



Abogados Hispanos USA
"Conozca la Ley"
561.965.6550
939 Belvedere Rd.
W.P.B., FL 33405
Abogado
Marcos
Gonzalez

Hepatitis: "Es hora de diagnosticar, tratar y curar"



Uno de los grandes desafíos de la salud es combatir las hepatitis virales B y C, señala la OMS.

|Página 4

¡Llega la luna roja!



La noche de este viernes 27 de julio 2018, tendrá lugar el eclipse lunar más largo del siglo XXI.

|Página 4

Aumenta registro de votantes jóvenes



Tras matanzas en las escuelas el registro de votantes jóvenes aumentó del 45,2 al 61,4 por ciento. Detalles en la página 4.



Marcelo Montesinos
Abogado



THE LAW OFFICE OF

MARCELO MONTESINOS

LESIÓN PERSONAL - MUERTE POR NEGLIGENCIA - ACCIDENTES DE AUTOS

Representando víctimas lesionadas SERIAMENTE

NUNCA LE COBRARÉ SI NO OBTENGO COMPENSACIÓN PARA USTED

Disponibles las 24 horas - Evaluación del Caso **GRATIS**

561-721-1600



Calvet Personal Training LLC
Fitness & Health Studio
Personal Training

Spinning, Aerobics, Bootcamp, and Dance Classes

By appointment only
561.512.9081
 info@calvetpersonaltraining.com
 www.CalvetPersonalTraining.com



7428 S. Dixie Hwy., W.P.B. FL 33405

Estrella Insurance



¡BEFORE you do your next payment call me for a free quote and save money!
¡NO haga su próximo pago, primero llámenos, le haremos una cotización gratis y la oportunidad de ahorrarle mucho dinero!



561-600-4979
561-420-0676



Dr. Pedro L. Castillo
Dra. Diana Hejeile

- *Cirugía oral
- *Implantes, *Pediatria,
- *Tratamiento de conductos
- *Cosmetología dental
- *Blanqueamiento en 1 hora




(561) 540-1040

Creando una gran sonrisa para la familia entera

50% de descuento
 Reciba un examen completo
 Radiografías y una limpieza rutinaria por \$120.00.
 PRECIO NORMAL \$240 OFERTA LIMITADA
(Debe presentar este cupón)

www.dentalfamilyfl.com
1300 N. Federal Hwy., Suite #1, Lake Worth, FL

"Soy hijo de inmigrantes, y desde joven siempre quise trabajar en nuestro sistema de justicia para apoyar e implementar los derechos ofrecidos por nuestra Constitución. Después de muchos años de servicio a nuestra comunidad como abogado licenciado, sería un honor servir a la comunidad como juez en la Corte del Condado Palm Beach."

VOTE AGOSTO 28
FOR COUNTY COURT JUDGE GROUP 5

EXPERIENCIA
 Abogado Licenciado en la Florida y Washington D.C.

Práctica en la Corte Circuito Civil, Circuito Penal, Circuito Civil, Corte Federal Civil, Inmigración, Compensación Laboral y División de Audiencias Administrativas.
 Llerena es miembro de la Asociación de Justicia del Condado de Palm Beach, Asociación Americana de Abogados de Inmigración, Cámara de Comercio Puertorriqueña del Condado Palm Beach y Sección de Abogados Litigantes del Colegio de Abogados de Florida.

"Anuncio político pagado y aprobado por Richard Llerena, Candidato para el Juez del Tribunal del Condado de Palm Beach, Grupo 5."

RICHARD  **FOR COUNTY COURT JUDGE GROUP 5**

LLERENA



Stella Suárez-Rita, PA

Especializada en Bienes Raíces con 15 años de experiencia

Nueva oficina para su mejor atención

12783 W. Forest Hill Blvd., Suite 9-A
Wellington, FL 33414

BIENES RAICES

- *Cierres de propiedades
- *Títulos
- *Transacciones
- *Residenciales y comerciales
- *Negociaciones de Short Sale

INMIGRACION

- *Peticiónes familiares
- *Ciudadanía
- *Ajustes de estatus
- *Residenciales
- *Extenciones
- *Visas



Stella Suárez-Rita, PA
Abogada

- *Accidentes
- *Planificación de Bienes
- *Testamentos
- *Corporaciones
- *Venta de negocios

stella@ritalaw.us

(561) 586-5883 Fax (561) 586-5450

El contratar un abogado es una decisión importante que no debe ser basada en publicidad. Antes de decidir, pídanos que le enviemos información gratis de nuestras aptitudes y experiencias.



Servicio amable Entrega local GRATIS

¡Donde siempre AHORRAS más!

Visitenos
Lunes a viernes 9 am - 5 pm
Sábados 9 am - 3 p.m.

Medicamentos latinos (Goyescas)

Aceptamos seguros médico
(Medicare, Medicaid, Obamacare)

www.garciapharmacydiscount.com

561.588.2252

2525 N. Dixie Hwy., Lake Worth, FL 33460



SERVICIO COMPLETO DE PUNTA A PUNTA

AUTOCHEPERTZ

Tire & Service

Neumáticos - Gomas - Llantas

561.588.2277

GONZ

AUTO COLLISION CENTER

Chapistería y Pintura

561.588.1401

"Para todo tipo de servicios Automotriz"

1401 N Dixie Hwy. Lake Worth, FL 33460

¿ACCIDENTE?

HABLE DIRECTAMENTE CON UN ABOGADO AHORA MISMO

LAW OFFICES OF

SKG

SCHILLER, KESSLER & GÓMEZ, PLC

ABOGADOS DE ACCIDENTES

- Accidentes de autos
- Accidentes de trabajo
- Muerte por negligencia
- Accidentes de botes
- Accidentes aéreos
- Lesiones cerebrales
- Productos defectuosos
- Resbalones y caídas
- Negligencia médica
- Mordida de perros

CONSULTA GRATIS

DISPONIBLE
24 HORAS

www.injuredinflorida.com

(866) MARCELO

Llamada Gratis: (866) 627-2356

Oficina Principal en Fort Lauderdale • Oficinas en Miami-Dade y Palm Beach con cita previa

Aumenta registro de votantes jóvenes

Tras matanzas en las escuelas el registro de votantes jóvenes aumentó del 45,2 al 61,4 por ciento; a nivel nacional los votantes entre 19 y 29 años han aumentado un 2,16 por ciento

El registro de votantes de entre 18 y 29 años de edad ha aumentado en varios estados clave de EE.UU. luego de la matanza registrada en la escuela secundaria Marjory Stoneman Douglas en Parkland, en el sur de la Florida, según refleja un estudio.

Un reporte de la firma de análisis TargetSmart muestra que

tras la matanza de 17 personas el pasado febrero a manos del autor confeso Nikolas Cruz, a nivel nacional los votantes en esa franja de edad han aumentado el 2,16 por ciento desde entonces.

El estudio refleja que en estados clave como Pensilvania, donde está en juego un escaño en el Senado federal y varios en la Cámara Baja, el aumento fue por encima de 16 puntos porcentuales ya que en los meses posteriores a la matanza el registro de nuevos votantes jóvenes saltó del 45,2% al 61,4%.

Similares incrementos se han visto en estados como Florida, escenario de la matanza y donde

la inscripción de jóvenes votantes subió un 8%, así como Arizona (8,2%), Virginia (10,5%), Nueva York (10,7%) e Indiana (9,9%).

La firma TargetSmart, de tendencia demócrata según algunos medios, estudió la información del registro de nuevos votantes en 40 estados del país y los resultados del informe permiten presagiar "el mayor impacto que los votantes jóvenes pueden tener en las próximas elecciones de mitad de período y en las Presidenciales", según indicó en una nota de prensa.

Reportó: Helman Ruiz

¡Llega la Luna roja!

El eclipse lunar más largo del siglo XXI

La noche de este viernes 27 de julio 2018, tendrá lugar el eclipse lunar más largo del siglo XXI, coincidiendo con la Luna llena.

La fase total durará 1 hora y 43 minutos, durante los cuales el satélite natural de la Tierra adquirirá un color rojo o rojizo espectacular, conocido popularmente como 'luna de sangre'.

El eclipse no será visible para los espectadores en América del Norte, excepto a través de webcasts. Pero los observadores en gran parte de África, Oriente Medio, el sur de Asia y la región del Océano Índico tendrán una idea, dado el clima cooperativo, según el científico lunar Noah Petro, del Goddard Space Flight Center de la NASA en Greenbelt, Maryland.

Cabe destacar, que la Luna se vuelve de color rojo intenso o

marrón rojizo durante los eclipses, en lugar de oscurecer por completo. Eso se debe a que parte de la luz solar que atraviesa la atmósfera de la Tierra se curva alrededor del borde de la Tierra y cae sobre la superficie de la Luna. El aire de la Tierra también dispersa más luz de longitud de onda más corta (en colores como verde o azul); lo que queda es la longitud de onda más larga, el extremo más rojo del espectro.

(Despachos combinados)

Día Mundial contra la Hepatitis

El 28 de julio de cada año, la Organización Mundial de la Salud, (OMS) y sus asociados conmemoran el Día Mundial contra la Hepatitis, este año bajo el lema: **Hepatitis: "Es hora de diagnosticar, tratar y curar"**.

Las actividades enfocadas bajo este lema pueden ayudar a lograr los siguientes objetivos a nivel mundial:

- Apoyar la expansión de los servicios de prevención, pruebas, tratamiento y atención de la hepatitis, con un enfoque específico en promover las recomendaciones de la OMS para las pruebas y el tratamiento.

- Mostrar las mejores prácticas y promover la cobertura de salud universal de los servicios de atención de hepatitis.

- Mejorar las alianzas y la financiación en la lucha contra la hepatitis viral.

De acuerdo a informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), unos de los grandes desafíos de la salud son las hepatitis virales B y C, que han afectando a 325 millones de personas en todo el mundo. Siendo las mayores causas

del cáncer de hígado, lo que provoca 1,34 millones de muertes cada año.

En la región de las Américas, por ejemplo, 3,9 millones de la gente vive con hepatitis B crónica y 7,2 millones con hepatitis C crónica, lo cual ha dado como resultado más de 125 mil muertes cada año, a consecuencia de cáncer del hígado y enfermedad hepática (cirrosis).

La hepatitis B y C son infecciones crónicas que no muestran síntomas durante un período largo, pueden ser años o décadas. Al menos el 60 por ciento de los casos de cáncer hepático se deben a las pruebas tardías y al tratamiento de las hepatitis virales B y C.

La baja cobertura de las pruebas diagnósticas y del tratamiento es el problema más importante que hay que resolver para lograr los objetivos de eliminación mundial para 2030, indica la OMS.

Vale recordar, que el Día Mundial contra la Hepatitis se fijó el 28 de julio en honor del descubridor del virus de la hepatitis B, Profesor Baruch Samuel Blumberg, galardonado con el Premio Nobel, nacido ese día. Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Hablemos de Todo: Envíe sus ideas y comentarios a: mercyj49@gmail.com

Uno de los problemas más temidos por los hombres... La impotencia

Cuando un hombre no puede lograr mantener una erección lo suficientemente rígida para iniciar una relación sexual, está en presencia de una disfunción eréctil. Esta disfunción es más común a medida que se envejece; aunque no es parte natural del envejecimiento.

Por lo general casi todos los hombres adultos tienen problemas para lograr o mantener una erección en uno u otro momento, esta situación desaparece con poco o sin ningún tratamiento. Sin embargo, cuando el problema se hace más frecuente o crónico, la disfunción eréctil se convierte en impotencia.

La impotencia es un problema más común de lo que muchos creen y afecta a los hombres comprendidos entre los 40 a 70 años. Esta enfermedad se presenta en dos formas: impotencia ocasional y permanente.

La impotencia ocasional es causada por el estrés, la fatiga y las bebidas alcohólicas; mientras que la impotencia permanente se debe a una gran variedad de razones, entre las cuales figuran enfermedades

tales como:

- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular o neurológicas
- Problemas hormonales
- Hipertensión
- Niveles bajos de testosterona
- Daño a nervios debido a cirugía de la próstata.
- Consumo de nicotina, alcohol o cocaína.
- Lesión de la médula espinal.
- Operaciones de cáncer de la próstata, la vejiga y el recto.

También en algunos casos las emociones o problemas en las relaciones pueden conducir a la disfunción eréctil, por ejemplo:

- Mala comunicación con la pareja.
- Sentimientos de duda o fracaso.
- Estrés, miedo, ansiedad o ira.
- Esperar demasiado del sexo. Esto puede convertir al sexo en una tarea en lugar de un placer.

Si usted presenta algunas de las enfermedades antes mencionadas y tiene problemas para lograr o mante-

ner una erección más del 25 por ciento de las veces, consulte inmediatamente a su médico, no se sienta avergonzado, son muchos los hombres padecen de esta condición.

Además trate de cumplir los siguientes consejos que brindan los expertos en esta materia:

- Cuide y mantenga su salud sin posponer el tratamiento de ninguna enfermedad.
- Equilibre el trabajo y el tiempo para evitar el estrés.
- Evite el uso excesivo del alcohol.
- Solo tome los medicamentos que le sean recetados por el doctor.
- Mantenga una buena relación con la pareja, que no es más que dedicarle tiempo y cuidado para facilitar la intimidad sexual.

Todo a tiempo tiene solución. Sea feliz y satisfaga a su pareja.



Mercedes Jiménez

Fuente: Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. MedlinePlus.

Action Weekly is Certified by O.S.B.A. to render: Desktop Publishing Services Newspaper -Publication Advertising-

Directora Ejecutiva
Executive Director
María C. Triana

Editora
Editor

Grisel M. Arias

Diseño Gráfico:
Graphic Designs
Dayanelys M. Gómez

Departamento de Ventas
Sales Department

Miriam Rodríguez
(561) 502-3743

Mariela Acosta
(561) 628-9900

Quirina Loo García
(561) 301-2537

Colaboradores/Columnists

Chef Pedro Alaniz

Rossana Azuero

Otilia Calvet

Lázaro Castillo, Jr.

Rafi Escudero

Alma Gallego

Padre Alfredo I. Hernández

José Luis Pérez

Helman Ruiz

Enrique Kogan

El Semanario Acción es una publicación informativa publicada por Action Weekly Inc. dirigida a la comunidad hispana. Se publica semanalmente.

Copyright 2010/16 ©. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Prohibida la reproducción parcial o total del contenido (arte, editoriales, artículos, reportajes, fotografías, etc.) sin autorización previa por escrito y firmada por el director. No somos responsables por las opiniones vertidas, firmadas por nuestros colaboradores y anunciantes. Nos reservamos el derecho de rechazar, editar o corregir cualquier artículo o anuncio que a nuestro juicio lo necesite, y no devolvemos material no solicitado. Acción se distribuye en lugares seleccionados estratégicamente al alcance de nuestra comunidad. El primer ejemplar es gratis, los demás cuestan \$1.00.

El Semanario Acción is published weekly by Action Inc. All artworks, articles, photographs, and designs are the sole property of "El Semanario Acción" and may not be reproduced without written consent. This newspaper reserves the right to reject or revise any ad or articles for any reason. The first issue is free, any other one costs \$1.00 each.

Envíe sus ideas y comentarios a: semanario@hotmail.com

Nota de la directora

Estimados lectores, colaboradores y anunciantes

Con gran placer cada semana me complace darles a conocer una breve reseña de las temáticas que tratamos en la edición, esta semana nuestra portada comienza con el incremento de jóvenes que se han registrado para ejercer el voto en las próximas elecciones en busca de nuevos líderes que defiendan sus derechos y vidas. Tras las masacres ocurridas en las escuelas. La información completa aparece en la **página 4**.

También en esa misma página tenemos la celebración del **Día Mundial de la Hepatitis, el sábado 28 de julio**. Este año debido a la pérdidas humanas que ha

provocado esta enfermedad la OMS, se ha enfocado en el lema: **Hepatitis: "Es hora de diagnosticar, tratar y curar"**.

El eclipse lunar más largo del siglo XXI, tendrá lugar la noche de este viernes 27 de julio 2018, en la **página 4** pueden leer más acerca de este fenómeno de la naturaleza.

En la **página 5**, Rafi Escudero nos trae un tema controversial actual.

El baile además de ser divertido es un medio esencial para desarrollar crecimiento personal, creatividad, comunicación y expresión de emociones y sentimientos; también es una buena herramienta para mantenerse en forma y **una buena opción de ejercicios cardiovasculares y si es salsa**

mejor, nos dice Otilia Calvet en la **página 13**.

Importante información a los padres sobre las vacunas que los niños deben tener para iniciar el nuevo curso escolar 2018-2019 y el fin de semana libre de impuesto para la compra de útiles escolares la pueden encontrar en la **página 14**.

La enternecedora y solemne graduación de los niños Preschool del Centro Luciano Martínez, se llevó a cabo el pasado 20 de julio 2018, más detalles en la **página 12**.

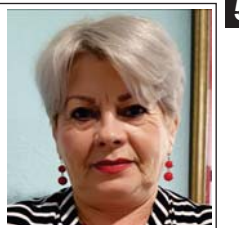
Helman Ruiz nos da a conocer lo último en las noticias locales y nacionales, hasta el cierre de nuestra edición, en la **página 17**.

También contamos con las acostumbradas secciones que cada semana nos envían nuestros colaboradores.

No lo piensen más, si quieren que su negocio prospere llámenos al: **561-586-8699**, también nos pueden visitar en el **3708 Georgia Ave, W.P.B., 33405** a su disposición.

Para preguntas, opiniones y sugerencias pueden escribirnos a: **mariactriana@hotmail.com**. Si desean mantenerse al día con el resumen diario de noticias visiten: **www.semanarioaccion.com** y síganos en Facebook.

"Siempre con ustedes"
¡Feliz fin de semana!



MARÍA C. TRIANA
Directora General

Opinión - Envíe sus ideas y comentarios a: rafiescudero_accion@yahoo.com

EN MAYÚSCULAS

¡QUÉ PAR DE SEMANAS!
(Nótese que escribí en letras mayúsculas)

En la cultura cibernética normalmente se escribe en pensamientos completos, tal y como escribimos las oraciones. Comienzan con mayúscula y antes de que termine el pensamiento, solo se vuelven a utilizar las mayúsculas para destacar los nombres propios.

Escribir pensamientos completos utilizando letras mayúsculas es el equivalente a "gritar" cuando uno está conversando.

Cuando Trump se paró al lado de Vladimir Putin, presidente de la Federación Rusa, gobierno adversario de los Estados Unidos a quién nuestras fuentes de inteligencia, así como la Comisión de Inteligencia del Senado han identificado sin duda alguna como le organización que intervino en nuestro procedimiento electoral en el 2016, no hizo ninguna declaración en "mayúsculas".

Casi como un perrito faldero le adjudicó a Putin la credibilidad, de su reclamo de "no intervención" únicamente porque el ruso hizo declaraciones "fuertes y convincentes" acerca de su inocencia en el caso. Putin por su parte, expresó claramente que su gobierno había apoyado la candidatura de Trump a la presidencia porque él ahora presidente había hecho declaraciones a los efectos de que, durante su incumbencia, habría de mejorar las relaciones entre

Rusia y los Estados Unidos. En las mismas letras "minúsculas" de la cobardía política, los miembros del legislativo, Cámara y Senado mantuvieron



relativo silencio en cuanto a la entrega de nuestros principios y valores nacionales. Con las fuertes y valientes excepciones de John McCain, Jeff Flake, y varios senadores de la minoría demócrata, el "pase de paloma" duró un día y medio hasta que Trump reclamó haber leído incorrectamente su comentario acerca de la intervención rusa, y dizque hizo un cambio al pensamiento controversial, solo para añadir que "los interventores pudieron no haber sido los rusos"... lo cual "descorrigió" inmediatamente su intento de corrección.

También en "minúsculas", esta vez casi silenciosas, vimos al presidente de los Estados Unidos de América entregarle sus posaderas al presidente de la Federación

Rusa, enemigos nuestros desde siempre y por siempre.

Para cerrar el ciclo de noticias Trump, necesitando un *issue* que desviar la atención de su incompetencia frente a Rusia, le envió un "tweet" amenazante al Presidente de Irán expresando que nuestra nación no toleraría ninguna ofensa de su parte contra nosotros... y el ciclo de noticias se reubicó a esta situación dejando a un lado momentáneamente la debacle de la reunión con Putin.

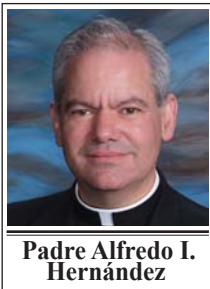
Finalmente, después de todo lo que vimos, escuchamos y leímos durante este período de incertidumbre e incredulidad, el líder máximo del país hace un llamado a sus huestes: "No crean lo que han visto, ni lo que han escuchado, ni lo que han leído".

Así que, como en todas las demás ocasiones en que Trump, hace un llamado a ignorar toda la incapacidad e ineficiencia de esta administración, que desconoce la historia nuestra, la de nuestros aliados y la de nuestros adversarios. ¡QUE BONITO!

¡QUÉ PAR DE SEMANAS!
(Nótese que escribí en letras mayúsculas). Quizás está llegando la hora de que vayamos adquiriendo un librito titulado: "Aprenda Ruso en 20 Lecciones Sencillas". Como van las cosas con Trump y Putin, puede que lo necesitemos ya mismo.



Rafi Escudero



Padre Alfredo I. Hernández

La belleza de la enseñanza de Pablo VI

En mi ministerio me he dado cuenta que cuando he presentado todos los argumentos para una posición de la Iglesia, tratando de responder a todos los argumentos contrarios, algo muy necesario en el ambiente anglo-sajón, a veces los hispanos parecen mirarme al final con algo de duda. Es como si quisieran decirme, “Padre, todo eso lo entendemos y no estamos en desacuerdo. El problema es que es muy difícil”.

Hemos visto que el 25 de julio fue el 50º aniversario de la Encíclica del Beato Papa Pablo VI, *Humanae Vitae*, la cual declaró que el uso de los anticonceptivos y la esterilización son inmorales. Quisiera dedicar este espacio a una reflexión sobre cómo un matrimonio cristiano puede vivir de acuerdo con esta enseñanza, ya que ésta parece ser demasiado difícil para muchos.

Esta enseñanza es esencial para los matrimonios cristianos. Mucho del debate público cuando surge el tema de los anticonceptivos tiene que ver con la cuestión de proveerlos a los jóvenes. La

Iglesia Católica dice que esto está mal, pero la enseñanza sobre los anticonceptivos no tiene que ver primero con la situación de los solteros, sino de los casados. Es sólo apreciando de verdad lo que significa el matrimonio que puede ser posible vivir con alegría de acuerdo con todas las prohibiciones con respecto al sexo, ya sea la abstinencia total fuera del matrimonio o la apertura a los hijos dentro del matrimonio.

El Santo Papa Juan Pablo II, en su exhortación apostólica sobre la familia, *Familiaris Consortio*, escribió: “*La comunión de amor entre Dios y los hombres, contenido fundamental de la Revelación y de la experiencia de fe de Israel, encuentra una significativa expresión en la alianza sponsal [conyugal] que se establece entre el hombre y la mujer. Por esta razón, la palabra central de la Revelación, ‘Dios ama a su pueblo’, es pronunciada a través de las palabras vivas y concretas con que el hombre y la mujer se declaran su amor conyugal’.* Aquí él expresó de una manera bellísima



Vitral de la Bodas de Caná en la Parroquia de Saint Edward en Palm Beach. Le pedimos a María que ruegue por todos los matrimonios. (Foto del Padre Alfredo Hernández)

el significado del amor de los esposos cristianos, del sacramento del matrimonio, como imagen del amor entre Dios y su pueblo, entre Cristo y la Iglesia.

Si nos damos cuenta que toda la relación entre los esposos, incluso su aspecto

más privilegiado, la relación sexual, es parte del sacramento del matrimonio, entonces es obvio que aquello que hace que el matrimonio no sea un signo verdadero de la donación total de un hombre a una mujer, para toda la vida, en fidelidad, abiertos al don de la vida, de alguna manera desmiente el significado esencial del matrimonio. Poner en paréntesis uno de los aspectos del matrimonio, como son la fidelidad, la perpetuidad y la apertura a los hijos, es como decir, “*Te quiero totalmente y quiero entregarme a ti y recibirte a ti*”, con los dedos cruzados, ya que parte de este compromiso total se está evitando.

Me parece que la entrega mutua y total de los esposos, es parte de la belleza y el gozo del matrimonio. Ver la fecundidad, como hace constantemente la Biblia, no como un peso, sino como una bendición, ya que es una participación en la obra creativa de Dios, es un primer paso para ayudar al matrimonio cristiano a vivir de acuerdo con esta enseñanza.

A la vez, muchas parejas tienen razones serias por evitar un embarazo, ya sea por un tiempo, o quizás por razones médicas, por el futuro predecible. Para ellas, la Iglesia ha aceptado el uso de los conocimientos que puede tener la mujer de sus tiempos

fecundos e infecundos, para determinar cuáles son los momentos durante los cuales sería mejor evitar la intimidad. Los métodos actualmente disponibles, como el Método Billings y el Método Sintotérmico, tienen una efectividad de cerca de 99%, cuando se usan con el propósito de evitar un embarazo. No son; sin embargo, anticonceptivos, porque no se le cierra puerta a la fecundidad, sino que se usa el conocimiento del cuerpo para decidir cuándo tratar o no a buscar un embarazo. Las parejas que usan este método tienen una tasa de divorcio bajísima, y es un método que promueve la comunicación entre los esposos.

Para más información sobre clases disponibles para usar el Método Billings, puede llamar a María Rosario Solís (772-344-3969), quien está encargada de promoverlo en la Diócesis de Palm Beach.

Nada que yo como sacerdote célibe pueda decir sería capaz de hacer fácil la vida matrimonial. No se supone que lo sea. Pero el compromiso matrimonial, vivido con amor y fidelidad y apertura al plan de Dios, puede ser causa de inmensa alegría, para los esposos y sus hijos y para todos los que los conocen. Pido esto para todas las parejas de nuestra comunidad.



Elder Law, P.A.

Proteja su futuro para que pueda disfrutar su presente.

Administración patrimonial y planificación de bienes

Otros servicios incluyen:

- Planificación de Medicaid para Personas de 65 y mas
- Directivas Avanzadas
- Planificación para Necesidades Especiales

Consulta Gratis

Llámenos hoy al 888-552-7512 o 561-588-7512 y reciba un descuento de 10% si menciona Semanario Acción.

Hablamos español

301 East Ocean Avenue, Suites 1 & 2, Lantana, FL 33462

www.elderlawfl.com

¿Sabía usted que el **Transfer Factor Plus** Suplemento 100% natural que equilibra su sistema inmunológico hasta un 437% y que su cuerpo responderá a cualquier enfermedad?



Mata 98% de las células cancerosas

Para ordenar llame al **1888.454.3374** use código **8742309** para descuento.

Llame local al **561.301.2537**

O visite www.4life.com/8742309



Alma Gallego

El buen líder

La diferencia entre líder y jefe radica en que un jefe es una autoridad impuesta que utiliza su poder para mandar en los otros, en cambio un líder es aquél que dirige y motiva un equipo de personas sin imponer sus propias ideas.

El liderazgo es una capacidad que no todos tienen por lo que no todos pueden ser líderes. Así, pues un líder es más que un jefe: Es una persona que tiene la capacidad de tomar decisiones acertadas y oportunas para dirigir un grupo de trabajo e inspirarlo a alcanzar una meta común. Es una persona capaz de tomar iniciativas, gestionar, convocar, promover, incentivar, etc.

Un líder es una persona que es referente para un grupo. Es una persona que encabeza algún movimiento, grupo o institución y que se ha ganado un respeto de las otras personas que lo siguen y lo apoyan en sus acciones o decisiones.

En primer lugar, por el concepto de "referente", parece ser la palabra más apropiada para denominar la relación del líder con el grupo. Esta persona es la marca del camino o dirige al grupo porque se ha ganado el respeto de cada componente en diversas facetas.

-Con su conocimiento.

-Con su manera de comunicarse con los demás.

-Por ser capaz de tomar decisiones.

-Por saber gestionar un momento de crisis.

-Por apoyar y entender a cada integrante.

Aunque pudiéramos nombrar varias más, relacionamos éstas por ser las más relevantes y las que mejor reflejan que, para que un líder pueda ser conside-

rado como bueno debe tener fortaleza en muchos ámbitos.

Es muy importante mencionar las características que definen a un buen líder. Muchas son las personas que piensan o creen que un líder posee otra clase de atributos. Otros creen viendo el buen rasgo que tiene el líder que es posible sea alguien carismático o comunicativo.

Son varias las características que definen a un buen líder. Podemos relacionar las más importantes:

Confianza en sí mismo, capacidad para tomar decisiones, ser comunicativo, tener autocontrol emocional, trabajar más que los demás; planificación y organización, ser carismático, agradable y educado. Ser justo, cooperativo, responsable, optimista.

Ejemplos de cómo ser un buen líder

Si analizamos nuestra sociedad, podemos detectar a líderes en muchos ámbitos: reivindicativos, deportivos, políticos, empresarios.

Muchos de ellos han conseguido grandes cambios o incluso modificar la historia de nuestro tiempo.

Entre los líderes que a través del tiempo y, a todo nivel podemos recordar por ejemplo a:

Margaret Thatcher, Virginia Woolf, Juana de Arco, Madre Teresa de Calcuta, Martin Luther King, Jr., Gandhi, Nelson Mandela, etc.

Seguramente que entre los niños, los jóvenes de hoy día y tanta gente que posee las condiciones necesarias para realizar un buen liderazgo, podremos tener un mejor futuro.

El taxista agradecido



José Luis Pérez

(Parte II Final)

Relato de la vida real. Para entender esta conclusión es necesario haber leído el capítulo anterior.

El Sargento Castilla me dio un empujón y me encerró en un pequeño calabozo. A lo lejos yo podía escuchar las voces del teniente y el sargento; pero no podía entender lo que decían.

Pasarían unos dos o tres minutos cuando escuché el ruido de una motocicleta que había parado frente al cuartel; era uno de los vigilantes de carreteras que terminaba la ronda del día y se dirigía a la oficina para hacer su reporte.

Al pasar frente a mí se detuvo un momento, me miró atentamente, me hizo una señal que no entendí y al cabo de unos segundos regresó con una enorme llave, abrió la puerta del calabozo y me dijo: -Administrador, tome sus cosas y váyase pronto de aquí. Me entregó la cartera dactilar (licencia de conducir) que el Sargento Castilla me había quitado. Le di las gracias y solamente me dijo:

¡Vaya con Dios!

De aquí fui directo al regimiento militar de Holguín, pues yo era muy amigo del Coronel Diez Días. Él no estaba, pero me atendió su ayudante el Comandante Abreu, a quien le conté minuciosamente lo que me había pasado. Se sorprendió muchísimo cuando le dije que el teniente jefe del cuartel en ningún momento habló conmigo.

Al instante tomó el teléfono y se comunicó con el cuartel de Gibara. -Teniente, le habla el Comandante Abreu, aquí en mi oficina está el administrador del acueducto de Holguín y me ha contado el desagradable momento que usted y el Sargento Castilla le hicieron pasar; mire como es la cosa, que ahora mismo voy a iniciar un expediente contra ustedes dos y se les hará un juicio a la mayor brevedad posible; estas cosas son intolerables y hacen que la reputación de nosotros los militares sea peor cada día. El Comandante Abreu visiblemente molesto le tiró el teléfono.

A la semana siguiente me visitó en mi casa un oficial del ejército; venía

a tomarme una declaración jurada de todo lo acontecido. Él me explicó que lo menos que les podía pasar a estos dos militares sería su traslado a una zona bien distante, probablemente al lugar donde se estaba combatiendo a los barbudos en la Sierra Maestra.

Lo que pasó después no lo supe, pues a mí nunca me llamaron a juicio; pero un día me encontré en la tienda La Periquera con el Comandante Abreu y me dijo que a los dos militares de Gibara los habían trasladado para la zona de Manzanillo.

Pasaron los días y los meses. Una tarde del mes de noviembre de 1958 estaba yo en el balcón de mi casa en el Reparto Luz, mirando un accidente que había ocurrido en la misma esquina de la bodega de Salerno y pude observar que el vigilante que estaba actuando en el caso era el mismo que me había sacado del calabozo unos meses antes en el cuartel de Gibara. Bajé presuroso las escaleras, me acerqué al lugar del accidente y esperé a que terminara su reporte.

Tan pronto hubo terminado me dirigí a él y le dije: -Vigilante, yo soy el administrador del acueducto y quiero darle las gracias por lo que hizo por mí en el cuartel de Gibara cuando me metieron en el calabozo.

Me miró fijamente y me dijo: -Yo creo que usted no me ha reconocido, yo soy una persona que nunca olvida los favores recibidos. Yo soy aquel taxista que en un día de mucha lluvia le pidió, desde aquí mismo, bajo su balcón, un peso para comprar gasolina. ¿Lo recuerda?

¡Tremenda historia! ¿Verdad? Es alentador saber que como este caballero, hay muchísimos en este bello mundo en que nos ha tocado vivir, que saben agradecer los favores recibidos.

Pitágoras dijo: "El agradecimiento es una virtud que engrandece al hombre agradecido"

FINIS CORONAT OPUS

PEPE INCOME TAX

Documentos de todo tipo

*Traducciones *Notario Público

*Bodas y Divorcios

*Todo en Inmigración

*Ciudadanías*Residencias

*Transferencias de vehículo

Haga sus liquidación de impuestos con nosotros

José Pecho

2000 North Dixie Hwy., #7
Lake Worth, FL 33460

(561) 582-2721 FAX 582-0721

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Semanario Acción

3708 Georgia Ave., , West Palm Beach, Fl 33405

561.586.8699.

2 semanas\$10.00



Rossana Azuero

Luis Aguilera

Un regalo que pude heredar de mi padre

Luis Aguilera es el autor de las canciones que escribe, todo un reflejo de sus experiencias de vida y en donde cada emoción la ha guardado para siempre acompañada de música.

El resultado es su nuevo sencillo, **“No Vuelvo”**, un tema alegre, verdadero, intenso o como lo describe el mismo artista *“una canción pop con un ambiente de baile sensual”*.

Y agrega.

“Igual que mi padre, que le encantaba escribir de su vida, esas musas uno las ha vivido en carne propia, aunque también como él, cuándo uno escucha alguna historia fuerte, que le toca el corazón, sale sin duda alguna una canción”.

Aunque para el joven artista no es nada fácil seguir con esa maravillosa herencia musical, que dejara el icónico cantautor mexicano, Juan Gabriel.

“Tengo que admitir que además es una gran responsabilidad pues no es lo mismo que un artista joven nazca y su padre se haya dedicado a otra cosa, lo que no pasa conmigo ya que mi papá hizo algo tan grande con la música, con su carrera, y en esa expectativa yo me siento capaz de vencerla y lograr también con el tiempo mi propósito. De hecho, cuando le conté que quería incursionar en la música me dijo; esto no es fácil. Claro que también me dio después los mejores consejos, como, si vas a hacer música tienes que hacerla para entretener a la gente, y no solo que te guste a ti. Piensa siempre en todos los que van a seguirte, es muy importante, tienes que tener mucha disciplina y amor a la profesión.

Otras de las cosas que tengo que agradecerle fue de cuando era un niño, ya que en su poco tiempo que tenía iba, aunque

fuera por dos o tres días a verme, eso no lo olvido y claro ese don y esa felicidad de escribir canciones, fue un regalo maravilloso que pude heredar de mi padre”.

Y Luis lo dejó bien demostrado con el sencillo que debutó titulado, **“Incertidumbre”**, video musical que cuenta con casi 4 millones de visitas y esta es la historia que acerca de **“Incertidumbre”** Luis nos cuenta.

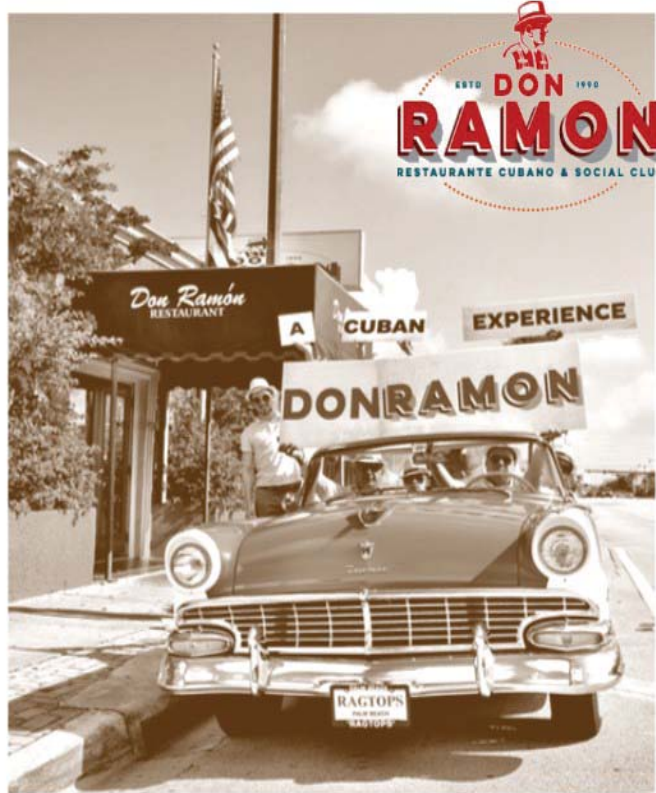
“La incertidumbre es algo que nos rodea todo el tiempo, es el no saber y se nos presentan muchos sentimientos como la ansiedad, los nervios, la tristeza, o la felicidad. Incertidumbre es un remolino de emociones porque que no sabes que va a pasar, por ejemplo, en uno o cinco años”.

Finalmente, y con entrañable nostalgia, Luis Aguilera



confiesa cuales son las canciones del inolvidable Juan Gabriel que le hubiera gustado escribir.

“De mi enamórate”, ese sentimiento que tiene me encanta, **“Abrázame muy fuerte”** es toda una obra musical, una bellísima letra. A mí me gustaría en algún momento poder cantar las canciones de mi papá, pero cuando ese día llegue quiero hacerlas correctamente, y aunque suene fuerte, no quiero faltarle al respeto. Con esto quiero decir que no es hacerla por hacerla, porque quien mejor que hacer sus canciones que el mismo, porque fueron su corazón, su mente, sus sentimientos, sus pensamientos, sus vivencias, y todo esto quedó plasmado en sus letras. Para resumírtelo te digo, me dolería no hacerle justicia, a sus canciones.



ALMUERZO-CENA

ENTREGAS A DOMICILIO-SALONES PRIVADOS

MUSICA EN VIVO-DELICIOSOS COCKTELES

7101 SO. DIXIE HWY-W.P.B. FL. 33405

561-547-8704

Instituto Politécnico de Palm Beach
 Líder en Programas Prácticos a Bajo Costo y con Certificación

Gana 50,000+ USD; estudia en solo 15 Semanas Técnico en:

- AIRE ACONDICIONADO Y REFRIGERACIÓN +EPA 608
- ELECTRICIDAD RESIDENCIAL Y COMERCIAL +OSHA
- MECÁNICA-MOTORES Y A/C AUTOMOTRIZ +EPA 609

También ofrecemos

- High School Diploma (Ing/Esp)
- Inglés Conversacional

✓ **TODO EN ESPAÑOL**

- ✓ Cómodos pagos semanales
- ✓ Horarios Flexibles
- ✓ Cursos de Mucha Demanda

También campus en Broward, Kissimmee Fort Myers, Melbourne

¡LLAMA YA, NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO, EMPIEZA AHORA!

561-672-5990

Broward: 6878 W Atlantic Blvd, Margate 33063 WPB: 5831 Lakeworth Rd, Greenacres 33461

Farmacia Las Américas

ACEPTAMOS TODOS LOS SEGUROS INCLUYENDO MEDICAID, MEDICARE, HUMANA Y CAREPLUS

🌿 **20%** de descuento en recetas médicas, no cubierta por su seguro.

🌿 Gran variedad de vitaminas y productos naturales hispanos. (Venatón, Diosmín Bálsamo Tchakowski, Chanca Piedra, Neurobión)

🌿 Entrega de sus medicinas a domicilio gratis. (Algunas restricciones aplican) Aceptamos recetas de Venezuela, Cuba y otros países. (No Narcóticos)

Productos Maja, Artículos para el hogar perfumes y zapatos Cafeteras, calderos, máquinas de moler carne, gusanos y más.

Horario
 Lunes a viernes 9 a.m. a 6 p.m.
 Cerrados Sábados y Domingos.

561.642.7590

Ana y Xiomara
 Los esperan

1800 Forest Hill Blvd., Suite B/11, B/12, West Palm Beach., FL 33406
 Localizados en Forest Hill en la Plaza de Red Balloom entre la I-95 y Florida Mango Rd.

Nueva Era Multi-Services

- * Inmigración * Contabilidad * Intérprete
- * Traducciones * Servicio de Internet * Divorcios
- * Venta de tarjetas telefónicas
- * Servicios de Corporación desde el principio de su creación.

SERVICIO DE INCOME TAX Trámite de pasaportes
 Transportamos a Consulados
 Envío de paquetes
 Envío de dinero

PASAJES

(561) 540-1630
 817 N. Dixie Hwy., Lake Worth, FL

FREEWAY Insurance Autos – Casas – Rentas – Vida
 Tarifas bajas - Descuentos especiales

¡Si tiene alguna infracción, accidente, DUI o necesita un SR-22 le podemos ahorrar cientos de dólares!

FREEWAY Insurance
 932 N Dixie Hwy
 Lake Worth, FL 33460
561-585-0500
 Fax: 561-585-4931

Llame para obtener una COTIZACION GRATIS
 Marcos González

Tapeo
 Spanish Tapas Bar & Restaurant

Un rincón de España en West Palm Beach www.tapeotapas.com

Lunes y Martes noches de Paella y Jarra de Sangria \$19.95 cada una.

Domingos Brunch / Lunch \$28.95
 Incluye: Ensalada, Comida, Postre, Sangria, Vino y Mimosas sin límite.
 Amenizado por cantante y guitarrista español.

Sábados de 7:30 a 10:30 pm.
 música en vivo con guitarrista español.

118 S. Clematis Street, W.P.B., FL 33401 **561.514.0811**

el directorio hispano usa
 de Hispanos para Hispanos
 GUÍA COMERCIAL, PROFESIONAL E INDUSTRIAL
 • Broward • Palm Beach/Costa del Tesoro • Collier/Lee

Aproveche el plan de pago que le ofrecemos para el año 2019 y separe su espacio lo antes posible



Llame para reservar su espacio al

Español: 561-502-3743 e-mail eldirectoriopb@hotmail.com
Inglés: 561-255-9037 www.eldirectoriousa.com

¿Sabía usted que el
Transfer Factor Plus
 Suplemento 100% natural que equilibra su sistema inmunológico hasta un 437% y que su cuerpo responderá a cualquier enfermedad?



Mata 98% de las células cancerosas

Para ordenar llame al **1888.454.3374** use código **8742309** para descuento.

Llame local al **561.301.2537**

O visite www.4life.com/8742309

Miss PRINCESITA PALM BEACH 2018

QUIERES QUE TU PRINCESITA PARTICIPE EN UN CERTAMEN DE BELLEZA ÚNICO? MISS PRINCESITA PALM BEACH

INSCRIPCIONES ABIERTAS PARA NIÑAS ENTRE 4 Y 12 AÑOS DE EDAD. OFRECEMOS ENTRENAMIENTO EN MODELAJE, PASARELA Y BAILE.

TÉL (561) 667-7719

WWW.MISSPRINCESITAPALMBEACH.COM

PALM BEACH MEMORIAL PARK

CEMENTERIO - FUNERARIA - MAUSOLEO - CREMACIÓN

Asegure su tranquilidad y la de su familia

Si usted ha estado pensando en hacer arreglos previos.

¡LLAME HOY Para una cita!

Reciba adicional un **10%** de descuento al presentar este anuncio

3691 Seacrest Blvd., Lantana, FL 33462 **SE HABLA ESPAÑOL**

www.palmbeachmemorial.com **561.585.6444**

Reconocimiento a Farmacia las Américas



Una vez más Farmacia las Américas recibe el reconocimiento de parte del programa de premios de la ciudad de West Palm Beach, por el gran servicio prestado a la comunidad.

En nombre de la Doctora Ana Jiménez y Xiomara Ríos, propietarias de Farmacia las Américas, extendemos nuestro reconocimiento y les damos gracias a nuestros empleados por su dedicación en lograr seguir siendo la mejor Farmacia independiente del Condado Palm Beach.

En la Farmacia las Américas nuestros pacientes son lo primero y son tratados como familia. Les damos las gracias por poner su confianza y la de sus familiares en nuestras manos, sin ustedes estos logros no fueran posibles.

A nuestro equipo de trabajo formado por *Jessy Rodríguez, Verónica Mainegra, Noel Lobaina, Evelio Cárdenas, Gloria Valdez, C. Castillo y Graciela Montoto*, les damos las gracias por hacer de Farmacia las Américas una farmacia bendecida por su amabilidad, comprensión y buen servicio a nuestros pacientes.

1800 Forest Hill Blvd., Suite B/11, B/12, W.P.B., FL 33406 561.642.7590

Ceremonia de graduación en el Centro Luciano Martínez

Enternecedora y solemne fue la ceremonia que se llevó a cabo el pasado 20 de julio 2018, en el centro Luciano Martínez, en West Palm Beach. En la misma los niños recibieron sus diplomas de graduación, los cuales los acreditan a iniciar una nueva aventura en su vida escolar.



Vistiendo togas y birretes, los pequeños vivieron la ceremonia de su primera graduación, la cual marca el final de una etapa escolar y el comienzo de otra como triunfantes.

Además, se presentaron varios actos culturales que demuestran lo talentosos que son los pequeños.

Las maestras Ms. Matilde y

Ms. Maritza de la clases 101, Ms. Magaly y Ms. Doris de la clase 102, Ms. Adriana y Ms. Mayda de la clase 106, junto a sus alumnos, padres y familiares tuvieron la oportunidad de celebrar los éxitos alcanzados durante el período escolar que acaba de finalizar.

En el evento también contó con la presencia de Mabel Datena, Directora del Centro Luciano Martínez, Ms. Judy Pierman, Subdirectora del Concilio Hispano de Recursos Humanos, Nisa Montañez,



trabajadora Social del Centro junto con Alejandra González, Jaime Castellano, Asistente de Director del Centro y Rochelle Sanders, coordinadora de Educación de la

Agencia.

Semanario Acción felicita a los niños y al colectivo de trabajo del Centro Luciano Matínez.



Aviso importante a la comunidad

Pregunta: ¿Qué es un Picapleitos?

Respuesta: Cuando alguien ha sido herido en un accidente de tráfico, ya sea como peatón, pasajero o conductor, puede ser perturbador y traumático. Esto expone a la parte perjudicada posiblemente a una gran cantidad de gastos médicos, pérdida de salario y puede implicar a otras cuestiones de póliza de seguros complicadas.

Cuando esto pasa a una persona, son colocadas en una posición vulnerable. Es cuando el Abogado/Picapleitos ataca. Créalo o no, hay abogados y médicos que no tienen la reputación precisa y la experiencia de otros en su profesión y, por lo tanto, no se puede confiar en las referencias de clientes o las referencias de otras fuentes de confianza.

Ellos contratan a los agentes que son pagados para el caso y reciben entre \$500 a 1,000 dólares por cada damnificado que ellos obtienen. Frecuentemente, pueden ofrecer a la parte lesionada dinero para "mantenerlo" hasta que su caso pueda ser resuelto.

El agraviado no está consciente de que su caso es parte de una práctica de cantidad y se conformará por una fracción del valor. La cuota de inscripción de \$500 a \$1.000 pagada al agente o corredor se tomará de "prestamo" de cualquier ingreso que reciba.

Este tipo de práctica es poco ética y desde luego, ilegal. Nuestra firma nunca se ha involucrado en este tipo de actividad y, recientemente, hemos visto una tendencia preocupante en el que nuestros clientes han sido abordados de

esta manera y nos lo han reportado. Desafortunadamente, esta actividad sin escrúpulos continúa.

Si usted ha estado en un accidente y recibió una solicitud en persona o telefónica, tenga en cuenta que esto es poco ético e ilegal. Averigüe quien es el bufete de abogados y/o los médicos que están involucrados en esta actividad e infórmenos de esto. Le aseguramos que se tomarán las medidas adecuadas para notificar a las autoridades competentes.

Pregunte sobre sus derechos legales, póngase en contacto con nosotros para programar una consulta en nuestra oficina.

**The Law Office of Rafael J. Roca PA.
1641 Worthington Rd., Suite 100
West Palm Beach, FL 33409**

**561-721-1333
561-932-0930 (fax)**

**rroca@rocajurylaw.com
www.rocajurylaw.com**



Rafael J. Roca PA.



Otilia Calvet

El baile es una buena opción de ejercicios cardiovasculares y si es salsa

El número de calorías quemadas en una hora de baile varía de una persona a otra, y en dependencia fundamentalmente de la constitución física. Cuanto más grande seas, más calorías tiendes a gastar durante cualquier actividad física. Tu peso corporal es uno de los factores más importantes que influyen en las calorías quemadas mientras bailas, o para cualquier otra actividad. Por lo tanto, lo que estás quemando durante tu baile es a menudo muy diferente de lo que quema tu pareja. Para una persona cuyo peso es unas 155 libras quema estimada mente 400-500 calorías en una hora bailando, y si es salsa mucho mejor ya que el beneficio es equivalente a caminar cinco millas trabajando el corazón, facilitando mejorar la capacidad pulmonar y cardiaca.

De acuerdo con la Harvard Medical Institute Report 2014, se constata los siguientes resultados:

-Con un peso de 125 libras, estás quemando aproximadamente 5,5 calorías por minuto bailando con pasos razonables. Esto significa que estás quemando 330 calorías en una hora. Bailando una hora diaria pudiera perder una libra en 10 días.

-Si pesas 155 libras, quemas casi 7 calorías por minuto.; o sea unas 420 calorías en una hora. Si bailas una hora diaria, puede perder una libra de peso

en 8 días estimada mente y en dependencia con la intensidad y esfuerzo con que se haga.

-Mientras que alguien que pesa 185 libras, quema más de 8 calorías por minuto; disipando un total de 480 calorías, en una hora de baile. Para este caso, puede perder una libra de peso semanal si baila dirimente una hora.

Bailar es un ejercicio excelente para mantenerse en forma, mejorar la salud y perder peso si hace falta. Se trata de un ejercicio aeróbico que requiere un importante gasto energético, por lo que puede ayudarnos a adelgazar o a mantenernos en nuestro peso ideal, aunque para ello deberíamos combinar el baile con una alimentación adecuada, porque de nada sirve quemar 350 calorías en una hora si luego ingerimos muchas más de las que deberíamos ¿no crees?.

No todas las disciplinas de baile nos van a hacer quemar las mismas calorías, y si se quiere saber qué tipo de baile es más conveniente pudieran evaluarse varios activos, como el caso de la salsa, pero sobre todo que gusten y se sepa bailar

Otro ejemplo es la Zumba, siendo un tipo de actividad que vincula el baile y el ejercicio, de origen colombiano que se ha popularizado en todo el mundo. Según sus fuentes estadísticas, manifiestan que en

dependencia de la intensidad y del peso de la persona que lo practique pueden perderse entre 500 y 800 calorías a la hora.

al baile en un goce completo, aumentando la intensidad, elevando las pulsaciones y el espíritu hacia la realización.

Previamente a comenzar el baile, es recomendarle realizar

manera segura y gradual, así como la distensión de los diferentes grupos musculares.

Hoy la tecnología facilita cumplir las tareas con un desgaste de energía, desde la posición de sentado, facilidad propia de la vida moderna, y es precisamente el punto importante de reflexión de por qué tenemos que prestar más atención en buscar alternativas que nos motiven a activar nuestro cuerpo, adicionalmente a las rutinas de ejercicios, tal es la opción del baile, y mucho mejor si fuese de intenso como la salsa.

Entonces la vida moderna, vínculo del desarrollo limita la liberación espontanea de energía y por ende se debe prestar atención al baile como vía para perder peso suficiente y generar un déficit calórico, de forma complementaria a los ejercicios como rutina o algún deporte.

Al respecto, será muy buena opción contar con nosotros en el 7428 S Dixie Hwy, West Palm Beach, FL 33405, llámenos al 561-512-9081, o envíenos un email via info@calvetpersonaltraining.com o simplemente visite www.calvetpersonaltraining.com.



En general, los bailes nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aeróbica. Además, cuando se hace sintiendo en el corazón la rítmica música, hace que el cuerpo vibre con el mismo compás de modo que sin darse cuenta conecta todo el cuerpo

una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento, para evitar esguinces o desgarres. Y siempre, deberás finalizar esta actividad de bailes haciendo un proceso de relajación con música instrumental preferentemente, ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales preparan al aparato cardiovascular de

LEY DE INMIGRACION

2328 10th Avenue North, Suite 500, Lake Worth, FL

Levine, Páez & Mercer, P.A.

- *Ciudadanía *Deportación
- *Asilo Político
- *Peticiónes Familiares
- *Residencias
- *Visas de Inversionistas
- *Visas para Profesionales

561.582.8077

Consultas telefónicas gratis

HABLAMOS SU IDIOMA



Abogados

Laura Geddes-Páez, Wayne Levine, Cristen Mercer

El contratar un abogado no debe ser basado en anuncios publicitarios. Antes pidanos información sobre nuestra experiencia y calificaciones.

Rainbow Verticals & Interiors



Estimados Gratis
Balances, tornillos, etc. Gratis



Atendido por usted mismo

36 x 50	\$49.99
52 x 50	\$59.99
73 x 50	\$69.99
73 x 84	\$89.99
96 x 84	\$109.99

Atendido por nosotros

36 x 50	\$69.99
52 x 50	\$79.99
73 x 50	\$99.99
73 x 84	\$114.99
96 x 84	\$149.99

- *Cortinas verticales
 - *Mini-blinds *Horizontales
 - *Persianas de madera e imitación
 - *Cortinas plisadas
- Productos Graber y Kensington

PLANTATION SHUTTERS
\$24.99 p.c.
Intalado



Hacemos reparaciones

Ordenes mínimo de \$100.00
Igualamos el estimado de cualquier otro lugar

561.585.5055

7627 S. Dixie Highway, W.P.B., FL 1/4 milla al sur de Forest Hill Blvd.



Lázaro Castillo Jr.

Usted podría estar sufriendo del síndrome de estrés posttraumático

Parte I

Primeramente: ¿Qué es el síndrome de estrés posttraumático?

El síndrome de estrés posttraumático es un trastorno psiquiátrico que aparece en personas que han vivido un episodio dramático en su vida (guerra, secuestro, muerte violenta de un familiar...). En las personas que lo sufren son frecuentes las pesadillas que rememoran la experiencia trágica vivida en el pasado.

En estos casos, es necesario diferenciar este síndrome de otras problemáticas que conllevan como desencadenantes situaciones de la vida "cotidiana", como un divorcio, conflictos familiares o problemas económicos.

Causas

Actualmente, los especialistas no saben cuál es la causa exacta de que un hecho traumático pueda generar este síndrome en unas personas, pero no en otras.

En estos casos, los genes, las emociones y la situación familiar juegan un papel importante. Es posible que traumas emocionales del pasado aumenten el riesgo de padecer este trastorno después de un acontecimiento traumático reciente.

En circunstancias normales, las hormonas y los químicos del estrés que secreta el organismo ante un evento estresante vuelven, en un plazo corto de tiempo, a sus niveles normales. Pero en el caso de las personas con síndrome de estrés posttraumático, el cuerpo sigue secretando hormonas y químicos.



Las causas que provocan esta patología pueden ser

Un robo, violación o ser víctima de la violencia de género. Terrorismo o una guerra. Encarcelamiento o un accidente automovilístico. Desastres naturales.

El síndrome de estrés posttraumático es un trastorno psiquiátrico que aparece en personas que han vivido un episodio dramático en su vida.

Síntomas

En algunos casos, la aparición de los síntomas puede producirse años más tarde de haberse sucedido el

acontecimiento causante. Estos son los signos más característicos:

-Rememoración del trauma (flashbacks), pesadillas o recuerdos instantáneos e involuntarios en cualquier momento del día. Alucinaciones con la idea de que se repite el hecho traumático. Ansiedad extrema al entrar en contacto con las personas, lugares o cualquier circunstancia que recuerde el acontecimiento.

-El paciente suele evitar conversaciones, lugares, personas y, en general, cualquier cosa que pueda relacionarse con el trauma. Palpitaciones, dificultad para respirar y secreción elevada de sudor cada vez que se recuerda el hecho desencadenante.

-Incapacidad para recordar detalles importantes del acontecimiento traumático. Sentirse psíquicamente distante, entumecido y paralizado ante cualquier experiencia emocional normal.

-Perder el interés por las aficiones y diversiones. Mostrar signos de hiperactividad: Dificultad para dormir, irritabilidad, incapacidad para concentrarse o alarmarse con mucha facilidad.

-Los síntomas duran un mes como mínimo y afectan a la capacidad del paciente para retomar su vida normal tanto en casa, como en el trabajo o en las situaciones sociales.

Los invito a leer la próxima edición para conocer cómo se puede prevenir el síndrome de estrés posttraumático y su tratamiento.

A los padres

No esperen para vacunar a sus hijos

Vacunas que los estudiantes necesitan tener para iniciar la escuela

Por Jesús Cruz

Los estudiantes que comienzan el kindergarten, 7.mo grado o que se registran para entrar en una escuela del Condado de Palm Beach por primera vez deben recibir vacunas y proporcionar un certificado de vacunación de la Florida (formulario DH 680) en la escuela al registrarse.

Los estudiantes que ingresan a Kindergarten (K) o cualquier grado como alumno nuevo en el condado deben tener las siguientes vacunas:

- Difteria/Tétano/Tos Ferina (DTaP) – cuatro o cinco dosis (quinta dosis no es necesaria si la cuarta dosis se administró a la edad de cuatro o mayor)
- Hepatitis B (Hep B) – 3 dosis
- Polio (OPV or IPV) – 3, 4 o 5 dosis (la última después de los 4 años)
- Measles/Mumps/Rubiola (MMR) – 2 dosis
- Varicela – 2 dosis o verificación de proveedor de historia de la enfermedad de varicela

Además de las vacunas K-12, los estudiantes que ingresan a séptimo grado deben tener:

- Reactivación de Tétano/Difteria/Tos Ferina (Tdap) – 1 dosis
- Si un alumno está inscrito actualmente en las escuelas del Condado de Palm Beach y entra en el séptimo grado, antes de iniciar la escuela debe tener una actualización del DH 680.

Las vacunas y el formulario DH 680 está disponible a través de proveedores locales de servicios médicos y doctores del Departamento de Salud del Condado de Palm Beach.

También las vacunas están disponibles a través del Van de vacunación del Departamento de Salud del Condado Palm Beach. Para una lista de fechas y horarios del Van llame al **561.840.4568**.

Asegúrese de llevar los registros de inmunización actuales de su hijo para recibir las vacunas.

Fin de semana libre de impuestos para útiles escolares

Casi toda la ropa, el calzado, los útiles escolares y las mochilas se venderán exentas de impuestos

Los padres de familia tendrán la oportunidad de ahorrar en la compra de ropa y artículos escolares durante el fin de semana libre de impuestos que se extiende desde el **viernes 3 de agosto a las 11:59 p.m. hasta el domingo, 5 de agosto, a las 11:59 p.m.** Este feriado de impuestos sobre las ventas no se aplica a cualquier artículo de ropa que se vende por más de \$60 o cualquier artículo de oferta escolar que se venda por más de \$15.



Para más información sobre el período festivo libre de impuestos y de los artículos específicos que califican, pueden visitar el portal **MyFlorida**.

Deportes

La FMF se tomará su tiempo: “Decisión DT del Tri es urgente, pero más importante”

El pasado miércoles se presentó la nueva estructura de la Federación Mexicana de Fútbol con Yon de Luisa como nuevo presidente del organismo y ahí se habló, aunque escuetamente, sobre la situación del cargo de director técnico de la selección mexicana.

Fue Guillermo Cantú, director general deportivo de la FMF, quien se refirió al tema y dejó en claro que no hay prisa al interior de la dirigencia para definir si Osorio continúa o si tendrá que buscar un nuevo estratega para el siguiente ciclo mundialista.

El tema del técnico nacional es un tema muy importante, también es un tema urgente, pero coincidimos que es más importante que urgente, nos vamos a tomar el tiempo sin

prisas para tomar la mejor decisión.

“Me imagino que sabrán que al término de la Copa del Mundo acabó su contrato, hemos sostenido diversas pláticas y no hemos decidido ambas partes qué camino tomar y cuando tengamos más información se las daremos, es un tema muy importante, toral, desde hace mucho tiempo y creo que merecemos tomarnos el tiempo necesario para tratar de tomar la mejor decisión posible”, expresó.

Cantú también explicó que el perfil para el cargo de DT nacional se sigue perfeccionando y conforme adquieren experiencia con el paso de los ciclos mundialistas, se va modificando, aunque también se refirió a que el DT del Tri es un tema

referente a otra conferencia.

“Lo seguimos perfeccionando (perfil del DT), es algo continuo y con base en la experiencia lo vamos modificando, pero sí creo que el tema de especular si se queda o no y de si viene o no viene otro, es un tema para otra conferencia”.

“En el momento en el que estamos es de análisis y de tratar de involucrar al presidente para que la toma decisión sea con tiempo sabiendo que es una de las más importantes que tenemos”, concluyó.

Finalmente, Cantú explicó que tanto Denis Te Kloze como Gerardo Torrado se mantendrán en sus cargos de director de selecciones nacionales y director deportivo, respectivamente.

Altuve y Gurriel, por Venezuela y Cuba en Centroamericanos

Los peloteros de los Astros de Houston, Yuli Gurriel y José Altuve, hablan del talento que mostrarán tanto Cuba como Venezuela en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Barranquilla, a solo horas de que se enfrenten las dos naciones, semilleros de estrellas en la Gran Carpa.



“El béisbol cubano siempre ha tenido mucha evolución y mucho desarrollo a través de todos los años, es el deporte nacional, siempre ha sido muy fuerte en todos los sentidos”, dijo Gurriel a ESPN Digital, enfatizando porque la novena de la isla es su favorita para llevarse el oro.

“En Barranquilla creo que es el equipo a derrotar, para nadie es un secreto que Cuba lleva mucho tiempo sin perder los Centroamericanos, y no será fácil, pero los muchachos van a salir con el objetivo de quedar campeones”, resaltó el oriundo de Sancti Spiritus, tercera base de los actuales campeones de la Serie Mundial.

Cuba, dirigida por Carlos Martí, juega en Colombia con 10 lanzadores, tres receptores, ocho

jugadores de cuadro, y tres jardineros, donde destaca Frederick Cepeda Cruz antiguo colega de camerino de “La Piña”.

“Hay muchos jugadores con grande experiencia como el caso de Freddy Cepeda que ha sido compañero mío, y ha estado en muchos campeonatos y creo que él va a ser la clave”, dijo.

Para el mismo Gurriel este tipo de competencias fueron en su momento una vitrina, Yuli participó en la Serie del Caribe 2016 en República Dominicana, antes de saltar a la MLB con un contrato con los Astros de \$50 millones de dólares.

Manchester United estaría interesado en Yerry Mina

El Manchester United valora el fichaje de Yerry Mina y así se lo ha hecho saber al FC Barcelona, a través de un intermediario, como alternativa a Harry Maguire, el número uno en su lista de centrales y a quien el Leicester se resiste a traspasar.

La información, adelantada por la cadena francesa RMC, no fue desmentida a ESPN por una fuente próxima al Barça, que confirmó que existen varios clubes interesados en el central

colombiano, cuyo futuro se solventará en las próximas semanas.

Jaie Mina, tío y representante de Yerry, viajó a Barcelona para conocer de primera mano las intenciones del club azulgrana y desbloquear la situación del futbolista, que está citado para incorporarse a la pretemporada el 1ro. de agosto y se mantiene, de vacaciones, al tanto de todas las negociaciones que se siguen al respecto.

Regresa Guillermo Rigondeaux y se recargan “Los Gallos”

Son dos noticias diferentes, pero desde lo positivo van en una misma dirección, recuperar una región casi olvidada del boxeo profesional: las 118 y las 122 libras. Las Súper Series Boxing comienzan en septiembre y han logrado unir en un solo torneo a lo mejor de los gallos. Guillermo Rigondeaux regresó a los entrenamientos y en una entrevista reciente aseguró que para su carrera “hay cosas buenas en camino”.

Hace un buen rato que quienes trabajamos informando sobre este deporte no teníamos una razón adecuada para ser optimistas con esta categoría. Las cosas prometen ser diferentes y el ejercicio hoy consiste en especular sobre el impacto que tendrán los dos acontecimientos.

Por estos días le dedique un tiempo largo a buscarle las consecuencias positivas y negativas a esos torneos donde se junta a lo mejor de la división, mediante un sistema eliminatorio muy similar al de los campeonatos de fútbol hasta consagrar un campeón único.

Utilizar la palabra regreso es lo justo y apropiado. Pocos pensábamos que luego de ser derrotado por Vasyl Lomachenko en 130 libras y ser despojado de su título en 122 libras de la AMB, Guillermo Rigondeaux encontrará el camino y las ganas para reanudar su carrera en donde la había dejado. Esta semana se supo que está trabajando en el gimnasio y en una entrevista concedida

a nuestro colega Jorge Ebro de El Nuevo Herald de Miami, se mostró entusiasmado con esta nueva etapa de su carrera.

“No creo que mi derrota, ante un buen boxeador, sea algo que determine mi carrera. Estamos listos para iniciar un nuevo capítulo en nuestra carrera. No he perdido la pasión por el boxeo. Vienen cosas buenas. Ciento por ciento. No quiero adelantar nada pero vienen muchas cosas buenas”, adelantó el dos veces campeón olímpico.

Rigondeaux, por otra parte, le restó trascendencia a la derrota ante Lomachenko y la incidencia que la misma pueda tener en su futuro.

“No fue un error enfrentar a Lomachenko, sencillamente las cosas no salieron como esperaba. Era mucho peso, soy muy pequeño para esa división. De 118 para 130 y después al otro día la diferencia era mayor, 160 contra 124. Fue demasiado para mí, pero ya pasó y no pasó nada”, le dijo a Jorge Ebro.

Hay fanáticos que desean verlo. Unos deseando que gane y le alegre el ojo a quienes gustan de su boxeo. Otros desean que pierda para nutrir el morbo inevitable en buena parte de la fanaticada.

El cubano no deja a nadie indiferente y ello es, por donde se mire, un buen gancho comercial.

Bienvenido de nuevo al ruedo y ojalá aparezcan esos buenos rivales.



ARIES

21 de marzo al 19 de abril

Durante esta semana tomarás una decisión muy importante en la esfera laboral. La decisión es la correcta. Pondrás fin a esa relación y será una de las mejores decisiones que tomes durante este año. **Números de suerte: 7, 23, 25.**



TAURO

20 de abril al 20 de mayo

Tauro se verá obligado a tomar decisiones difíciles. Decidirás poner fin a tu relación sentimental. Todo saldrá bien y para tu sorpresa, ella estará completamente de acuerdo con esta decisión. **Números de suerte: 37, 44, 64.**



GEMINIS

21 de mayo al 20 de junio

Durante esta semana la fuerza que proviene de la luna en tu elemento tierra te ayudará a adaptarte a los cambios radicales que pueden producirse en tu vida. **Números de suerte: 5, 24, 52.**



CANCER

21 de junio al 22 de julio

Semana muy importante. Tus proyectos, tanto a nivel sentimental como económico recibirán un impulso planetario muy importante. Planes que estaban estancados comenzarán a avanzar y lo te parecía imposible, sucederá. **Números de suerte: 17, 26, 66.**



LEO

23 de julio al 22 de agosto

En el ámbito de las finanzas y los negocios, será una semana tranquila y decepcionante porque esperarás novedades que no van a producirse durante los próximos días. **Números de suerte: 15, 20, 21.**



VIRGO

23 de agosto al 22 de septiembre

La clave para esta semana es la tolerancia, no debes ser tan crítico y exigente con todos los que te rodean porque de lo contrario terminarás alejando a todas las personas que te aprecian. **Números de suerte: 26, 28, 32.**



LIBRA

23 de septiembre al 22 de octubre

En cuanto a la salud, Libra estará plétórica de vitalidad y energía. En el terreno amoroso, el hombre de Libra no tendrá una buena semana. **Números de suerte: 1, 28, 42.**



ESCORPION

23 de octubre al 21 de noviembre

Surgirán algunos inconvenientes pero estará en tu poder resolverlos fácilmente. Es un buen momento para que aprendas a darle a los problemas su verdadero valor y a no angustiarte por insignificancias. **Números de suerte: 4, 47, 55.**



SAGITARIO

22 de noviembre al 21 de diciembre

La fuerza que proviene de la luna en tu elemento tierra te ayudará a adaptarte a los nuevos cambios en tu vida. Podrás enfrentar los acontecimientos y salir triunfador si actúas según tu propio criterio. **Números de suerte: 13, 16, 17.**



CAPRICORNIO

22 de diciembre al 19 de enero

Cometerás un grave error durante esta semana pero en vez de intentar ocultarlo tu mejor opción será asumirlo, pedir disculpas a quien corresponda y evitar que vuelva a repetirse en el futuro. **Números de suerte: 3, 16, 32.**



ACUARIO

20 de enero al 18 de febrero

En el terreno sentimental, el hombre y la mujer de este signo pasarán por momentos de mucha angustia durante esta semana. **Números de suerte: 9, 31, 40.**



PISCIS

19 de febrero al 20 de marzo

Muchas veces nuestra percepción de la realidad no corresponde con lo que las cosas son en realidad. Diferentes circunstancias te demostrarán que los prejuicios que tenías sobre ciertas personas eran injustificados. **Números de suerte: 3, 6, 7.**

Notinotas

Por Planeta Curioso

Sabías que...

El búho nival es un "animal diurno", capaz de cazar durante el día

Los búhos nival son famosos por ser diurnos, a diferencia de la mayoría de los búhos, que son aves nocturnas, esta especie singular caza durante el día.

El búho nival opta por cazar durante el día, ayudado principalmente por sus sentidos de la vista y el oído, pero también lo hace durante la noche.

El verano ártico obliga a los búhos a cazar a la luz del día. El búho nival no tiene más remedio que ser un cazador diurno en este lapso de tiempo. Puede ser difícil para ellos adaptarse, porque son nocturnos por naturaleza, sin embargo, deben salir en el día para encontrar comida y sobrevivir.

Gran parte de esta capacidad se debe a su singular habilidad para abrir y cerrar el iris, sea cual sea la intensidad de luz o su carencia absoluta.

Rincón Poético

Por Ángel B. González

La palabra comunismo
la prohibió Díaz Canel
en Cuba, ignora él
que el socialismo es lo mismo.
Componen el terrorismo
luto, miseria y traición
ahora la pobre nación
sin poder ni respirar
también le van a cambiar
su buena Constitución.

La comadreja y el hombre

Por Esopo

Una comadreja que había sido capturada por un hombre, buscando su libertad y evitando la muerte que le esperaba, le dijo al hombre: Te ruego que me perdones la vida, en agradecimiento a que ausento a los ratones de tu casa, el hombre al escuchar las palabras de la comadreja le respondió:

Si eso lo hicieras por mi beneficio te lo agradecería y te perdonaría la vida dejándote en libertad; pero eso lo haces en tu provecho pues matas a los ratones para alimentarte y que no se coman los alimentos que quieres comerte tú, así que no vengas a hacerte de servicios irreales.

Moraleja

Muchas personas hacen algo por un interés particular o propio y luego quieren que se les reconozcan los méritos por tal acción.

Frase Célebre de la Semana Un vaso medio vacío de vino es también uno medio lleno, pero una mentiras a medias, de ningún modo es una media verdad. Jean Cocteau



Pedro Alaniz

El sabor del Chef - Sintoniza nuestro programa Sabores del mundo los domingos 10:30 pm www.cuencavisiontv.com Comcast 729 and 982 y 58.

Tacos de bistec adobado

En esta edición les enseñaré una manera muy sencilla de preparar unos deliciosos tacos de bistec adobado estilo Zamora, Michoacán, una receta muy fácil que seguramente a tu familia le encantará, los ingredientes que necesitaremos son:

Ingredientes

- 1 1/2 kilogramos de bistec de cerdo
- 6 chiles guajillo
- 4 chiles cascabel
- 1/2 barra de pasta de achiote
- 1/2 cebolla blanca
- 6 cucharadas de vinagre blanco
- 4 dientes de ajo
- 1 cubo de Knorr suiza
- 1 cucharadita de orégano
- Pizca de comino

- 2 hojas de laurel
- 1/2 taza de jugo de naranja

Para acompañar:

- Tortillas de maíz
- Cebolla blanca picada
- Cilantro fresco picado
- Limones
- Salsa de chile de árbol

Preparación:

Lo primero que haremos será poner a hervir los chiles guajillo

y cascabel en una cacerola con poca agua, una vez que comience a hervir apagamos el fuego y dejamos reposando los chiles durante 20 minutos para que se hidraten, pasado este tiempo licuamos los chiles junto con el achiote, la media cebolla, el vinagre, los 4 dientes de ajo, el cubo de Knorr, la cucharadita de orégano, la pizca de comino, 2 hojas de laurel y la media taza de jugo de naranja.

Con la mezcla que acabamos de licuar vamos a adobar los bistec



con la ayuda de una brocha cubrimos cada bistec hasta que todos estén bien cubiertos, ya que están adobados los dejamos marinar

durante toda la noche en refrigeración.

Pasada la noche calentamos una plancha o sartén y agregamos un poco de aceite o manteca de puerco para cocinar el bistec hasta que quede bien cocinado, después lo picamos y servimos en tacos, le agregamos encima cebolla picada, cilantro y un poco de salsa de chile de árbol.

¡Buen provecho!



Helman Ruiz

Detienen Oficial por DUI Palm Beach.- Un empleado de la oficina de las del Condado de Palm Beach ha sido arrestado por DUI y posesión de cocaína, después de estrellar su camioneta el sábado por la noche.

Mark McDonald, Gerente de unidad de la división de identificación forense, es acusado de DUI, posesión de cocaína y posesión de parafernalia.

Los investigadores dicen, que poco después de 11:30 p.m. el sábado, McDonald estrelló un carro blanco que él conducía contra la entrada de una casa en la comunidad ubicada en la Marina Suntlet de Lantana.

Cuando los oficiales llegaron, "McDonald no salía del carro pero hablaba poco y parecía incoherente".

Fue entonces cuando los ayudantes notaron "una pipa de vidrio quemada comúnmente usada para fumar crack, directamente debajo de donde estaba sentado en el asiento del conductor".

El investigador continuó diciendo: "me di cuenta observando que él tenía signos de deterioro, sus ojos estaban vidriosos... tenía dificultad para estar solo".

Entonces los ayudantes encontraron varios pedazos blancos pequeños de la sustancia parecida a una roca dentro del bolsillo delantero de McDonald que probó positivo para la cocaína.

"McDonald dijo que había

estado bebiendo vodka hace unas horas. McDonald no podía recordar cuántos tragos había ingerido pero dijo que era más de uno", según su informe de arresto.

Distrito Escolar aprueba propuesta de \$800 Millones Palm Beach.- El distrito escolar del Condado de Palm Beach aprobó la propuesta \$800 millones para obtener el impuesto sobre la propiedad propuesto, a pesar de que muchos residentes les instan a votar "no", ya que aumentará sus impuestos.

Si la redacción y los procedimientos de manejo de la propuesta están en orden y se dada la luz verde por los comisionados del Condado de Palm Beach, entonces la propuesta será en la boleta del 6 de noviembre. Si los votantes dicen que sí, los residentes del Condado de Palm Beach verán un aumento en sus impuestos que significa \$1 por cada \$1.000 de propiedad imponible.

A pesar de que la propuesta asignará el dinero a las escuelas públicas, no incluye dinero para las aproximadamente 48 escuelas Charter en todo el condado.

La propuesta votada incluye \$200 millones al año durante cuatro años. De ese \$200 millones, \$50 millones va a la seguridad de la escuela, que incluye la contratación de oficiales de policía de la escuela, \$50 millones

para pagar arte, gimnasio, y maestros de música, y \$100 millones para complementar la paga existente de los maestros en base a su tenencia y a la entrega de STEM-over.

Pero esto tiene jefes de otras organizaciones de padres, estudiantes y maestros, incluyendo a Ralph Arza de la Alianza de escuelas Charter del estado, preguntándose por qué la junta escolar simplemente los cortó de la ecuación.

Ciudad lanzó proyecto 12x12

West Palm Beach.- Líderes de la ciudad de West Palm Beach están buscando cambiar la experiencia al por menor en el centro de la ciudad.

Se llama el proyecto 12x12, donde se elegirán 12 empresas locales para establecer su tienda en un espacio abierto compartido de 14.000 pies cuadrados. Los ganadores del concurso recibirán 12 meses de alquiler reducido, marketing y publicidad.

Los ganadores del concurso serán elegidos en octubre. Se espera que el Proyecto de Mercado abra en la primavera de 2019.

Recomiendan prohibir pajillas de plástico

Jupiter.- El Comité de Jupiter Beach está recomendando una resolución para prohibir las pajitas de plástico al concejo municipal de Júpiter.

El Comité votó por unanimidad para recomendar una

resolución que prohíbe la paja de plástico en la ciudad. Sin embargo, algunos miembros del Comité querían recomendar una ordenanza, en la que se multaría a las empresas por utilizar una pajita de plástico, pero la mayoría del Comité quería una resolución, que toma más de un enfoque educativo.

Las pajitas de plástico tardan más de 200 años en descomponerse, y muchos de ellos terminan en nuestro océano, dañando nuestra fauna y vida marina.

Júpiter es el hogar de más de 150 restaurantes; Double Road Tavern ya está utilizando alternativas a las pajitas de plástico. El propietario Vince flora dice que están usando una paja a base de maíz, que cuesta unas tres veces más, pero dice que vale la pena.

"Sólo tiene sentido para nuestros hijos, para los niños de todo el mundo, y para nuestro futuro, es por eso que lo estamos haciendo", dijo.

El Comité de Jupiter Beach dará su recomendación al Concejo Municipal.

Centro Maya Guatemalteco toma acción para ayudar a niños inmigrantes.

Lake Worth.- Los voluntarios del Centro Maya Guatemalteco y miembros de la comunidad están haciendo almohadas con emoji gráficos para donar a tres centros de detención en el sur de la Florida donde algunos niños han sido separados de sus familias. El grupo también ha

comenzado una campaña para recoger juguetes y camisetas para los niños.

Las almohadas se estarán entregando a fines de julio, junto con la ropa y los juguetes donados por el público.

"Vimos esos videos en las noticias de niños acostados con un trozo de papel de aluminio sin almohada, por lo que los voluntarios decidieron hacer estas almohadas emoji, que hacemos en nuestro programa después de la escuela", dijo Micaela Martin, parte del personal de alcance en el Centro Maya Guatemalteco.

El asistente del director ejecutivo, Tim Gamwell, dijo que el centro ha visto una gran cantidad de apoyo.

"Te sorprendería saber cuántos de nuestros jóvenes voluntarios han venido y han estado realmente emocionados con la almohada", dijo Gamwell. "Son nuestros vecinos ayudando a nuestros vecinos". Nuestros hijos ayudan a nuestros hijos.

El centro también está trabajando en un proyecto para familias recién llegadas, que ofrece útiles escolares, productos de higiene y ropa para bebés.

Si desea contribuir al Centro Maya Guatemalteco, llame por favor al 561-547-0085.

Nacionales e Internacionales

FLORIDA
Protestan contra el Presidente Trump

Alrededor de 100 personas se reunieron para una vigilia a la luz de las velas y declararon enfrentar la corrupción y exigir la democracia. Manifestantes dijeron que el presidente Donald Trump está abusando de su posición para el beneficio personal y facilitar la corrupción, que está causando la caída de los Estados Unidos.

Realizaron una vigilia a la luz de las velas en Flagler Drive, y luego marcharon a Mar-a-Lago.

Los manifestantes dijeron que esta era su oportunidad de vocalizar la necesidad de que los funcionarios electos fueran responsables de separar a las familias, de atacar el estado de derecho y de poner a los donantes por delante de los electores.

Una persona fue arrestada

por bloquear el tráfico. El organizador del evento dijo que fue citado por el arresto y dice que peleará el caso en la corte.

PUERTO RICO
Extienden ayuda a refugiados puertorriqueños

El juez federal Timothy Hillman extendió hasta el 6 de agosto el acceso de cientos de refugiados puertorriqueños al programa de Asistencia Temporal de Vivienda (TSA) de la Agencia federal para el Manejo de Emergencias (FEMA), quienes tras el huracán María han estado en hospederías de Estados Unidos y Puerto Rico

Según la organización Latino Justice, Hillman informó que celebrará una audiencia el 1 de agosto, antes de emitir su posición.

En una orden anterior, los

beneficiarios del programa TSA tenían hasta el lunes para continuar en las hospederías en las que han vivido después de quedar desplazados de sus hogares en Puerto Rico.

Hasta hace unos días, FEMA indicó que quedaban unas 952 familias damnificadas por el huracán María bajo el programa TSA.

"Nos complace que el juez Hillman haya vuelto a prorrogar la (orden)... Los desplazados siguen experimentando ansiedad y temor ante la posibilidad de un desalojo por parte de FEMA, que ha fallado miserablemente en garantizar que las víctimas reciban cuidado básico y vivienda, ahora tienen varias semanas más de refugio", dijo Natasha Lycia Ora Bannan, abogada del grupo pro derechos civiles Latino Justice PRLDEF.

Reportó: Helman Ruiz.

COLOMBIA
Aumentan muertes de niños por desnutrición

Según dio a conocer Prensa Latina en su sitio web, el Instituto Nacional de Salud de Colombia alertó esta semana sobre el incremento de muertes de menores de cinco años en el país como consecuencia de la desnutrición.

En lo que va de año han fallecido 149 niños debido a la falta de alimentación adecuada frente a los 122 fallecidos en 2017 en igual período, de acuerdo al reporte de la entidad.

Los departamentos con mayor incidencia en la mortalidad infantil son La Guajira y Norte de Santander, situados en el nordeste de Colombia. Informó PL.

VENEZUELA
Régimen de Maduro planea retomar la cooperación militar con Rusia

Durante los actos conmemorativos por los 235 años del natalicio del Libertador Simón Bolívar, el presidente Nicolás Maduro, ratificó su soberanía, al tiempo que planteó retomar la cooperación militar con "países amigos" de Venezuela como Rusia, China, Turquía e Irán. Según informó la agencia Efe.

En el desfile celebrado este martes por el nacimiento del libertador de Venezuela y del día de la Armada Bolivariana, el presidente Maduro defendió la soberanía del país caribeño siempre será libre e independiente frente a lo que catalogó como "agresiones imperiales", indicó Efe.

(Despachos combinados)

ALQUILER

*Alquilo apto., área de Greenacres 2/2, piso de loza, 561.671.9934.

*Alquilo efficiency PARA SRA QUE TRABAJE, todo incluido. Llamar al 561.201.5273.

*Alquilo cuarto., entrada privada, amueblado, baño, NO COCINA, microondas, para una persona solamente, debe tener trabajo fijo, \$550 mensual. 561.308.4133. \$200 de depósito.

*ALQUILO CASA 1/1, cocina/comedor, patio, a/c, máximo 2 personas solamente. NO ANIMALES área de Fla Mango y Summit, \$900 más depósito, incluye agua, electricidad, basura y mantenimiento del patio. 561.723.3100.

*Alquilo efficiency nuevo cocina, cuarto separado, patio parqueo para dos carros, \$800, todo incluido. 561.312.3846.

*Rento casa grande 3/2, área de West Palm Beach. Cuarto para lavadora/secadora. Piso de losa, agua y electricidad incluida. Mes de entrada y fondo. Llamar al 561.252.2607.

*Casa 3/1, Florida room, piso de losa, \$1,400 mensual, y un efficiency \$750 todo incluido, con satélite y luz, para dos personas en Lake Worth. 561.633.7184.

*Cuarto para alquilar en casa, área

de WPB, con baño, utilidades NO INCLUIDAS 561.574.0759.

*Rento habitación amueblada con entrada y baño privado. No cocina, solo nevera y microonda. Para personas que trabajen. Solo \$500 y \$200 de depósito. 561.308.4133.

*Alquilo efficiency para hombre, todo incluido, \$600, buen área. 561.251.1930.

*Apto., 1/1, \$950, incluye agua, área de Military y la 10th Ave., 561.714.3290.

EMPLEO

*Se necesita chapistero con experiencia y herramientas manuales, para trabajos de calidad, Buen pago y taller bien establecido. Area de W.P.B. Llamar a Roberto 561.588.1401.

*Sra hispana busca trabajo, puede

SE BUSCAN
Choferes, CDL-A

¡Excelente pago
y beneficios!

Gane hasta
\$1,400 semanal.

¡Constante, todo el año!
2 Años de Experiencia.

855-518-2813

dormir dentro, tiempo completo, excelente trabajadora y muy buenas referencias, Arminda 561.667.7985.

*Busco persona para trabajar en GROOMING con o sin experiencia para un MOBIL DOG GROOMING, debe ser bilingüe, llamar a ROBERTO 561.714.6721.

SERVICIOS
PERSONALES

*SE LEEN LAS CARTAS Problemas ¿Legales, financieros o de trabajo? ¿Dudas o problemas con tu pareja?. Llame al 561.260.9836.

*DIVORCIOS E INMIGRACION: Usted puede obtener el divorcio o hacerse ciudadano, renovar su residencia aunque no pueda pagar los costos. Lo podemos ayudar llámenos al 561.429.6665.

*ALTERACIONES Precios módicos. Llamar al 561.215.4779.

*VERTICALES Y MAS Se hacen todo tipo de cortinas, verticales, horizontales y miniblinds, trabajo garantizado. Llamar 561.385.5548.

VENTAS VARIADAS

*Computadoras monitores, teclado, fuente de alimentación, ratón. Precios al por mayor. Reparación: de computadora y TV. Visítenos en nuestra tienda 900 Belvedere Rd., W.P.B., FL 33405. 561.655.2262.

*Se vende juego de sala, color crema 3 piezas, como nuevo \$495 o mejor oferta, más tres cuadros en óleo \$50 cada uno, 561.635.5050.

VENTA DE
PROPIEDAD

*Vendo hermoso apartamento. Century Village. WPB. Mayores 55+. Primer piso, hace esquina, a/c casi nuevo. 2/ 1½. Florida room. Piso cerámica. Muchas ventanas, claro y soleado. Pintado y listo para mudarse. Sólo 75k! Comunidad cerrada, seguridad 24 horas. Gimnasio totalmente equipado, piscinas, canchas de tenis, hermosa casa club con piscinas climatizadas, servicios de transporte, médicos y farmacias

dentro. Perfecto y seguro para mamá y papá. Más información: 561.577.1191.

SE LEEN
LAS
CARTAS

PROBLEMAS
¿Legales, financieros o
de trabajo? ¿Dudas o
problemas con tu pareja?

Llame al
561.260.9836

¿DAÑOS EN SU CASA?

Asesoramiento en RECLAMACIONES de seguros
KP Property Adjuster

*Tuberías rotas *Daños por agua *Losas quebradas
*Inundación *Goteras *Fuego *Huracán *Daños de estructura
*Vandalismo *Robo *Moho *Otros

Florida State
Certified

EVALUACIÓN E INSPECCIÓN GRATIS

PUBLIC ADJUSTER / AJUSTADOR PÚBLICO

Nosotros representamos al asegurado
Si usted no cobra, nosotros tampoco.

(561) 667-9193

Licensed & Bonded Public Adjuster/Licence # W 055726

Nos encargamos de que su compañía de seguro pague por los daños



¡Daños en su casa! Llámenos antes de contactar a la compañía de seguros. Le garantizamos el pago máximo por sus daños.

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

Aire Acondicionado



- ✓ Nuevas instalaciones
- ✓ Reparaciones
- ✓ Servicio los 7 días de la semana
- ✓ Tune Up \$39.00
- ✓ Limpieza de conductos

561.236.1815

Financiamiento 100%
12 meses, no pagos, no intereses
www.greatcooling.com

JN MULTI-SERVICES



- *Inmigración *Cambio de Nombre *Divorcios
- *Demanda Civil *Testamentos
- *Corporaciones *Notarización

¿Sabía que puede obtener el divorcio, aunque no pueda pagar los costos judiciales?
¿Sabía que puede hacerse ciudadano o renovar su residencia, aunque no pueda pagar los costos? Lo podemos ayudar.



Jacqueline
Nogueira

561.429.6665 www.jnlegalservices.com
3923 Lake Worth Rd., Suite 110, Lake Worth, FL 33461



Corte pelo para niños
y secado de pelo virgen

SERVICIO COMPLETO

- *Highlights *Color *Keratina
- *Permanente rizo *Dominican relaxer
- *Extensiones de pelo

Llame a ELIZABETH
954.3031640 cell
561.247.7222

2911 S. Congress Ave., Local #105
Palm Springs, FL 33461

STOP
NO compre su seguro
ANTES de llamarnos
A & J Insurance Services

Mejores precios con el mejor servicio

Auto: Licencia internacional SR-22's FR-44's Multas . DUI	Casas: Huracán Inundaciones Casas Móviles	Negocios: Responsabilidad civil en general Compensación al trabajador	Otro servicios: Placa. Titulo Taxes Notario Público
--	--	---	---

www.anjinsurance.com (561) 586-4955
Cotización Gratis 807 Lucerne Ave., Lake Worth, FL 33460

PELUQUERÍA PARA MASCOTAS



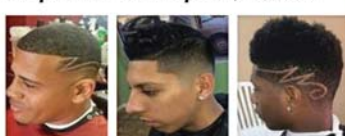
ELVIRA
DOG GROOMER
17 años de experiencia

- *Certificada
- *Nutricionista.

954-639-1733

MEGA CUTS
BARBERSHOP
CORTES Y DISEÑOS

Visítenos y reciba
su primer corte por \$15.00



Llámenos al
561.619.6918

2911 S. Congress Ave., Local 104 Palm Springs, FL 33461

¿Necesita trabajo?

SEMANARIO
ACCION

Solicita vendedores a comisión,
usted escoge su horario.
Llamar para una cita 561.586.8699.

AIRE ACONDICIONADO

Reparación e instalación de unidades

- *Electricidad
- *Reparación de neveras,
lavadoras, secadoras,
calentadores de agua.



Llame a
Jesús Mosquera (561) 667-3244

¿Sabía usted que el
Transfer Factor Plus
Suplemento 100% natural que equilibra
su sistema inmunológico hasta un 437%
y que su cuerpo responderá a cualquier enfermedad?



Mata 98% de las células cancerosas

Para ordenar llame al
1888.454.3374 use código
8742309 para descuento.

Llame local al **561.301.2537**

O visite
www.4life.com/8742309



Enrique Korgan

Nissan presentó en Japón una versión exclusiva del eléctrico Leaf Nismo

Nissan ha revelado el Leaf Nismo en Japón, con un kit deportivo y suspensión mejorada. Este es la primera versión del automóvil eléctrico que recibe atención del brazo automovilístico de la marca japonesa.

El Leaf Nismo presenta un kit de carrocería más agresivo, que incluye paragolpes más profundos, faldones laterales más anchos y un difusor trasero más agresivo, todo terminado con reflejos rojos.

Una luz antiniebla trasera ins-

pirada en el automovilismo se encuentra baja en el centro del paragolpes trasero. Hay nueve colores exteriores para elegir en total.

Hay un borde rojo adicional en los espejos retrovisores negros, mientras que el techo

también está disponible opcionalmente en un acabado negro contrastante.

Los destellos de borde rojo alrededor de los orificios de ventilación y el botón de arranque agregan una inyección de deportividad al interior.

Hay más respaldos rojos en los asientos y parte del volante con alcántara, así como un marcador rojo de las 12 en punto.

Las partes del tablero están acabadas en un borde con efecto carbono, y hay un acabado de efecto cromado en bronce para el selector de manejo.

El Nismo se monta en una suspensión reforzada y llantas de aleación de 18 pulgadas envueltas en neumáticos con agarre.

La dirección asistida eléctrica recibe una mejora, y el "Intelligent Trace" Control del automóvil, presenta un tono más deportivo.

A pesar de todo, el Nismo no obtiene más poder que el Leaf estándar, a pesar de los ajustes

en el mapeo del acelerador que tienen como objetivo entregar una respuesta mejorada.

El vehículo trae 148 caballos de fuerza, con un punto de referencia de 0-62 mph en alrededor de 7.9 segundos.

El Leaf Nismo saldrá a la venta el 31 de julio en Japón, y se lo espera por estas costas, para fines de este año o al principio del 2019.



LW SCOOTERS
VENTA Y SERVICIO
COMPLETO

3710 Georgia Ave.,
W.P.B., FL. 33405

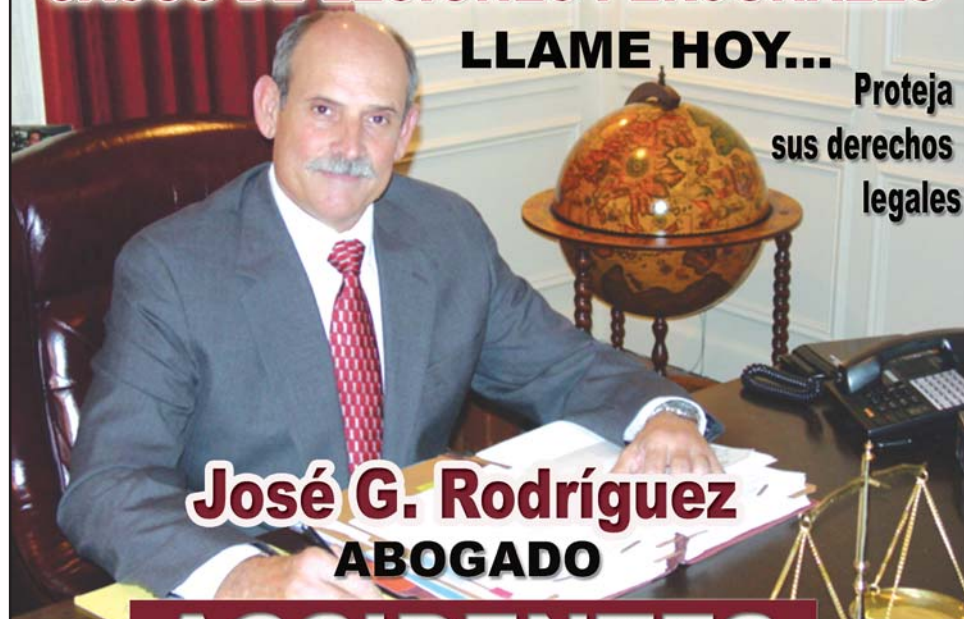
(561) 229-9493



CASOS DE LESIONES PERSONALES

LLAME HOY...

Proteja
sus derechos
legales



José G. Rodríguez
ABOGADO

ACCIDENTES

Lesiones Personales - Muerte Injusta

Accidentes de Autos / Botes
Motocicletas / Aviones
Negligencia Médica
Abuso en hogares para ancianos
Resbalones y caídas / Mordidas de perros
Accidentes en el trabajo

Consulta Inicial Gratis
Consultas en la
casa u Hospital
Sirviendo nuestra
área desde 1976

**NO HAY HONORARIOS O GASTOS
SI NO HAY RECUPERACIÓN**

www.jgrodriuezpa.com

2240 PALM BEACH LAKES BLVD., SUITE 200, W.P.B., FL 33409

Contratar un abogado es una decisión que no debe ser basada sólo en publicidad. Antes de que usted decida, preguntémosle y le enviaremos información gratis sobre nuestras calificaciones y experiencia.

(561) 686-2800

HABLAMOS ESPAÑOL

Bienvenidos a
La mejor comida mexicana y cubana
Amigos
Ahora abierto

HAPPY HOUR

Todos los días de 4:00 - 7:30 p.m.

Aperitivos \$5.00 Vino de la casa \$4.95

Margaritas \$3.50 Cervezas \$2.50

La casa de
las Margaritas

Martes en Amigos II
Miércoles en Amigos I

99¢

Con consumo de \$9.99

ESPECIAL DE LA CASA



Fajitas
Tex Mex, Stir Fry,
Bistec de puerco
Arroz con pollo

LUNCH

Desde \$4.95 11:00 a.m. - 4:00 p.m.

CENA

Desde \$5.95 4:00 p.m. - 7:30 p.m.

50%
DE DESCUENTO

Para un acompañante
de menor o igual valor.

NO es combinada con
otras ofertas o cupón.
Para parejas solamente
DEBE PRESENTAR EL
CUPÓN.

ABIERTO LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA
LUNCH, CENA Y PARA LLEVAR

www.amigosmexspanish.com



Amigos I Pepper Tree Plaza 4720 Okeechobee Blvd,
West Palm Beach, FL 33417 561.687.2112

Amigos II Greenwood Shopping Center 1754 S. Congress Ave.,
Palm Springs, FL 33461 561.964.8894



BUFETE.COM

Kanner Y Pinaluga

1-888-BUFETE-1

2 8 3 3 8 3 - 1

ACCIDENTE DE AUTO - RESBALONES Y CAÍDAS



Dramatización. Actor Pagado.



SI TIENE UN ACCIDENTE VISITE BUFETE.COM!

Oficinas de Abogados de Kanner & Pinaluga, P.A.
Sirviendo a toda la Florida, oficina principal en Boca Ratón