solicitudes de DACA, VAWA y U-Visas (para víctimas de ciertos delitos).

- Procesos consulares y entrevistas en embajadas.

- Exenciones por inadmisibilidad y waivers.

- Ciudadanía estadounidense y naturalización.

Hurtado practica en inglés y español, lo cual amplía su capacidad de comunicación con una clientela diversa y multicultural.



Cuidamos de los tuyos

NUESTROS SERVICIOS:

- **Medicaid (LTC) y atención privada**
- Enfermería no especializada
- Asistentes médicos a domicilio
- Recordatorios de medicamentos
- Preparación de comidas
- Cuidados personales
- Tareas domésticas ligeras

Contáctanos:

Yodarmis Pompa
(Dueña y Administradora)

Tel: 239-529-1794
Fax: 239-529-1795

Summer Style Life LLC, 2335 9th Street N, Suite 210, Office 3, Naples, Florida, 34103
summerstylelifeoffice@gmail.com

NPI: 1548019953
TAX ID: 92-3495739
LICENSE: 122430000



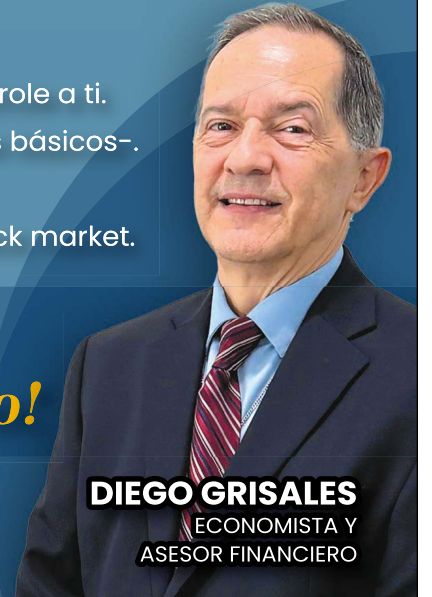
Un dólar: ¡Primer paso a la libertad financiera!

¡Este libro estará disponible muy pronto!

- Aprende a controlar tu dinero.
- No permitas que el dinero te controle a ti.
- Aprende a ahorrar -fundamentos básicos-.
- Primeros pasos a la inversión.
- Aprende a ganar dinero en el stock market.

¡Comunícate conmigo ya mismo!

- ✓ **Asesorías individuales.**
- ✓ **Asesorías grupales.**



DIEGO GRISALES
ECONOMISTA Y
ASESOR FINANCIERO

✉ diegogrisales0522@hotmail.com

☎ **239-961-8100** 📷 **DIEGRIGO2003**

Stratus Building Solutions of Fort Myers

Liderando la limpieza comercial con integridad y compromiso.

¡SÉ TU PROPIO JEFE!

Empieza tu propio negocio en la industria de la limpieza comercial con tan solo \$1,000 de inversión inicial.

En Stratus Building Solutions of Fort Myers, te ofrecemos las herramientas, el respaldo y la oportunidad real de construir un futuro independiente con un modelo de franquicia probado.

- ✓ Comienza con solo \$1,000 de inversión inicial
- ✓ Base de clientes garantizada
- ✓ Soporte y entrenamiento continuos
- ✓ Industria resistente a la recesión
- ✓ ¡Alta demanda todo el año!

La limpieza comercial es esencial, constante y confiable — incluso en tiempos difíciles.

¡Aproveche esta oportunidad de oro para lograr independencia financiera y estabilidad!



📞 **¿Listo para empezar?**

Llámanos hoy: 239-790-1007

📍 **Visítanos: 11000 Metro Pkwy, Unit 15, Fort Myers, FL 33966**



CHACAL Y DJ LEXX

EN CONCIERTO EN FT MYERS

SILVIA DIEZ
EL MENSAJERO

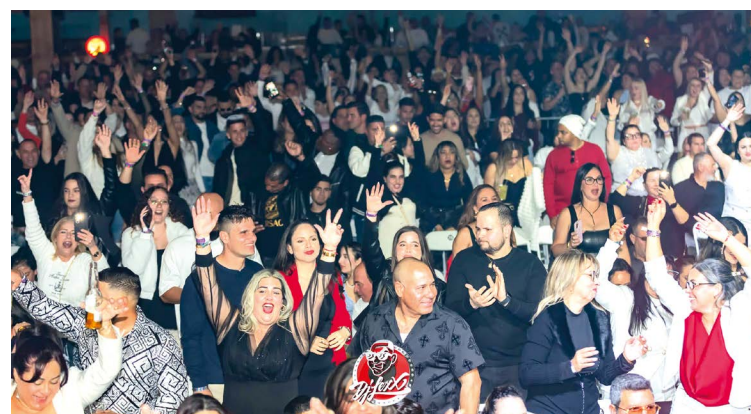
El concierto fue parte de un evento especial llamado “Chacal en concierto / DJLEXX Birthday Bash 2026”, organizado por DJLEXX, que combinó la presentación del artista con una celebración, lo que amplió la energía de la noche más allá de solo el show musical.

El artista principal fue El Chacal, interpretando su repertorio de reguetón y música urbana en vivo en Fort Myers. El show estuvo bien encendido, con mucha energía desde el arranque. El Chacal mantuvo al público activo casi todo el tiempo, mezclando sus temas más conocidos con interacción constante — pidió coros, bajó el beat para que la gente cantara y se notó bastante conexión con la audiencia.



En The Ranch Concert Hall & Saloon el ambiente fue bien latino, mucho reggaetón y reparto, gente bailando pegado al escenario y

bastante movimiento en pista. No fue un concierto “formal” sino más tipo party/show urbano, que es donde él mejor funciona.



Comprometidos con invertir en tu **Sueño Americano.**

Visas de inversión, peticiones familiares, ciudadanía y defensa migratoria — asesoría confiable en todo EE. UU.



Abogados de Confianza

Asesoría experta en inmigración y resultados comprobados en Florida.

239.208.2680

DeMineImmigration.com

Info@DeMineImmigration.com

1601 Hendry Street, Fort Myers, FL

1400 Kimdale St E, Lehigh Acres, FL



DeMine
Immigration
Law Firm



MARELIS

"más que una voz"
de Cuba
para el mundo



Todos los
domingos
desde las
4pm

Celebra tu día Hermosa mujer

ven y disfruta una

BEBIDA GRATIS

*Margarita o vino de la casa con la compra de un plato fuerte.

• No combinable con otros cupones o especiales,
• 1 cupón por persona • Válido sólo este día



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

**DOMINGO 8
DE MARZO**

LEYES DE CONDOMINIOS



SILVIA DIEZ
EL MENSAJERO

Abogada Colina-Fowler, dueña principal de Colina Law, ha participado recientemente en capacitaciones y entrenamientos profesionales, como “Understanding the New Condo Laws” en Naples

(evento de formación legal sobre leyes de condominios), lo cual indica actividad de presentaciones o charlas dirigidas a profesionales o al público interesado en temas legales. Se presentó frente a un grupo de realtors en las oficinas de Maxwell Mortgage y la persona que organizó dicha actividad fue

Sandra Schlaupitz reconocida Realtor en SWFL. Desde el mensajero queremos dar el reconocimiento correspondiente a la Abogada Colina-Fowler por su participación en constantes capacitaciones, lo cual nos demuestra una vez más su preocupación por nuestra comunidad.



Exposición y venta de orquídeas

20-22 de marzo

Premios a más de 300 orquídeas en flor según el tema
“Jungla de orquídeas”

- Jueces de la Sociedad Americana de Orquídeas
- 5 proveedores vendiendo orquídeas y suministros
- Vie. 12-5 / Sáb. 9-5 / Dom. 9-3
- Entrada \$10 - Estacionamiento gratuito

**Talleres de
cuidado de
orquídeas**

Sábado 11 a.m.,
1 p.m., 3 p.m.



Parque Regional North Collier • 15000 Livingston Rd, Naples
Sala de exposiciones cerrada con aire acondicionado

La crisis oculta en las escuelas

Aprenda a las señales y cómo
ayudar a detener el vapeo
entre los jóvenes

Vea el foro virtual Conversaciones
sobre el cannabis para escuchar a los
expertos hablar sobre el aumento del
vapeo entre los jóvenes, sus efectos
nocivos y cómo ayudar a los niños
a dejarlo.



Ver ahora

Siga 'Conversations on Cannabis' en



@MMERIForumRadio

PROSPERA:

34 AÑOS CREANDO OPORTUNIDADES PARA EMPRENDEDORES

MILKA PRATT
EL MENSAJERO

Prospera es una organización de desarrollo económico sin fines de lucro, fue fundada en Tampa hace más de 34 años por emprendedores hispanos, para emprendedores. Hoy en día no solo se encuentran en Florida, también en Georgia y Carolina del Norte. Ahora, incluso llegando a la costa oeste de Florida, específicamente a Fort Myers. La misión de Prospera es ayudar a iniciar, fortalecer e impulsar negocios hispanos para lograr una comunidad que prospera. Su objetivo principal es crear oportunidades económicas y actuar como catalizador para cambios positivos en la comunidad, contribuyendo al crecimiento y éxito de los negocios hispanos.

En **Prospera** ofrecen ayuda a emprendedores y empresarios en cualquier etapa de su negocio. Ya sea un nuevo negocio, o uno establecido, trabajan para hacerlos crecer y establecerse con solidez. Brindan seminarios empresariales con temas variados que son importantes para dueños de negocios, así como también ofrecen consultoría personalizada, prestando ayuda en puntos importantes del desarrollo de sus negocios tales como identificar oportunidades, optimizar procesos, análisis financiero, Mercadeo, y preparación para licitaciones. Finalmente, ayudan en el proceso para conseguir capital para su negocio. Todos sus servicios son

bilingües, y sin costo. Aseguran que lo más gratificante es ver cómo un emprendedor pasa de sentirse solo a formar parte de una comunidad que lo respalda.

En general, los empresarios hispanos tienen problemas muy similares a los de cualquier empresario. Sin embargo, en **Prospera** han identificado que muchos emprendedores no están muy familiarizados con el sistema bancario local, tienen problemas con su crédito, o un limitado conocimiento acerca de impuestos; puntos en los cuales destacan en sus asesorías para sus clientes. Además, para muchos existe el problema del idioma, y es por esto por lo que sus servicios son bilingües.

Uno de nuestros casos de éxito es Elisangela Juarez quien fundó **Safety 1st Pro Services** en 2021 con el objetivo de ofrecer servicios de construcción, mantenimiento y demolición basados en la integridad y la seguridad. Impulsada por su compromiso de hacer las cosas de la manera correcta, hizo crecer el negocio de un equipo de dos personas a una plantilla de 16 colaboradores, respaldada por la confianza constante de sus clientes y sólidos valores. En 2023, se conectó con **Prospera** en busca de apoyo para optimizar sus operaciones, mejorar el flujo de efectivo y acceder a una red de profesionales legales y financieros. Es así que, con la orientación de **Prospera**, Elisangela fortaleció la estructura interna de la empresa, amplió su área de servicio y posicionó el negocio para obtener contratos

FABIAN YEPEZ

Fabian es el vicepresidente de la costa oeste de Prospera, con base en Tampa, y que ahora incluye la región de SWFL. Supervisa un grupo de consultores quienes prestan sus servicios a los emprendedores y dueños de negocios. Además, identifica nuevas oportunidades y estrategias de apoyo, ya sea con el sector público o privado, para crear alianzas y crecer la operación.



de mayor envergadura, sentando así las bases para un crecimiento sostenible y un impacto continuo a largo plazo.

Los servicios de Prospera están abiertos para cualquier

persona que está pensando en abrir una empresa, o que ya tiene un negocio pero que necesita ayuda para seguir creciendo. Para información acerca de los seminarios que realizan visiten

prosperausa.org. Si desean una cita con un consultor de negocios, pueden también hacerlo en su página web, o llamando al 239 990 8379. Contáctalos y observa como tu negocio **Prospera**.



¿DESEA INICIAR O IMPULSAR SU NEGOCIO?

Prospera es una organización sin fines de lucro que desde 1991 **ayuda a emprendedores y dueños de pequeños negocios.**

¡NUEVA OFICINA EN FORT MYERS!



ESCANEE EL CODIGO QR PARA
SOLICITAR ASISTENCIA

SERVICIOS GRATIS Y BILINGÜES

Educación empresarial, recursos y asesoría confidencial personalizada, en cualquier etapa de su negocio, desde antes de establecerlo hasta su expansión y optimización:

- **CONSULTORIA**
- **ACCESO A CAPITAL**
- **SEMINARIOS EMPRESARIALES**

ESCANEE ESTE
CODIGO QR
PARA VER EL
CALENDARIO
DE SEMINARIOS



Aproveche los servicios de Prospera para analizar su situación, identificar oportunidades, y aumentar el éxito de su negocio.

ATENCIÓN DISPONIBLE CON CITA PREVIA
239-990-8379

 ProsperaUSA.org  ContactWC@ProsperaUSA.org  **888-PROSPERA**

 **The Collaboratory, 2031 Jackson St. Ste 140, Fort Myers, FL 33901**

     **@ProsperaUSA**



Know **Diabetes** by **Heart**™



4 Pasos

para prevenir un ataque o derrame cerebral si tienes diabetes

Si padeces diabetes tipo 2, tienes un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Hay pasos que puedes seguir para reducir tu riesgo. Comienza con los siguientes:

1.



Habla con tu doctor para establecer objetivos para controlar tu diabetes.
2.



Toma tus medicamentos según las indicaciones de tu doctor.
3.



Continúa teniendo hábitos alimenticios saludables y moviéndote.
4.



Controla tu presión arterial, colesterol y diabetes.

¿Qué causa un ataque o derrame cerebral?

Un ataque o derrame cerebral se produce cuando se dañan los vasos sanguíneos que transportan sangre y oxígeno al cerebro. Si uno de esos vasos sanguíneos se obstruye o se rompe, impide que la sangre y el oxígeno lleguen al cerebro.

¿Qué relación tiene el ataque o derrame cerebral con la diabetes tipo 2?

Con el tiempo, la diabetes no controlada daña los vasos sanguíneos. El exceso de glucemia (también llamada azúcar en la sangre) hace que los vasos sanguíneos se vuelvan rígidos, y estos también pueden llenarse de placa (una sustancia grasosa). La placa causa obstrucciones.

Reconoce los signos de un ataque o derrame cerebral:

					
R	Á	P	I	D	O
Rostro caído.	Alteración del equilibrio.	Pérdida de fuerza en el brazo o una pierna.	Impedimento visual repentino.	Dificultad para hablar.	Obtén ayuda. Llama al 911.

SI TIENES DIABETES, hay muchas más cosas que puedes hacer para reducir tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

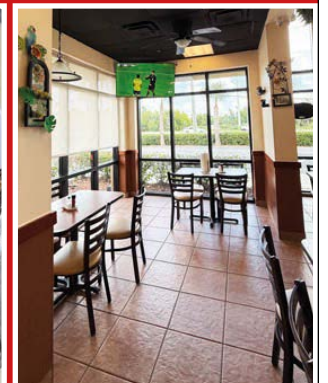
Habla con tu doctor sobre los siguientes pasos. No estás solo en esto. Encuentra las respuestas a tus preguntas y únete a esta iniciativa en el siguiente sitio web:
KnowDiabetesbyHeart.org/join.



NOW OPEN



**16960 South Tamiami
Trail, Fort Myers, FL 33908
(239) 672-4253**



**Disfruta de un espacioso salón
y un gran ambiente familiar
Contamos con Drive Thru**



**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 CONSTRUCCIÓN
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.



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



JAEL PALMA
EL MENSAJERO

Cada 8 de marzo se conmemora en todo el mundo el Día Internacional de la Mujer, una jornada que reconoce los logros sociales, económicos, culturales y políticos de las mujeres, y simultáneamente impulsa la lucha por la igualdad de género y los derechos humanos. Esta fecha no es una celebración aislada, sino parte de una historia de más de un siglo de activismo por la justicia y la equidad.

Para 2026, las Naciones Unidas y ONU Mujeres han definido el lema oficial como “Derechos, justicia y acción por y para todas las mujeres y niñas”, un llamado claro a transformar los avances en cambios reales, sostenibles y accesibles para todas, sin exclusiones.

Este lema destaca que no basta con reconocer los derechos sobre el papel: es fundamental garantizar que las mujeres puedan ejercerlos y disfrutarlos de manera plena y efectiva. Esto incluye la igualdad ante la ley, el acceso a la justicia, la protección frente a la violencia, la participación plena en todos los ámbitos y el reconocimiento de la diversidad de experiencias de mujeres y niñas en situaciones de vulnerabilidad.

EL PAPEL DE LA MUJER LATINA EN 2026

En América Latina y el Caribe, el 8 M ha tenido históricamente una fuerte presencia en la acción política y social. Las marchas masivas, las demandas de justicia frente a la violencia y el reclamo de políticas públicas integrales han sido marca del movimiento feminista regional. Varias organizaciones

■ Por qué este tema es urgente en 2026

Aunque ha habido avances importantes en las últimas décadas, en 2026 las mujeres aún no gozan de igualdad jurídica en todos los países. Según datos globales, las mujeres poseen aproximadamente el 64 % de los derechos legales de los hombres, una brecha que se mantiene o incluso se agrava en algunas regiones, especialmente en el acceso a la justicia, la propiedad, la seguridad personal y la participación económica plena. Este estancamiento jurídico está directamente relacionado con desigualdades estructurales que afectan la vida cotidiana de millones de mujeres: desde condiciones de trabajo injustas hasta la falta de acceso a servicios de salud adecuados o la persistencia de leyes discriminatorias. La lucha por cerrar estas brechas sigue siendo una prioridad global y un llamado a la acción colectiva.



latinoamericanas han contribuido a globalizar reivindicaciones como:

- La erradicación de la violencia de género
- Políticas de protección para niñas, adolescentes y mujeres adultas
- Igualdad de oportunidades laborales y salariales
- Acceso a la justicia sin discriminación
- Reconocimiento de la diversidad cultural y étnica de las mujeres

Además, iniciativas como la instalación de antimonumentos y memoriales en varios países de la región han reforzado la memoria colectiva sobre la lucha contra el feminicidio y la impunidad. Estos símbolos y acciones han permitido mantener viva la exigencia de justicia y reconocimiento de las vidas de mujeres afectadas por violencia estructural.

La presencia de mujeres líderes en parlamentos, gobiernos locales y organizaciones de la sociedad civil también ha crecido, lo que contribuye a que las voces latinoamericanas formen parte de las discusiones globales sobre derechos, justicia y acción.

MOMENTO DE ACCIÓN: MÁS QUE UNA FECHA

El 8 de marzo no es solo un

día para conmemorar. Es una llamada global a la acción, un recordatorio anual de que la igualdad de género no es un ideal lejano, sino una meta urgente para este siglo. Exigir derechos, garantizar justicia y traducir discursos en políticas concretas requiere participación colectiva, retórica transformada en hechos y compromiso permanente de los gobiernos, la sociedad civil y cada persona.

En 2026, las acciones por la igualdad deben ir más allá de la conmemoración: implica impulsar cambios en la legislación, garantizar recursos para la protección de los derechos humanos de las mujeres y niñas, y construir sistemas de justicia accesibles y sensibles a las experiencias diversas.

Este 8 M, la invitación es clara: participar, exigir, transformar y construir un futuro donde los derechos de todas y cada una sean respetados y ejercidos plenamente.

La m latina

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER
POR Y PARA TODAS L



Mujer 2026

R: DERECHOS, JUSTICIA Y ACCIÓN
AS MUJERES Y NIÑAS



Cómo se vivirá el 8 m en el mundo



1 ■ Movilizaciones y manifestaciones
En muchas ciudades del mundo, los movimientos feministas, colectivos de mujeres y organizaciones sociales organizarán marchas, concentraciones y acciones públicas para visibilizar demandas específicas, como justicia por violencia de género, igualdad salarial, políticas públicas integrales o acceso a la justicia sin discriminación.

2 ■ Eventos, foros y diálogos
Instituciones académicas, organizaciones internacionales y redes civiles desarrollarán conferencias, debates y paneles virtuales o presenciales en torno a temas como derechos humanos, justicia social, políticas públicas y experiencias de mujeres en distintos sectores (salud, educación, economía y más).

3 ■ Campañas y visibilización en redes
Movimientos globales promoverán campañas en redes sociales con hashtags y acciones digitales para amplificar voces de mujeres, compartir historias de resistencia y exigir compromisos políticos y sociales que impulsen la igualdad.

4 ■ Iniciativas locales y comunitarias
Desde talleres de liderazgo hasta actividades educativas en escuelas, centros comunitarios y espacios culturales, muchas iniciativas se enfocarán en el empoderamiento de niñas y mujeres jóvenes, fomentando el acceso a la educación, el pensamiento crítico y la participación ciudadana.



INCENTIVOS DE AIRBNB

SYLVIA SOSA
EL MENSAJERO

La plataforma de alojamiento Airbnb, lanza un incentivo de USD 750 para quienes se conviertan en anfitriones durante el Mundial 2026, albergado en ciudades de Estados Unidos, México y Canadá. El objetivo principal es incrementar la oferta de alojamientos en los lugares sede.

Dicha iniciativa surge en un contexto de fuerte aumento de la demanda: según datos de Airbnb, las búsquedas para hospedarse en las ciudades anfitrionas crecieron en promedio un 80% frente al año anterior, impulsadas por millones de fanáticos. De acuerdo con una estimación de la consultora financiera Deloitte, esta oportunidad podría significar ganancias promedio de USD 3.000 para cada anfitrión. El beneficio anunciado por Airbnb consiste en un pago único de USD 750 para nuevos anfitriones que ofrezcan una vivienda completa en cualquiera de las 16 ciudades sede de Estados Unidos, Canadá y México, siempre que reciban a sus primeros huéspedes entre hoy y el 31 de julio de 2026.



REQUISITO. Está dirigido exclusivamente a nuevos anfitriones que publiquen alojamientos completos.



RETO. La falta de referencias regulatorias dificulta la elaboración de recomendaciones precisas sobre el uso seguro de extensiones capilares.

CABELLO MORTAL

CASI EL 95% DE LAS EXTENSIONES CAPILARES EN ESTADOS UNIDOS CONTIENEN SUSTANCIAS PELIGROSAS

MILDRED BUENO
EL MENSAJERO

La mayoría de las extensiones capilares que se venden en Estados Unidos, tanto de origen natural como sintético, contienen químicos peligrosos relacionados con cáncer, defectos congénitos y problemas reproductivos, según una reciente investigación publicada por Scientific American. El estudio identificó hasta 169 compuestos en 43 muestras de extensiones, la mayoría incluidos en la lista de sustancias peligrosas de la Proposición 65 de California. Al menos 12 de estos productos químicos están asociados de forma directa con graves riesgos para la salud humana.

El equipo encabezado por Elissia T. Franklin, científica del Silent Spring Institute, analizó extensiones fabricadas con cabello sintético, cabello humano sin tratar y productos biobasados hechos a partir de fibras como el plátano. Solo dos de las muestras analizadas estaban libres de compuestos peligrosos.

Uno de los hallazgos más destacados

“Los autores del informe consideran necesario evaluar si los niveles detectados justifican regulaciones más estrictas, aunque advierten que se necesitan más investigaciones para determinar el impacto real sobre la salud”. ▶ Scientific American.

fue la presencia de compuestos organoestánicos, conocidos como disruptores endocrinos, detectados en cerca del 10% de las extensiones. Algunas muestras contenían estos químicos en concentraciones superiores a los límites fijados por la Unión Europea, detalló Scientific American. El equipo de investigación redujo más de 900 firmas químicas detectadas a un grupo central de compuestos potencialmente dañinos. Esta selección se realizó usando una biblioteca especializada para identificar y clasificar los riesgos asociados. El análisis encontró, en las extensiones de cabello sintético, niveles de cloro que alcanzaron los 277.000 microgramos por

gramo. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, exponerse a más de 60 microgramos por gramo de cloro durante una hora por inhalación puede provocar irritación pulmonar y dificultades respiratorias. Además, se detectaron restos de flúor—conocido por disminuir la fertilidad en dosis elevadas—, así como organohalógenos y nitroaromáticos, ambos señalados como compuestos cancerígenos. La presencia de estas sustancias genera inquietud sobre la magnitud de los riesgos sanitarios. Sin embargo, el estudio destacó que aún no es posible definir los niveles de exposición química debido al uso de extensiones capilares ni establecer umbrales legales o afectados concretos, según admitió Franklin.



Employee Care inc.

Payroll • Employee Leasing

**Brindamos Soluciones
Asequibles para la
Administración de su
Personal
Somos especialistas en:**

- Administración de Nómina
- Recursos Humanos
- Subcontratación
- Capacitación de Seguridad en el Trabajo



Llárame para
una consulta
**MAIKEL
DELGADO**

☎ 239-945-9988 | 📱 239-246-3534
🖨 1-855-411-7598

3949 Evans Ave, Suite 401 | Fort Myers, FL 33901

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



¡HAY UNA SALIDA!

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

JT INCOME TAX, LLC.

WE PROVIDE PEACE OF MIND!

- Planificación de Impuestos
- Preparación de Impuestos
 - Personales
 - Negocios
 - Corporaciones
- Bookkeeping
- Contaduría
- Emprendimientos
- LLC
- Traducciones



JORGE TORRES
Presidente

Oficina: 239-265-3591
Correo: jorge@jtincometax.com

3444 Marina Town Lane, Ste 23
North Fort Myers, FL 33903

**SE HABLA
ESPAÑOL**



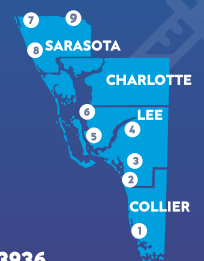
HAZTE MIEMBRO DE NUESTRO GRUPO MÉDICO GALENUS

**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

**Orgullosamente
SOCIOS DE**

aetna



www.galenusgroup.com



info@galenusgroup.com



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

SIN PODER GANARLA

EL PRESIDENTE RUSO, VLADIMIR PUTIN, QUEDÓ ATRAPADO EN SU PROPIA MAQUINARIA DE GUERRA

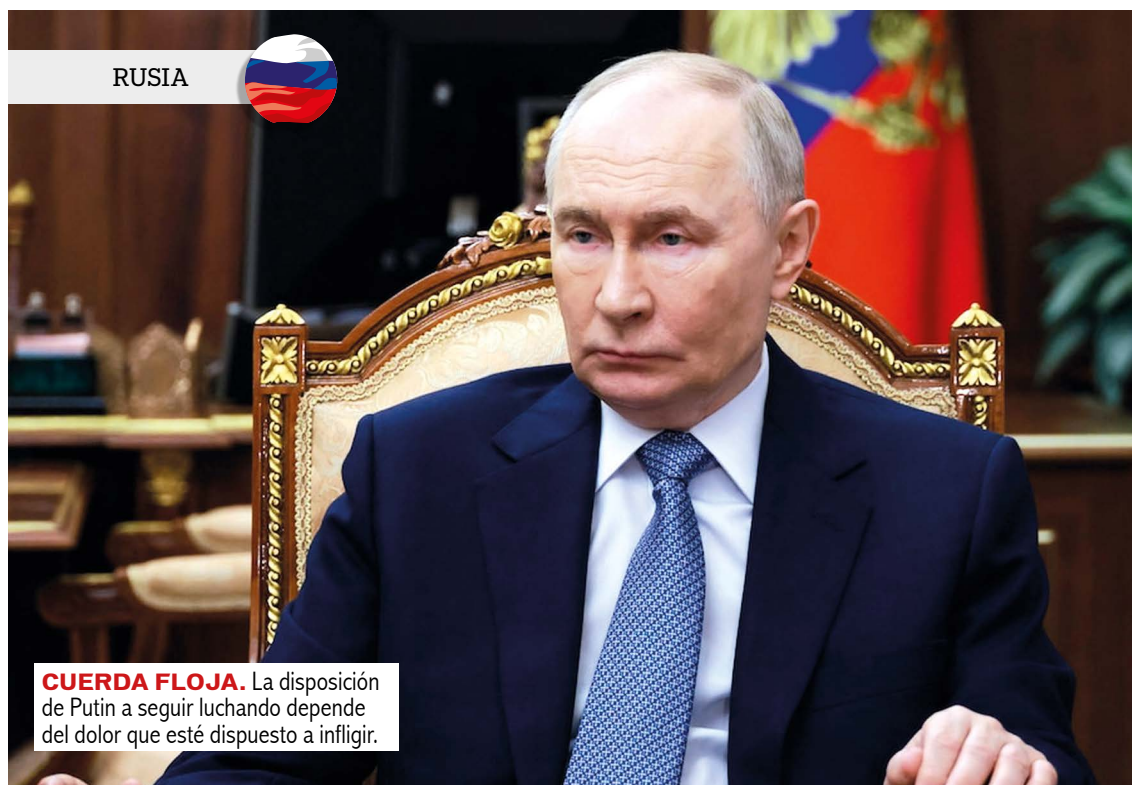
VÍCTOR OSUNA
EL MENSAJERO

Se podría pensar que, tras cuatro años sangrientos, una guerra que ninguno de los bandos puede ganar se habría extinguido. Pero no la guerra en Ucrania. Y la culpa es de un solo hombre.

Vladimir Putin está atrapado en una trampa que él mismo ha creado. Cada vez hay menos posibilidades de que sus ejércitos en Ucrania produzcan algo que pueda llamar victoria. Muchos esperan que las conversaciones de paz, que continúan en Ginebra esta semana, le den una salida, ya que el presidente Donald Trump obligará a Ucrania a ceder territorio. De hecho, esa vía de escape es cada vez menos probable. E incluso si se alcanzara un acuerdo de paz, las secuelas en Rusia podrían generar inestabilidad económica y política, arruinando los planes de Putin de ser considerado uno de los mayores zares de la historia.

El primer problema para el presidente ruso es el campo de batalla. En la Gran Guerra Patria, de junio de 1941 a mayo de 1945, el Ejército Rojo avanzó 1.600 km desde Moscú hasta Berlín. En esta guerra más larga, las fuerzas rusas en Donetsk, el principal objetivo, avanzaron solo 60 km: la distancia entre Washington y Baltimore.

Rusia no ha podido generar suficiente fuerza de combate para romper las líneas ucranianas. En la “zona de muerte” de 10 a 30 km alrededor de la línea del frente, vulnerable a los drones y sus operadores omniscientes, los soldados y el equipo no pueden concentrarse sin convertirse en objetivos. Incluso si las fuerzas rusas rompen las líneas ucranianas, les cuesta



“Nadie en Ucrania se cree que [Putin] vaya a dejar a nuestra gente tranquila, y tampoco dejará tranquilas a otras naciones europeas, porque no puede prescindir de la idea de la guerra. Puede que él se vea a sí mismo como un zar, pero en realidad es un esclavo de la guerra”. ▶ Volodimir Zelenski, presidente de Ucrania.

aprovechar su éxito.

Con la trayectoria actual, Putin no podrá cambiar esto. Durante los primeros tres años, Rusia estaba reforzando su ejército. A finales del año pasado, perdía más hombres de los que podía reclutar. Están mal entrenados, la moral es baja y las tasas de desertión son más altas que nunca. Starlink ha cortado el acceso de las fuerzas rusas a las terminales de contrabando de las que dependían para sus objetivos. Su propio gobierno ha cortado el servicio de Telegram, que utilizaban para comunicarse en el frente.

Putin tendrá dificultades para aumentar el número y la calidad

de los reclutas. Rusia depende del dinero, no del patriotismo, para alistar soldados. La probabilidad de muerte o lesiones, el descuido de los veteranos y el intento del Estado de eludir el pago de “dinero para el ataúd” a las familias de los soldados caídos están elevando el coste del reclutamiento. Desde junio de 2025, según el grupo de expertos Re: Rusia, la prima media de contratación ha aumentado en 0,5 millones de rublos, hasta los 2,43 millones de rublos (32.000 dólares). Cada vez es más difícil encontrar dinero. La factura anual de 5,1 billones de rublos para todo esto equivale al 90% del déficit presupuestario federal.

El resto de la economía se está contrayendo. Los pagos de la deuda están aumentando. Las perspectivas para los ingresos petroleros son malas.

El esfuerzo bélico de Rusia no está a punto de colapsar. Putin puede atacar ciudades y redes eléctricas ucranianas para destruir la moral y la economía. Pero es improbable que los ataques aéreos por sí solos conduzcan a la capitulación. Puede creer que Europa abandonará a Ucrania, pero el apoyo europeo aumentó el año pasado. Su mayor esperanza puede ser que Ucrania, que sufre una grave escasez de personal y equipo, sufra una crisis política o empiece por quedarse sin

combatientes y armas antes que Rusia. Sin embargo, la apuesta de Putin por un colapso ucraniano ha sido perdedora durante los últimos cuatro años, y las probabilidades son cada vez mayores. ¿Por qué entonces no acepta la paz? Si Putin pudiera aprovechar las ganancias de Rusia y reagruparse, siempre podría volver a atacar a Ucrania en el futuro.

De hecho, es improbable que cualquier plan de paz satisfaga a Rusia. Las conversaciones tienen un aire de Potemkin, ilustrado por la descabellada promesa de un dividendo de paz de 12 billones de dólares, gran parte del cual se compartiría entre Rusia y Estados Unidos. También es improbable que le den a Putin el territorio que no ha podido tomar por la fuerza y que desea para declarar la victoria.

Que Ucrania ceda su territorio mejor defendido sería un desastre estratégico. Y aunque Trump aún tiene influencia, su capacidad para convencer a Volodimir Zelenski, presidente de Ucrania, de un mal acuerdo ha superado su punto máximo. Es cierto que Estados Unidos sigue vendiendo armas vitales a Europa, que las cede a Ucrania. Pero Ucrania ahora depende menos de la inteligencia estadounidense que antes, y Estados Unidos ha reducido su financiación de la guerra en un 99%. Si, como parece probable, cualquier acuerdo de paz incluye garantías de seguridad estadounidenses para Ucrania consagradas en un tratado, el Senado deberá ratificarlo. Esto también ayudará a protegerse contra un acuerdo unilateral.

Otra razón para que Putin sea cauteloso con respecto a un acuerdo es que la paz misma podría desencadenar una crisis en Rusia.

EL MENSAJERO

Del SWFL



EL PERIÓDICO
de nuestra
comunidad

**ESTAMOS EN
FORT MYERS, CAPE
CORAL, ESTERO,
SAN CARLOS
PARK, BONITA
SPRINGS, NAPLES,
IMMOKALEE, Y MÁS!**



**15,000 COPIAS MENSUALES Y
+450 PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN**

Somos el único medio que te permite llegar
a tus clientes con una campaña de multiplataforma:

El Mensajero: Impreso • Digital •   

ANÚNCIATE AQUÍ!

1/4 pag.

1/2 pag.

Full page

RECIBE DESCUENTOS con contrato de **6 meses o más!**

Contáctanos al : 941-323-6312 y 239-200-2672

RACISMO EN EL FÚTBOL

ALONSO GUERRA
EL MENSAJERO

CHAMPIONS MARCADA POR POLÉMICA: RACISMO, PROVOCACIONES Y UN DEBATE QUE SACUDE AL FÚTBOL EUROPEO

El triunfo del Real Madrid sobre el Benfica (1-0) se vio ensombrecido por un grave incidente de racismo que involucra a Vinícius Júnior y al argentino Gianluca Prestianni, actualmente suspendido provisionalmente por la UEFA mientras se investiga la acusación de insultos discriminatorios. La reacción en torno al comportamiento del brasileño, las declaraciones de José Mourinho y los cánticos hostiles en España han encendido un debate profundo sobre racismo, provocación y responsabilidad dentro y fuera del campo.

En el partido de ida de los octavos de final de la UEFA Champions League entre Real Madrid y Benfica, Vinícius Júnior abrió el marcador con el único gol del encuentro, celebrado en Lisboa ante una multitud enardecida. Poco después, el brasileño denunció al argentino Gianluca Prestianni por proferir un presunto insulto racista hacia él tras la celebración. Esa acusación llevó al árbitro a activar el protocolo antirracismo de la UEFA y detener el juego aproximadamente diez minutos, un procedimiento que busca proteger al futbolista afectado y examinarlo ocurrido en el campo.

La UEFA abrió una investigación formal y designó a un inspector de ética y disciplina para recopilar pruebas y determinar si Prestianni incurrió en un comportamiento discriminatorio, un caso que podría derivar en una suspensión de hasta 10 partidos si se le encuentra culpable bajo el reglamento disciplinario del organismo europeo.

PRESTIANNI SUSPENDIDO PROVISIONALMENTE

Ante la gravedad de los hechos, la UEFA aplicó una



NO SE ACABA.
El caso Prestianni-Vinícius es la prueba de que la lucha por la tolerancia está lejos de haberse terminado.

sanción provisional que impidió a Prestianni participar en el partido de vuelta en el estadio Santiago Bernabéu, que se jugó el 25 de febrero. El futbolista argentino, sin embargo, ha negado categóricamente haber proferido insultos racistas, alegando que hubo un malentendido sobre lo que se dijo en el intercambio con Vinícius y lamentando las amenazas que ha recibido desde entonces.

MOURINHO, CRÍTICAS Y CONTROVERSIA

Las palabras del técnico de Benfica, José Mourinho, han sido uno de los focos de controversia. En lugar de respaldar abiertamente a Vinícius o condenar sin ambages cualquier insulto racista, Mourinho sugirió que la celebración del gol del delantero brasileño pudo haber influido en la reacción de algunos rivales y del público, desviando la atención hacia el comportamiento de Vinícius en lugar de centrarse en el presunto ataque.

Esa postura generó críticas feroces de figuras del fútbol, incluidos Lilian Thuram, quien

calificó de “patético” el enfoque de Mourinho por poner en duda al jugador en lugar de señalar al presunto agresor, y de comentaristas y exjugadores que insistieron en que el racismo no puede explicarse por celebraciones o provocaciones.

CÁNTICOS HOSTILES Y REACCIÓN EN ESPAÑA

La polémica no se limita a Lisboa. En España, también hay investigaciones en curso relacionadas con cánticos hostiles dirigidos a Vinícius en

enfrentamientos de LaLiga, como el caso de un canto que instaba a que “muera” y que está siendo examinado por las autoridades de competición, lo que refleja un ambiente más amplio de tensión social y discriminación que supera a un solo encuentro europeo.

Estas expresiones han aumentado el debate sobre la responsabilidad de los clubes, las federaciones y las autoridades para sancionar contundentemente tanto los insultos racistas en el estadio como las actitudes que puedan alimentar ese clima.

APOYO, REPUDIO Y ESCALADA DEL DEBATE

El Real Madrid ha respondido a la UEFA aportando “todas las pruebas disponibles” sobre el incidente, y tanto compañeros de equipo como figuras del fútbol mundial han respaldado públicamente a Vinícius, recalando la necesidad de una respuesta firme contra la discriminación.

Al mismo tiempo, los detractores de Vinícius y de su manera de celebrar han impulsado un debate que algunos observadores consideran peligroso, porque puede desviar la atención del problema central: la persistencia del racismo en el deporte y la necesidad de mecanismos más efectivos para abordarlo.

POR
10
MINUTOS SE
SUSPENDIÓ EL
PARTIDO POR
PROTOCOLO



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



**¡Empieza
AHORA!**

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!**

ESPECIALES

LUNES

Margarita

\$5

margarita chica

MARTES

Tacos

\$3

*tacos
seleccionados

MIÉRCOLES

25%

de descuento
en tacos de birria



MALINCHE

Mexican Cuisine

¡Disfruta de la Auténtica
Comida Mexicana en Bonita Springs!

Disfruta de nuestros
deliciosos almuerzos
desde

\$14

Puedes elegir Lunch Combo,
Lunch Pollo con Arroz, Lunch
Fajita, Burrito Chile Relleno,
Bistek a la Mexicana o
Quesabirria

De Lunes a Viernes
desde las 11am a 3pm.



+1 239-301-2902

3250 Bonita Beach Rd SW,
Suite 202, Bonita Springs FL 34134

¡Happy Hour Menu!

Tapas desde **\$5**

Bebidas desde **\$3**

Lunes a Viernes
de 3pm a 5pm



malinchebonitasprings@gmail.com
malinchebonitasprings.com/

INGREDIENTES:

- 10 oz de Garbanzos cocidos en conserva
- 7 oz de Tomate cherry de tres variedades
- 6 Rabanitos
- 1 Cebolla morada
- 20 Aceitunas negras
- 1 Apio
- 9 oz de Ventresca de atún en conserva
- 3 oz de Aceite de oliva virgen extra
- 1 oz de Vinagre de vino blanco

- 2 cdas de Mostaza de Dijon cucharadas soperas
- 1 cda Miel cucharada sopera
- Tomillo fresco al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- Comenzaremos escurriendo y lavando los garbanzos. Escurrimos el aceite de la lata de ventresca de atún. Reservamos. Lavamos y cortamos los tomates cherry a la mitad, la cebolla en

rodajas finas, así como los rabanitos y la rama de apio.

- En una ensaladera mezclamos los garbanzos con las hortalizas y la ventresca de atún, salpimentamos. Removemos bien. Removemos bien.
- Para la vinagreta echamos la mostaza, el vinagre, la miel y removemos. Agregamos el aceite y regamos la ensalada con este aliño, espolvoreándole el tomillo por encima.



INGREDIENTES:

- 2 tazas de galletas de vainilla molidas
- 1 taza de palomitas de caramelo molidas
- 1 1/2 tazas de mantequilla derretida
- 2 sobres de flan sabor vainilla con caramelo
- 8 tazas de leche
- 2 tazas de palomitas de caramelo

PREPARACIÓN

- En un bowl, mezcla las galletas de vainilla, las palomitas y la mantequilla. Coloca en un aro forrado con plástico antiadherente y refrigera por 30 minutos.
- En una olla, combina el Flan sabor vainilla con caramelo y la leche, y calienta por 5 minutos o hasta que se disuelva. Calienta por 3 minutos más, retira del fuego y deja enfriar por 20 minutos.
- Cuando la mezcla de flan este fría, pero no haya cuajado, transfiere al molde con la galleta. Refrigera por 1 hora o hasta que cuaje.
- Coloca el flan en un plato extendido, decora con palomitas y baña con el caramelo del Flan sabor vainilla con caramelo.

Perfecto balance en salud y sabor

EL MENÚ QUE NOS RECOMPENSA CON UN DELICIOSO POSTRE

INGREDIENTES:

- 2 Sardinas
- 13 oz de Salsa de tomate
- 2 Patatas
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 6 oz de Caldo de pescado o fumett

PREPARACIÓN:

- En una cazuela baja, freímos ligeramente los lomos de las caballas con un par de cucharadas de aceite de oliva, dejándolas dos minutos por cada lado. Después las sacamos de la cacerola y aprovechamos para retirar su piel, ayudados de un papel de cocina. Reservamos.
- En la misma cacerola ponemos nuestra salsa de tomate y cuando comience



a burbujear, agregamos el fumet o caldo de pescado removiendo hasta que se integre. Por otro lado, freímos las patatas cortadas en cuadraditos.

- Cuando la salsa de tomate esté bien caliente, probamos y rectificamos de sal y metemos dentro los filetes de caballa bien limpios. Dejamos

que cuezan durante tres minutos. Escurrimos las patatas fritas y las metemos también en la cazuela, tapando y dejando reposar 5 minutos.

EL MENSAJERO
de SWFL

Esencial

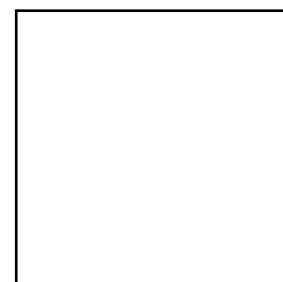
EDICIÓN 49



Cabello invernal

EL AIRE FRÍO Y SECO PUEDE
PROVOCAR PÉRDIDA DE
BRILLO. AQUÍ LOS SECRETOS
PARA COMBATIR EL RETO
DE LA TEMPORADA

PÁG. 34



CAMBIA TU HUMOR

El papel del CBD contra
el trastorno afectivo
estacional.

Pág. 32



ÉXITO INTERNO

El secreto de grandeza
de los atletas vencedores
en Juegos Olímpicos.

Pág. 36



DIRECTORIO

EDICIÓN 49

PUBLISHER

Milka Valdivia Pratt

EDITOR

Wilfredo Alvarez

ASISTENTE

Diana Rojas

FOTÓGRAFO

Adrián Arteaga

COLABORADORESIsmael Cala
Malena Ballón**MARKETING Y
PUBLICIDAD**agent@mediacontentintl.com
239-200-2672**MCI**

Media Content International

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

Salud mental: el cansancio que no siempre se ve

Cada 8 de marzo hablamos de derechos, de liderazgo, de logros. Y es necesario. Pero en medio de esos discursos hay un tema que todavía susurramos en voz baja: el agotamiento emocional que muchas mujeres cargan en silencio.

El Día Internacional de la Mujer también debería ser un momento para mirar hacia adentro. Para preguntarnos no solo qué hemos conquistado, sino cómo estamos por dentro. Porque hay un cansancio que no aparece en fotografías ni en redes sociales. Es el cansancio de la mente, del corazón, de la responsabilidad constante.

En Southwest Florida, muchas mujeres latinas vivimos en una especie de triple jornada: trabajo, familia y comunidad. Somos el sostén emocional del hogar. Organizamos, resolvemos, acompañamos. Somos las que recuerdan las citas médicas, las que escuchan los problemas escolares, las que sostienen la fe cuando otros flaquean. Cada vez más las que mantenemos el hogar económicamente. Y, a pesar, de toda esa gran carga que llevamos, lo hacemos casi siempre con una sonrisa.

Pero el cuerpo y la mente no son infinitos. La ansiedad, el estrés crónico y el agotamiento no desaparecen porque decidamos ignorarlos. El miedo a la inestabilidad económica, la presión migratoria, las responsabilidades familiares y las expectativas culturales se acumulan. Y cuando no hablamos de ello, se convierte en un peso invisible.

El 8M no es solo una fecha para exigir igualdad externa; también es una invitación a reconocer nuestra humanidad. A aceptar que no podemos con todo. Que pedir ayuda no es debilidad. Que acudir a terapia, hablar con una amiga o simplemente admitir “estoy cansada” es un acto de valentía.

En muchas culturas latinas crecimos escuchando que “la mujer puede con todo”. Y sí, podemos mucho. Pero no deberíamos tener que poder con todo solas. Romper ese mito es parte del empoderamiento real.

El autocuidado no es egoísmo. Es sostenibilidad. Dormir bien, delegar responsabilidades, establecer límites y priorizar nuestra salud mental no nos hace menos comprometidas; nos hace más fuertes y más presentes.

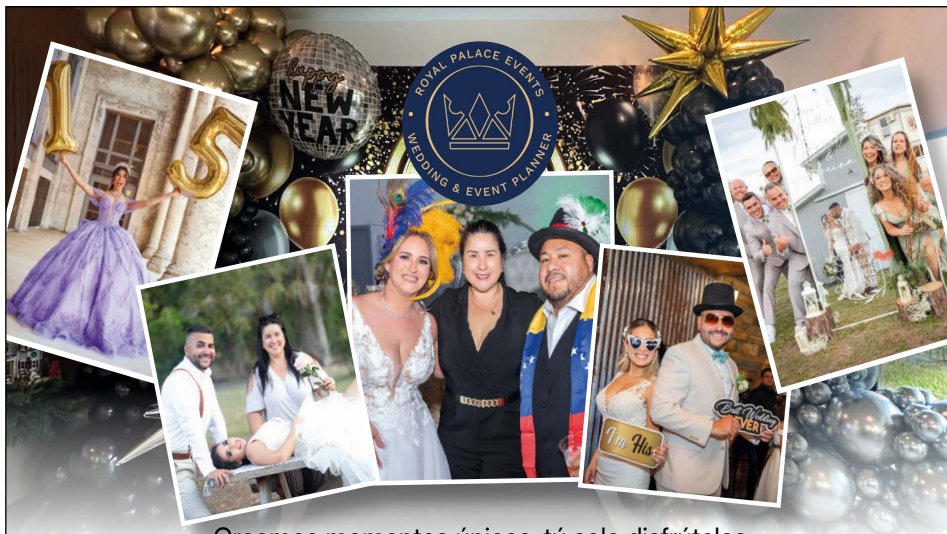
En este Día Internacional de la Mujer, celebremos también la honestidad emocional. Hablemos del cansancio que no siempre se ve. Abramos espacios seguros donde podamos decir cómo nos sentimos sin miedo al juicio.

Porque una comunidad de mujeres fuertes no se construye solo con resiliencia, sino con apoyo mutuo y compasión. Y cuidar nuestra salud mental no es un lujo moderno. Es una prioridad urgente.

Este 8 de marzo, además de marchar, publicar o reflexionar, regalémonos algo más profundo: permiso para descansar, para sanar y para ser humanas.

MALENA BALLÓN
COLABORADORA





Creamos momentos únicos, tú solo disfrútalos

Royal Palace Events

Desde 2020, Royal Palace Events se ha dedicado a diseñar y organizar eventos personalizados que superan las expectativas de nuestros clientes. Nuestra pasión por los detalles, la elegancia y la creatividad nos ha posicionado como una opción confiable para todo tipo de celebraciones sociales y eventos corporativos.

- Planificación y coordinación de eventos
- Alquiler de mobiliario y equipo
- Decoración con globos y flores naturales
- Amplia red de vendedores
- Atención cálida, cercana y profesional
- Diseños personalizados según el tipo de evento

Cada evento es una historia, y en RoyalPalaceEvents nos aseguramos de que la tuya sea inolvidable

754-317-5063 | 239-255-84737
@Royalpalace.usa

¿QUÉ RESULTADOS QUIERES CONSEGUIR HOY?



ENRIQUE ALVAREZ

COACH/MENTOR



Correo electrónico
coachtruyelo@gmail.com



Instagram
@CoachTruyelo



Podcast Spotify
CoachTruyelo



Sesiones Virtuales
Zoom / Google Meet

SERVICIOS



SESIONES COACHING TRANSFORMACIONAL

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



SESIONES COACHING EJECUTIVO

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



FACILITACIÓN DE TALLERES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS

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

¿Quieres ser parte
ESENCIAL de nuestra
comunidad?

Anúnciate en:

EL MENSAJERO

Esencial

Para que tu mensaje
llegue a todo el
Suroeste de la Florida

Llámanos: 239-200-2672



EL CBD PODRÍA AYUDAR A CONTROLAR CAMBIOS DE HUMOR ESTACIONALES



“La tristeza del otoño”, así describe Tamika Jeanty los cambios de humor estacionales que experimentó a finales de sus veinte años. Cada octubre, se sentía retraída, ansiosa y letárgica, y afrontaba la situación en silencio hasta que hablaba con su hermana, la Dra. Naomi Jeanty-Higgins.

La Dra. Jeanty-Higgins, psiquiatra en Pembroke Pines, identificó la causa como Trastorno Afectivo Estacional (TAE), una depresión relacionada con la reducción de la luz diurna que suele alcanzar su punto máximo durante las vacaciones, generando estrés y ansiedad que pueden eclipsar los momentos festivos.

En busca de alivio, Tamika probó el cannabis recreativo, que es legal en su estado de California, pero su componente de tetrahidrocannabinol (THC) empeoró sus síntomas y le provocó ansiedad.

La Dra. Jeanty-Higgins sugirió a su hermana que probara el cannabidiol (CBD), un compuesto de cannabis no psicoactivo que a menudo se usa para la ansiedad, el sueño y el dolor. Si bien el trastorno afectivo estacional (TAE) no es una condición que califique para el uso de marihuana medicinal en Florida, muchos pacientes



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



CONTÁCTANOS

■ **VVisite bit.ly/MMERIDecember2025** para ver el Foro Virtual Conversaciones sobre Cannabis de MMERI con la Dra. Naomi Jeanty-Higgins y Tamika Jeanty discutiendo “Cómo manejar la tristeza navideña”.

encuentran útil el CBD. Para obtener más información sobre las condiciones de calificación, visite el sitio web de MMERI: <https://mmeri.famu.edu/educate>.

“Algunos de mis pacientes encuentran que el CBD les resul-

ta útil para controlar la ansiedad o simplemente como un efecto calmante”, afirma la Dra. Jeanty-Higgins.

Tamika comenzó a usar aceite de CBD en té o agua y notó una mejora significativa. “Realmente

me ayudó a calmarme”, explica.

La Dra. Jeanty-Higgins desaconseja el uso recreativo de la marihuana para afrontar problemas, alegando riesgos de dependencia y la calidad desconocida del producto.

Tamika enfatiza la importancia de enfrentar las propias luchas emocionales. “Mi terapeuta me dijo: ‘A veces, en nuestra cabeza, pensamos que este monstruo es del tamaño de Godzilla y le tenemos mucho miedo. Luego abrimos el armario y parecía un pequeño lagarto’, ella dice. “Te lo prometo, enfréntate al monstruo... sea lo que sea lo que te está causando ansiedad y depresión. Y simplemente debes saber que vas a superar esto, porque yo lo hice. Todo va a estar bien.”

La crisis oculta en las escuelas

Aprenda a las señales y cómo ayudar a detener el vapeo entre los jóvenes



Vea el foro virtual Conversaciones sobre el cannabis para escuchar a los expertos hablar sobre el aumento del vapeo entre los jóvenes, sus efectos nocivos y cómo ayudar a los niños a dejarlo.



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



Siga 'Conversations on Cannabis' en



@MMERIForumRadio

HACIENDO LA ATENCIÓN MÉDICA ACCESIBLE PARA TODOS

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

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

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



healthcare
network



El uso de mascarillas nutritivas, aceites ligeros y protector térmico ayuda a combatir la resequedad y el frizz que provoca el clima invernal.

Cómo evitar que el cabello se reseque en invierno

Por Malena Ballón

Aunque el invierno en el sur de Florida no sea extremo, muchas notamos que nuestro cabello pierde brillo, se siente más áspero y aparece más frizz. Como latinas, nuestra hebra capilar es distinta, y tiende a researse como mayor facilidad si no ajustamos nuestra rutina en esta temporada.

Ya sea debido a la presencia de aire más frío y seco, procesos químicos que tenemos como coloración, keratina o alisados, te dejamos algunos tips sobre cómo recuperar tu cabello.

1- Cambia tu shampoo a

Ajustar la rutina capilar con productos hidratantes, aceites ligeros y menor uso de herramientas térmicas puede marcar la diferencia brillo y opacidad

uno hidratante y de nutrición. Recuerda que en el mercado encontramos infinitas opciones, enfócate en aquellos que aporten agua y retención de nutrientes a la hebra.

2- Ingredientes como el Aloe Vera, Pantenol y Glicerina natural son tus mejores aliados en este invierno.

3- Aumenta tu mascarilla semana a 2 veces por semana, busca que contengan aceites de Argán y ceramidas que ayudan a

reconstruir la membrana,

4- Luego del lavado, usa aceites ligeros en el cabello húmedo o seco para sellar la hidratación en el cabello. Solo 2 o 3 gotas para todo el cabello, de medios a puntas ayudará a reducir el frizz y aportar brillo. Aceites como el de Jojoba son excelentes para esta finalidad.

5- En invierno usamos más la secadora, tratemos de reducir el uso o temperatura de nuestras herramientas. Usemos protector

térmico siempre antes y evitemos el uso de la plancha alisadora en el día a día.

6- No olvidemos el cuero cabelludo, evitemos descamación y resequedad con tónicos capilares, masajes con óleos ligeros antes del lavado y una limpieza semanal con un shampoo desintoxicante que elimine todo el exceso de productos que hemos colocado y que tienden a acumularse en la cabeza.

¿Cuál es nuestra recomenda-

ción? Shampoo 2 – 3 veces por semana, mascarilla 2 veces por semana, aceite ligero de medios a puntas todos los días, protector térmico siempre.

Nuestro cabello siente los cambios ambientales siempre, ajustar pequeños detalles puede marcar la diferencia entre un cabello opaco y uno saludable, brillante y manejable. El invierno es una excelente oportunidad para recuperar la salud capilar y prepararlo para la temporada de primavera.

TEMOR AL ABANDONO

SEÑALES, RAÍCES EMOCIONALES Y CLAVES PARA CONSTRUIR VÍNCULOS MÁS SEGUROS CON LA PAREJA

PALOMA DÍAZ
EL MENSAJERO

El miedo al abandono es una experiencia emocional común, pero cuando se instala de forma persistente puede condicionar de manera profunda la dinámica de pareja. Este temor —a veces silencioso y sutil— impacta en la forma de relacionarnos, comunicarnos y construir intimidad. Entender sus raíces y sus efectos puede marcar una diferencia enorme en la calidad de nuestras relaciones.

Sentir inseguridad en una relación no es extraño. Todos queremos ser valorados, aceptados y sostenidos. Pero el temor al abandono tiene un matiz particular: suele surgir de experiencias tempranas —en la infancia— donde el cuidado, la atención o el apego no fueron consistentes. Muchas veces se manifiesta como: Necesidad constante de aprobación. Hipervigilancia ante señales ambiguas. Reacciones desproporcionadas ante pequeños conflictos. Dificultad para confiar plenamente. Ansiedad intensa.

CLAVES PARA PREVENIR Y TRANSFORMAR ESTE PATRÓN

La buena noticia es que no estamos condenados a repetirlo para siempre. La psicología contemporánea ha identificado estrategias para transformar el miedo al abandono en seguridad emocional y relaciones más saludables:

1. Reconocer y nombrar la emoción. El primer paso siempre es la consciencia. Identificar que lo que se siente no es “capricho” o “dramita”, sino una respuesta emocional arraigada te permite observarla sin auto juicio.

Decir mentalmente: “Esto es

¿De dónde viene este miedo?

Las raíces del temor al abandono suelen estar en experiencias tempranas de desapego, pérdida o inseguridad emocional. Por ejemplo:

- Relaciones inestables con figuras cuidantes
- Duelo no resuelto por la ausencia (física o afectiva) de un progenitor
- Experiencias de rechazo reiteradas
- Modelos de apego inconsistente en la infancia

Círculo de ansiedad: cómo condiciona la relación

Quienes viven este temor suelen experimentar un patrón emocional repetitivo:

- Ante la lontananza (un silencio, una demora en responder):
- Surge ansiedad intensa
- Se interpretan señales neutras como rechazo
- Se actúa con defensiva o búsqueda compulsiva de seguridad
- La pareja puede sentirse presionada o abrumada
- Se intensifica el miedo interno a ser dejado

Señales que no siempre reconocemos

El miedo al abandono no siempre se expresa con llanto o desesperación. Algunas manifestaciones comunes son:

- Necesidad de constante contacto (mensajes, llamadas, revisiones)
- Interpretar el silencio como rechazo
- Compararse con otras personas
- Sacrificar límites personales por temor a perder a la pareja
- Sentir que la relación define tu valía personal

miedo, no una amenaza real” puede ayudar antes de reaccionar impulsivamente.

2. Diferenciar percepción de realidad. Pensar “si no responde, ya no me quiere” no es realista. La mente ansiosa tiende a saltar a conclusiones sin evidencia sólida. Una pregunta útil es: “¿Qué pruebas concretas tengo de que la otra persona desea irse?” Si la respuesta es “ninguna”, estás interpretando miedo como certeza.

3. Comunicar desde la vulnerabilidad, no desde la acusación.

En vez de decir: “Si no me respondes, significa que ya no te importo”; prueba decir: “Cuando no tengo noticias tuyas, siento ansiedad. ¿Podemos hablar de cómo me siento?”

Esto abre espacios de diálogo y evita activar defensas en la otra persona.

4. Establecer límites y cuidarte sin depender de la respuesta ajena. Si bien pedir seguridad es legítimo, depender exclusivamente de la otra persona para sentirte bien es un peso enorme para cualquier relación.

Practicar: Autocuidado regu-

lar. Actividades que te conecten con tu propio propósito. Red de amistades y vínculos fuera de la pareja favorece una identidad más sólida y menos reactiva.

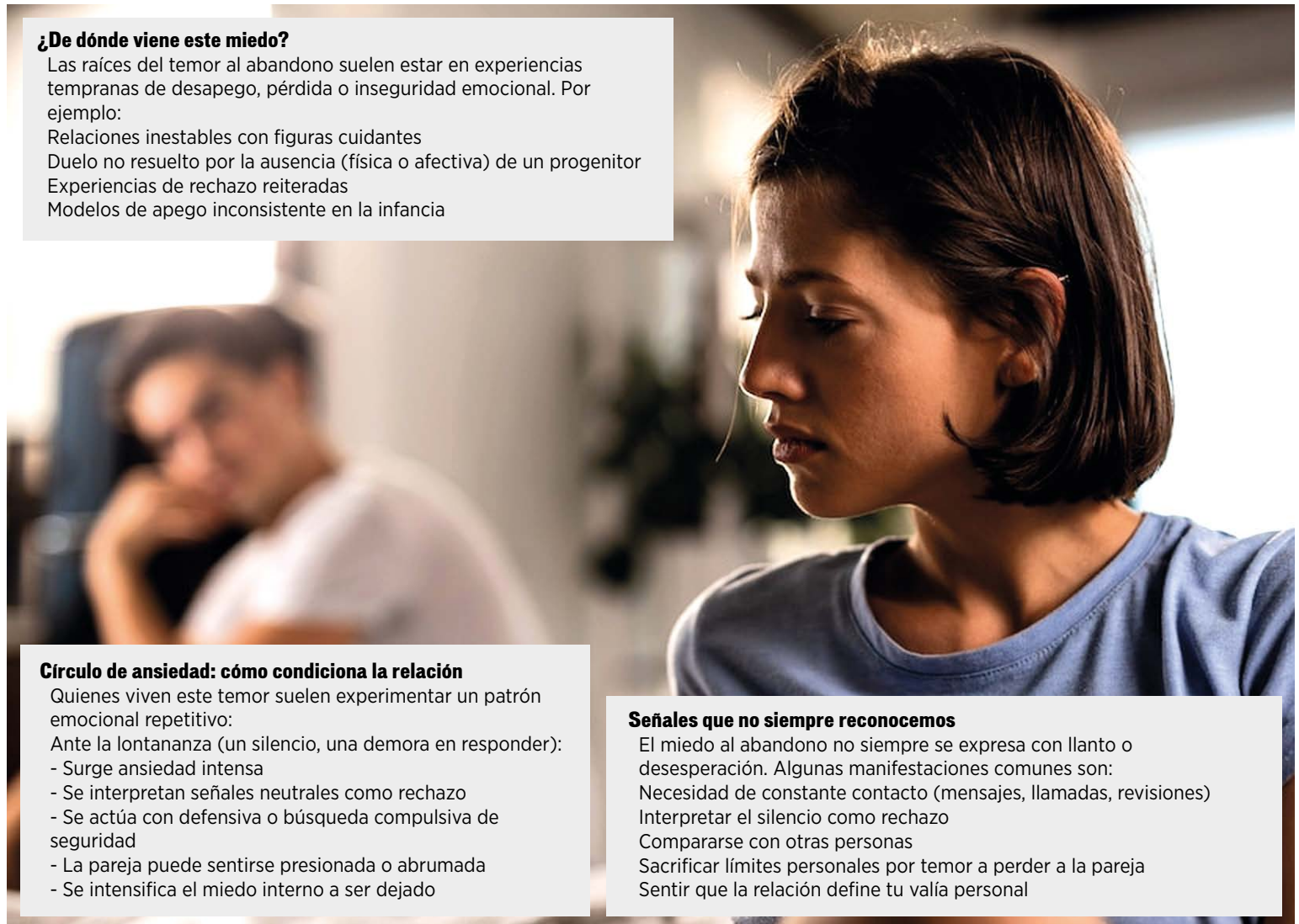
5. Buscar apoyo profesional si la ansiedad es muy intensa.

Cuando el miedo está muy arraigado, la ayuda de un psicólogo o terapeuta puede ser transformadora. A través de enfoques como la terapia centrada en emociones o terapia de pareja, es posible revisar las creencias internas y trabajar patrones que se repiten.

6. Amor con seguridad: el camino hacia relaciones sanas.

El temor al abandono no es un defecto moral. Es una respuesta humana a experiencias de fragilidad afectiva. Pero tampoco es un destino fijo. Aprender a reconocerlo, nombrarlo y gestionarlo desde la consciencia emocional es posible, y puede transformar no solo tu vida en pareja, sino tu relación contigo.

Como dicen los expertos, la seguridad emocional no se construye en un día, pero se cultiva en cada gesto de cuidado, escucha y presencia consciente.





La verdadera competencia ocurre dentro

ISMAEL CALA - @CALA

Hay algo profundamente espiritual en el instante previo a una competencia olímpica y no me refiero a la euforia del estadio ni al orgullo de representar una bandera, sino al silencio interior que antecede al movimiento. Ese segundo íntimo en el que el atleta respira, cierra los ojos y decide confiar en todo lo que ha cultivado durante años y es, precisamente allí, en esa pausa invisible, en donde se revela el verdadero nivel de conciencia desde el cual esa persona vive.

Los Juegos Olímpicos de Invierno Milán-Cortina 2026 nos recuerdan por estos días que la grandeza no se improvisa, sino que se construye en la conversación interna que nadie aplaude y mientras el mundo ve el salto perfecto, no alcanza a percibir las dudas vencidas. Podríamos decir que la medalla es visible y el proceso, profundamente íntimo.

En las distintas ediciones de nuestro encuentro de Conciencia Divina que se avecina en abril, he sido testigo de algo similar, aunque lejos de las pistas nevadas y son personas enfrentarse a sus propias competencias internas: culpas acumuladas, heridas familiares no resueltas, decisiones del pasado que todavía pesan. Y he visto también cómo, al cultivar atención plena y presencia, algo comienza a

ordenarse dentro y la vida deja de sentirse como una lucha constante.

Los atletas olímpicos entrenan sus músculos, pero también su capacidad de permanecer enfocados, fieles a su propósito cuando todo alrededor es ruido. Esa es una lección que trasciende el deporte. Esto mismo ocurre en nuestra cotidianidad, en donde enfrentamos presiones distintas, pero igual de desafiantes como la incertidumbre económica, la necesidad de demostrar o el temor a equivocarnos otra vez.

La conciencia no elimina la presión, pero transforma nuestra relación con ella. Nos enseña a

hacer desde el ser, a actuar sin perder el centro, a tratarnos con más compasión cuando fallamos.

Tal vez por eso la llama olímpica me conmueve tanto. No es solo fuego ceremonial, sino un símbolo de una luz interior que todos poseemos y que, cuando se enciende, nos recuerda que somos más que nuestras circunstancias, porque cada atleta que se atreve a competir encarna una decisión espiritual y es la de superar sus propios límites antes que a sus adversarios.

Mientras el mundo observa récords y estadísticas, la invitación es más profunda y personal: preguntarnos si estamos viviendo

desde el miedo o desde la conciencia o si nuestras decisiones nacen del impulso o de la claridad. Porque al final, más allá del podio, lo que verdaderamente transforma es ese instante silencioso en el que elegimos confiar. Y cuando esa elección surge del amor y la presencia, descubrimos que la mayor victoria no se celebra con aplausos, sino con paz.

Dios es amor, hágase el milagro.

www.IsmaelCala.com

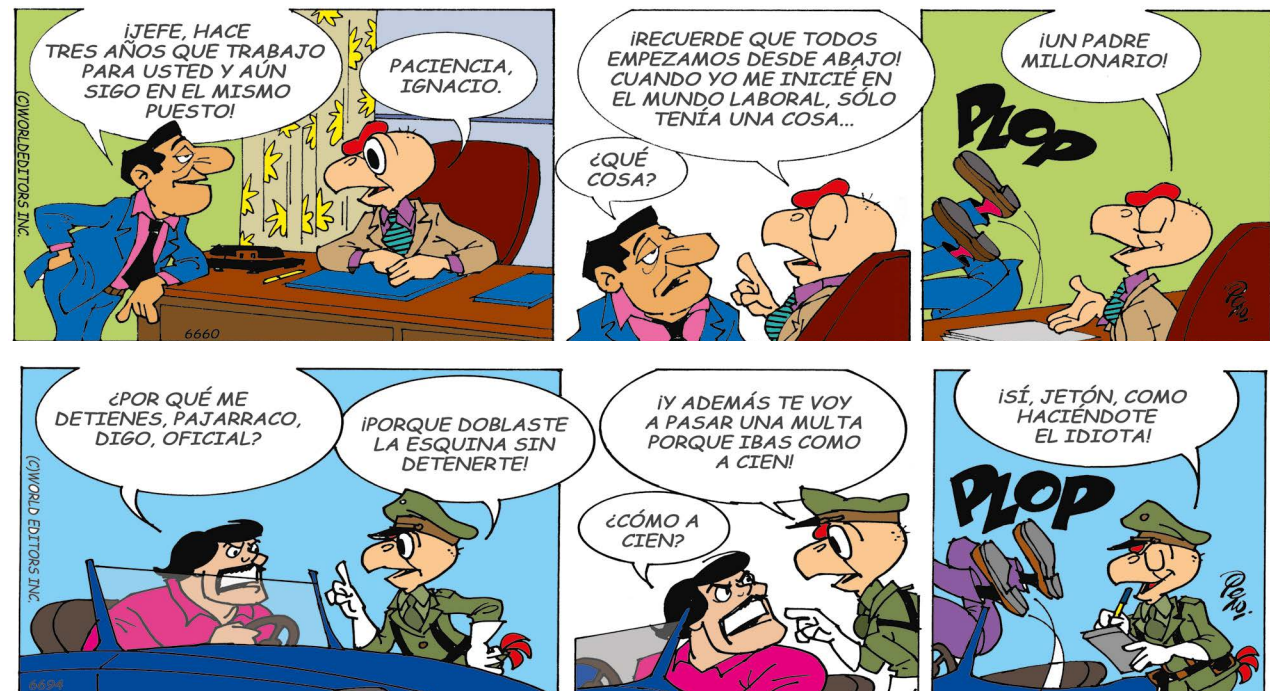
Twitter: @cala

Instagram: ismaelcala

Facebook: Ismael Cala



Condorito



Sudoku

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

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 Plantas de flores blancas

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

HORIZONTALES

1. Hongo ascomiceto unicelular que se utiliza para conseguir una fermentación industrial.
8. Río de Suiza.
12. Intermedio, pausa en un espectáculo.
13. Agrio, áspero.
14. Expresado verbalmente.
16. Relativo al sábado.
18. Chiflada, simple y como pasmada.
19. Fabrica o elabora un producto mediante el trabajo.
20. Antigüamente, la nota “do”.
21. Cloruro de sodio.
23. Cociese directamente a las brasas.
25. Lo que no está bien.
27. Relativo al marido o a la vida conyugal.
29. Desvergonzado, atrevido.
31. Despedace, destroce a mordiscos.
33. Tener la idea o noción de una cosa.
34. Cabeza de ganado.
35. Garantice por medio del aval.
37. Igualdad en la altura o nivel de las cosas.
39. Afirmación.
40. Hueco en la pared a manera de armario con anaqueles.
43. Quinto hijo de Sem.
45. Hacer árida una cosa.
46. Elemento químico no metal.
47. Siente placer.
48. Figura geométrica, de forma parecida a la de la elipse (pl.).

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				51								

50. Antigua medida de longitud.
51. Ensordicieron con ruidos o voces.
- VERTICALES
2. Res vacuna de entre uno y dos años.
3. Pieza generalmente cilíndrica o prismática y de cera o parafina (pl.).
4. Antes de Cristo.
5. Movi6 o sac6 a alguien o algo del lugar en que est6.
6. Utilizar.
7. Hurto.

8. Adornar una cosa o arreglar mucho a una persona.
9. 6rbor acer6ceo, de madera muy dura (pl.).
10. Criminoso, culpado de un delito.
11. Hamaca (a alguien).
13. Recortar o igualar el pelo.
15. Desafiar a duelo.
17. Pondr6 la data en un documento.
22. Comienza a rayar el d6a.
24. Que ocupan un lugar indeterminado en una serie o sucesi6n.

26. Averigua el lugar en el que se halla alguien o algo.
28. Repetir6n, reiterar6n.
30. Sangr6a que se hace en los altos hornos para que salga el hierro fundido.
32. Suspenderse o acabarse una cosa.
36. Persona de sexo masculino.
38. Gusto.
41. Reflexi6n del sonido (pl.).
42. Cay6 nieve.
44. Rojo.
45. Oficial del ej6rcito turco.
49. Sexta nota musical.



EL HORÓSCOPO

POR SILVIA RIOJA - @silviarioja astrologasilviarioja@gmail.com

‘Tú lo creíste, tú lo creaste’



Aries

No es momento para desperdiciar ni un solo minuto. Es momento de bienestar y además muy productivo. Las alegrías y satisfacciones son tanto laborales, como en tus relaciones personales. Para generar un rápido cambio en tus ingresos es mejor que moderes tus gastos y hagas pequeños cambios en tu forma de administrar tu economía. Podrás planificarla y comprobarás que el balance de tu cuenta bancaria gira a tu favor. Concentrar tu mente en los negocios es lo que debes hacer en este mes tan prolífico.



TAURO

Saber escuchar los consejos y recomendaciones de quienes te rodean muestra una gran sabiduría de tu parte, verás que harás de cada experiencia un momento importante para ti. Para ahorrar tiempo y energía, te conviene hacer una lista de los proyectos que has adelantado y otra con los que no, de esta última solo deja pendiente lo que realmente podrás concluir. Los planetas te están influenciando para que tengas un estado de ánimo alegre y feliz que lo reflejarás llenando de amor y de emoción a tu relación sentimental.



GÉMINIS

La versatilidad de tu carácter te ayuda a cambiar los sucesos difíciles en momentos de risas. El universo te está apoyando para vivir el lado positivo de la vida. Es mejor que controles tu impulsividad, ya que puedes dar opiniones inmaduras generando peleas y discusiones por falta de comprensión hacia los demás. Para que puedas tener éxitos en los cambios laborales debes actuar sin egoísmos con tus compañeros de trabajo y amablemente con los jefes. Debes confiar en tu intuición para transacciones comerciales.



CÁNCER

Te favorece usar tu lado racional y calculador para las operaciones bancarias, mejorar los negocios y hasta para hacer nuevas sociedades comerciales. Deberías considerar no gastar energía en enojos y direccionarla en analizar cómo mejorar tu trabajo. Esto te enseñará a controlar tu fuerte carácter. No debes dejarte llevar por tus nervios y ansiedades, si caes en manos de tu estado alterado solo lograras conflictos en el trabajo y con los jefes. Necesitarás más motivación, ya que no tendrás un alto grado de atención.



LEO

Está en un ciclo de disfrutar de la vida, pero para hacerlo plenamente te conviene revisar antes tus finanzas y poder gastar con total tranquilidad. Si tienes planes de mudarte o hacer cambios de decoración en tu casa, no los canceles. En estos días tienes varios planetas favoreciendo lo relacionado a tu hogar y familia. Acepta los consejos de tus amigos, no los consideres como una crítica. Para esto tienes que estar con tu mente abierta y actitud tranquila para ser capaz de recibir y aceptar sus palabras.



VIRGO

Habías pedido un cambio de vida que realmente deseabas al Universo y llegará a tu vida porque te concentraste en pedirlo con todo tu corazón. Debes considerar no ser tan cambiante en el ámbito laboral, ahora llegan días para asumir mayores responsabilidades en el trabajo y con tus compañeros de trabajo. Es importante para ti este inicio de una nueva etapa en tu vida, por eso lo que no has terminado en los últimos meses será mejor que lo dejes totalmente de lado. No te pierdas en el camino.



LIBRA

Debes de andar con más cuidado en tus relaciones amorosas, ya que tu miedo a la soledad puede engañarte. Debes discernir bien a quien eliges como pareja. Buen momento para pedir y recibir favores de personas de autoridad. También podrás recibir reconocimientos de los jefes por tu buen trabajo. Para que puedas expresarle a tu pareja todo lo que consideras positivo y negativo de su persona, primero debes mantener tu equilibrio interno. Programa muy bien tu semana pues muchas puertas se abrirán y te llegarán oportunidades.



ESCORPIÓN

Canalizarás toda tu fuerza de voluntad y perseverancia en estimular a quienes te rodean en seguir adelante y no bajar los brazos. A su vez esto te mejorará el ánimo. Es tiempo de construir un futuro más estable, empieza por consolidar más tu relación de pareja, establecerte en una casa, tener hijos. Sentirás una sobrecarga de energía que si no la canalizas a través de más ejercicio físico puedes direccionarla en discusiones con tu nueva relación. Tu fortaleza y orgullo te hacen desarrollar aún más tus habilidades organizadoras en los asuntos financieros.



SAGITARIO

Puedes mejorar tu forma de manejarte en el día a día si aumentas tu confianza y seguridad intelectual, así mejorarás tu expresión, pudiendo tener más facilidad en la comunicación. Buscando espacios sosegados y lugares sociales para hacer eventos culturales. Tendrás un encuentro sorprendente con alguien que compartirá tu mundo intelectual. Si sabes escuchar tu voz interna y dejarte llevar más por tu intuición, podrás moverte en la forma y en los tiempos correctos para cada una de las tareas que debas ejecutar. Es el tiempo de sanar.



CAPRICORNIO

Escucha cada palabra que te digan, es un buen momento para pedir y recibir consejos, estos te harán reflexionar para hacer los cambios necesarios en tu vida en general. Ya es el tiempo de encontrar tu equilibrio interno, transforma tus actitudes infantiles, deja de protestar de tu rutina diaria y verás que disminuirá tu mal humor. Mira bien a quien conozcas en este día, presta mucha atención, ya que puede cruzarse el amor por tu camino y quedar enamorado de inmediato. Expresa lo que sientes.



ACUARIO

Ya es el tiempo de finalizar tus problemas con los jefes, debes eliminar las rebeldías y conductas que no te permiten avanzar. Una actitud madura y responsable te ayudará. Si te valoras más, te animarás a pedir el aumento de sueldo que tanto deseas. Debes de considerar que tus esfuerzos ya merecen un premio. Prepárate para vivir un momento intenso en contactos comerciales y agudeza mental, ya que aumentan tus reuniones sociales y comerciales. Encuéntrate con tu pareja en un lugar tranquilo para sincerarse.



PISCIS

Es ahora cuando tienes que aplicar tu buen carácter y paciencia en tu grupo de amigos, aunque no estés de acuerdo en su manera de manejarse. Es importante que le digas a tu pareja todo lo importante que es para ti, así podrán liberar viejas tensiones y volver a enamorarse uno del otro como el primer día. La relación amorosa que acabas de iniciar te hace tanto bien emocionalmente que veras enseguida los cambios positivos en tu personalidad. Disfrútala. Te encontrarás con tu alma gemela.

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

LT210910071

¡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



Descarga la Aplicación de Ultra Hoy

DISPONIBLE EN
Google Play

Descárgalo en el
App Store



Para más información escanea o visite **Leegov.com/leetran/ultra**

ARIAS LAW FIRM, P.A.

VICTOR M. ARIAS, ESQ.

ATTORNEY & COUNSELOR AT LAW



SE HABLA ESPAÑOL

- Accidents
- DUI Defense
- Personal Injury
- Criminal Defense
- Workers' Compensation
- Social Security Disability



239-945-2121

varias@ariaslawfirm.com

www.AriasLawFirm.com

📍 3013 DEL PRADO BLVD. SUITE 6 CAPE CORAL, FLORIDA 33904