



LA VOZ DE INDIANA

Indiana's Leading Bilingual Newspaper

Sirviendo a la comunidad desde 1999 • Serving the community since 1999

Edition 654 / 03-06-26

Next Issue 03-20-26

WWW.LAVOZDEINDIANA.COM

Indianapolis, IN. - Lafayette, IN. - Lebanon, IN. - Frankfort, IN. - Bloomington, IN. - Franklin, IN. - Greenwood, IN. - Columbus, IN. - Avon, IN. - Shelbyville, IN. - Lawrence, IN. - Noblesville, IN. - Westfield, IN. - Plainfield, IN. - Carmel, IN. - Anderson, IN. - Logansport, IN. - Kokomo, IN. - Elkhart, IN. - Ft. Wayne, IN. - Goshen, IN.

2911 west Washington st and 2905 west Washington. St



2911 for rent



3173397819



Room s for rent

PROPERTY FOR RENT and ROOMS FOR RENT
Se Renta oficina y habitaciones estilo hotel

Take an **Alphabetical Adventure** Through **Indy** A to Z

Vive una **aventura alfabética** por **Indianápolis** de la **A** a la **Z**



Página 6



Britney Spears es arrestada en California.

■ Britney Spears is arrested in California.



FARANDULA / SHOWBIZZ

PAGINA 14

El aviso del IRS que no debes ignorar.

■ The IRS notice you shouldn't ignore.

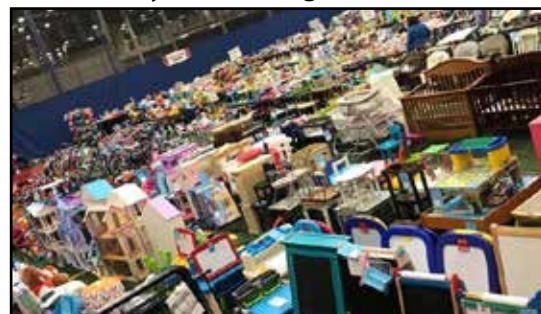


NACIONALES / NATIONALS

PAGINA 8

Venta de Consignación Infantil.

■ Indy Kids Consignment Sale.



LOCALES / LOCALS

PAGINA 5

Comienza el Horario de Verano.

■ Summer time begins.



ÚLTIMA HORA / LAST HOUR

PAGINA 19

Allied Solutions CENTER
FOR THE PERFORMING ARTS
¡YA A LA VENTA!
15 Years
CELEBRATING
2011-2026

Life's Essential 8 describe algunos sencillos pasos que puede seguir para llevar un estilo de vida más saludable.

Mejorar y mantener la salud cardiovascular, o CVH (por sus siglas en inglés), puede ayudarlo a disfrutar de una vida más larga y saludable. Uno mejor CVH también se asocia con la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, demencia y otros problemas de salud importantes.

MEJORE SU ALIMENTACIÓN
Busque un patrón de alimentación saludable que incluya alimentos integrales, muchas frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos, semillas y cocine con aceites no tropicales, como el de oliva y el de canola.

SEA MÁS ACTIVO
Los adultos deben realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa. Caminar es bueno para niveles de actividad moderada. Los niños deben realizar 60 minutos todos los días, incluidos juegos y actividades estructuradas.

DEJE EL TABACO
El uso de productos de administración de nicotina inhalada, que incluye cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos y vapor, es la causa principal de muerte prevenible en los EE. UU., incluye aproximadamente un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas.

DURMA LO SUFICIENTE
Dormir bien todos los noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado con enfermedades.

PEERLESS PUMP
Since 1923
Great jobs with Fantastic benefits

Síguenos en:



FIFA revela el póster oficial del Mundial 2026



PAGINA 18



Fundado en 1999
Por Liliana Hamnik-Parodi
y Jose Gonzalez Parodi

DIRECTORY

FOUNDER
Publisher and President
Liliana Hamnik-Parodi
voz2@cs.com
(317) 339 7918

ADVERTISING
Vice-President
Sales/Marketing
José González Parodi
jgonz0724@cs.com
(317) 281 4616

EDITORIAL PRODUCTION
Editor/Editora
Liliana Parodi
voz2@cs.com

Account Department
(317) 281-4616

Marketing
Lana Alcozer

Staff Writer
freelance
Karla Veronica Molina
Daniel Calanni
(Freelance Reporters)

Graphic Designer
Oscar Sánchez

Translation
Elba Gonzalez

National Reporters
freelance
Francisco Fajardo en Miami
Juan Fernández en New York
Miguel Fajardo en Houston

International Reporters
freelance
Joaquin Morgado en México

Distribution
Nivia Apolaya - Lafayette,
Columbus,
Lebanon,
Crawfordsville,
Frankfurt,
German Gonzalez - Anderson

Director de asuntos
internacionales
Joaquin Morgado

Sports
Gustavo Ochoa
(El tito de los Deportes)
Wilson Ortiz
(El Doctor de los Deportes)
La Voz de Indiana
(Deportes)

La Voz de Indiana
2911 West Washington Street
Indianápolis, IN 46222

Phone: (317) 281-4616
Email: Voz2@cs.com
jgonz0724@cs.com

Account Department Office
Phone: (317) 339-7918

Aceptamos cualquier
tarjeta de crédito



We accept

Since 1999



Por: María Marín

Mi primer libro "Mujer Sin Límite", el cual escribí hace 18 años cierra con esta cita: "Tu vida depende de tus pensamientos". Y aunque los tiempos, la moda y el clima cambien esta ley de vida, jamás cambiará.

Los pensamientos emiten vibraciones que viajan en muchas direcciones. Imagina que lanzas una piedra en un lago quieto. La fuerza de la roca al tocar el agua producirá ondas que se expanden, así mismo sucede con tus pensamientos. Las vibraciones de tus pensamientos poseen la facultad de viajar y entrar en sintonía con otras ondas similares, sin importar la distancia.

Tú atraes a tu vida situaciones, personas y circunstancias que están en la misma vibración con los pensamientos que están

Tu mente te sabotea... y ni sospechas

dominando tu mente. Es por esto que las personas negativas atraen negatividad y los que son positivos atraen prosperidad.

Sólo existen DOS clases de vibraciones: positiva y negativa. Cada sentimiento y estado de ánimo hace que emitas una de ellas. Es imposible emitir ambas a la vez. En todo momento, estás enviando y recibiendo vibraciones. Acaso no te ha sucedido que conoces a alguien y dices: "Esta persona me da mala espina". Eso significa que captaste su vibración negativa. Cuando tus pensamientos son de miedo, celos, odio o venganza, hacen que envíes vibraciones negativas al universo, las cuales atraerán todo aquello que vibre de la misma forma. Lo mismo ocurre cuando tus pensamientos son de amor, fe, alegría y esperanza iautomáticamente eso atraes!

Las situaciones negativas que hay en tu vida, llegaron a causa de tus vibraciones negativas, las

que vinieron de tus pensamientos negativos. De la misma manera, las situaciones positivas que hay en tu vida, llegaron a causa de tus vibraciones positivas, las cuales vinieron de tus pensamientos positivos.

Tienes el poder de vibrar positivamente todo el tiempo, porque tú escoges tus pensamientos. Comienza a pensar como millonario, saludable y rodeado de amor aunque no sea así. El Universo responderá a tus vibraciones y imanifestará lo que estás pensando!

Para más motivación visiten:

www.mariamarin.com

Facebook: Maria Marin

X: @maria_marin

Instagram:

@mariamarinmotivation

Tik Tok: mariamarinmotivation

YouTube: Maria Marin



Your Mind Sabotages You... and You Don't Even Suspect It

By: María Marín

My first book, "Woman Without Limits," which I wrote 18 years ago, closes with this quote: "Your life depends on your thoughts." And although times, fashion, and the weather may change, this law of life will never change.

Thoughts emit vibrations that travel in many directions. Imagine throwing a stone into a still lake. The force of the rock hitting the water will produce ripples that expand; the same happens with your thoughts. The vibrations of your thoughts have the power to travel and resonate with other similar waves, regardless of the distance.

You attract situations, people, and circumstances into your life that are on the same vibration as the thoughts dominating your mind. This is why

negative people attract negativity, and positive people attract prosperity.

There are only two kinds of vibrations: positive and negative. Every feeling and mood causes you to emit one of them. It is impossible to emit both at the same time. At every moment, you are sending and receiving vibrations. Haven't you ever met someone and thought, "This person gives me a bad feeling"? That means you picked up on their negative vibration. When your thoughts are filled with fear, jealousy, hatred, or revenge, you send negative vibrations out into the universe, which will attract everything that vibrates in the same way. The same thing happens when your thoughts are filled with love, faith, joy, and hope—you automatically attract that!

The negative situations in your life came about because of your

negative vibrations, which came from your negative thoughts. Likewise, the positive situations in your life came about because of your positive vibrations, which came from your positive thoughts.

You have the power to vibrate positively all the time because you choose your thoughts. Start thinking like a millionaire, healthy, and surrounded by love, even if that's not the case. The Universe will respond to your vibrations and manifest what you're thinking!

For more motivation, visit:

www.mariamarin.com

Facebook: Maria Marin

X: @maria_marin

Instagram: @mariamarinmotivation

TikTok: mariamarinmotivation

YouTube: Maria Marin

MANTÉNGASE CALIENTE EN CASA MANTENIÉNDOSE SEGURO



Siga estos consejos de seguridad para la calefacción del hogar:

- Instale detectores de humo y monóxido de carbono en funcionamiento en cada planta.
- Nunca utilice un horno de gas natural para calentar su casa.
- Mantenga los calefactores al menos a 90 cm de los muebles.

Encuentre más consejos en
CitizensEnergyGroup.com/SafeHome



El Museo Eiteljorg de Indios Americanos y Arte Occidental presenta...

Por The Eiteljorg Museum

Artist-In-Residence: JJ Otero
Friday, March 27
10:00am - 12:00pm
Add to Calendar
Haughville Branch

metalsmith, woodworker, painter, and leatherworker.

Please join us at Haughville Branch to welcome JJ as part of the on-going Artist in Residence Series brought to Indianapolis Public Library by the Eiteljorg Museum of American Indians and Western Art.

New Mexico-based JJ Otero (Navajo/Hopi) is an award-winning musician,



The Eiteljorg Museum of American Indians and Western Art Presents...

By The Eiteljorg Museum

Artist-In-Residence: JJ Otero
Friday, March 27
10:00am - 12:00pm
Add to Calendar
Haughville Branch

New Mexico-based JJ Otero (Navajo/Hopi) is an award-winning musician, metalsmith, woodworker, painter, and leatherworker.

Please join us at Haughville Branch to welcome JJ as part of the on-going Artist in Residence Series brought to Indianapolis Public Library by the Eiteljorg Museum of American Indians and Western Art.

Seed Library

By The Indianapolis Public Library

Free seeds are available for pick-up at all Library locations each growing season. In addition to free

seeds, check out resources and attend workshops about growing and using plants from your seeds!

Seeds Available: March - September (while supplies last) Limit: 5 packets per visit.



Biblioteca de Semillas

Por The Indianapolis Public Library

Puede recoger semillas gratis en todas las sucursales de la Biblioteca

durante cada temporada de cultivo. Además de las semillas gratis, consulte recursos y asista a talleres sobre cómo cultivar y usar plantas a partir de sus semillas!



NOTINEWS



Una noche llena de música, recuerdos y alegría en El Puerto de San Blas. Tuvimos el honor de recibir a Javi Gabriel, La Sombra de Juan Gabriel, en un evento que hizo vibrar a todos nuestros invitados. Gracias por

acompañarnos y por hacer de cada momento algo especial.

#lomejordeindy #mariscos #showenvivo
#juangabriel #elpuertodesanblas #mexicanfood



Thanks to everyone who braved the cold this morning for the annual Polar Pedal bike ride! We also appreciate the volunteers who helped organize the event and IMPD for directing traffic! We had a blast!



¡Es hora de encender los motores del éxito latino en nuestra región! Las nominaciones para #Conexión5for500 de la @IndyChamber ya están oficialmente abiertas. Este es el momento de reconocer a esas pequeñas empresas hispanas y latinas que están impulsando el crecimiento, la innovación y el impacto en toda el área de Indy.

¿Conoces un negocio que esté liderando el camino? No dejes pasar la oportunidad de darles el lugar que merecen en la mesa del desarrollo económico local. Tienes hasta el 10 de marzo para postular a tus favoritos y ayudarnos a destacar el liderazgo que mueve nuestra economía.

Haz tu nominación aquí: <https://ow.ly/ZAi950YaVZL>

¡Apoyemos lo nuestro y crezcamos juntos!

#Conexión5for500 #HispanicBusiness #IndyRegion #LatinoEntrepreneurs



La Cónsul titular Maki Teramoto y el encargado de asuntos comunitarios Fernando Ceja celebraron hoy la #AudiencePública semanal con las personas usuarias de servicios consulares en el Consulado.

Además de brindar información en #Documentacion, #ProtecciónConsular, #AsuntosComunitarios y #ConoceTusDerechos, se atendieron consultas personales y se ofreció orientación sobre asesoría legal.



Venta de Consignación Infantil de Indy/Indy Kids Consignment Sale

Por Indy with Kids

Para las familias del centro de Indiana, la Venta de Consignación Infantil de Indy/Indy Kids Consignment Sale, es más que una simple salida de compras; es una tradición. Cada primavera y otoño, padres, abuelos y cuidadores acuden en masa a este gran evento de consignación infantil para conseguir ofertas increíbles en todo, desde ropa y zapatos hasta juguetes, libros y artículos para bebés. Si alguna vez has deseado poder ajustar tu presupuesto y, al mismo tiempo, darles a tus hijos lo que necesitan (y quieren), esta venta es imprescindible.

La Venta Infantil de Primavera de Indy se lleva a cabo del 6 al 7 de marzo en el Complejo Deportivo Mojo Up en Finch Creek Fieldhouse en Noblesville (16289 Boden Road, Noblesville, IN 46060). Ya seas un padre primerizo que busca artículos esenciales para la guardería, un maestro que busca materiales para el aula o un comprador inteligente que busca ropa de temporada, la Venta Infantil de Indy es un evento que no te puedes perder. ¡Y lo mejor de todo, la entrada y el estacionamiento son gratuitos!



Indy Kids Consignment Sale

By Indy with Kids

For families across Central Indiana, the Indy Kids Consignment Sale is more than just a shopping trip; it's a tradition. Each spring and fall, parents, grandparents, and caregivers flock to this massive children's consignment event to score incredible deals on everything from clothes and shoes to toys, books, and baby gear. If you've ever wished you could stretch your budget while still giving your kids what they need (and want), this sale is a must.

The Spring Indy Kids Sale takes place March 6-7, at the Mojo Up Sports Complex at Finch Creek Fieldhouse in Noblesville (16289 Boden Road, Noblesville, IN 46060). Whether you're a new parent searching for nursery essentials, a teacher stocking up on classroom materials, or a savvy shopper hunting for seasonal clothes, the Indy Kids Sale is one event you don't want to miss. Best of all, admission and parking are free!



Summer Camp registration is open and spots are filling fast Whether your kiddo likes to run, jump, explore, create art, or play in the mud, there's something for everyone! Plus,

scholarships are available for families who qualify To learn more and sign up for a camp near you, visit <https://parks.indy.gov/programs/indy-parks-summer-day-camps/>



Message from Mayor Coffman:
Beech Grove Police Officer Brian Elliott's patrol car is currently in front of the Beech Grove IN Police Department for our community to honor his service and pay our respects to him. On behalf of the City and the BGPD, thank you for the outpouring of support and the kind

gestures. Our community is hurting, but we will get through this together. Please keep the BGPD, Officer Elliott's family and friends, and the other officer who was injured in your prayers.

We will continue to provide updates to you. Thank you.



globalvillageindy We want to thank NOLA World & Artwerks for presenting their acclaimed Osogbo art exhibition featuring guest artist Oluwafemi Johnson Ogundipe.

The exhibition will be up until February 28th which can be viewed during our business hours of 10am - 5pm.



WinterFaire, our winter carnival exhibit, leaves on Sunday, Feb. 22 at 5 p.m. Be sure to book your visit to check it out before it's gone! It will return in November! <https://bit.ly/3MpUzZX>

Presented by Riley Children's Health Supported by F.A. Wilhelm Construction Company, Inc., Indiana529 & Delta Dental of Indiana

Vive una aventura alfabética por Indianápolis de la A a la Z

Una nueva experiencia inmersiva celebra las vistas, el arte, la cultura y las historias de la ciudad

Por Indiana State Museum

INDIANÁPOLIS – Una nueva experiencia inmersiva, que se inaugura el 27 de febrero en el Museo Estatal de Indiana, realmente desvela el encanto de la ciudad circular.

Indianápolis de la A a la Z, presentada por OneAmerica Financial y con el apoyo del Efroymsen Family Fund, continúa hasta el 28 de junio y es la tercera de seis exposiciones de temporada que se inauguran en el museo este año. Inspirada en una sugerencia de educadores locales y desarrollada por el equipo de experiencias del museo, la experiencia lleva a los visitantes a una aventura alfabética para descubrir las historias que definen Indianápolis.

“Indianápolis de la A a la Z presenta la ciudad de una manera realmente interesante utilizando el alfabeto como marco”, dijo Brian Mancuso, director de participación del Museo Estatal de Indiana y Sitios Históricos. “Queremos que la gente se vaya con una apreciación más profunda de la ciudad. Queremos que la gente descubra la maravilla y se enamore de Indianápolis”.

Con 26 temas únicos y quizás inesperados, Indy A to Z ofrece a los visitantes un recorrido por la ciudad, viéndola letra por letra. Durante la experiencia, los visitantes verán más de 45 objetos fascinantes que representan personalidades destacadas, monumentos, una cultura vibrante y la creatividad que han hecho de

Indianápolis una ciudad digna de ser celebrada.

Un mapa de gran tamaño que señala los lugares emblemáticos de la ciudad se encuentra en el centro del espacio, guiando a los visitantes a explorar grupos de historias con temas similares a lo largo de la exposición.

La C representa “Cheer” y el rugido de los aficionados de los equipos deportivos de la ciudad, mientras que la V representa “Vroom Vroom” y un evento por el que la ciudad es conocida en todo el país: las 500 Millas de Indianápolis. Junto a un uniforme de aficionado a las carreras y un uniforme de animadora de los Indianapolis Colts, los visitantes pueden entrar en la cabina de animadoras de Indy Fan y comparar

la fuerza de sus voces con los decibelios de la multitud en las diversas sedes de Indianápolis.

La O es de “Nuestros”, un guiño a los casi 500 barrios distintivos de la ciudad. Los residentes pueden compartir historias personales de sus queridas comunidades a través de una cabina digital. Además, una memorable sesión de fotos invita a los visitantes a posar con la enorme O que adornó la icónica Torre OneAmerica Financial.

“OneAmerica Financial se enorgullece de ser el patrocinador principal de esta impactante exhibición, que da vida a las historias, la gente y los logros de Indianápolis”, declaró Kim Thomas, directora de recursos humanos de la organización. “Durante

casi 150 años, nuestra empresa se ha enorgullecido de tener a Indiana como su hogar. Apoyar al museo, una institución que preserva nuestro pasado e inspira a las generaciones futuras, refleja nuestro profundo compromiso con la historia, la cultura y el crecimiento continuo de nuestro estado”.

Destacando otros pilares de la comunidad empresarial de Indianápolis, de la A a la Z, una pastilla gigante de Prozac representa la L de “Lilly” y un letrero de los agentes autorizados de Madam C.J. Walker representa la B de “Belleza”. La mascota dragón de la Gen Con, Genevieve, se encuentra bajo la H de “Hospitable Hosts” (Anfitriones Hospitalarios) y muestra el papel de Indianápolis como un destino de convenciones de primer nivel. Representada por la emblemática estatua “NDY”, la I significa “Indian” y hace alusión a los numerosos apodos con los que se conoce a la ciudad.

La experiencia también profundiza en algunos de los complejos capítulos del pasado de la ciudad. La N representa a los personajes “Notorious” de Circle City, como John Dillinger, el gánster conocido como “Public Enemy No. 1”, mientras que la S significa “Skeletons in our Closet” (Esqueletos en nuestro Armario) y analiza a fondo las historias que rodean al Parque de Atracciones Riverside y otros lugares infames.

Indy A to Z es gratuito para los miembros e incluye la entrada al museo, que cuesta \$23 para adultos, \$17 para jóvenes (de 3 a 17 años) y \$21 para personas mayores. Los visitantes pueden visitar IndianaMuseum.org para obtener más información y ahorrar comprando la entrada con antelación.



Indiana State Museum

Take an Alphabetical Adventure Through Indy A to Z

Immersive new experience celebrates city's sights, art, culture and stories

By Indiana State Museum

INDIANAPOLIS – A new immersive experience opening Feb. 27 at the Indiana State Museum really spells out the charm of the Circle City.

Indy A to Z presented by OneAmerica Financial and supported by the Efroymsen Family Fund continues through June 28 and is the third of six seasonal exhibits to open at the museum this year. Inspired by a suggestion from local educators and developed by the museum's experience team, the experience takes visitors on an alphabetical adventure to discover the stories that define Indianapolis.

“Indy A to Z looks at the city in a really interesting way using the alphabet as a framework,” said Brian Mancuso, chief officer of engagement for the Indiana State Museum and Historic Sites. “We want people to come away with a deeper appreciation for the city. We want

people to find wonder and fall in love with Indy.”

Featuring 26 unique and perhaps unexpected topics, Indy A to Z offers visitors a tour through the city – looking at it one letter at a time. Within the experience, guests will see more than 45 fascinating objects that represent noteworthy personalities, monumental sights, vibrant culture and creativity that have made Indianapolis a city worth celebrating.

An oversized map that pinpoints significant city landmarks is at the center of the space, guiding visitors to begin exploring groupings of similarly themed stories throughout the exhibit.

C stands for “Cheer” and the roar of supporters for the city's sports teams while V represents “Vroom Vroom” and an event the city is known for across the country – the Indianapolis 500. Next to a race fan's outfit and an Indianapolis Colts cheerleader uniform, guests can enter the Indy Fan Cheer Booth and measure the might of their voices against the

decibels of crowds at Indianapolis' various venues.

O is for “Ours”, giving a nod to the nearly 500 distinct neighborhoods across the city. Area residents can record personal tales of their beloved communities through a digital story-sharing booth. Plus, a memorable photo op invites visitors to pose with the massive O that once adorned the iconic OneAmerica Financial Tower.

“OneAmerica Financial is proud to be the presenting sponsor of this impactful exhibit, which brings Indianapolis' stories, people and achievements to life,” said Kim Thomas, chief human resources officer for the organization. “For nearly 150 years, our company has been proud to call Indiana home. Supporting the museum – an institution that preserves our past and inspires future generations – reflects our deep commitment to the history, culture and continued growth of our state.”

Highlighting other pillars in the business community in Indy A to Z, a giant

Prozac pill signifies L for “Lilly”, and a sign for Madam C.J. Walker's authorized agents represents B for “Beauty”. Gen Con's dragon mascot, Genevieve, stands under H for “Hospitable Hosts” and showcases Indy's role as a premier convention destination. Signified by the city's signature “NDY” statue, I stands for “Indy” and hints at the many nicknames the city is known by.

The experience also delves into some of the complicated chapters in the city's past. N represents the Circle City's “Notorious” characters including John Dillinger, the gangster known as “Public Enemy No. 1,” while S stands for “Skeletons in our Closet” and takes a hard look at stories surrounding Riverside Amusement Park and other points of infamy.

Indy A to Z is free for members and included with museum admission, which is \$23 for adults, \$17 for youth (ages 3-17) and \$21 for seniors. Visitors can go to IndianaMuseum.org to learn more and save by purchasing admission in advance.

ORMAN ACCOUNTING & TAX

Contabilidad, Asesorías, Nominas,
Inventario e Impuestos.

**Si tienes problemas
con el IRS
nosotros te ayudamos.**

**¡ Declara tus impuestos
desde hoy !**

**HACEMOS
ITINS \$40**

6030 MADISON AVE.

(317) 786-8608

(317) 888-6317

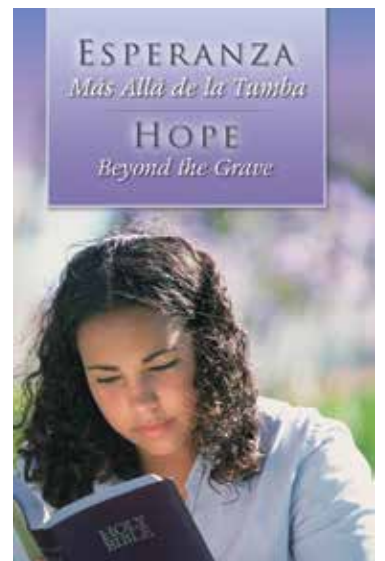


Lunes - Jueves
9:00 am - 12:00 pm
1:00 pm - 4:00 pm
Viernes
9:00 am - 12:00 pm
Sabado y Domingo
Cerrado

Esperanza Más Allá de La Tumba

Los cementerios del mundo están llenos de recuerdos no solo de nuestros seres queridos, sino también de muchos otros desconocidos. Nos aferramos con fuerza a la esperanza de encontrarnos con nuestros familiares y amigos fallecidos. Sin embargo, ¿tenemos la misma esperanza o alguna duda respecto a los incontables seres conocidos solo por una lápida o sepultados en una tumba desconocida?

Existen muchas ideas y creencias sobre lo que sucede con las personas después de la muerte. Solo mediante el razonamiento con la Palabra de Dios podemos discernir la verdad de las especulaciones. El folleto "Esperanza más allá de la tumba" es un estudio bíblico temático que responde a sus preguntas sobre el futuro de la humanidad.



Para leer en línea |To Read:

www.blessedbible.com/linked/hbtg_span.pdf

NWI Bible Students • P.O. Box 767 • Hebron, IN 46341

○ Contáctenos / Contact: questions@blessedbible.com

El Valor de Usar Ayudas Bilingües para el Estudio Bíblico

Por Blessed Bible

El objetivo de los Estudiantes Bíblicos del Noroeste de Indiana/Northwest Indiana Bible Students' - ha sido estudiar la Biblia por temas. De esta manera, obtenemos una comprensión integral del plan de Dios, con la oportunidad de compartir sus bellezas y lecciones con quienes buscan verdades celestiales y esperanza.

Descubrimos que comprender los conceptos bíblicos leyendo solo traducciones al inglés puede llevar a diferentes conclusiones al analizar los versículos. Usar ayudas de estudio y consultar las palabras originales en hebreo y griego ayuda a comprender mejor la Biblia. Nosotros, junto con muchos otros grupos de estudio bíblico, desarrollamos ayudas de estudio en varios idiomas para ayudar a otros a leer la Biblia con mayor eficacia y comprenderla.

Reconocimos las desventajas de una ayuda de estudio en un solo idioma para las familias bilingües norteamericanas. Para comprender los conceptos bíblicos, las personas necesitan leer y analizar el material para formar una comprensión clara y compartida del texto. Abordamos esta deficiencia proporcionando literatura bilingüe, con texto en inglés y español en la misma página. Quienes viven en hogares bilingües pueden leer un párrafo en su idioma más familiar para comprenderlo mejor. Luego, pueden conversar sobre el tema juntos para llegar a un entendimiento mutuo. Hasta la fecha, hemos completado diez extensas ayudas de estudio bíblicas bilingües para la comunidad hispano-inglesa.

La publicación de estas ayudas de estudio con un formato especial requirió una actualización importante del sitio web, blessingbible.com, para que fuera más fácil de usar para nuestros lectores de inglés, español



y coreano. Como resultado de estas mejoras, la actividad en el sitio web ha aumentado notablemente.

Nos resultó útil utilizar sitios web y publicaciones bilingües de Indiana, como La Voz, para colocar anuncios informativos sobre diversos temas bíblicos y ayudas de estudio para familias que buscan una mejor comprensión de la Biblia. Los resultados son evidentes en un aumento en la visualización de los temas anunciados.

Nuestro grupo de estudio bíblico, en asociación con los Estudiantes de la Biblia de Chicago, ha participado en la Feria Estatal de Indiana durante más de dieciséis años. A medida que publicamos más ayudas de estudio bilingües, nuestro stand se ha ampliado para incluir dos secciones de literatura: una para la comunidad angloparlante y otra para la hispanohablante. Este evento ofrece la oportunidad de animar a las personas interesadas a visitar nuestro stand y compartir esperanza, perdón y confianza en Dios durante estos tiempos difíciles. Estaremos presentes en la Feria Estatal de Indiana de 2026 en el mismo lugar. Por favor, pasen por nuestro stand para recibir una bendición, ya que siempre son una bendición para nosotros.

Para más información, contacten a Tom Machacek en tomm@blessedbible.com.

The Value of Using Bilingual Bible Study Aids

By Blessed Bible

The Northwest Indiana Bible Students' objective has been to study the Bible by topics. In this manner, we gain an overall understanding of God's plan, with the opportunity to share its beauties and lessons with others seeking Heavenly truths and hope.

We found that understanding Biblical concepts by reading only English translations can lead to different conclusions when discussing the verses. Using study aids and referring to the original Hebrew and Greek words helps one gain a clearer understanding of the Bible. We, along with many other Bible study groups, developed Bible study aids in various languages to help others read the Bible more effectively and make sense of it.

We came to recognize the drawbacks of a single-language study aid for North American bilingual families. To comprehend Biblical concepts, individuals need to read and discuss the material to form a clear, shared understanding of the text. We addressed this shortcoming by providing bilingual literature, with both English and Spanish text on the same page. Those in a bilingual household can

read a paragraph in their more familiar language to gain an understanding. Then they can discuss the subject together to reach a mutual comprehension. As of now, we have completed ten extensive bilingual Bible study aids for the Spanish/English community.

The publication of these specially formatted study aids required a major update to the website, blessedbible.com, to make it more user-friendly for our English, Spanish, and Korean readers. As a result of these improvements, website activity has increased noticeably.

We found value in using Indiana bilingual websites and publications, such as La Voz, to place informative ads on various Bible subjects and study aids for families who seek a better understanding of the Bible. The results are evident in increased viewing of the advertised subjects.

Our Bible study group, in association with the Chicago Bible Students, has been involved with the Indiana State Fair for over sixteen years. As we have published more bilingual study aids, our booth has expanded to include two literature sections, one for the English-speaking community and the other for the Spanish-speaking community. This arrangement provides an opportunity to encourage interested persons to stop by the booth and share hope, forgiveness, and trust in God during these troubling times. We will be at the 2026 Indiana State Fair at the same location. Please stop at our booth to receive a blessing, as you are always a blessing to us.

For more information contact Tom Machacek at tomm@blessedbible.com



immigrationattorneyamerica.com

ABOGADO
EDGARDO MARTINEZ

LAW OFFICES OF
EDGARDO MARTINEZ
ATTORNEY/ABOGADO • IMMIGRATION LAW

Residencia Permanente • Ciudadanía • TPS, Asilo Político
• Renovación de Residencia Permanente
Defensa contra Deportación • Carta de Perdón Provisional I-601A
Cancelación de Expulsión • Visas U para víctimas de crimen
Visa de Inversionistas • Permisos de Trabajo
Acción Diferida para Estudiantes

317-408-7056
156 E Market St, Suite 800, Indianapolis, IN 46204

Sígnase en la libertad de comunicarse por correo electrónico, carta o llamada telefónica. Conéctese con el Abogado Martinez no crea una relación de abogado-cliente. Absténgase de enviar información confidencial, o menos que una relación de abogado-cliente ya haya sido establecida. Edgardo Martinez es un abogado admitido para la práctica legal en el Estado de Indiana. Su oficina legal solo acepta casos relacionados con las leyes de Inmigración a través de los Estados Unidos.

Millones de personas deberán adelantar el reloj

El horario de verano vuelve a EE.UU. en marzo de 2026. Conoce la fecha exacta del cambio, a qué hora se adelanta el reloj y qué estados no aplican el ajuste.

Por Georgina Elustondo

ada año, millones de personas en Estados Unidos deben ajustar sus relojes para adaptarse al Daylight Saving Time (DST), conocido como horario de verano. Este cambio, que busca aprovechar mejor la luz natural durante los meses más cálidos, volverá a modificar la rutina diaria en 2026.

El ajuste implica adelantar los relojes una hora, lo que significa que esa madrugada se "pierde" una hora de sueño, pero a cambio habrá más luz natural por la tarde. Aunque hoy muchos dispositivos electrónicos realizan el cambio automáticamente, todavía genera dudas sobre cuándo ocurre exactamente, cómo hacerlo correctamente y en qué lugares del país no se aplica.

Además, el debate sobre eliminar definitivamente este sistema sigue abierto en Estados Unidos. Legisladores y expertos han propuesto mantener un solo horario durante todo el año, pero hasta ahora no se ha aprobado una ley federal que modifique el esquema actual.

A continuación, resumimos todo lo que debes saber sobre el cambio de horario en Estados Unidos en 2026, desde la fecha exacta hasta los estados donde el reloj no se modifica.

El horario de verano en Estados Unidos comenzará el domingo 8 de marzo de 2026. Ese día, el cambio oficial ocurre a las 2:00 de la madrugada, momento en que los relojes deben adelantarse una hora y pasar directamente a marcar las 3:00 a.m.

Esto significa que:

La madrugada tendrá una hora menos. Habrá más luz natural por la tarde. Durante varios meses se utilizará el horario de verano.

El sistema se aplica en la mayor parte del país siguiendo una regla establecida por la legislación federal: el horario de verano comienza el segundo domingo de marzo y termina el primer domingo de noviembre.



¡Adelanta tu reloj! Esta ilustración captura el momento exacto del cambio de hora y los beneficios de tener una hora más de luz solar durante los meses de primavera y verano en Estados Unidos. Crédito: Imagen creada con IA / Georgina Elustondo | Impremedia

El aviso del IRS que no debes ignorar: podrían embargar tu cuenta bancaria



El IRS puede embargar cuentas bancarias o bienes si un contribuyente ignora ciertos avisos oficiales sobre deudas tributarias. Crédito: Imagen creada con IA / Georgina Elustondo | Impremedia

Antes de embargar cuentas o bienes, el IRS debe enviar una notificación conocida como Final Notice of Intent to Levy. Qué pasa si la ignoras y qué hacer.

Por Georgina Elustondo

El Servicio de Impuestos Internos de Estados Unidos (IRS) tiene autoridad legal para embargar cuentas bancarias, salarios e incluso propiedades cuando un contribuyente ignora avisos oficiales sobre deudas tributarias.

Pero, antes de avanzar con esas medidas, el IRS debe enviar una notificación conocida como Final Notice of Intent to Levy. Ignorarla puede permitir a la agencia tomar acciones para recuperar la deuda. Aquí te contamos de qué se trata y qué debes hacer para evitar problemas.

La carta del IRS que debes responder para evitar que embarguen tu cuenta

Aunque muchas personas creen que este tipo de medidas ocurre de forma repentina, en realidad el proceso sigue varios pasos. El más importante es una notificación conocida como "Aviso Final de Intención de Embargo" (Final Notice of Intent to Levy).

Si el contribuyente no responde a esa carta dentro del plazo establecido, el IRS puede comenzar acciones para recuperar la deuda, lo que incluye congelar dinero en cuentas bancarias o retener parte del salario.

Según el propio IRS, el embargo es una herramienta legal utilizada cuando los contribuyentes no pagan impuestos pendientes después de recibir múltiples avisos. Debes responderla en un máximo de 30 días para evitar que embarguen tu cuenta.

Puedes ver: Temporada de impuestos: 5 alertas para no caer en fraudes y perder tu dinero

Cuál es la carta que puede provocar el embargo

Antes de tomar medidas como congelar una cuenta bancaria, el IRS debe enviar una notificación formal al contribuyente.

Esta carta se conoce como Aviso Final de Intención de Embargo y Aviso de su Derecho a una Audiencia. En ese documento, el IRS informa que planea embargar bienes o ingresos si la deuda fiscal no se paga o no se llega a un acuerdo.

El aviso también explica que el contribuyente tiene 30 días para responder antes de que se inicie la acción.

Qué puede embargar el IRS

Si el contribuyente ignora el aviso final, el IRS puede aplicar lo que se conoce como "tax levy", un procedimiento para cobrar la deuda. Entre los bienes o ingresos que pueden ser embargados están:

- Cuentas bancarias.
- Salarios.
- Beneficios del Seguro Social.
- Propiedades personales.
- Vehículos.
- Bienes inmuebles.

El objetivo es recuperar el dinero adeudado al gobierno federal.

Cómo funciona el embargo de una cuenta bancaria

Cuando el IRS decide embargar una cuenta bancaria, el banco recibe una orden para congelar el dinero disponible en la cuenta.

En muchos casos el banco debe retener los fondos durante 21 días antes de transferirlos al IRS. Este período permite al contribuyente intentar resolver la situación o demostrar que el embargo no debería aplicarse.

Qué hacer si recibes una carta del IRS

Expertos fiscales recomiendan no ignorar nunca una carta del IRS, incluso si el contribuyente cree que el aviso es un error. Las opciones suelen incluir desde pagar la deuda y solicitar un plan de pagos hasta disputar el monto reclamado y/o solicitar una audiencia administrativa.

Responder a tiempo puede evitar que el caso avance hacia un embargo (puedes ver las acciones posibles en el sitio oficial del organismo).

El IRS señala que el embargo de bienes o cuentas bancarias suele aplicarse solo después de varios intentos de contacto con el contribuyente.

Antes de llegar a ese punto, la agencia generalmente envía múltiples avisos y ofrece opciones para resolver la deuda.

USCIS sube tarifas del procesamiento premium para Green Card

Los precios del trámite acelerado para visas de trabajo y residencia permanente en EE. UU. tuvieron un cambio considerable

Por Maribel Velázquez

El servicio de procesamiento premium del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos (USCIS) ahora cuesta más. Desde el 1 de marzo de 2026, entraron en vigor nuevas tarifas para quienes buscan acelerar decisiones en solicitudes de Green Card, un cambio que impactará tanto a empleadores como a trabajadores extranjeros.

El procesamiento premium permite que ciertas solicitudes migratorias reciban



Recientemente, el presidente Donald Trump impuso al visado H-1B para trabajadores temporales una tarifa de solicitud de \$100,000. Crédito: Cristian Storto | Shutterstock

una respuesta más rápida que el trámite regular. Durante años, este servicio ha sido clave para empresas que necesitan contratar talento extranjero con rapidez o para profesionales que dependen de una resolución pronta para mantener su estatus laboral. Sin embargo, el aumento en la demanda y los retrasos acumulados llevaron a la agencia a ajustar los costos.

Uno de los incrementos más relevantes afecta al Formulario I-140, utilizado para solicitudes de residencia permanente basadas en empleo. El costo del procesamiento premium pasó de \$2,805 a \$2,965, una cifra que aplica a categorías de inmigración laboral como EB-1, EB-2 y EB-3, que suelen utilizar profesionales altamente calificados, investigadores y trabajadores especializados.

El ajuste también impacta a las visas de trabajo temporales tramitadas mediante el Formulario I-129. Programas muy utilizados por empresas estadounidenses, como las visas H-1B visa y L-1 visa, ahora deberán pagar \$2,965 si solicitan el procesamiento acelerado. Para muchos empleadores, esta vía es fundamental cuando necesitan incorporar personal extranjero sin esperar meses por una respuesta.

Otros programas también verán cambios. Las peticiones para trabajadores temporales con visa H-2B y para trabajadores religiosos con visa R-1 aumentan su tarifa de procesamiento prioritario de \$1,685 a \$1,780. Aunque el servicio sigue siendo opcional, el incremento podría obligar a algunas empresas o solicitantes a reconsiderar si vale la pena pagar por una decisión más rápida.

Según USCIS, estos ajustes buscan financiar recursos adicionales y reducir los retrasos que afectan al sistema migratorio. La agencia ha enfrentado una acumulación

GX
Griffith Xidias
Law Group

Consultas GRATIS MARZO

Sirviendo A La Comunidad!
Si tu caso es uno de estos llámanos aquí te podemos ayudar.

NOS ESPECIALIZAMOS EN:

- Inmigración •Peticiones Conyugales •Peticiones Familiares
- Peticiones de Empleo •Tarjeta Verde (Green Card) •Ciudadanía
- TPS •Visa U, Visa T •VAWA •Asilo •Defensa de Deportación
- Apelaciones •Infracciones de Transito (Tickets, Cortes) • Testamentos
- Poderes Notariales (de Estados Unidos), tales como: Duraderos, Extensos, Generales y Específicos)

Nos hemos mudado, nuestra nueva direccion es:

8351 Little Eagle Court, Indianapolis, Indiana, 46234

317-236-0486
www.indyimmigrationlaw.com

significativa de casos en los últimos años, lo que ha extendido los tiempos de espera para muchas solicitudes.

Otro punto clave es que USCIS advirtió que cualquier solicitud enviada con tarifas antiguas será rechazada, lo que podría generar demoras para quienes dependen

del procesamiento acelerado para mantener su empleo o iniciar uno nuevo en Estados Unidos.

En la práctica, el aumento representa una carga financiera adicional para empresas y trabajadores extranjeros.

SBA excluye a empresarios inmigrantes con Green Card de préstamos federales

La SBA ahora exige que las empresas sean 100% propiedad de ciudadanos estadounidenses para acceder a préstamos

Por Maribel Velázquez

La Administración de Pequeñas Empresas de EE.UU. (SBA), agencia encargada de facilitar financiamiento a pequeñas empresas, modificó las reglas de elegibilidad para sus préstamos y dejó fuera a empresarios inmigrantes con Green Card.

El cambio, que fue anunciado en febrero, representa una de las modificaciones más significativas en décadas para el acceso al crédito respaldado por el gobierno federal y afecta a miles de pequeños negocios que tradicionalmente han recurrido a estos programas para crecer.

Nuevas reglas para acceder a los préstamos de la SBA

Desde 1953, las normas del programa exigían que al menos el 51% de una empresa estuviera en manos de ciudadanos estadounidenses o residentes permanentes legales para calificar. Sin embargo, desde



istock

junio la agencia estableció un requisito más estricto: el 100% de la empresa debe pertenecer a ciudadanos estadounidenses para acceder a los préstamos garantizados por la SBA.

La medida se da en un contexto en el que la agencia impulsa una agenda alineada con el enfoque de "Estados Unidos primero"

promovido por el expresidente Donald Trump.

La administradora de la SBA, Kelly Loeffler, defendió el cambio argumentando que las políticas económicas deben priorizar a las familias trabajadoras y a las pequeñas empresas estadounidenses.

Impacto en franquicias y negocios de inmigrantes

Expertos del sector advierten que la decisión podría afectar especialmente a emprendedores inmigrantes, muchos de los cuales han utilizado los programas de la SBA para abrir franquicias o pequeños negocios.

"Los préstamos de la SBA solo se otorgan en situaciones donde las personas no podrían acceder a crédito en condiciones similares sin la garantía del gobierno", explicó Keegan McBride, cofundador de SBA Source, una firma que ayuda a empresarios a obtener este tipo de financiamiento, a The Guardian.

McBride señaló al mismo medio que muchos franquiciados son inmigrantes, incluidos residentes permanentes y ciudadanos naturalizados. Bajo las nuevas reglas, incluso parejas casadas que quieran abrir un negocio juntas podrían quedar fuera del programa si ambos no son ciudadanos estadounidenses.

Aunque existen otras fuentes de financiamiento, los expertos advierten que suelen ser más difíciles de obtener o requieren mayores garantías.



¡Bienvenido a casa!
Celebremos a Jesús

Servicios Dominicales
10:30 am / 6:00 pm

675 Walnut St. Noblesville, Indiana. 46060

• • • • •



Escucha
Nuestra radio
Rompiendo
Estigmas



Escanea
para más
información

Apostol Rev Dr.
Saiddys Bermudez

Apostol Rev Dr.
Henry Alcalá



¿Sabías que?
Más del 70% de las personas sienten que necesitan apoyo emocional, pero no saben dónde buscarla ayuda.
La salud mental es el pilar de una vida equilibrada y feliz

Nuestros Servicios

- Coach Salud Mental
- Consejería Cristiana
- Terapia individual y grupal
- Asesoría para familias y parejas
- Talleres de desarrollo emocional

¡Pida su Cita!

+1 813-743 1632 | +1 407-693 2939

5680 Calito Dr, oficina 190, Indianapolis, IN

WWW.togethersomosuno.org

¡Inscripciones Abiertas!
Inicia tu carrera



Carreras disponibles

- Entrenador de Salud Mental
- Consejería Cristiana
- Respuesta Cristiana a Traumas y Crisis
- Entrenador en Recuperación de Adicciones Basado en la Fe
- Salud Mental y Bienestar Pastoral
- Inteligencia Emocional y Crecimiento Espiritual
- Consejería Cristiana Matrimonial y Familiar
- Entrenador de Salud Mental para Jóvenes y Adolescentes
- Consejería de Duelo y Pérdida
- Salud Mental en el Trabajo y Liderazgo Cristiano

Tu bienestar
Nuestra Misión!

togethersomos1
Together Somos Uno



¿Qué es el ‘Escudo de las Américas’ de Trump que reunirá a mandatarios de Latinoamérica en Florida?

El presidente Trump recibirá a 12 líderes en Doral, Florida, para una cumbre enfocada en lucha contra el narcotráfico, indicó la Casa Blanca

Por **Jesús García**

El presidente Trump recibirá a 12 líderes en Doral, Florida, para una cumbre enfocada en lucha contra el narcotráfico, indicó la Casa Blanca

El frente, según información de la Casa Blanca, estará enfocado en la lucha contra los llamados “narcoterroristas”, luego de que el presidente Trump designara a cárteles como organizaciones terroristas.

El sustento, agregó la administración Trump a este diario, se basa en el “Corolario Trump”, integrado en la Doctrina Monroe, ahora reconocida por el propio gobierno como “Doctrina Donroe”, sobre un giro en las políticas estadounidenses en el hemisferio Occidental.

“Tras años de abandono, el presidente Trump estableció la ‘Doctrina Donroe’ para restaurar la preeminencia estadounidense en el hemisferio Occidental”, expuso Anna Kelly, asistente del presidente y subsecretaria de prensa principal. “Sus esfuerzos han sido un éxito rotundo: nuestra frontera sur está segura, los países latinoamericanos colaboran con nosotros para derrotar a los cárteles y el dictador ilegítimo Nicolás Maduro enfrenta la justicia por sus crímenes en el Distrito Sur de Nueva York, marcando el comienzo de una cooperación económica histórica con Venezuela”.

Destaca que este evento tiene una coordinación con el Departamento de Estado, pero el control de la organización del evento en Doral, Florida, está a cargo de la Casa Blanca.

“El presidente ha fortalecido con éxito nuestras relaciones en nuestro propio territorio para lograr que toda la región sea más segura y estable, y la Cumbre del ‘Escudo de las Américas’ de este fin de semana condensará todo su trabajo para fortalecer a Estados Unidos y a nuestros socios”, defendió Kelly.

Kevin Sullivan, vicepresidente del Consejo de las Américas en Washington

D.C., destacó que esta reunión es un paso importante, sobre todo tras la cancelación de la Cumbre de las Américas, que se celebraría en República Dominicana en 2025.

“Las reuniones presenciales entre presidentes siempre son importantes porque permiten establecer relaciones personales que influyen en la toma de decisiones sobre temas delicados”, expuso. “Este grupo de líderes está particularmente alineado políticamente con Trump y comparte su deseo de contraatacar con firmeza el creciente poder de las organizaciones criminales en las Américas. Es probable que acuerden nuevas medidas concretas para abordar este problema”.

Fuentes de la Casa Blanca confirmó que, además de los cuatro líderes mencionados, Trump recibirá a Rodrigo Paz Pereira, de Bolivia; a Rodrigo Chaves Robles, de Costa Rica –quien dejará el cargo en mayo–; Luis Rodolfo Abinader Corona, de la República Dominicana; Mohamed Irfaan Ali, de Guyana; Nasry “Tito” Asfura, de Honduras –a quien Trump apoyó en la contienda electoral–; José Raúl Mulino Quintero, de Panamá; Santiago Peña, de Paraguay, y Kamla Persad-Bissessar, primera ministro de Trinidad y Tobago.

“El presidente Trump y cada delegación firmarán la emblemática Carta de Doral, que afirmará el derecho de los pueblos de nuestro hemisferio a forjar su propio destino sin interferencias, además de enfatizar la importancia de los principios democráticos y la empresa privada”, indicó la Casa Blanca en un reporte adicional. “Esta histórica coalición de vecinos trabajará en conjunto para impulsar estrategias que combatan las bandas y cárteles criminales y narcoterroristas, y detengan la migración ilegal y masiva”.

Por parte de la administración Trump estarán el secretario de Estado, Marco Rubio; el secretario de Defensa (nombrado de Guerra), Pete Hegseth; el secretario de Comercio, Howard Lutnick; el representante comercial de EE.UU., embajador Jamieson Greer.

No se confirmó todavía la asistencia de Kristi Noem, nombrada como Enviada Especial, luego de que el presidente Trump la removiera como secretaria de Seguridad Nacional.



Eduardo Díaz/SDPnoticias

PEERLESS PUMP
Since 1923
Great jobs with Fantastic benefits



General Labor
Forklift Operators
Maintenance Techs
Skilled Machinists



American
Heart
Association.

Life's Essential 8 describe algunos sencillos pasos que puede seguir para llevar un estilo de vida más saludable.



Mejorar y mantener la salud cardiovascular, o CVH (por sus siglas en inglés), puede ayudarlo a disfrutar de una vida más larga y saludable. Una mejor CVH también se asocia con la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, demencia y otros problemas de salud importantes.



MEJORE SU ALIMENTACIÓN

Busque un patrón de alimentación saludable que incluya alimentos integrales, muchas frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos, semillas y cocinar con aceites no tropicales, como el de oliva y el de canola.



SEA MÁS ACTIVO

Los adultos deben realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa. Caminar es bueno para niveles de actividad moderada. Los niños deben realizar 60 minutos todos los días, incluidos juegos y actividades estructuradas.



CONTROLE EL COLESTEROL

Los niveles altos de colesterol no transportado por las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o "malo", pueden provocar enfermedades cardíacas. Su profesional de la salud puede considerar el colesterol no HDL como el número preferido que monitorear, en lugar del colesterol total, ya que se puede medir sin ayuno de antemano y se calcula de manera confiable en todas las personas.



CONTROLE LA GLUCEMIA

La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (o glucemia) que nuestro cuerpo utiliza como energía. Con el tiempo, los niveles altos de glucemia pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Como parte de las pruebas, el monitoreo de la hemoglobina A1c puede reflejar mejor el control a largo plazo en personas con diabetes o prediabetes.

DEJE EL TABACO

El uso de productos de administración de nicotina inhalada, que incluye cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos y vapeo, es la causa principal de muerte prevenible en los EE. UU., incluye aproximadamente un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas.



DUERMA LO SUFICIENTE

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado con enfermedades cardíacas.



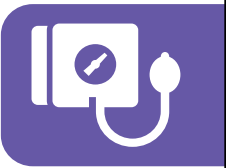
CONTROLE SU PESO

Alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios. El índice de masa corporal (IMC), un valor numérico de su peso en relación con su altura, es un indicador útil. El IMC óptimo para la mayoría de los adultos varía entre 18,5 y menos de 25. Puede calcularlo en línea o consultar con un profesional de la salud.



CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL

Mantener la presión arterial dentro de márgenes aceptables puede mantenerlo saludable durante más tiempo. Los niveles inferiores a 120/80 mm Hg son los ideales. La presión arterial alta se define como una presión sistólica de 130-139 mm Hg (el número más alto en la lectura) o una presión diastólica de 80-89 mm Hg (el número inferior).



Obtenga más información en heart.org/lifes8

© 2022 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud. 7/22 WF717549

¿Listo para adelantarse una hora esta primavera? Ajústese fácilmente al cambio de horario con estos 9 consejos de salud

Por AHA

Si se le dificulta cambiar al horario de verano, quizás le haga sentir bien el saber que no es solo algo que está en su cabeza. Esto involucra una interrelación entre el reloj, la luz del sol y su cuerpo a un nivel celular.

Planear con anticipación el avance de una hora en el reloj, que este año ocurre el 8 de marzo, podría hacer que la transición sea más fácil, dicen expertos en sueño.

"Todos perdemos una hora de sueño de vez en cuando", dijo la Dra. Beth Malow, directora de la división del sueño en el Centro Médico de Vanderbilt University. Pero el horario de verano es más que eso.

"Las personas son más propensas a tener algunos tipos de problemas cardiovasculares debido al cambio de horario", dijo Girardin Jean-Louis, director del Center on Translational Sleep and Circadian Sciences en la Facultad de Medicina Miller de la University of Miami. La investigación revela que los riesgos de tener un ataque cardíaco, derrame cerebral y episodios de un latido irregular, llamado fibrilación auricular, pueden aumentar después del cambio de horario.

Por lo tanto, ofrecieron estos consejos:

- Tome el sueño en serio. La mayoría de los adultos necesitan al menos siete horas por la noche, dicen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Es posible que las personas más jóvenes y las más mayores necesiten más. Aun así, una tercera parte de los adultos estadounidenses se privan de sueño, según datos de los CDC.

- Haga un cambio gradual. La mayoría de la gente no se ajusta sino hasta el día del cambio, dijo Jean-Louis. Pero si empieza unos días antes, con cambiar la hora de irse a dormir por 20 minutos al día, "es más fácil acostumbrarse al nuevo horario".

- No duerma hasta tarde el domingo. Es tentador, reconoció Malow. "Pero realmente

trate de levantarse a su horario usual y exponerse a la luz, porque esa luz brillante en la mañana le ayudará a despertarse y también le ayudará a dormirse más fácilmente en la noche".

- Vea la luz. Jean-Louis también hace énfasis en exponerse a la luz por las mañanas. "Podría levantarse una hora más temprano y caminar de frente hacia el este para exponerse al sol a medida que va saliendo". Repito, empezar con unos días de anticipación es importante, dijo él.

- ¿Café? Muy bien, pero tenga cuidado. Malow y Jean-Louis beben café. Y los dos dicen que es excelente para mantenerse alerta en las mañanas. Pero solo bébalo temprano en el día. "Si va a tomar café como a las 3, 4 o 5 p.m., eso no es bueno", dijo Jean-Louis, "porque eso puede reactivar una serie de ciclos de sueño desregulados, lo que influye en su capacidad de dormir bien".

- No use alcohol para ayudarlo a dormirse más temprano. "En realidad eso puede interrumpir su sueño a mitad de la noche", dijo Malow.

- Limite las pantallas. La luz azul de las pantallas es "casi como exponerse a la luz del sol tarde en la noche", dijo Malow. Así que limite verlas, especialmente a la hora de dormir. "Trate de leer un libro o hacer algo que no involucre esa luz. Si absolutamente tiene que estar en la computadora o teléfono, use los ajustes para reducir la luz".

- Ayude a los niños. Dijo Malow, "Trate de que se acuesten un poco más temprano en los días anteriores al cambio", dijo ella. Y "ponga atención a exponerlos a la luz brillante lo más que pueda una vez que ocurra el cambio para que puedan adaptarse".

- Atienda problemas persistentes. Si alguien tiene un problema constante para dormirse o permanecer dormido, o si tiene señales de apnea del sueño como roncar o somnolencia excesiva, un doctor "realmente debería examinar eso", dijo Malow. Dormir es importante, no solo para sentirnos bien, "sino que puede marcar una enorme diferencia en nuestra salud, incluyendo nuestra salud cardíaca".

Ready to 'spring forward'? Ease into the time change with these 9 health tips

By AHA

If you struggle with the switch to daylight saving time, you might feel enlightened to learn it's not just in your head. It involves an interplay between the clock, sunshine and your body at a cellular level.

Planning ahead to shift clocks forward one hour, which happens this year on March 8, could ease the transition, say sleep experts.

"We all lose an hour of sleep from time to time," said Dr. Beth Malow, director of the sleep division at Vanderbilt University Medical Center in Nashville, Tennessee. But daylight saving time is more than that.

"People are more prone to having some types of cardiovascular events because of the change in time," said Girardin Jean-Louis, director of the Center on Translational Sleep and Circadian Sciences at the University of Miami Miller School of Medicine in Florida. Research shows the risks of having a heart attack, stroke and episodes of an irregular heartbeat called atrial fibrillation can increase after the time change.

So, they offered this advice:

- Take sleep seriously. Most adults need at least seven hours a night, the Centers for Disease Control and Prevention says. Older and younger people may need more. Yet a third of U.S. adults are sleep-deprived, CDC data show.

- Make a gradual shift. Most people don't adjust until the day of the change, Jean-Louis said. But if you start a few days ahead, shifting bedtime by 20 minutes a day, "it's easier for you to get accustomed to the new clock."

- Don't sleep in on Sunday. It's tempting, Malow acknowledged. "But really

try to get up at your usual time and get exposed to light, because that bright light in the morning will help you wake up, and it will also help you fall asleep easier at night."

- See the light. Jean-Louis also emphasizes light exposure in the morning. "You could wake up one hour early and take a walk facing east so that you have exposure to the sun as it rises." Again, starting a few days ahead of time is important, he said.

- Coffee? OK, but be careful. Malow and Jean-Louis are coffee drinkers. And both say it's great for keeping you alert in the morning. But only drink it early in the day. "If you're having coffee at about 3, 4 or 5 p.m., that's just not good," Jean-Louis said, "because it can trigger a cascade of dysregulated sleep cycles, which influence your ability to get a good night's sleep."

- Don't use alcohol to help you fall asleep earlier. "That can actually interrupt your sleep in the middle of the night," Malow said.

- Limit screens. The blue light from screens is "kind of like being exposed to sunlight late at night," Malow said. So limit time looking at them, especially at bedtime. "Try reading a book or do something that doesn't involve that light. If you absolutely have to be on your computer or phone, use settings that help cut down on the light."

- Help the kids. Malow said, "Try to get them to bed a little earlier the few days leading up to it," she said. And "pay attention to getting them out in the bright light as much as you can once we make the change so they can acclimate."

- Address persistent problems. If someone has a regular problem falling or staying asleep, or if they have signs of sleep apnea such as snoring or excessive sleepiness, "they really should get it checked out" by a doctor, Malow said. Sleep is important not only for feeling good, "but it can make a tremendous difference on our health, including our heart health."



Esto es lo que comerán los astronautas de la NASA para sobrevivir durante la misión Artemis II



La comida espacial tiene la particularidad de que viaja termoestabilizada irradiada o lista para rehidratar Crédito: Shutterstock

El menú de la Misión Artemis II está pensado para mantener el rendimiento óptimo de la tripulación de astronautas

Por Julián Castillo

La NASA acaba de revelar un detalle fascinante sobre la próxima gran aventura humana en el espacio exterior. Ya sabemos qué comerán los valientes astronautas de la misión Artemis II durante su viaje alrededor de la Luna. Olvídate de los menús aburridos porque esta vez la tripulación llevará una dieta súper variada y deliciosa.

La agencia espacial estadounidense diseñó este plan alimenticio con un propósito muy claro. El objetivo principal es mantener la salud y el rendimiento óptimo de la tripulación. Este viaje durará unos diez días y los viajeros no tendrán la opción de pedir comida a domicilio ni recibir suministros extra en el camino.

Por esa razón todo lo que suba a la nave Orión debe ser planificado con una precisión extrema. Preparar comida para el espacio no es un juego de niños. Existen reglas estrictas sobre el peso y el espacio disponible que limitan bastante las opciones de los expertos en nutrición.

Qué comerán los astronautas en su viaje lunar
El menú incluye opciones que te sorprenderán por lo comunes que suenan. Las tortillas de harina serán el alimento estrella de la misión. La NASA empaquetará unas 58 unidades para que los astronautas las combinen con distintos ingredientes. También llevarán carne de pecho de res a la parrilla y unos clásicos macarrones con queso.

Para mantener la energía a tope la dieta de tres mil calorías diarias incluye muchos productos secos. Los tripulantes podrán disfrutar de granola con arándanos además de nueces y almendras saborizadas. Las verduras no se quedan atrás porque el menú cuenta con calabazo coliflor y una rica ensalada de frutas tropicales.

Si eres de los que no puede vivir sin condimentos te alegrará saber que los astronautas tampoco. La tripulación contará con cinco tipos distintos de salsa picante. Además podrán endulzar sus días en el espacio con un poco de miel jarabe de arce mantequilla de maní y mermelada de fresa.

Para los antojos dulces de la tarde también hay soluciones listas. En la nave viajarán galletas chocolates budín y pasteles. Y para beber la variedad es impresionante. Habrá diez tipos de bebidas rehidratables que incluyen delicioso café té verde limonada y hasta dulces jugos de frutas.

Por qué la NASA eligió estos alimentos específicos
La elección de cada alimento tiene una explicación científica y logística muy estricta. La nave Orión no cuenta con refrigerador ni sistema de almacenamiento en frío. Esto significa que es completamente imposible llevar alimentos frescos como manzanas jugosas o verduras crudas recién cortadas desde nuestro planeta.

Todos los alimentos deben ser no perecederos y tener una larga vida útil. Para lograr esto la comida espacial viaja termoestabilizada irradiada o lista para rehidratar. Así se garantiza que nada se eche a perder durante los diez días que dura esta histórica misión alrededor de nuestro satélite natural.

Otro factor crucial es la falta de gravedad dentro de la nave espacial. Los ingenieros de la NASA evitan a toda costa los alimentos que generan muchas migas. En un entorno de microgravedad las migajas flotantes son un peligro real porque pueden meterse en los ojos de la tripulación.

Incluso un pequeño trozo de comida flotante podría dañar los delicados paneles de control de la moderna nave. Por eso las tortillas son preferidas por encima del pan tradicional. Las tortillas no sueltan casi residuos al morderlas y sirven perfectamente para armar tacos improvisados en pleno vuelo.

Horoscopos



Aries

Salas victorioso de una situación muy personal gracias a tu habilidad para resolver los problemas. Hoy dedícale a recargar tus baterías emocionales. Tú ya has aprendido la lección de que no todo lo que brilla es oro y ahora se te hará mucho más fácil distinguir.



Tauro

Una llamada o correo pondrá en claro una situación algo incómoda que existe entre tú y un familiar cercano tuyo. Vuelves a recuperar la paz y a sentirte seguro, confiado en que todo este problema ha llegado a un final feliz.



Geminis

Existe una persona en tu vida que necesita de tu amor y de tu gran paciencia. Dedícale todo el tiempo que puedas, ya que esta experiencia te hará crecer más espiritualmente. Canaliza tus emociones trabajando creativamente y con mucho empeño.



Cancer

Todo lo que hagas hoy por ti y por otros dará buenos frutos o excelentes resultados. Ver germinar una semilla será para ti un augurio de buena suerte.



Leo

Hoy más que nunca todo lazo afectivo se fortalece. Despiertas a una nueva realidad, a un nuevo modo de ver las cosas. No todo es oscuro y vacío en tu vida como tú imaginabas. Nunca pierdas las esperanzas, mantente positivo.



Virgo

Una persona con un carácter algo difícil te llevará al punto de ver una situación de una manera negativa. No te dejes convencer, Virgo. Escucha los consejos de una persona exitosa, segura de sí misma y que verdaderamente es tu amigo.



Libra

Llegó el momento de ponerle un alto a los gastos excesivos en que has incurrido en los últimos días, así como también el de controlar tu apetito.



Escorpion

Reinas hoy en el ámbito profesional. Todo te irá de maravilla. En el amor, establece nuevas reglas o llegas a nuevos acuerdos para fortalecer aún más una relación existente.



Sagitario

Tus palabras dan en el blanco perfecto logrando influenciar, inspirar o motivar a otros a llevar a cabo un gran proyecto de trabajo o negocios. Utiliza todo ese caudal de energía positiva para resolver aquellos problemas que puedas tener en el área del amor.



Capricornio

No quieras cruzar el río antes de llegar a él. Preocúpate por situaciones que aún no han ocurrido es tiempo perdido, solo te destruye los nervios y acaba con tu paz. Busca el lado positivo de todo problema o situación difícil.



Acuario

Te preparas hoy a enfrentar nuevos retos. La energía planetaria acentúa ahora tu creatividad. Organiza tus ideas para que puedas llevarlas a la realidad. El tiempo será tu mejor aliado, ya que sabrás disponer del mismo inteligentemente.



Picis

Renace en ti el sentido de unión, ya sea con tu pareja, hijos o amistades. Te sientes ahora motivado a iniciar nuevas ideas y a adoptar nuevas actitudes ante la vida. Practica la medicina preventiva y dale mayor importancia a esas cosas que puedan beneficiar tu salud.

Consulados Latinoamericanos en Chicago



Consulado de Argentina
205 N.Michigan Ave, Suite # 4208/9
Chicago, IL 60601
(312) 819-2610/04
Fax (312) 819-2612
hrgcchic@aol.com



Consulado de Bolivia
1111 W. Superior, Suite 309,
Melrose Park,
Chicago, IL 60160
(708) 3431234
Fax: (708) 3434290



Consulado de Brasil
401 North Michigan Avenue
Suite 1850
Chicago, IL 60611
(312) 464-0244
Fax: (312)464-0299



Consulado de Chile
1415 North. Dayton Street. Floor 2
Chicago IL. 60642
(312) 654 8780
(312) 654 8946
Fax: (312) 654 8948



Consulado de Colombia
500 North Michigan Avenue
Suite 1960
Chicago, Illinois 60611
(312) 923-1196
Fax: (312) 923-1197
cchicago@cancilleria.gov.co



Consulado de Costa Rica
203 N. Wabash Ave., Suite 1312
Chicago, IL 60601
(312) 263-2772
Fax: (312) 263-5807
crchi@sbcglobal.net



Consulado de Ecuador
50 North Michigan Avenue
Suite 1510 Chicago, IL 60611
(312) 329-0266
(312) 329-0359
conchiec@aol.com



Consulado de El Salvador
104 South Michigan Avenue,
Suite 816
Chicago, Illinois 60603.
(312) 332 1393/578 5390
Fax: (312) 332 4446
pmazap@aol.com



Consulado de Guatemala
5559 N Elston ave. #100,
Chicago , Illinois 60630
Tel (312) 332-1587
Fax (312) 332-4256
conschicago@minex.gob.gt



Consulado de Honduras
4439 W. Fullerton Avenue
Chicago, IL 60639
(773) 342-8281
(773) 342-8289
Fax: (773) 342.-8293



Consulado de México
331 South East Street
Indianapolis, IN 46204
(317) 761-7600
Fax (317) 951-4176



Consulado de Nicaragua
3411 W. Diversey
Chicago, IL
(773) 276-5126



Consulado de Perú
180 North Michigan Ave, Suite 1830
Chicago, IL 60601
(312) 782-1599
(312) 853-6173
sipan@ameritech.net



Consulado de República Dominicana
3423 W. Fullerton
Chicago, IL
(773) 278-5778



Consulado de Uruguay
875 N. Michigan Ave., Suite 1318
Chicago, IL 60611
(312) 642-3430
Fax: (312) 642-3470



Consulado de Venezuela
20 N Wacker Dr, Suite 1925
Chicago, IL 60606
(312) 324-0907
ven.chicago@gmail.com

Michael Jackson enfrenta una nueva demanda a casi dos décadas de su muerte

El nombre del fallecido Rey del Pop se vio mencionado en los tribunales tras ser demandado por presunto abuso sexual. Esto se sabe hasta el momento

Por Jailene Girón

17 años de su fallecimiento, el nombre del cantante Michael Jackson se encuentra envuelto en la polémica una vez más. ¿El motivo? Cuatro integrantes de la familia Cascio presentaron una demanda en donde lo acusan de haber abusado de ellos cuando eran menores de edad.

Los primeros reportes indican que la querrela fue presentada ante el Tribunal Federal del Distrito Central de California en febrero de este año y, en sus páginas, detalla que el 'Rey del Pop' habría aprovechado su fama para acercarse a su familia y establecer un contacto directo con los demandantes.

Según los detalles retomados por diversos medios, la familia Cascio y Michael Jackson se conocieron en la década de los 80, cuando el padre trabajaba en el hotel Helmsley Palace

de Nueva York, un lugar al que el famoso acudiría con frecuencia.

En este sentido, se señaló al personal del establecimiento de ser consciente de los abusos sexuales y de facilitarlos, esto al asegurar que este, presuntamente, reservaba al cantante habitaciones de hotel cerca de los niños cuando viajaban juntos.

En su declaración, los hermanos Edward, Dominic, Marie-Nicole y Aldo Cascio aseguran que que Michael Jackson ponía a su alcance bebidas alcohólicas y sustancias ilícitas para, posteriormente, realizar tocamientos indebidos en los que el intérprete los obligaba a guardar silencio.

Los encuentros no se habrían limitado a ocurrir en el lujoso hotel ubicado en Nueva York. Y es que las declaraciones apuntan a que la familia visitó el rancho "Neverland", propiedad de Michael Jackson, en donde habría tenido algunos encuentros indebidos con los menores.

En el documento también se hace mención de visitas a propiedades de Elizabeth Taylor en Suiza y de Elton John en Reino Unido. No obstante, los demandantes dejan claro que estas referencias no son parte de una acusación directa a estas celebridades.

Pese a que en años anteriores la familia salió en defensa de Michael Jackson frente a las acusaciones por el presunto delito de abuso, los demandantes afirman que lograron "desprogramarse"



Steve Granitz/Getty

tras darse a conocer los testimonios de otras víctimas en el documental de HBO, lanzado en 2019, "Leaving Neverland".

""Leaving Neverland" desprogramó a los demandantes y los obligó a ser conscientes de la realidad: El abuso sexual por parte de Jackson era incorrecto y los había perjudicado gravemente", se afirma en la demanda.

Debido al revuelo que generó esta nueva querrela, los representantes legales del cantante emitieron un comunicado en el que además de negar las acusaciones, califican la acción como un intento de sacar provecho económico a costa del fallecido Michael Jackson.

¿Pixar lanzará una tercera película de "Monsters, Inc."? Esto se sabe hasta ahora

Además de "Toy Story 5", el estudio anunció que se encuentra en las primeras etapas de desarrollo de la tercera entrega de "Monsters, Inc."

Por Jailene Girón

Parece que el amor vuelve a florecer entre Bad Bunny y Gabriela Berlinger. La expareja fue vista disfrutando de unacamiento en mayo de 2024, terminaron separándose nuevamente.

A pesar de los constantes reflectores y el interés del público en su vida amorosa, el ganador del Grammy se ha caracterizado por ser una figura extremadamente reservada con respecto a sus relaciones.

De acuerdo con un artículo publicado por The Wall Street Journal sobre el actual jefe creativo de Pixar, Pete Docter, los posibles desarrollos del estudio con sede en Emeryville, California, estarían basados en devolver a la pantalla aquellos clásicos que cautivaron al público.

Tal es el caso de la cinta "Monsters, Inc.", que desde su lanzamiento en 2001 cautivó a chicos y grandes gracias a los personajes de "Mike" y "Sulley", dos



The Grosby Group / BACKGRID

monstruos que trabajan en una fábrica dedicada a generar energía a partir de los gritos de los niños. Su vida da un giro de 180 grados cuando una pequeña humana llega de forma accidental y cambia por completo su visión del mundo.

Según reportes recientes, esta franquicia ya habría iniciado las primeras etapas de desarrollo para llevar a los cines una tercera película que reúna a "Mike" y "Sulley"

Esta decisión de traer a la pantalla una tercera entrega de la franquicia "Monsters, Inc." se alinea con lo dicho por Docter. Y es que en su escrito reconoce que algunas decisiones creativas no tuvieron el impacto esperado tras la salida de su antiguo director, John Lasseter.

El motivo, según el directivo, fue "haber dado demasiada libertad a los equipos creativos en ciertos proyectos", ya que ese enfoque llevó a priorizar proyectos de carácter autobiográfico que no lograron conectar con el público.

¿Quiere más dinero?

Atención empresa en Indiana en proceso de expansión ofrece oportunidad de ingresos en tiempo completo o parcial

Requisitos: hablar Español. Asistir a una entrevista. Mayor de 18 años
Proveemos entrenamiento

Llamar Jocelyn González 317-492-0848

LAM LAW OFFICE

Abogado Carlos Federico Lam

Asistiendo en casos:

- Criminales
- Conduciendo ebrio
- Violencia doméstica
- Tráfico
- Drogas
- Robo

6
Años
Como
Fiscal

Contacteme al (317) 721-5621

ó (317) 721 LAM1

Britney Spears es arrestada en California por conducir bajo los efectos del alcohol

La estrella del pop permaneció bajo custodia policial durante algunas horas tras ser vista en el condado de Ventura, California, en presunto estado de ebriedad

Por Jailene Girón

La cantante estadounidense Britney Spears fue arrestada durante la noche del miércoles 4 de marzo, cerca de su casa en el condado de Ventura, California. La detención se dio debido a que la famosa conducía bajo los efectos del alcohol, así lo reveló el portal TMZ.

El portal reportó que la intérprete de "Toxic" fue detenida por la Patrulla de Carreteras de California a altas horas de la noche. Y, según los registros del Condado de Ventura a los que el medio tuvo acceso, la famosa fue liberada horas después del incidente.

"La superestrella del pop fue esposada alrededor de las 9:30 p.m., y el departamento del sheriff la fichó alrededor de las 3 a. m. Fue liberada



de la cárcel alrededor de las 6 a. m.", detalla TMZ en su publicación.

Hasta el momento, las autoridades no han compartido detalles sobre la conducta de la famosa que habría apuntado a su presunto estado de ebriedad. También, se desconoce si Britney Spears enfrentará cargos formales por la falta.

Pese al revuelo que generó la noticia de su arresto, los representantes de la intérprete no han respondido públicamente a las solicitudes de comentarios por parte de la prensa.

Mientras tanto, la famosa de 44 años deberá comparecer ante un tribunal el próximo 4 de mayo, fecha en la que se revisará el cargo por conducir bajo los efectos del alcohol.

Condena de Sean "Diddy" Combs fue reducida: ¿Cuándo saldrá de la cárcel?



El equipo leal del rapero, sentenciado a 50 meses de prisión, logró mitigar el tiempo de cumplimiento mediante la participación en programas educativos

Por Ariany Brizuela

En un giro inesperado para uno de los casos más mediáticos de la industria del entretenimiento, un juez federal otorgó una reducción en la sentencia de prisión de Sean "Diddy" Combs.

El magnate de la música, quien se encuentra cumpliendo una condena por cargos relacionados con el transporte para el ejercicio de la prostitución, verá acortada su estancia tras las rejas mientras continúa su proceso de apelación.

Originalmente sentenciado a 50 meses (poco más de cuatro años) de prisión, se redujo apenas dos meses, informó Page Six citando información de la Oficina Federal de Prisiones. Se espera que el rapero salga de prisión el 25 de abril de 2028.

Aunque a finales de 2025 se reportó un retraso en su fecha de liberación por presuntas violaciones a las reglas carcelarias en el Instituto Correccional Federal de Fort Dix, su equipo legal logró mitigar el tiempo de cumplimiento mediante la participación del artista en programas educativos y de conducta.

CINE



The Pout-Pout Fish

Estreno en USA

20/03/2026

Productora

Cosmic Dino Studio, Like A Photon Creative, Macmillan Publishers, Mimo Studio, Screen Australia

Distribuidora

Viva Pictures

Director

Ricard Cussó, Rio Harrington

Guión

Elise Allen, Elie Choufany, Dominic Morris

Reparto

Nick Offerman, Nina Oyama, Amy Sedaris, Miranda Otto, Mark Coles Smith, Remy Hii, Jordin Sparks, Bessie Holland, Andrew Buchanan, Mel Buttle, Nazeem Hussain

Sinopsis:

THE POUT-POUT FISH es la divertida y conmovedora historia de un improbable dúo: el malhumorado Mr. Fish y la enérgica Pip, quienes deberán embarcarse en una desafiante búsqueda para encontrar un pez legendario que les conceda su deseo de salvar sus hogares.



“No queremos guerra”: la respuesta de Pedro Sánchez a Trump ante la amenaza de cortar relaciones comerciales



El presidente del gobierno de España, Pedro Sánchez, durante una intervención este miércoles en Madrid. Crédito: Getty Images

El presidente del gobierno español señaló que la experiencia de la invasión en Irak en 2003 había sido suficiente para elegir evitar la guerra

Por BBC News Mundo

El presidente del Gobierno de España, Pedro Sánchez, ha respondido este miércoles con un categórico “No queremos guerra” a la amenaza hecha por el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, de cortar relaciones comerciales con su país, después de que España no le permitiera usar una base militar para su ofensiva contra Irán.

“La posición de España es la misma que en Ucrania o en Gaza. No a la

quiebra de un derecho internacional que nos protege a todos. No a resolver conflictos con bombas. La posición española se resume en cuatro palabras: no a la guerra”, dijo durante una comparecencia ante los medios en el palacio de La Moncloa.

Sánchez tomó como referencia a invasión de EE.UU. a Irak en 2003, en la que estuvo involucrado el gobierno español en cabeza del conservador José María Aznar.

“El mundo ya ha estado aquí antes. Hace 23 años, otra administración de Estados Unidos nos llevó a una guerra injusta. La guerra de Irak generó un aumento drástico del terrorismo, una grave crisis migratoria y económica”, dijo.

“Ese fue el regalo del trío de las Azores, un mundo más inseguro y una vida peor”, añadió.

La reacción de Donald Trump de amenazar con cortar las relaciones comerciales de EE.UU. con España se debió, en principio, a que Madrid no le permitió el uso de las bases militares de su país que hay en territorio español.

“No se usan y no se usarán las bases para nada que no esté dentro del convenio (de Cooperación para la Defensa) y para nada que no tenga encaje en la Carta de Naciones Unidas”, dijo este lunes el ministro de Asuntos Exteriores español, José Manuel Albares.

Esto produjo una reacción directa de Trump, quien habló de la “falta de colaboración” del gobierno español en su ofensiva conjunta con Israel contra Irán que ocurre desde este fin de semana.

“España ha sido terrible”, declaró Trump una rueda de prensa en la oficina oval este martes.

“Vamos a suspender todo comercio con España. No queremos tener nada que ver con España”, añadió.

Los precios del petróleo suben después de que 3 buques fueran atacados cerca del estrecho de Ormuz

El transporte marítimo internacional se ha paralizado y los temores de interrupciones ya están haciendo subir los precios mundiales del petróleo

Por BBC News Mundo

Los precios mundiales de petróleo han subido a medida que Irán sigue lanzando ataques a través de Medio Oriente en respuesta a los continuos ataques de Estados Unidos e Israel.

El crudo Brent, la referencia global del precio del petróleo, subió 10% para alcanzar más de US\$82 el barril este lunes, después de que por lo menos tres buques fueran atacados cerca del Estrecho de Ormuz durante el fin de semana. Los precios de gas natural también subieron en hasta 25%.

Irán advirtió a los buques que no crucen el estrecho, por el que circula aproximadamente el 20% del petróleo y el gas del mundo.

En Londres, el índice bursátil FTSE 100 abrió casi 1% a la baja con las acciones de las aerolíneas cayendo después de que el espacio aéreo cerrara a través de Medio Oriente.

Los principales mercados bursátiles en Europa sostuvieron caídas mayores. En Francia, el CAC-40 cayó 1,6%, mientras que en Alemania el Dax bajó 1,7%.

El transporte marítimo internacional prácticamente se ha paralizado en la entrada del Estrecho de Ormuz, con los analistas advirtiendo que un conflicto prolongado podría hacer subir el precio de los combustibles aún más.

El Centro de Operaciones Comerciales Marítimas de Reino Unido (UKMTO, por sus siglas en inglés) informó que dos buques fueron alcanzados, y se reportó que un “proyector desconocido” explotó muy cerca de un tercero.

Después del aumento inicial, el crudo Brent cayó a US\$79 el barril mientras que el crudo comercializado en EE.UU. subió casi 7,6% alcanzando US\$72,20.

El aumento del precio del petróleo es “inevitable”

“El mercado no ha entrado en pánico”, afirmó a la BBC Saul Kavonic, director de investigación de energía de MST Marquee, una empresa de análisis financiero. “Hay mayor claridad respecto a que, hasta el momento, la infraestructura de transporte y producción de petróleo no ha sido un objetivo principal de ninguna de las partes”.

“El mercado estará atento a las señales de que se restablezca el tráfico a través del estrecho de Ormuz, lo que haría que



Los buques petroleros se han visto obligados a fondear frente a la amenaza de Irán de cerrar el Estrecho de Ormuz. Crédito: EPA

los precios del petróleo volvieran a bajar”, añadió.

Pero algunos analistas han advertido que podría dispararse por encima de US\$100 si el conflicto se prolonga, lo que tendría un efecto colateral sobre la inflación y las tasas de interés.

Robin Mills, director ejecutivo de la consultora Qamar Energy en Dubai y otrora ejecutivo de la gigante petrolera Shell, afirmó: “El salto en los precios se registrarán casi inmediatamente porque los comerciantes de petróleo están atentos a las noticias también”.

“En este momento, los precios del petróleo no están particularmente altos, todavía están por debajo de donde estaban hace incluso dos años, así que todavía no estamos en un fase de crisis petrolera total”.

El domingo, el grupo de naciones productoras de petróleo OPEP+ acordó incrementar su producción en 206.000 barriles diarios para ayudar a amortiguar cualquier subida de precios, pero algunos expertos dudan que tenga mucho efecto.



Comenzaron los vuelos para repatriar a estadounidenses

Un grupo de estadounidenses que permanecían en Medio Oriente lograron despegar en el primer vuelo chárter contratado por la administración Trump

Por Evaristo Lara

La administración Trump cumplió con su palabra y, mediante un primer vuelo chárter, comenzó repatriar a estadounidenses varados en Medio Oriente, esto debido a la guerra que se libra en contra de Irán.

"Hemos identificado y seguimos identificando vuelos chárter, opciones de vuelos militares y la ampliación de las opciones de vuelos comerciales, lo que significa trabajar con las aerolíneas para enviar aviones más grandes con más asientos, y una combinación de estas tres opciones.

Necesitamos tener la información de contacto de los estadounidenses que requieren ayuda. Deben registrarse con nosotros, porque a medida que estas opciones se abran, debemos llamarlos", indicó el funcionario en una conferencia de prensa.

Siguiendo dicha estrategia, el Departamento de Estado dio a conocer a través de un comunicado publicado en la plataforma X, anteriormente conocida como Twitter, que la primera aeronave cuyo costo de traslado sería asumido por el gobierno de Washington logró despegar de Oriente Medio y, aunque no reveló el sitio de partida ni la cantidad de pasajeros que transportaba, anticipó que otros aviones están listos para surcar el espacio aéreo en breve con la misión de apoyar a centenares de estadounidenses aguardando en naciones como

Emiratos Árabes Unidos, Qatar, Arabia Saudita e Israel.

"Hoy, un vuelo chárter del Departamento de Estado con ciudadanos estadounidenses partió desde Medio Oriente con destino a Estados Unidos, como parte de nuestros esfuerzos continuos para ayudar a los estadounidenses a regresar a casa.

Se incrementarán los vuelos en toda la región y los ciudadanos estadounidenses interesados en las opciones de vuelos chárter o transporte terrestre del Departamento, deben completar el Formulario de Admisión de Crisis al <http://mytravel.state.gov/s/crisis-intake> o comunicarse con el Grupo de Trabajo 24/7 del Departamento de Estado al +1-202-501-4444", indica parte de la misiva.

El interés de alejar a los estadounidenses del Medio Oriente responde a la posibilidad de que el conflicto bélico en contra de Irán se prolongue durante varias semanas, esto de acuerdo con la perspectiva de Donald Trump.



En los últimos meses más de 100 empresas las que han

Rusia comparte inteligencia con Irán para atacar fuerzas de EE.UU., según reportes



Getty Images

Un grupo de funcionarios revelaron que Moscú habría entregado a Teherán datos sobre activos militares de EE.UU. en la región

Por Maribel Velázquez

Rusia estaría proporcionando información de inteligencia a Irán para ayudar a identificar y atacar activos militares de Estados Unidos desplegados en Medio Oriente, según reportes citados por funcionarios familiarizados con el asunto.

La información incluiría la ubicación de buques de guerra, aeronaves y otros recursos estratégicos estadounidenses presentes en la región desde el inicio del conflicto. De confirmarse, el intercambio de inteligencia representaría una escalada significativa en la guerra y el primer indicio de que otra potencia rival de Washington participa indirectamente en el enfrentamiento.

Tres funcionarios citados por The Washington Post señalaron que el flujo de datos podría ayudar a Teherán a mejorar su capacidad para localizar y atacar objetivos militares estadounidenses.

"Parece que es un esfuerzo bastante amplio", dijeron las fuentes al medio, que hablaron bajo condición de anonimato debido a la sensibilidad de la información.

Hasta ahora, el alcance exacto de la asistencia rusa no está del todo claro. Según los informantes, en los últimos días la capacidad del ejército iraní para localizar activos estadounidenses se ha visto afectada por los ataques que Estados Unidos e Israel han lanzado contra infraestructuras militares del país.

Ataques y escalada militar en la región

En la última semana, las tensiones han aumentado considerablemente. El ejército iraní lanzó un ataque con drones contra objetivos en Kuwait, que dejó seis soldados estadounidenses muertos, según reportes citados por funcionarios militares.

En respuesta, fuerzas estadounidenses e israelíes han atacado cerca de 2.000 objetivos en territorio iraní, incluyendo instalaciones de misiles balísticos, activos navales y estructuras vinculadas al liderazgo militar del país.

Desde la Casa Blanca, la portavoz Anna Kelly aseguró que la ofensiva ha debilitado significativamente la capacidad militar de Irán, aunque evitó comentar directamente sobre el supuesto apoyo de Rusia.

"El régimen iraní está siendo completamente aplastado", declaró Kelly. "Sus represalias con misiles balísticos disminuyen cada día, su armada está siendo aniquilada y su capacidad de producción está siendo destruida".

El papel de otras potencias
Por su parte, la embajada rusa en Washington tampoco respondió a las solicitudes de información. Moscú ha criticado públicamente la ofensiva estadounidense desde el inicio del conflicto y la ha calificado como un "acto de agresión armada no provocado".

Las declaraciones también han puesto atención sobre el papel de otras potencias cercanas a Irán. Consultado esta semana sobre el mensaje que enviaría a Moscú y a China, el secretario de Defensa estadounidense, Pete Hegseth, minimizó su influencia en el conflicto.

"No tengo un mensaje para ellos. Realmente no son un factor aquí", afirmó.

Sin embargo, dos de los funcionarios citados señalaron que, por ahora, no hay indicios de que China esté participando directamente en la defensa iraní, a pesar de sus estrechos vínculos económicos y diplomáticos con Teherán.

CAMPAÑA EVANGÉLISTICA

IGLESIA DE DIOS ESPERANZA PENTECOSTÉS EL COROZAL

PREDICADOR NICOLÁS ESTRELLA

RENÉ MURALLÉS Y SUS TECLADOS

COORDINADOR MARLON MORALES

CANTANTE BYRON DE LEÓN

MIÉRCOLES 4, JUEVES 6 Y VIERNES 6 DE MARZO

La Bienvenida Por EL Padre, Hijo Y Espíritu Santo

Diseños J. Gonzalez CEL 4321-1782

ASOCIACIÓN CÍVICA HISPANO AMERICANA

2226 S. Shelby St. Indianapolis, IN 46203

(317) 788-6978

Asociación Cívica Hispanoamericana sirviendo a la comunidad desde 1999

Cualquiera que sea su problema llámenos y le ayudaremos o referiremos a la dependencia u oficina adecuada según sea su caso.

- * Tramitamos licencias de licor y certificación para meseros(as)
- * Tramitamos licencias de licor para restaurantes
- * Servicio de escritorio público
- * Traducciones
- * Permisos para Viaje de Menores
- * Información gratuita de como iniciar un negocio.
- * También le ayudamos a abrir su negocio, cambio de dueño
- * Servicio de Fax y Fotocopias

Nota importante: En nuestra oficina no trabajan abogados ni somos abogados, ni Contadores Públicos, pero le podemos referir con un abogado o contador según sea su caso.



México

El gobierno de Sheinbaum blindará México con 100 mil policías en el Mundial



Con cien mil efectivos de las fuerzas del orden se buscará garantizar la seguridad en el próximo Mundial en México. Crédito: Jesús Esquivel | Imago7

El gobierno de México desplegará un gran dispositivo de seguridad en el próximo Mundial que garantice la integridad de los visitantes y ciudadanos

Por Edgardo Avelar

El gobierno de México, a través del Secretario de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC), Omar García Harfuch, anunció el Plan Kukulcán para garantizar la seguridad de los asistentes a la próxima Copa del Mundo como reacción a la violencia por la caída de Nemesio Oseguera Cervantes "El Mencho".

"Diseñada para garantizar condiciones de protección antes, durante y después de la realización de este evento internacional. El Plan Kukulcán es coordinado por el Gobierno de México e integra la participación de más de 20 instancias federales, además de autoridades estatales y municipales de las entidades", precisó el funcionario desde Zapopan, Jalisco.

El anuncio fue realizado durante la conferencia de prensa matutina de la presidenta Claudia Sheinbaum, donde el titular de seguridad de México resaltó que en este operativo en la justa mundialista se utilizarán 100 mil agentes de la policía, Guardia Nacional, Ejército y Fuerza Aérea, así como de aeronaves y sistemas antidrones; y contempla la colaboración internacional con Estados Unidos y Canadá con quienes se implementarán mecanismos de comunicación y planeación operativa para evitar riesgos.

"Estas acciones incluyen capacitación especializada, ejercicios de planeación y operación, homologación de protocolos, ejercicios simulados a escala real, monitoreo permanente y sistemas de la alerta temprana que permitirán garantizar condiciones de seguridad para la población y para los millones de visitantes", apuntó el encargado del gabinete de seguridad de la nación mexicana.

En el mismo acto, el General del Ejército Román Villalvazo Barrios, explicó que poco más de 99 mil efectivos resguardarán la Ciudad de México (CdMx), Guadalajara y Monterrey, sedes de la justa mundialista.



Venezuela

Trump legitima al gobierno de Delcy Rodríguez y restablece lazos con Venezuela

El presidente aseguró que se está consiguiendo una histórica transformación en Venezuela

Por EFE

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, dijo este sábado en una cumbre americana que esta semana ha reconocido formalmente al Gobierno de Delcy Rodríguez en Venezuela, al restablecer las relaciones diplomáticas entre ambas naciones.

"Me complace decir que esta semana hemos formalmente reconocido al Gobierno venezolano. De hecho, lo hemos reconocido legalmente", indicó Trump en su discurso inaugural de su iniciativa 'Escudo de las Américas' en Miami, a donde invitó a más de una decena de líderes de derecha de la región.

El mandatario estadounidense se refirió al anuncio de Washington y Caracas el jueves, cuando acordaron reanudar las relaciones diplomáticas y consulares tras la intervención militar de EE.UU. en Venezuela que derivó en la captura del gobernante venezolano Nicolás Maduro el 3 de enero



El Salvador

Aumenta inflación en El Salvador

Los precios de los productos de la canasta básica en El Salvador subieron tres por ciento, indicó hoy el economista Cesar Villalona al abordar la inflación en el país.

Por Prensa Latina

Informes del Banco Central de Reserva de El Salvador (BCR) muestran que durante el mes de febrero la inflación subió 1,17 por ciento, la cifra más alta desde agosto de 2024.

Señaló el experto que en junio último el gobierno salvadoreño dijo que había un proceso de deflación o sea, una caída general y continua de los precios, pero al cerrar 2025 el BCR informó de una inflación del uno por

ciento, o sea, sostuvo, que en vez de bajar, subieron.

Valoró Villalona que mientras el pueblo resiente el alza de precios, el gobierno, que se pasó meses hablando de deflación, hoy guarda silencio sobre el tema.

De acuerdo con el BCR, este incremento se debe a que la división de alimentos y bebidas no alcohólicas – uno de los rubros más sensibles para el bolsillo de los salvadoreños– registró un aumento de 0.89 a 1.38 por ciento entre enero y febrero último.

Este ajuste en la inflación en febrero aún no contempla el impacto de la guerra en Irán, que esta semana sacudió los mercados mundiales y disparó por arriba de los 80 dólares el barril del WTI, usado para la referencia de los combustibles en El Salvador.



Agencias



Presidency of Venezuela

y en el subsecuente nombramiento de Rodríguez.

El líder republicano indicó que Estados Unidos está "consiguiendo una histórica transformación en Venezuela", país con el que rompió relaciones en 2019, durante el primer mandato de Trump (2017-2021), cuando Washington reconoció al opositor y entonces titular del Parlamento, Juan Guaidó, como presidente interino.

También destacó que el Departamento del Tesoro de Estados Unidos emitió este viernes una licencia que autoriza determinadas actividades de empresas estadounidenses relacionadas con la explotación y comercialización de oro venezolano, un sector que hasta ahora estaba sujeto a sanciones.

Por otro lado, vinculó los esfuerzos en Venezuela con la presión de la Casa Blanca a Cuba, donde Estados Unidos restringió el suministro de crudo venezolano, y con su nueva 'Doctrina Donroe', que justifica la intervención de Washington en la región por seguridad nacional.

Como estas situaciones en Venezuela y Cuba deberían dejar claro, bajo una nueva doctrina, es una nueva doctrina en la que no permitiremos que la influencia extranjera hostil logre establecerse en este hemisferio", advirtió.

En la iniciativa 'Escudo de las Américas' que Trump inauguró este fin de semana en Miami, casi 20 países de Latinoamérica y el Caribe prometieron cooperar con EE.UU. para combatir con fuerza militar a los "narcoterroristas".

Ángel Di María habla de su posible participación en el Mundial de 2026



EFE/Sebastián Granata

Con 38 años, Di María mantiene un buen nivel. A pesar de que está retirado de la Albiceleste, Di María no ocultó sus ganas de volver

Por Wilson Flórez

La selección de Argentina afrontará la difícil tarea de defender su título en la Copa del Mundo de 2026. El conjunto Albiceleste espera contar con jugadores de jerarquía como Lionel Messi. Los aficionados argentinos piden el regreso de de Ángel Di María. El “Fideo” habló de sus posibilidades de regresar a la selección.

El exfutbolista del Real Madrid está teniendo una buena temporada con Rosario Central. Esto ha motivado a los aficionados del fútbol argentino a pedir el regreso de Di María. El “Fideo” se retiró de la selección en la Copa América de 2024. En unas declaraciones difundidas por el diario Olé, Di María aseguró que su postura se mantiene igual.

“Estoy tranquilo. Se lo que se habla, lo que se dice, vi a muchos de los chicos, a veces me escribo con alguno y me dicen lo mismo cuando subo imágenes que hago goles o lo que sea, pero estoy tranquilo, estoy bien. Soy contundente, sigo igual, sigo igual”, dijo el futbolista campeón del mundo en Qatar 2022.

A pesar de que Di María manifestó su postura sobre un regreso a la selección, el propio jugador reconoció que no hay nada comparable a un llamado de la Albiceleste. El “Fideo” defendió la camiseta de su selección en 145 partidos.

“Leo no me estaba citando por cuestiones que él dijo y yo repetí. Él sentía que los que estaban en mi puesto le metían mucha presión porque sabía que estar en el banco y entrar por ellos para estar de titular (...) Yo ahí salí a hablar y dije que quería estar, donde sea, daba igual, sea en el banco o titular... Estar en la selección es lo más lindo que hay, no hay algo más alto que eso”, agregó.

México debutó con el pie derecho en el Clásico Mundial: 8-2 a Gran Bretaña



CBS Sports

Con siete carreras en las dos últimas entradas, México superó los titubeos para vencer a Gran Bretaña 8-2 en un inicio con el pie derecho en el Clásico Mundial

Por Edgardo Avelar

México superó los titubeos de las primeras entradas para doblegar a Gran Bretaña 8-2, en el primer inicio triunfal de la novena mexicana en la historia del Clásico Mundial y donde el equipo dirigido por Benjamín Gil tuvo como protagonistas ofensivos a Nacho Álvarez y Jonathan Aranda.

Una victoria que fue labrada poco a poco por el equipo mexicano en el duelo inicial del Grupo B realizado en el Daikin Park de Houston, Texas (EU), y donde los mexicanos, después del jonrón inicial de Nacho Álvarez, en la segunda entrada tuvieron problemas ofensivos hasta la octava entrada en

que Jonathan Aranda logró las tres victorias del despegue mexicano que los enfiló a su primera victoria del certamen.

Álvarez, tercera base de 22 años, quien conectó un poderoso swing largo que se voló la cerca ante el abridor Jack Anderson que pareció darle confianza a la franela azteca, pero que aún tuvo varios sofocones como en el cierre del cuarto capítulo debido al descontrol de Javier Assad al darle base por bolas a Harry Ford, pero todo fue controlado.

Pero en la quinta entrada los ingleses volvieron al ataque cuando Ian Lewis se colocó en la primera base con un sencillo, obligando al manager Benjamín Gil a enviar a Luis Gastelum, que fue recibido con sencillo de Thompson. Después, con dos hombres en las esquinas, Gastelum controló a Jazz Chisholm con batazo profundo a los jardines en donde Jarren Durán capturó el tablazo.

Pero los europeos dejaron de ser los perseguidores de México para lograr el empate con un batazo de

cuatro esquinas de Harry Ford sobre el relevista Alex Carrillo, en los momentos en que la franela mexicana echaba mano de sus inexpertos relevistas cortos.

Pero después de eso, México reaccionó en la octava gracias al descontrol de Gary Gill Hill, quien otorgó pasaportes a Jarren Duran y Randy Arozarena, que dejaron la mesa puesta a Jonathan Aranda que conectó cuadrangular ante Tristan Beck, relevo de Hill, que colocó la pizarra 4-1.

El ataque mexicano mantuvo su poderío en la novena con sencillo de Álex Thomas que impulsó a Javier Serna y Nick Gonzales. Joey Ortiz empujó con imparable carrera de Thomas y Randy Arozarena hizo lo propio con Ortiz para sellar el 8-1.

En la baja del noveno capítulo, Gran Bretaña se acercó 8-2 ante Andrés Muñoz, cerrador estelar de la novena mexicana, pero ese fue el único daño en el recuento global del encuentro, alistándose para el duelo de este sábado contra Italia.



FIFA WORLD CUP 2026
JUNE 11 - JULY 19 CANADA | MEXICO | USA

FIFA revela el póster oficial del Mundial 2026

La FIFA aumentó la expectativa del Mundial 2026 con el lanzamiento del póster oficial que celebra la diversidad y el espíritu de los tres países anfitriones

Por Jorge Hernández

La FIFA presentó este martes el póster oficial del Mundial 2026, un diseño tipo collage que destaca elementos culturales de Canadá, Estados Unidos y México, reservando el centro para la silueta de un futbolista.

“El póster oficial de la Copa Mundial de la FIFA 2026 refleja la energía, la diversidad y la pasión compartida por el fútbol que definirán la edición más inclusiva en la historia de la competencia”, comentó Gianni Infantino, presidente de la FIFA.

Colores y símbolos que representan a cada país anfitrión

El póster utiliza tonos rojos (Canadá), azules (EE.UU.) y verdes (México), combinando símbolos icónicos de los tres territorios:

- México: águila, flores de cempasúchil, trompeta, maraca y sombrero mariachi.
- Canadá: hoja de arce, alce, ganso canadiense y arrendajo azul.
- Estados Unidos: barras y estrellas que recuerdan su bandera.

La obra es fruto de la colaboración de tres destacados artistas: Carson Ting (Canadá), Minerva GM (México) y Hank Willis Thomas (EE. UU.), quienes fusionaron arte y cultura para celebrar el fútbol global.

Fechas y sedes del Mundial 2026

El Mundial 2026 se disputará del 11 de junio al 19 de julio, y la final se llevará a cabo en el MetLife Stadium de Nueva York/Nueva Jersey. Este torneo promete ser una de las ediciones más inclusivas y vibrantes de la historia de la Copa Mundial de la FIFA.

PROPERTY FOR RENT

Oficina 1 **KITCHEN/cosina** **Office 2**

PROPERTY FOR RENT
2911 WEST WASHINGTON ST
5 OFICINAS PARQUEADERO / PARKIN SEGUNDO
PISO TOTALMENTE REMODELADA

GET IT NOW FOR A GOOD. PRICE
Call 3173397918

Estados Unidos emite consejos de seguridad para 'spring breakers' que viajen a playas en México



ARCHIVO

El aviso advierte que la actividad delictiva puede presentarse en cualquier punto del territorio mexicano, incluidos destinos turísticos concurridos

Por Maribel Velázquez

El gobierno de Estados Unidos emitió sugerencias de seguridad para viajes con motivo del denominado Spring Break, periodo vacacional durante el cual miles de ciudadanos estadounidenses visitan distintos destinos turísticos de México.

La Embajada y los Consulados del país en México lanzaron un aviso de seguridad, en el que detallan una serie de riesgos que van desde el crimen violento y el uso de drogas sintéticas

hasta sanciones severas por el ingreso de dispositivos de vapeo.

La advertencia surge tras la ola de violencia registrada el 22 de febrero, luego de la muerte de "El Mencho", líder del Cártel Jalisco Nueva Generación (CJNG), y ante la persistencia de delitos graves como homicidio, secuestro y robos en distintas regiones mexicanas, incluyendo zonas populares entre turistas internacionales.

El aviso advierte que la actividad delictiva puede presentarse en cualquier punto del territorio mexicano, incluidos destinos turísticos concurridos, por lo que sugieren extremar precauciones, especialmente durante la noche.

Además, la Embajada enfatiza que la posesión de marihuana medicinal es ilegal en México y puede derivar en sentencias de prisión prolongadas. Asimismo, se reporta una alerta sanitaria tras la muerte de ciudadanos estadounidenses por el uso de drogas sintéticas o pastillas con recetas falsificadas.

MODUS

UTILITY GROUP

NOW HIRING
HDD & FIBER
• OPERATORS • LOCATORS
• FOREMEN • LABORERS

ENGLISH FLUENCY REQUIRED
Steady work • Competitive pay
• Travel may be required

ALSO HIRING SUBCONTRACTORS
Subcontractors must have
equipment + GL & WC

SCAN THE QR CODE FOR
INFORMATION ABOUT
JOB OPENINGS.

ESCANEA EL CÓDIGO QR
CON INFORMACIÓN SOBRE
LAS OFERTAS DE EMPLEO.

**SE BUSCAN
TRABAJADORES**
HDD Y FIBRA ÓPTICA
• OPERADORES • LOCALIZADORES
• CAPATACES • OBREROS

SE REQUIERE DOMINIO DEL INGLÉS
Trabajo estable • Salario competitivo
• Posibilidad de viajar

SE BUSCAN SUBCONTRATISTAS
Los subcontratistas deben contar
con equipo, GL y WC

SUBCONTRACTORS KNOW TO REACH OUT FOR MORE INFORMATION AT
INFO@MODUSUTILITY.COM

LOS SUBCONTRATISTAS PUEDEN SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN ESCRIBIR
INFO@MODUSUTILITY.COM.

Círculo de respeto.

Jessica P., paciente

Atención para el cáncer avanzada centrada en usted.

Nuestra alianza con MD Anderson Cancer Center significa seguir los mismos protocolos que un líder nacional en la atención del cáncer. No tendrá que esperar para empezar a encontrar respuestas. Hablará con un oncólogo en un plazo de 48 horas después de recibir el diagnóstico. Así podrá enfocarse por completo en su mejoría.

eCommunity.com/cancer



Community Health Network
MDAnderson Cancer Center
Making Cancer History®



¡Sé amable y respeta el viaje con el NUEVO Código de Conducta del Pasajero actualizado de IndyGo! Revisa las expectativas de buen comportamiento en cada viaje en autobús.

Consigue tu guía en el Centro de Tránsito Julia M. Carson (201 E. Washington St.) o consúltala en línea aquí:

IndyGo
SM

