

6000 Georgia Ave. Suite #1
West Palm Beach, FL 33405
Teléfono: (561) 586-8699
Fax: (561) 586-2838
semanario@hotmail.com
www.semanarioaccion.com

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

Mercedes Jiménez

Diseño Gráfico
Graphic Designs
Dayanelys M. Gómez

Departamento de Ventas
Sales Department
Miriam Rodríguez
(561) 502-3743
Quirina Loor García
(561) 301-2537
John Ferreira
(561) 317-5707

Colaboradores
Columnists
José Acuña
Chef Pedro Alaniz
Rossana Azuero
Walter F. Jiménez Brandt
Otilia Calvet
Ovidio Calvet
Lázaro Castillo, Jr.
Rafi Escudero
Alma Gallego
Padre Alfredo Hernández
Marta Labrador
Dr. Ricardo Patino Marengo
José Luis Pérez
Helman Ruíz

El Semanario Acción es una publicación informativa publicada por Action Weekly Inc. dirigida a la comunidad hispana. Se publica semanalmente. Copyright 2010/ 15 ©. 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.

¡Basta! No más armas de fuego

Cada vez que ocurre una masacre por armas de fuego, nos preguntamos, ¿por qué el asesino puede tan fácil comprar las armas?, siempre escuchamos los mismos lamentos, en cambio siempre se mantiene el silencio, y no se aprueba una ley que impida, controle o elimine el uso de las armas de fuego.

Recientes estudios demuestran que el 2015 ha sido particularmente violento. En 336 días han ocurrido 355 tiroteos masivos a lo largo y ancho de Estados Unidos, incluyendo el de San Bernardino, California este miércoles.

Tan sólo la semana pasada, ocurrieron 12 tiroteos masivos en Estados Unidos. Algunos meses han sido más violentos que otros, como Mayo, junio, y julio, con 39, 44 y 43 tiroteos, respectivamente.

A pesar del repudio social que generan estas masacres, el fenómeno está lejos de disminuir, al contrario sigue creciendo, a grado tal, que Estados Unidos se ha convertido en el líder indiscutible a nivel mundial de las masacres colectivas.

El presidente de Estados Unidos, Barack Obama, este miércoles lamentó

el "patrón" de tiroteos en el país, poco después de un nuevo episodio en California, en un escenario que, según admitió, "tiroteo en Estados Unidos no tienen igual en el mundo".

En su alocución a la cadena NBC NEWS, el presidente Obama nuevamente



reiteró su llamado al Congreso para cambiar la legislación y restringir el acceso a las armas de fuego, a fin de disminuir la frecuencia de tiroteos masivos en Estados Unidos. Y dijo: "Tenemos un patrón de tiroteos masivos en este país que no tiene paralelo en

Editorial
Por María C. Triana



ninguna parte del mundo, y hay medidas que podemos tomar, no para eliminar cada uno de estos tiroteos pero sí para que no ocurran con esta frecuencia".

Hoy nosotros como medio de información pedimos y reiteramos un llamado para proteger a la comunidad expuesta a las armas de fuego. Es imposible que la disyuntiva de frenar y proteger a los ciudadanos del uso de las armas cruce líneas partidarias, y que nuestros dirigentes no lleguen a un acuerdo para reducir la violencia, para evitar la pérdida de vidas humanas inocentes, en manos de indolentes y despiadados.

No nos detendremos en la crítica de seguir demandando a nuestros dirigentes para que tomen acción sobre el uso de las armas de fuegos.

"No queremos más violencia"
"No queremos más matanzas"

Tomen Acción. Basta ya.

¿Qué se conoce como bipolaridad?

Algunas personas usan el término para describir el estado de ánimo de los tonos emocionales que colorean sus vidas diarias. Los estados de ánimo están en todas partes y cualquier estación del año, y todo el mundo los posee. Los estados de ánimo pueden ser felicidad o tristeza, lleno de energía, o simplemente lento o melancólico, y que se incorporan (éstos) a varias combinaciones de estados emocionales.

Los estados de ánimo consisten en sentimientos, así como los pensamientos y juicios que dan los sentimientos; éstos por consiguiente, se reflejan con una expresión facial y tienen significado. De un estado de ánimo ansioso se puede cambiar de un estado de ánimo excitado, o a un simple cambio de perspectiva; asimismo, un estado de ánimo deprimido puede pasar a uno más feliz al escuchar noticias agradables. Los estados de ánimo tal y como las sensaciones suelen ser transitorios.

La mayoría de la gente no puede permanecer demasiado deprimida o feliz durante cualquier periodo de tiempo. A diferencia de las personas que experimentan fluctuaciones normales del estado de ánimo, son más vulnerables a prolongar extremos estados (Manía o Euforia), los que padecen del trastorno bipolar. Las personas con trastorno bipolar experimentan cambios de humores extremos e inverosímiles que se quedan por periodos prolongados, causando en éstos angustia psicológica grave que interfieren con el funcionamiento "normal".

El trastorno bipolar (también conocido como "trastorno maníaco depresivo" o "trastorno afectivo bipolar"), corresponde a una categoría de trastorno del estado de ánimo grave, que hace que una persona oscile entre los estados de ánimos extremos, fuertes y sostenidos típicamente que afectan profundamente sus niveles de energía, las actitudes, los comportamientos y generales capacidad de funcionar. Cambios de estado de ánimo bipolares pueden dañar las relaciones, trabajo o poner en peligro el rendimiento escolar, e incluso resultar en suicidio. Los familiares y amigos, así como las

personas afectadas se vuelven a menudo frustrados y molestos por la gravedad de los cambios de humor bipolares.

Estados de ánimo bipolares oscilan entre "arriba" y "abajo". Estados "arriba" Bipolar se llaman "Manía" o "Euforia", mientras bipolar "abajo" están llamados "Depresión". La manía se caracteriza por una euforia (alegre, enérgico) estado de ánimo, hiper-actividad, una perspectiva positiva, expansiva de la vida, un sentido exagerado de autoestima o grandiosidad (un sentido hiper-inflado de la autoestima), y la sensación de que más que cualquier cosa es posible. Cuando está en un "estado maníaco", las personas bipolares tienden a mostrar una menor necesidad de sueño, pensamiento acelerado, habla rápida y distracción mayor. Los individuos maníacos suelen mostrar poco juicio e impulsividad, y son propensos a involucrarse en conductas riesgosas o peligrosas.

La depresión es más o menos, el estado de ánimo opuesto de la manía. La depresión se caracteriza por sentimientos de letargo y falta de energía, una perspectiva negativa sobre la vida, la baja o nula autoestima y la autoestima, y la sensación de que nada es posible. Las personas deprimidas tienden a perder interés en cosas que antes les dan placer y disfrute (como el sexo, la comida o la compañía de otras personas). Pueden dormir demasiado o demasiado poco. Independientemente de la cantidad de sueño que en realidad obtener, tienden a quejarse de sentirse constantemente cansado y fatigado. Su estado de ánimo tiende a ser por ejemplo: afligido, negativo e infeliz.

Estos estados emocionales negativos ayudan a que las personas con depresión pierden la confianza en sus capacidades, se conviertan en pesimistas sobre su futuro, y a veces la conclusión de que la vida ya no es digna de ser vivida.

Un rasgo de los bipolares es que jamás toman responsabilidad de sus errores. En otras palabras, los bipolares suelen siempre culpar a alguien en lugar de asumir sus errores. Fuentes. MedlinePlus Abnormal Psychology, Psyd. «Trastorno bipolar» (en español). Enciclopedia médica en español. Brown, E. Sherwood (en español).



Reflexiones
Por Lázaro Castillo, Jr.

lcastjr@gmail.com
www.lcastjr.com

