



El Hispanohablante

HECHO PARA INFORMAR, CONECTAR Y SERVIR
A NUESTRA COMUNIDAD HISPANA.

EDICIÓN
#9

26 DE JUNIO
DE 2026

EJEMPLAR
GRATUITO

CONSTRUYENDO UN MEJOR FUTURO

Educación, salud, emprendimiento
y oportunidades para crecer
juntos como comunidad.

EN ESTA EDICIÓN:



BECAS Y
OPORTUNIDADES
EDUCATIVAS

PÁG. 4



DE UNA IDEA
A UNA REALIDAD:
EMPRESARIADO

PÁG. 2



¿POR QUÉ
ESTAMOS TAN
CANSADOS TODO
EL TIEMPO?

PÁG. 5



LA ANSIEDAD
EN LA ERA
DE LA PRISA

PÁG. 7



HÁBITOS
FINANCIEROS
PARA UN FUTURO
ESTABLE

PÁG. 6



MUNDIAL
2026

PÁG. 12

★
ESPECIAL
DE LA SEMANA

CONSTRUYENDO
UN MEJOR
FUTURO



EDUCACIÓN

La clave para
abrir puertas.



SALUD

Cuidar de ti es
cuidar tu futuro.



COMUNIDAD

Juntos somos
más fuertes.

Tu voz. Tu periódico. Tu comunidad.

DE UNA IDEA A UNA REALIDAD: EL CAMINO PARA CONVERTIR UN SUEÑO EN UN NEGOCIO

Emprender no comienza con dinero, sino con una visión y la decisión de dar el primer paso

Detrás de cada empresa exitosa hubo una idea que, en algún momento, parecía pequeña. Una receta familiar, una habilidad aprendida en el trabajo, una necesidad detectada en la comunidad o simplemente el deseo de ofrecer una vida mejor a la familia han sido el punto de partida de miles de negocios que hoy generan empleo y prosperidad.

La historia del emprendimiento en Estados Unidos está llena de personas que comenzaron con recursos limitados, pero con una gran determinación. Para muchos inmigrantes hispanos, emprender representa mucho más que abrir un negocio; significa construir un legado para las futuras generaciones.

Una idea vale mucho, pero la acción vale más

Tener una buena idea es importante, pero una idea sin acción seguirá siendo únicamente un sueño. El éxito no llega de la noche a la mañana. Requiere disciplina, aprendizaje y perseverancia.

Muchos emprendedores comenzaron vendiendo desde casa, ofreciendo servicios a familiares y amigos o trabajando durante el día mientras construían su negocio por las noches.

No es necesario empezar en grande. Lo importante es comenzar.

Cinco pasos para convertir una idea en una realidad

1. Identifica una necesidad

Los negocios más exitosos nacen cuando resuelven un problema.

Pregúntate:

- ¿Qué necesita mi comunidad?
- ¿Qué servicio hace falta?
- ¿Qué puedo hacer mejor que otros?

Las mejores oportunidades suelen estar frente a nosotros.

2. Comienza con lo que tienes

Muchas personas esperan tener mucho dinero para emprender, pero numerosos negocios comenzaron con herramientas básicas y mucho esfuerzo.

Lo más valioso no es el capital, sino:

- La experiencia.
- La disciplina.
- La capacidad de aprender.
- La disposición para servir.



3. Aprende constantemente

El mundo cambia rápidamente. Los emprendedores exitosos invierten tiempo en:

- Leer libros.
- Escuchar podcasts.
- Asistir a talleres.
- Aprender sobre marketing y redes sociales.
- Desarrollar habilidades financieras.

La educación continua es una de las mejores inversiones.

4. Construye una reputación, no solo una clientela

Los clientes regresan cuando reciben:

- Calidad.
- Honestidad.
- Puntualidad.
- Buen servicio.

Una buena reputación vale más que cualquier campaña publicitaria.

5. Sé paciente y perseverante

Todo negocio atraviesa desafíos. Habrá días difíciles y momentos de incertidumbre. Sin embargo, la diferencia entre quienes triunfan y quienes abandonan suele ser la capacidad de mantenerse firmes.

El éxito no siempre llega rápido, pero la constancia produce resultados.

ENCUENTRA EN SpringGR

el apoyo, la guía y las herramientas que tu idea o negocio necesita para crecer con más claridad y confianza.



EMPRENDE

Un programa de capacitación empresarial de 14 semanas, en español, diseñado para emprendedores que tienen una idea de negocio o están comenzando y desean construir una base sólida para el éxito.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

- Aplica antes del 30 de julio
- Inicio: semana del 18 de agosto
- Martes | 6:00-8:30 PM
- 14 semanas | Presencial en Grand Rapids

Último programa del año

\$150

Por negocio. Incluye capacitación empresarial, mentoría, materiales, coaching, refrigerio en cada clase, certificación y acceso a una red de emprendedores y líderes de negocios.



AVANZA

Un programa de capacitación empresarial de 14 semanas, en español, diseñado para empresarios que ya tienen un negocio en operación y buscan crecer, aumentar ventas, fortalecer sus finanzas y desarrollar una estrategia clara para el futuro.



APLICA HOY: <https://www.springgr.com/application-page/>

LOS RECURSOS QUE FORTALECEN A NUESTRA COMUNIDAD

Mientras las familias de Holland y West Michigan enfrentan el aumento en el costo de la vivienda, los alimentos y otros gastos básicos, es importante recordar que nuestra comunidad cuenta con una amplia red de organizaciones y programas creados precisamente para ayudar a quienes atraviesan momentos difíciles.

Pedir ayuda no es una señal de fracaso. Al contrario, es aprovechar los recursos que una comunidad fuerte ha construido para que nadie tenga que enfrentar las dificultades solo.

Uno de los pilares más importantes es Community Action House, una organización que por décadas ha servido a las familias de Holland ofreciendo acceso a alimentos, comidas calientes, programas de estabilidad financiera, educación para compradores de vivienda y apoyo para personas que enfrentan inseguridad habitacional. Además, cuenta con el Food Club y el Opportunity Hub, diseñados para ayudar a las familias a recuperar su estabilidad económica.

También existen programas estatales como SNAP (Programa de Asistencia Alimentaria), que ayuda a complementar el presupuesto familiar para la compra de alimentos, así como el sistema MI Bridges, donde los residentes pueden solicitar diversos beneficios y servicios sociales.

Con la llegada del verano, miles de niños en Michigan pueden beneficiarse del programa SUN Bucks, que proporciona ayuda económica para compensar las comidas escolares durante las vacaciones, garantizando que los menores continúen teniendo acceso a una alimentación adecuada.

Las organizaciones comunitarias del condado de Ottawa también continúan ofreciendo programas de asistencia con calefacción, apoyo alimentario y otros servicios básicos para familias y adultos mayores.

Pero quizás el recurso más valioso de Holland no aparece en ningún presupuesto ni en ninguna estadística: es la solidaridad de sus habitantes.

Cada semana, cientos de voluntarios clasifican alimentos, sirven comidas, apoyan a personas sin hogar y ayudan a vecinos que atraviesan momentos difíciles. Esa cultura de servicio es la que ha permitido que nuestra comunidad siga siendo un lugar donde la esperanza y las oportunidades continúan existiendo.

Porque una comunidad no se mide únicamente por sus edificios, sus empresas o su crecimiento económico. Una comunidad se mide por la forma en que cuida a las personas más vulnerables.

Y en tiempos donde muchas familias sienten el peso de la incertidumbre, es importante recordar que existen recursos, programas y personas dispuestas a ayudar.

Nadie debería pasar hambre. Nadie debería perder la esperanza. Y nadie debería enfrentar las dificultades solo.



RECURSOS PARA NUESTRA COMUNIDAD

🍎 Alimentación

Community Action House Food Club.

Community Kitchen.

SNAP y MI Bridges.

SUN Bucks para niños durante el verano.

🏠 Vivienda y estabilidad financiera

Consejería financiera.

Educación para compradores de vivienda.

Prevención de ejecuciones hipotecarias.

Programas de asistencia habitacional.

👨‍👩‍👧‍👦 Servicios familiares

Programas para niños.

Bibliotecas y actividades de verano.

Clases de nutrición y bienestar.

Recursos para personas en situación de calle.

"Una comunidad fuerte no es aquella donde nadie necesita ayuda, sino aquella donde siempre hay alguien dispuesto a tender la mano."

— Editorial de El Hispanohablante

EL REGIO

AUTÉNTICO SABOR MEXICANO
hecho con tradición

Tradición mexicana EN CADA TORTILLA.

- Tortillas artesanales, tacos tradicionales y servicio de catering para eventos especiales.
- Cada platillo es preparado con recetas auténticas y el sabor que nos recuerda a casa.

¡DESCUBRA POR QUÉ TANTAS FAMILIAS YA DISFRUTAN DE LA EXPERIENCIA EL REGIO!

TACOS
TORTILLAS ARTESANALES
CATERING PARA EVENTOS

4165 Grand Haven Rd.
Norton Shores, MI 49441

231-683-5195

elregio2023@gmail.com

El Regio Authentic Mexican Tortillas LLC

@el_regio_catering

@El.regio88

¡Pregunta por NUESTRO SERVICIO DE CATERING!

4 de Julio: Celebremos con Seguridad

Consejos para prevenir incendios y accidentes durante las festividades

El Día de la Independencia es una de las celebraciones más esperadas del año en Estados Unidos. Las reuniones familiares, las parrilladas y los fuegos artificiales forman parte de la tradición, pero también representan un aumento significativo en el riesgo de incendios y lesiones.

Los departamentos de bomberos recomiendan tomar algunas precauciones sencillas para disfrutar de una celebración segura:

- 🔥 Mantenga los fuegos artificiales lejos de niños y mascotas.
- 🔥 Nunca encienda fuegos artificiales cerca de casas, árboles secos o vehículos.
- 🔥 Tenga siempre a la mano una manguera, cubeta con agua o extintor.
- 🔥 No deje las parrillas desatendidas y manténgalas alejadas de materiales inflamables.
- 🔥 Apague completamente las brasas antes de desecharlas.
- 🔥 Evite el uso de fuegos artificiales si hay fuertes vientos o condiciones secas.
- 🔥 Si consume alcohol, no manipule fuegos artificiales.
- 🔥 Revise las alarmas de humo en su hogar y tenga un plan de evacuación familiar.

Antes de comprar o utilizar fuegos artificiales, las autoridades recomiendan informarse adecuadamente y verificar las leyes locales y estatales. Estos son algunos recursos confiables donde las familias pueden encontrar información adicional: Departamento de Bomberos de Holland y Ottawa County. Oficina del Sheriff del Condado de Ottawa

La mayoría de los incendios y accidentes pueden prevenirse con responsabilidad y sentido común.

¡Celebremos la libertad, protegiendo a nuestras familias y a nuestra comunidad!

En caso de emergencia, llame inmediatamente al 911.

"La mejor celebración es aquella en la que todos regresan sanos y salvos a casa."

Centroinformativoelhispanohablante.com

El Hispanohablante

Becas y oportunidades educativas: La llave que puede cambiar el futuro de nuestros jóvenes

Para miles de familias hispanas en Estados Unidos, el costo de una carrera universitaria parece un sueño difícil de alcanzar. Sin embargo, cada año existen miles de millones de dólares disponibles en becas, ayudas estatales y programas federales que permiten a estudiantes de todos los niveles continuar sus estudios sin endeudarse excesivamente.

La realidad es que muchos jóvenes pierden estas oportunidades simplemente porque desconocen que existen o porque creen, erróneamente, que sus familias ganan demasiado dinero para calificar. Expertos en ayuda financiera coinciden en que completar la solicitud FAFSA es el primer paso y uno de los más importantes para acceder a recursos educativos.

La educación sigue siendo la mejor inversión

En una época donde los empleos mejor remunerados requieren capacitación especializada, la educación superior continúa siendo una de las herramientas más poderosas para romper ciclos de pobreza y abrir puertas a una vida con mayores oportunidades.

Ya sea una carrera universitaria, un colegio comunitario, una escuela técnica o un programa de certificación profesional, existen ayudas económicas diseñadas para apoyar a estudiantes con diferentes necesidades.

"El talento no debe depender del dinero", es una frase que resume la filosofía de muchos programas educativos en Estados Unidos.

¿Qué es FAFSA y por qué todos deberían llenarla?

La Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA) es el formulario que permite acceder a:

- Becas federales.
- Ayudas estatales.
- Programas de trabajo y estudio.
- Préstamos estudiantiles con bajos intereses.
- Becas otorgadas directamente por universidades.

La FAFSA es completamente gratuita y puede completarse en menos de treinta minutos. Además, muchos estudiantes reciben ayudas aunque sus familias no sean de bajos ingresos.

La Beca Pell: dinero que no se devuelve

Una de las ayudas más importantes es la Beca Federal Pell, destinada a estudiantes con necesidad económica.

Para el ciclo 2026-2027, el monto máximo supera los 7,300 dólares anuales, dinero que no necesita ser reembolsado y que puede utilizarse para:

- Matrícula.
- Libros.
- Material escolar.
- Gastos educativos.

Michigan ofrece programas adicionales

Los estudiantes de Michigan cuentan con oportunidades especiales como:

Michigan Achievement Scholarship

Proporciona miles de dólares anuales para universidades públicas, privadas y programas de capacitación técnica.

Community College Guarantee

Permite que muchos graduados de preparatoria estudien en colegios comunitarios prácticamente sin costo.

MI Student Aid

Cuenta con un portal donde los estudiantes pueden encontrar becas locales y programas estatales adicionales.

Más allá de la universidad tradicional

Hoy existen oportunidades para prepararse en áreas con alta demanda:

Tecnología y programación

- Ciberseguridad.
- Inteligencia artificial.
- Desarrollo de software.

Salud

- Enfermería.
- Asistente médico.
- Terapia física.

Oficios especializados

- Electricidad.
- Soldadura.
- Refrigeración y aire acondicionado.
- Mecánica automotriz.

Muchos de estos programas duran entre uno y dos años y conducen a empleos con salarios superiores a los 60 mil dólares anuales.

Consejos para ganar más becas

Mantener buenas calificaciones.

Participar en actividades comunitarias.

Realizar voluntariado.

Practicar deportes o música.

Aplicar temprano.

No limitarse a una sola beca.

Buscar ayuda con consejeros escolares y universidades.

Incluso pequeñas becas de 500 o 1,000 dólares pueden hacer una gran diferencia cuando se suman varias.



Un mensaje para los padres

Muchos padres inmigrantes trabajan largas jornadas para ofrecerles un mejor futuro a sus hijos. Aunque algunos no tuvieron la oportunidad de estudiar, pueden convertirse en el mayor apoyo para que sus hijos sí lo hagan.

Preguntar sobre becas, asistir a reuniones escolares y animar a los jóvenes a continuar sus estudios puede marcar la diferencia entre abandonar un sueño o alcanzar una profesión.

La educación continúa siendo uno de los caminos más seguros hacia la estabilidad económica y el progreso familiar.

Porque una beca no es solamente dinero. Es una oportunidad para transformar una vida, fortalecer una familia y construir una comunidad más fuerte para las futuras generaciones.

Consejos para los jóvenes al momento de elegir una carrera universitaria.

Elegir una carrera universitaria es una de las decisiones más importantes en la vida de un joven. Sin embargo, también es una de las que más ansiedad y dudas genera. Muchos estudiantes sienten presión por decidir rápidamente, seguir las expectativas de otras personas o escoger una profesión únicamente por el dinero. Los especialistas en orientación vocacional coinciden en que la mejor elección es aquella que combina pasión, habilidades y oportunidades laborales.

1. Conócete a ti mismo

Antes de pensar en universidades o salarios, pregúntate:

- ¿Qué actividades disfruto?
- ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ¿Qué materias me gustan más?
- ¿Prefiero trabajar con personas, tecnología, números o creatividad?

Conocerse es el primer paso para tomar una decisión inteligente.

2. No elijas una carrera solo por dinero

Algunas profesiones ofrecen salarios atractivos, pero si no existe interés genuino, es más probable abandonar los estudios o sentirse insatisfecho en el futuro. La estabilidad económica es importante, pero también lo es disfrutar lo que se hace.

3. Investiga las carreras con mayor demanda

Algunas áreas continúan creciendo en Estados Unidos:

- Enfermería y ciencias de la salud.
- Tecnología y programación.
- Inteligencia artificial y ciberseguridad.
- Ingeniería.
- Educación.
- Oficios especializados.
- Finanzas y administración.
- Energías renovables.

Elegir una profesión con buenas perspectivas laborales puede aumentar las oportunidades de empleo y crecimiento profesional.

4. Habla con profesionales que ya trabajan en esa área

Una conversación con un médico, un maestro, un ingeniero o un empresario puede ofrecer información valiosa que no aparece en los libros. Pregunta cómo es un día normal de trabajo, qué les gusta de su profesión y qué retos enfrentan.

5. Considera todas las opciones educativas

El éxito no depende únicamente de una universidad de cuatro años. Existen alternativas como:

- Community College.
- Escuelas técnicas.
- Certificaciones profesionales.
- Programas de aprendizaje (Apprenticeships).
- Carreras de dos años con alta demanda.

Muchos de estos programas conducen a empleos muy bien remunerados.

6. Piensa en tu estilo de vida ideal

Pregúntate:

- ¿Quiero viajar?
- ¿Deseo trabajar desde casa?
- ¿Prefiero horarios fijos?
- ¿Me gustaría tener mi propio negocio?
- ¿Disfruto trabajar en equipo o de manera independiente?

La profesión debe ser compatible con la vida que deseas construir.

7. No tengas miedo de cambiar de opinión

Muchos estudiantes descubren nuevos intereses durante la universidad. Cambiar de carrera no significa fracasar; significa aprender más sobre uno mismo. Lo importante es seguir avanzando.

"La educación es el pasaporte hacia el futuro, porque el mañana pertenece a quienes se preparan hoy."

— Malcolm X

¿POR QUÉ ESTAMOS TAN CANSADOS TODO EL TIEMPO?

La alimentación, la falta de sueño, el estrés y las preocupaciones económicas están agotando a millones de personas

"Estoy cansado". Para muchas personas, esta frase se ha convertido en parte de la rutina diaria. Nos levantamos cansados, trabajamos cansados y terminamos el día sintiéndonos sin energía. Aunque solemos atribuirlo al exceso de trabajo o a la edad, especialistas en salud señalan que el cansancio constante es una señal de que algo en nuestro estilo de vida necesita atención.

La realidad es que millones de personas viven en un estado permanente de agotamiento físico y mental provocado por una combinación de malos hábitos alimentarios, falta de sueño, estrés y las crecientes presiones económicas que afectan a las familias.

Una alimentación que llena, pero no nutre

Vivimos en una época en la que la comida rápida, los productos ultraprocesados y las bebidas azucaradas forman parte de la rutina diaria. Muchas veces comemos con prisa, saltamos comidas o dependemos del café y las bebidas energéticas para mantenernos despiertos.

Sin embargo, el cuerpo necesita mucho más que calorías para funcionar adecuadamente.

La falta de nutrientes esenciales, proteínas, frutas, vegetales y suficiente agua puede provocar:

- Fatiga constante.
- Falta de concentración.
- Dolores de cabeza.
- Irritabilidad.
- Debilidad muscular.

Paradójicamente, muchas personas comen más, pero se sienten con menos energía.

Dormimos, pero no descansamos

La calidad del sueño es tan importante como la cantidad de horas que pasamos en la cama.

El uso excesivo del teléfono celular, el estrés, los horarios irregulares y las preocupaciones diarias hacen que muchas personas duerman menos de siete horas o tengan un sueño interrumpido.

La falta de descanso puede provocar:

- Problemas de memoria.
- Ansiedad y depresión.
- Presión arterial alta.
- Debilitamiento del sistema inmunológico.
- Mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.

Dormir no es un lujo; es una necesidad biológica.



El estrés: el enemigo silencioso

Las responsabilidades familiares, las largas jornadas laborales y la incertidumbre sobre el futuro mantienen a muchas personas en un estado constante de tensión.

Cuando el cuerpo vive bajo estrés permanente, produce mayores cantidades de cortisol, una hormona que, en exceso, puede generar:

- Cansancio físico.
- Problemas digestivos.
- Dolores musculares.
- Insomnio.
- Falta de motivación.
- Cambios de humor.

Muchas personas no están enfermas; simplemente están agotadas emocionalmente.

Las presiones económicas también afectan la salud

El aumento en los precios de los alimentos, la gasolina, la renta y los servicios básicos ha provocado una carga emocional importante en miles de familias.

La preocupación por pagar las cuentas, mantener un empleo y sostener el hogar genera una tensión continua que termina afectando el cuerpo.

Los expertos han encontrado una estrecha relación entre las dificultades financieras y problemas como:

- Ansiedad.
- Insomnio.
- Hipertensión.
- Dolores de cabeza.
- Depresión.
- Fatiga crónica.

La salud y la economía están más conectadas de lo que muchas veces imaginamos.

De nuestra familia a la tuya CARROS DE CALIDAD A BUEN PRECIO

HABLAMOS ESPAÑOL

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE



PRECIOS
BAJOS



HABLAMOS
ESPAÑOL



FINANCIAMIENTO
FÁCIL



TRATO HONESTO
Y PERSONALIZADO

*"Apoyamos a nuestra comunidad"
Y ESTAMOS AQUÍ PARA SERVIRTE*



179 E 19th ST,
Holland, MI 49423



616-300-1580



jjsautosalesholland.com

4.8



SEGURIDAD



CONFIANZA



GARANTÍA

SCAN ME



Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia

Aunque no podemos eliminar todas las preocupaciones, sí podemos adoptar hábitos que ayuden a recuperar la energía y mejorar la calidad de vida:

- ✓ Consumir más frutas y verduras.
- ✓ Beber suficiente agua durante el día.
- ✓ Reducir el consumo de refrescos y bebidas energéticas.
- ✓ Dormir entre siete y nueve horas.
- ✓ Realizar al menos treinta minutos de actividad física.
- ✓ Limitar el tiempo frente al teléfono antes de dormir.
- ✓ Buscar momentos para descansar y convivir con la familia.
- ✓ Hablar con un profesional cuando el estrés se vuelva abrumador.

Escuchar al cuerpo es importante

Sentirse cansado ocasionalmente es normal, pero vivir agotado todos los días no lo es. El cuerpo siempre envía señales cuando necesita ayuda.

A veces, el verdadero problema no es la falta de fuerza, sino la falta de descanso, una alimentación deficiente o el peso emocional que cargamos en silencio.

Cuidar nuestra salud física y mental no es un acto de egoísmo; es una inversión para seguir adelante y estar presentes para quienes más amamos.

HÁBITOS FINANCIEROS PARA UN FUTURO ESTABLE

En una época marcada por la inflación, el aumento del costo de vida y la incertidumbre económica, hablar de finanzas personales ya no es un lujo reservado para expertos, es una necesidad para todas las familias.

La estabilidad financiera no depende únicamente de cuánto dinero se gana, sino de los hábitos que se desarrollan con el tiempo. De hecho, muchas personas con ingresos modestos logran construir un patrimonio sólido gracias a la disciplina, mientras que otras con mayores ingresos viven constantemente bajo presión económica.

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para adquirir mejores hábitos financieros y comenzar a construir un futuro más estable.

1. Aprenda a vivir por debajo de sus posibilidades

Uno de los principios más importantes de las finanzas personales es gastar menos de lo que se gana.

Esto no significa privarse de todo, sino aprender a diferenciar entre necesidades y deseos. Vivir por debajo de las posibilidades permite ahorrar, invertir y enfrentar emergencias con mayor tranquilidad.

La libertad financiera comienza cuando el dinero deja de controlar nuestras decisiones.

2. Elabore un presupuesto mensual

Un presupuesto no es una limitación, sino una herramienta.

Conocer cuánto dinero entra y cuánto sale cada mes ayuda a:

- Identificar gastos innecesarios.
- Evitar el uso excesivo de tarjetas de crédito.
- Ahorrar con un propósito.
- Reducir el estrés financiero.

Incluso un presupuesto sencillo puede marcar una gran diferencia.

3. Cree un fondo de emergencia

La vida está llena de imprevistos:

- Reparaciones del automóvil.
- Gastos médicos.
- Pérdida de empleo.
- Emergencias familiares.

Los expertos recomiendan ahorrar entre tres y seis meses de gastos básicos.

No es necesario reunir esa cantidad de inmediato. Lo importante es comenzar, aunque sea con pequeñas cantidades cada semana.

La estabilidad financiera no se construye con grandes golpes de suerte, sino con pequeños hábitos practicados todos los días.



4. Evite las deudas innecesarias

Las tarjetas de crédito pueden ser herramientas útiles, pero también pueden convertirse en una carga cuando se utilizan sin planificación.

Antes de endeudarse, pregúntese:

- ¿Realmente necesito esta compra?
- ¿Puedo pagarla completamente?
- ¿Estoy comprando por necesidad o por impulso?

La deuda excesiva es una de las principales causas de estrés en las familias estadounidenses.

5. Invierta en educación y capacitación

La mejor inversión sigue siendo uno mismo.

Aprender nuevas habilidades, obtener certificaciones o continuar los estudios puede abrir puertas a mejores oportunidades laborales y mayores ingresos.

La educación produce dividendos durante toda la vida.

6. Enseñe a sus hijos sobre el dinero

La educación financiera comienza en casa.

Los niños que aprenden desde pequeños sobre ahorro, trabajo y responsabilidad económica tienen mayores probabilidades de desarrollar hábitos saludables en la edad adulta.

Más importante que dejarles una herencia es dejarles conocimientos.

7. Piense en el retiro desde hoy

Muchas personas posponen la planificación para el futuro porque consideran que aún tienen tiempo.

Sin embargo, cuanto antes se comienza a ahorrar para la jubilación, mayor será el beneficio gracias al crecimiento a largo plazo.

Nunca es demasiado temprano para pensar en el mañana.

CINCO HáBITOS DE LAS PERSONAS FINANCIERAMENTE EXITOSAS

- ✓ Gastan menos de lo que ganan.
- ✓ Ahorran de forma constante.
- ✓ Evitan las deudas innecesarias.
- ✓ Invierten en educación y crecimiento personal.
- ✓ Piensan a largo plazo.

EL DINERO NO COMPRA LA FELICIDAD, PERO LA ESTABILIDAD SÍ BRINDA TRANQUILIDAD

Construir una vida financiera saludable no sucede de la noche a la mañana. Es el resultado de miles de pequeñas decisiones tomadas con disciplina y paciencia.

No importa cuánto gane una persona. Lo importante es desarrollar hábitos que permitan proteger a la familia, enfrentar los desafíos y construir un futuro con mayor seguridad.

Porque la verdadera riqueza no consiste en tener más cosas, sino en tener menos preocupaciones.



"No ahorres lo que te queda después de gastar; gasta lo que te queda después de ahorrar."

— Warren Buffett

Asegura tu auto, llámame hoy.

Llama, haz clic o visítanos en
persona para una cotización.

 **State Farm**®

Zeke Alejos
Agent

244 James Street, Suite B
Holland, MI 49424-2980

Bus: 616-796-8781
Fax: 616-796-8786
zeke@zekeismyagent.com

Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm están escritos en inglés. En caso de que surja un conflicto de interpretación, la versión del idioma inglés dominará.

State Farm, Bloomington, IL



Ansiedad en la era de la prisa: cómo reconocerla, enfrentarla y dónde buscar ayuda en Holland, Michigan

La ansiedad se ha convertido en uno de los problemas de salud mental más comunes en la vida moderna. En comunidades como Holland, Michigan, donde muchas familias trabajan largas horas, enfrentan presión económica y están en proceso de adaptación cultural, este problema puede pasar desapercibido, pero sus efectos están presentes en la vida diaria de muchas personas.

"La ansiedad no siempre se ve desde afuera, pero se siente por dentro como una mente que no descansa."

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante el estrés o el peligro. Es un mecanismo de protección que prepara a la persona para reaccionar. Sin embargo, cuando esta sensación se vuelve constante, incluso sin una amenaza real, puede afectar la salud mental, física y emocional.

No es debilidad. No es falta de fuerza. Es una condición que puede tratarse con apoyo adecuado.

¿CÓMO IDENTIFICAR LA ANSIEDAD?

Síntomas físicos:

- Palpitaciones o corazón acelerado
- Sensación de falta de aire
- Tensión en el cuerpo (cuello, espalda, pecho)
- Problemas para dormir
- Fatiga constante sin razón clara

Síntomas emocionales y mentales:

- Preocupación constante
- Pensamientos repetitivos o acelerados
- Miedo sin causa clara
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad o nerviosismo

En la vida diaria:

- Evitar situaciones sociales o laborales
- Sentir que no se puede desconectar
- Dificultad para disfrutar momentos tranquilos
- Sensación constante de estar bajo presión

¿CÓMO SE PUEDE TRATAR LA ANSIEDAD?

La ansiedad tiene tratamiento y puede mejorar con el apoyo correcto:

1. Terapia profesional – La terapia psicológica ayuda a identificar pensamientos negativos y aprender a manejarlos.
2. Hablar y no guardar silencio – Compartir lo que se siente con alguien de confianza reduce la carga emocional.
3. Técnicas de respiración – Ejercicios de respiración ayudan a calmar el sistema nervioso.
4. Reducir el estrés digital – Menos tiempo en el teléfono y redes sociales ayuda a disminuir la sobrecarga mental.
5. Actividad física – Caminar o hacer ejercicio ligero ayuda a liberar tensión acumulada.
6. Dormir mejor – El descanso adecuado es clave para estabilizar el estado emocional.

DATO CURIOSO: La OMS estima que la ansiedad y la depresión cuestan a la economía mundial más de 1 billón de dólares al año en pérdida de productividad. Sin embargo, cada dólar invertido en tratamiento genera un retorno de 4 dólares en mejor salud y productividad.

IMPACTO EN LA COMUNIDAD DE HOLLAND

En Holland, muchas familias inmigrantes viven con múltiples responsabilidades: trabajo, crianza de hijos, adaptación cultural y estabilidad económica. Esto puede generar altos niveles de estrés que, con el tiempo, se convierten en ansiedad.

A menudo, estas situaciones no se hablan abiertamente, lo que hace más difícil buscar ayuda.

RECURSOS EN HOLLAND, MICHIGAN

Community Mental Health of Ottawa County (CMH)
Terapia individual y familiar, apoyo en crisis emocional, programas para ansiedad, depresión y estrés.
12265 James St, Holland, MI 49424
Tel: (616) 392-1873

Pine Rest Christian Mental Health Services
Terapias individuales, familiares y programas de tratamiento para ansiedad, depresión y trauma.
926 Washington Ave, Holland, MI 49423
Tel: (616) 455-5000

Holland Hospital – Behavioral Health Services
Evaluación, tratamiento y apoyo psicológico dentro de un sistema hospitalario.
602 Michigan Ave, Holland, MI 49423
Tel: (616) 494-4280

También existen grupos de apoyo y servicios comunitarios con opciones de bajo costo o escala de pago según ingresos.

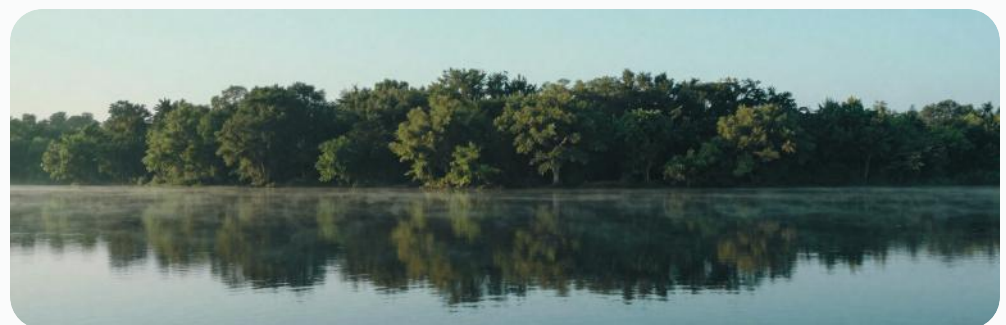
MENSAJE FINAL

La ansiedad no debe vivirse en silencio. Reconocerla es el primer paso hacia la recuperación. Buscar ayuda no es una debilidad, sino un acto de valentía.

En una comunidad trabajadora como Holland, Michigan, cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física.

¿SABÍAS QUE?

Según la OMS, 1 de cada 4 personas experimentará un problema de salud mental en algún momento de su vida. La detección temprana y el acceso a recursos comunitarios pueden marcar la diferencia entre el sufrimiento silencioso y la recuperación.



"En medio de la prisa diaria, aprender a cuidar la mente es aprender a vivir mejor."



Entre likes y algoritmos: cómo los jóvenes pueden convertir la tecnología en una aliada y no en una carga

Las redes sociales y la inteligencia artificial están transformando la forma de estudiar, comunicarse y relacionarse. Sin embargo, también están generando nuevas presiones y desafíos para la salud emocional y el desarrollo personal.

La clave está en aprender a utilizar la tecnología con equilibrio, pensamiento crítico y propósito.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL: UNA ALIADA PARA CRECER

La generación actual nunca había tenido tanto acceso a la información y a la tecnología. Plataformas como Instagram, TikTok y YouTube permiten aprender, crear y conectar con el mundo. Al mismo tiempo, la inteligencia artificial está revolucionando la educación y la manera de trabajar.

Por otra parte, las herramientas de inteligencia artificial representan una oportunidad extraordinaria. Utilizadas correctamente, pueden ayudar a estudiar, aprender idiomas, desarrollar proyectos, emprender, mejorar habilidades y prepararse para las carreras del futuro.

La clave está en aprender a utilizar la tecnología con equilibrio, pensamiento crítico y propósito.

CINCO FORMAS DE USAR LA IA PARA CRECER

- Aprender idiomas y reforzar materias escolares.
- Desarrollar ideas para emprendimientos.
- Organizar tareas y mejorar la productividad.
- Investigar carreras y oportunidades profesionales.
- Potenciar la creatividad y la resolución de problemas.

LLAMADO A LA ACCIÓN

APRENDE A USAR LA TECNOLOGÍA A TU FAVOR

- Desarrolla habilidades para el futuro.
- Aprovecha la inteligencia artificial para aprender y crear.
- Invierte tiempo en relaciones reales, deportes, lectura y crecimiento personal.

El futuro no pertenece a quienes tienen más seguidores, sino a quienes saben utilizar el conocimiento y la tecnología con sabiduría.

"La inteligencia artificial no reemplazará a las personas que saben pensar, crear y adaptarse."



EL PAPEL DE LOS EDUCADORES

Los maestros y padres de familia tienen un rol fundamental en guiar a los jóvenes hacia un uso responsable de la tecnología:

- Fomentar el pensamiento crítico ante la información digital.
- Establecer límites saludables de tiempo en pantalla.
- Enseñar a distinguir entre contenido educativo y entretenimiento vacío.
- Promover actividades fuera de las pantallas.
- Abrir espacios de diálogo sobre presión digital y salud emocional.

La educación tecnológica no se trata solo de saber usar herramientas, sino de entender su impacto en nuestra vida.

LA PRESIÓN EN LA ERA DIGITAL

Este avance tecnológico también trae nuevos desafíos. La comparación constante, la búsqueda de aprobación mediante los "likes" y la exposición a vidas aparentemente perfectas pueden afectar la autoestima y generar ansiedad.

Muchos jóvenes sienten la necesidad de estar conectados todo el tiempo, responder inmediatamente y mostrar una imagen idealizada de sus vidas. Esta presión invisible puede provocar estrés, agotamiento emocional y una sensación de que nunca es suficiente.

SEÑALES DE QUE LAS REDES AFECTAN TU BIENESTAR

- Compararte constantemente con otras personas.
- Sentir ansiedad por no revisar el teléfono.
- Buscar aprobación mediante los likes.
- Tener dificultades para dormir.
- Perder interés en actividades fuera de internet.

CÓMO PROTEGER TU BIENESTAR DIGITAL

- Usa las redes sociales con equilibrio y límites de tiempo.
- Desconéctate cuando sea necesario.
- No compares tu vida real con las vidas editadas de otros.
- Prioriza relaciones reales sobre conexiones digitales.
- Busca ayuda si sientes que la tecnología te genera ansiedad.
- Recuerda que tu valor no depende de los likes o seguidores.

"Tu valor no se mide por seguidores, sino por quién eres."



DATOS QUE IMPORTAN

- El 95% de los adolescentes tiene acceso a un smartphone. (Pew Research, 2024)
- El 46% de los jóvenes dice estar en línea "casi constantemente". (Pew Research)
- El uso excesivo de redes sociales se asocia con un aumento del 25% en síntomas de ansiedad. (APA, 2023)
- Solo el 36% de los jóvenes ha recibido educación formal sobre inteligencia artificial. (UNESCO, 2024)
- Los jóvenes que limitan su uso de redes a 30 min/día reportan mejor bienestar emocional. (Journal of Social Psychology)

"El Hispanohablante – Informando y preparando a la nueva generación hispana para los desafíos del futuro."

EL PODER DEL AGRADECIMIENTO

Una actitud que transforma el corazón y fortalece la fe



El agradecimiento es una de las prácticas espirituales más antiguas y universales. Desde los Salmos del Antiguo Testamento hasta las cartas de Pablo, la Biblia está llena de invitaciones a dar gracias. Pero el agradecimiento no es solo un mandato bíblico: la ciencia moderna ha confirmado que practicar la gratitud de forma intencional produce cambios medibles en el cerebro, fortalece el sistema inmunológico y mejora la calidad del sueño. Investigadores de la Universidad de California encontraron que las personas que escriben un diario de gratitud durante tres semanas reportan un 25% más de bienestar emocional. En el contexto de la fe cristiana, agradecer es un acto de confianza: reconocemos que Dios provee, sostiene y acompaña, incluso cuando las circunstancias no son las que esperábamos.

Vivimos en una sociedad que constantemente nos invita a enfocarnos en lo que nos falta. Queremos más tiempo, más dinero, mejores oportunidades y menos preocupaciones. Sin embargo, en medio de las exigencias de la vida diaria, existe una virtud capaz de cambiar nuestra perspectiva y renovar nuestro espíritu: el agradecimiento.

Dar gracias es mucho más que pronunciar unas palabras antes de una comida o en momentos especiales. Es una forma de vivir. Es reconocer que, aun en medio de las dificultades, existen bendiciones que muchas veces damos por sentado: la salud, la familia, los amigos, el trabajo, un nuevo amanecer y la oportunidad de seguir adelante.

La Biblia nos recuerda en 1 Tesalonicenses 5:18: "Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús."

Agradecer no significa ignorar los problemas ni negar las pruebas que enfrentamos. Significa confiar en que Dios continúa obrando incluso cuando no entendemos el camino que estamos recorriendo. La gratitud cambia nuestra manera de ver la vida. Donde antes había preocupación, encontramos esperanza. Donde había escasez, aprendemos a valorar lo que tenemos. Donde existía desesperanza, descubrimos motivos para seguir creyendo.

Los estudios también han demostrado que las personas agradecidas disfrutan de una mejor salud emocional, duermen mejor, experimentan menos estrés y desarrollan relaciones más fuertes con quienes las rodean. El agradecimiento no solamente beneficia el alma; también fortalece la mente y el cuerpo.

Desde una perspectiva neurológica, la gratitud activa las áreas del cerebro asociadas con la dopamina y la serotonina, neurotransmisores responsables de la sensación de bienestar. Cuando agradecemos de forma consciente, entrenamos al cerebro para buscar lo positivo en lugar de enfocarse en las carencias. Este hábito, practicado con constancia, transforma literalmente la estructura neuronal.

Quizás no podamos controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor, pero sí podemos decidir con qué actitud enfrentaremos cada día. Que el agradecimiento no sea solamente una respuesta cuando las cosas marchan bien, sino una forma permanente de vivir.

Cinco razones para vivir agradecidos

1. Porque cada día es un regalo de Dios que no debemos dar por sentado.
2. Porque la familia y los seres queridos son una bendición invaluable que merece ser celebrada.
3. Porque incluso las pruebas nos enseñan, nos fortalecen y nos hacen crecer en fe.
4. Porque siempre hay alguien que necesita una palabra de esperanza y aliento.
5. Porque un corazón agradecido encuentra paz aun en medio de las tormentas más difíciles.

*"Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús."
— 1 Tesalonicenses 5:18*



Reflexión Final

Muchas veces pedimos a Dios grandes milagros, mientras olvidamos agradecer por los pequeños milagros que recibimos diariamente. Un nuevo día, el abrazo de un hijo, una conversación con un amigo o simplemente la oportunidad de respirar son motivos suficientes para levantar la mirada y decir:

"Gracias, Señor, por tu amor, tu misericordia y tu fidelidad."

"La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente y transforma cada día en una oportunidad para glorificar a Dios."

Salmo 107:1: "Den gracias al Señor, porque Él es bueno; su gran amor perdura para siempre."

CURIOSIDADES DEL MUNDO ANIMAL

Maravillas del Océano



Los océanos albergan criaturas extraordinarias, desde los coloridos arrecifes de coral hasta las profundidades abisales. En esta edición exploramos peces del arrecife, pulpos geniales, delfines inteligentes y las majestuosas ballenas jorobadas.



El Pez Payaso y su Hogar Venenoso

El pez payaso es inmune al veneno de las anémonas gracias a una capa de moco especial en su piel. Esta relación simbiótica beneficia a ambos: el pez obtiene protección y la anémona recibe alimento de los restos que deja el pez.



El Pez Loro: Creador de Playas

El pez loro muerde y tritura el coral para alimentarse de las algas. Lo que expulsa es arena blanca. Un solo pez loro puede producir hasta 300 kilos de arena al año, contribuyendo a formar las playas tropicales que conocemos.



El Pez León: Belleza Mortal

Sus espinas contienen un veneno potente que causa dolor intenso. A pesar de su peligrosidad, es una especie invasora que amenaza los arrecifes del Caribe, ya que no tiene depredadores naturales en esas aguas.



El Pulpo: El Genio del Océano

Los pulpos tienen tres corazones, sangre azul y nueve cerebros: uno central y uno en cada tentáculo. Son capaces de cambiar de color, textura y forma en milésimas de segundo para camuflarse. Además, pueden abrir frascos, resolver laberintos y usar herramientas, lo que los convierte en uno de los invertebrados más inteligentes del planeta.



Los Delfines: Inteligencia Social

Los delfines tienen nombres propios: cada individuo desarrolla un silbido único que funciona como su identidad. Se reconocen entre sí, cooperan para cazar y han sido observados usando esponjas marinas como herramientas para proteger su hocico mientras buscan alimento en el fondo marino.



La Ballena Jorobada: Cantante del Mar

Las ballenas jorobadas producen cantos complejos que pueden durar horas y se escuchan a más de 30 km de distancia. Cada población tiene su propia canción que evoluciona con el tiempo. Además, realizan migraciones de hasta 8,000 km entre sus zonas de alimentación y reproducción.

¿Sabías que los arrecifes de coral cubren menos del 1% del fondo oceánico, pero sostienen a más de 4,000 especies de peces? Son los ecosistemas más biodiversos del planeta después de las selvas tropicales.

El cuidado de los arrecifes es tarea de todos

Los arrecifes de coral enfrentan amenazas graves: el cambio climático, la contaminación plástica y la pesca destructiva están destruyendo ecosistemas que tardaron miles de años en formarse. Cada acción cuenta: reduce el uso de plásticos, apoya organizaciones de conservación marina y educa a las nuevas generaciones. El océano nos da vida, es nuestra responsabilidad protegerlo.

Nuestras raíces, nuestro legado: el desafío de transmitir la cultura a las nuevas generaciones

En un mundo cada vez más globalizado, millones de familias hispanas en Estados Unidos enfrentan una pregunta fundamental: ¿cómo preservar nuestras tradiciones, nuestro idioma y nuestros valores para que no se pierdan con el paso del tiempo?



La cultura es mucho más que música, comida o celebraciones. Es la historia que llevamos en el corazón, las enseñanzas de nuestros padres y abuelos, el idioma que nos une y los valores que forman nuestra identidad.

Para muchas familias hispanas en Estados Unidos, mantener vivas las tradiciones representa un compromiso con las futuras generaciones. Sin embargo, el ritmo de vida moderno, la tecnología y las diferencias entre generaciones han creado nuevos desafíos para preservar ese legado cultural.

Especialistas coinciden en que los jóvenes que conocen sus raíces desarrollan una identidad más fuerte, mayor autoestima y un profundo sentido de pertenencia. Hablar español en casa, compartir las historias familiares y celebrar las tradiciones son formas de fortalecer esos lazos. La cultura no es algo que pertenece al pasado. Es un legado vivo que se transmite cada día mediante las pequeñas acciones, las conversaciones y los momentos compartidos en familia.

TRADICIONES QUE FORTALECEN A LAS FAMILIAS

- Hablar español en casa.
- Compartir recetas tradicionales.
- Celebrar fechas importantes y reuniones familiares.
- Enseñar historias y valores familiares.
- Escuchar música y conservar las costumbres de nuestros países de origen.
- Participar en eventos culturales de la comunidad.

"La cultura se transmite con amor, ejemplo y orgullo."

MANTENGAMOS VIVO NUESTRO LEGADO

Habla español con tus hijos y nietos. Comparte las historias de tus padres y abuelos. Enseña con orgullo las tradiciones de tu país. Participa en las celebraciones y actividades culturales de la comunidad. Porque nuestras raíces no son solamente recuerdos; son el puente que conecta nuestro pasado con el futuro.



VOCES DE LA COMUNIDAD

"En mi casa siempre hablamos español. Mis hijos a veces se resisten, pero cuando visitan a sus abuelos y pueden conversar con ellos, entienden por qué es importante." — María Elena, madre de familia en Holland, MI.

"Yo aprendí a cocinar mole con mi abuela. Ahora se lo enseño a mis hijas. Es nuestra forma de mantener viva la memoria." — Guadalupe Torres, residente de Grand Rapids.

"Cuando participamos en las fiestas patrias de la comunidad, mis hijos sienten orgullo de ser mexicanos. Eso no tiene precio." — Roberto Sánchez, padre de tres hijos.

EL ROL DE LAS ESCUELAS Y ORGANIZACIONES

Las escuelas bilingües y las organizaciones comunitarias juegan un papel fundamental en la preservación cultural. Programas como las clases de español para heritage speakers, los festivales culturales organizados por centros comunitarios y las iniciativas de lectura en español para niños están marcando una diferencia real en comunidades como Holland y Grand Rapids. Organizaciones locales como el Latin Americans United for Progress (LAUP) y el Hispanic Center of Western Michigan ofrecen programas que conectan a las familias con sus raíces a través de talleres, eventos y servicios educativos.

DATOS QUE IMPORTAN

- 62 millones de hispanos viven en EE.UU. (Census 2023)
- El 75% considera importante que sus hijos hablen español.
- Las familias bilingües reportan mayor cohesión familiar.
- Los jóvenes biculturales tienen ventajas en el mercado laboral.
- La participación en eventos culturales reduce el aislamiento social.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRESERVAR NUESTRAS RAÍCES?

- ✓ Fortalece la identidad cultural.
- ✓ Une a las generaciones.
- ✓ Conserva el idioma español.
- ✓ Promueve valores familiares.
- ✓ Enriquece la diversidad de Estados Unidos.

"Las tradiciones no se heredan automáticamente; se enseñan y se viven."



EL IDIOMA COMO PUENTE GENERACIONAL

El español es más que un idioma: es el vehículo de nuestra memoria colectiva. Según el Census Bureau, más de 41 millones de personas hablan español en casa en EE.UU. Sin embargo, estudios muestran que para la tercera generación, muchos jóvenes pierden fluidez en el idioma de sus abuelos.

Mantener el español vivo en el hogar no solo preserva la comunicación familiar, sino que abre puertas profesionales y fortalece la conexión con la comunidad.

RECURSOS PARA FAMILIAS

- Latin Americans United for Progress (LAUP) – Holland, MI. Programas culturales y educativos para familias hispanas.
- Hispanic Center of Western Michigan – Grand Rapids. Talleres, eventos comunitarios y apoyo familiar.
- Bibliotecas públicas – Programas de lectura en español para niños y adultos.
- Consulados móviles – Servicios de documentación y conexión con el país de origen.
- Iglesias y parroquias – Misas en español y grupos de convivencia familiar.

"Nuestras tradiciones son semillas. Si las sembramos hoy con amor, darán fruto en las generaciones que vienen."

CELEBRACIONES QUE NOS UNEN

Las fiestas y celebraciones son momentos clave para transmitir cultura. El Día de los Muertos, las posadas navideñas, las quinceañeras, el 16 de septiembre y las reuniones dominicales en familia son espacios donde la identidad se fortalece y las nuevas generaciones aprenden el valor de sus raíces.

En West Michigan, cada año crecen los eventos culturales hispanos, demostrando que nuestra comunidad está viva, activa y orgullosa de su herencia.



MÉXICO LIDERA SU GRUPO EN EL MUNDIAL 2026

La Selección Mexicana muestra solidez, disciplina y evolución táctica en la fase de grupos del torneo más importante del fútbol mundial.

RESULTADOS DE FASE DE GRUPOS

México 2 – 0 Sudáfrica | México 1 – 0 Corea del Sur

México es líder del grupo con paso firme hacia la siguiente fase

ANÁLISIS DEL EQUIPO

El Tri llega a este ciclo mundialista con una mezcla de experiencia y renovación. El equipo ha mostrado una transición importante hacia nuevas generaciones de jugadores, con mayor presencia en ligas internacionales y una preparación más exigente.

- Mayor orden defensivo y concentración
- Mejor control del balón en medio campo
- Transiciones ofensivas más rápidas
- Mejor manejo de partidos cerrados
- Equipo más compacto y disciplinado

El objetivo ya no es solo participar, sino consolidarse como una selección capaz de enfrentarse a potencias mundiales como Brasil, Francia, Argentina, Inglaterra y Alemania.

LECTURA DEL MUNDIAL 2026

El Mundial 2026 marcará un antes y un después en la historia del fútbol:

- Es la primera Copa del Mundo con 48 selecciones
- Se juega en México, Estados Unidos y Canadá
- Cuenta con más partidos y más ciudades sede que nunca
- México es uno de los países anfitriones
- Mayor nivel de competencia global
- Menor margen de error en fase de grupos
- Partidos más intensos desde el inicio

Este escenario convierte al torneo en un evento global sin precedentes, donde la atención del mundo está puesta en Norteamérica.

CLAVES DEL LIDERATO

Para que la Selección Mexicana logre avanzar en el torneo, será fundamental:

- Confianza del equipo
- Ventaja en la siguiente fase
- Mejor posicionamiento competitivo
- Impulso emocional y motivación
- Disciplina táctica y orden defensivo
- Consolidación de jóvenes talentos
- Mentalidad fuerte ante la presión
- Unión del grupo dentro y fuera del campo

CONCLUSIÓN EDITORIAL

México está mostrando un crecimiento importante en el Mundial 2026. Su liderato de grupo refleja un equipo más maduro, disciplinado y competitivo. Cada partido será una prueba. Cada gol será un momento de orgullo. Y cada aficionado será parte de una historia que sigue escribiéndose.



IMPACTO EN LA COMUNIDAD HISPANA

El Mundial no solo se vive en los estadios, también se vive en los hogares, negocios y comunidades hispanas alrededor de Estados Unidos.

En lugares como West Michigan, el fútbol se convierte en un punto de encuentro cultural donde:

- Las familias se reúnen para ver los partidos
- Los negocios locales organizan eventos especiales
- Los jóvenes encuentran inspiración en los jugadores
- La identidad mexicana se fortalece a través del deporte

El Mundial es más que fútbol: es una celebración de raíces, cultura y pertenencia.

LA AFICIÓN: EL MOTOR DEL EQUIPO

Pocas aficiones en el mundo tienen la pasión de la mexicana. Sin importar el lugar del partido, el apoyo al Tri siempre está presente.

- Llena estadios en cualquier país
- Convierte los partidos en fiestas culturales
- Mantiene viva la esperanza en momentos difíciles
- Representa el corazón emocional del equipo

Este apoyo será fundamental en el Mundial 2026, especialmente al jugar en territorio norteamericano.



"El Tri avanza con orden, corazón y la esperanza de un país entero."

Más allá de Michigan: los tesoros turísticos que toda familia debería descubrir

Desde las playas del Lago Michigan hasta ciudades llenas de historia, parques nacionales y espectaculares parques de diversiones, los estados vecinos ofrecen experiencias inolvidables para crear recuerdos en familia.



Estados Unidos posee una enorme riqueza natural y cultural, y gran parte de ella se encuentra a pocas horas de Michigan. Wisconsin, Illinois, Indiana, Ohio y Kentucky albergan algunos de los destinos más visitados del país, convirtiéndose en excelentes opciones para quienes desean disfrutar unas vacaciones en familia sin recorrer largas distancias.

Viajar es mucho más que trasladarse de un lugar a otro. Es una oportunidad para aprender, descubrir nuevas culturas, fortalecer los lazos familiares y crear recuerdos que permanecerán para siempre. Los especialistas coinciden en que las experiencias compartidas contribuyen al desarrollo emocional de los niños y fortalecen la comunicación entre padres e hijos.

WISCONSIN

Naturaleza y diversión para toda la familia

- Wisconsin Dells, la capital mundial de los parques acuáticos.
- Devil's Lake State Park, uno de los parques más bellos del Medio Oeste.
- Milwaukee, famosa por sus museos, festivales y el lago Michigan.
- House on the Rock, una atracción sorprendente.

ILLINOIS

Historia, arquitectura y entretenimiento

- Chicago y el famoso Navy Pier.
- Millennium Park y Cloud Gate ("The Bean").
- Acuario Shedd y Museo Field de Historia Natural.
- Planetario Adler.
- Willis Tower y su mirador Skydeck.

INDIANA

Playas y aventura al aire libre

- Indiana Dunes National Park.
- Children's Museum of Indianapolis.
- Indianapolis Motor Speedway.
- Cataratas de Clifty Falls State Park.

MICHIGAN

Nuestro propio estado tiene mucho que ofrecer

- Sleeping Bear Dunes National Lakeshore.
- Mackinac Island, sin automóviles y llena de historia.
- Pictured Rocks National Lakeshore en la Península Superior.
- Holland State Park y sus playas de arena blanca.

¿POR QUÉ VIAJAR EN FAMILIA?

- ✓ Fortalece la unión familiar.
- ✓ Crea recuerdos para toda la vida.
- ✓ Enseña a los niños sobre historia y naturaleza.
- ✓ Reduce el estrés y fomenta el bienestar emocional.
- ✓ Permite desconectarse de las pantallas y conectarse con las personas.

OHIO

Diversión y emociones para todas las edades

- Cedar Point, uno de los mejores parques de diversiones del planeta.
- Rock and Roll Hall of Fame en Cleveland.
- Columbus Zoo and Aquarium.
- Cuyahoga Valley National Park.

KENTUCKY

Naturaleza e historia

- Mammoth Cave National Park, el sistema de cuevas más extenso del mundo.
- Kentucky Horse Park.
- Louisville Slugger Museum.
- Cumberland Falls, el "Niágara del Sur".

"Los mejores recuerdos familiares no se encuentran en las cosas, sino en las experiencias compartidas."

"Viajar es una forma de educar el corazón y ampliar la mente."



¡DESCUBRA LOS TESOROS DEL MEDIO OESTE!

No es necesario viajar al otro lado del mundo para vivir experiencias extraordinarias. A pocas horas de Michigan se encuentran algunos de los lugares más fascinantes de Estados Unidos.

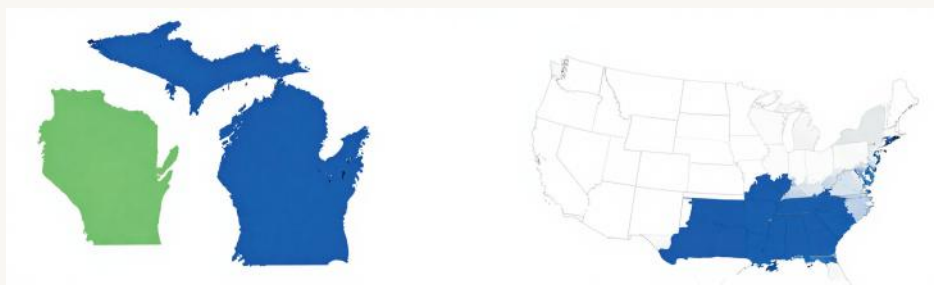
Planifique su próxima aventura, apague el teléfono por un momento y regálele a su familia algo que el tiempo nunca podrá borrar: recuerdos inolvidables.

Recuerde: los parques nacionales ofrecen entrada gratuita en días especiales. Consulte [nps.gov](https://www.nps.gov) para fechas y planifique con anticipación.

"Las aventuras en familia se convierten en historias que se cuentan durante generaciones."

CONSEJOS PARA PLANIFICAR TU VIAJE FAMILIAR

- Investiga los destinos con anticipación y planifica actividades para todas las edades.
- Aprovecha los pases familiares y descuentos en parques nacionales.
- Lleva snacks, juegos y música para el camino.
- Involucra a los niños en la planificación: déjalos elegir una actividad.
- Documenta el viaje con fotos y un diario familiar.
- Respeta los tiempos de descanso, especialmente con niños pequeños.
- Busca opciones de hospedaje económico como campamentos o Airbnb.
- Prepara un botiquín básico y lleva protector solar.
- Descarga mapas offline en caso de perder señal en zonas rurales.



Carta a los Emprendedores: La verdadera viabilidad de un negocio



Por Jorge González

El emprendimiento suele estar rodeado de historias inspiradoras sobre personas que tuvieron una idea brillante, trabajaron duro y construyeron empresas exitosas. Sin embargo, existe una realidad menos popular pero igual de importante: no todos los negocios son viables, sin importar cuánto entusiasmo, pasión o esfuerzo se invierta en ellos.

Entender esta realidad no busca desanimar a quienes desean emprender. Al contrario, permite tomar mejores decisiones, minimizar riesgos y aumentar las probabilidades de construir empresas sostenibles.

La diferencia entre una buena idea y un negocio viable

Uno de los errores más comunes entre los emprendedores es asumir que una buena idea automáticamente se convertirá en un buen negocio. Una idea puede ser innovadora, creativa o incluso resolver un problema real, pero para ser viable debe cumplir con otros requisitos fundamentales:

- Existencia de una demanda suficiente.
- Clientes dispuestos a pagar.
- Costos que permitan generar ganancias.
- Capacidad de crecer o mantenerse en el tiempo.
- Un mercado accesible y alcanzable.

La viabilidad ocurre cuando una empresa puede generar valor para sus clientes y, al mismo tiempo, generar suficientes ingresos para sostenerse.

La pasión no reemplaza al mercado

Muchos emprendedores inician negocios basados en algo que les apasiona. Aunque la pasión es un gran motor para superar dificultades, no garantiza que exista un mercado dispuesto a comprar.

La pregunta clave no es: "¿Me gusta esta idea?"

La pregunta correcta es: "¿Hay suficientes personas que necesitan esta solución y están dispuestas a pagar por ella?"

Numerosos negocios fracasan porque sus fundadores construyen productos para sí mismos en lugar de construir soluciones para un mercado.

El tamaño del mercado importa

Incluso cuando existe demanda, el mercado puede ser demasiado pequeño para sostener el negocio. Un producto extremadamente especializado puede tener clientes potenciales muy limitados. Si los ingresos generados por ese nicho no cubren los costos operativos, el negocio enfrentará dificultades desde el principio.

Antes de lanzar una empresa, es importante analizar:

- Cuántos clientes potenciales existen.
- Cuánto gastan actualmente.
- Qué alternativas utilizan.
- Con qué frecuencia comprarían la solución.

Los números siempre tienen la última palabra

Un negocio puede vender mucho y aun así fracasar. La razón suele encontrarse en la estructura financiera. Algunos emprendimientos tienen márgenes demasiado bajos, costos elevados o modelos que requieren grandes volúmenes de ventas para ser rentables.

Por ello, es fundamental calcular:

- Costos fijos.
- Costos variables.
- Punto de equilibrio.
- Margen de utilidad.
- Flujo de efectivo.

La falta de rentabilidad es una de las principales causas de cierre de empresas en todo el mundo.

El momento también influye

Hay ideas que fracasan no porque sean malas, sino porque llegan demasiado temprano o demasiado tarde al mercado. Cuando una solución aparece antes de que los consumidores estén preparados para adoptarla, la educación del mercado puede resultar costosa y lenta. Por otro lado, entrar demasiado tarde puede significar competir contra empresas ya consolidadas.

La sincronización entre la propuesta de valor y las necesidades del mercado es un factor crítico para la viabilidad.

La validación reduce riesgos

Muchos emprendedores invierten tiempo y dinero en desarrollar productos completos antes de verificar si alguien realmente los quiere. La validación permite probar hipótesis de manera rápida y económica mediante:

- Entrevistas con clientes potenciales.
- Pruebas piloto.
- Preventas.
- Productos mínimos viables (MVP).
- Experimentos de mercado.

Validar no elimina el riesgo, pero ayuda a tomar decisiones basadas en evidencia y no únicamente en intuición.

Saber cuándo pivotar

Uno de los rasgos más valiosos de un emprendedor no es la persistencia ciega, sino la capacidad de adaptarse. Cuando los datos muestran que un modelo no funciona, insistir puede generar mayores pérdidas. En muchos casos, los emprendedores exitosos encontraron el camino correcto después de modificar su producto, mercado o modelo de negocio.

Cambiar de dirección no significa fracasar. Significa aprender.

Conclusión

No todos los negocios son viables, y reconocerlo es una señal de madurez empresarial, no de pesimismo. El éxito emprendedor no depende únicamente de tener una gran idea o trabajar más horas que los demás. Depende de encontrar una combinación sostenible entre necesidad del mercado, propuesta de valor, modelo financiero y ejecución.

Los emprendedores más exitosos no son quienes se enamoran de sus ideas. Son quienes se enamoran de resolver problemas reales y están dispuestos a adaptar sus soluciones cuando la realidad del mercado lo exige.

Al final, la pregunta más importante no es si una idea parece prometedora, sino si puede convertirse en un negocio capaz de crear valor, generar ingresos y mantenerse en el tiempo. Esa es la verdadera prueba de la viabilidad empresarial.

HAGA CRECER SU NEGOCIO CON NOSOTROS

Miles de familias hispanas en West Michigan confían en El Hispanohablante.
Su negocio merece estar donde su comunidad lo busca.

Credibilidad | Confianza | Resultados | Conexión real con su comunidad

RESERVE SU ESPACIO HOY

Centroinformativoelhispnohablante.com | Contacto directo para publicidad

Es hora de llevar tu negocio al siguiente nivel.

TRES LIBROS QUE NOS ENSEÑAN A VIVIR CON EL CORAZON

Lecciones eternas de dignidad, bondad y esperanza para nuestra comunidad



Hay libros que no envejecen. Historias que, aunque fueron escritas hace décadas o incluso siglos, siguen hablándonos como si hubieran sido pensadas para nosotros, aquí y ahora. Tres de esas obras - Los Miserables, Corazon y El Principito - nos recuerdan algo fundamental: que la vida no se mide por lo que tenemos, sino por como amamos, como resistimos y como cuidamos a los demas.

En West Michigan, donde tantas familias hispanas trabajan largas jornadas, crian a sus hijos lejos de su tierra natal y luchan por un futuro mejor, estas historias resuenan con fuerza. Porque hablan de nosotros. De nuestra dignidad. De nuestros sueños. De nuestra capacidad de levantarnos una y otra vez.

La dignidad en medio del sufrimiento

En Los Miserables, Victor Hugo nos presenta a Jean Valjean, un hombre que paso 19 años en prision por robar un pan para alimentar a su familia. Cuando finalmente sale, la sociedad lo rechaza. Nadie le da trabajo. Hasta que un obispo le muestra misericordia y le regala la oportunidad de volver a creer en si mismo.

Esa historia nos habla directamente. Cuantos de nosotros hemos sentido el peso de ser juzgados por nuestro acento, nuestro estatus migratorio o nuestro trabajo. Pero la leccion de Valjean no es solo sobre el sufrimiento. Es sobre la transformacion. El decide convertirse en un hombre nuevo. Ayuda a otros. Demuestra que el pasado no define el futuro.

En nuestra comunidad, vemos esa misma fuerza todos los dias: en la madre que limpia casas de dia y estudia ingles de noche; en el padre que trabaja en la construccion para que sus hijos vayan a la universidad.

La mirada simple pero profunda de la vida

El Principito, de Antoine de Saint-Exupery, es un libro breve pero inmenso. Cuenta la historia de un niño que viaja de planeta en planeta y descubre que los adultos han olvidado lo esencial: que lo importante es invisible a los ojos, que amar es cuidar, que una rosa puede ser unica en el mundo si le dedicas tiempo.

El principito nos recuerda algo que a veces olvidamos en la prisa del día a día: que la vida no se trata de acumular cosas, sino de cultivar relaciones. Que un hijo no necesita el juguete mas caro, sino tu tiempo. Que una familia no necesita una casa grande, sino un hogar lleno de amor.

En nuestra comunidad, donde muchos trabajan dos o tres empleos para salir adelante, es facil caer en la trampa de pensar que todo se resuelve con dinero. Pero los niños no recuerdan cuanto ganabas. Recuerdan si estuviste ahí. Si los escuchaste. Si los abrazaste.

La pureza del corazon y la educacion emocional

Corazon, la novela del italiano Edmondo de Amicis, nos lleva a un salon de clases donde un niño llamado Enrico escribe en su diario sobre sus compañeros y las pequeñas grandes lecciones de la vida cotidiana. Es un libro sobre la bondad, la empatia y el valor de la educacion humana.

Uno de los relatos mas conmovedores es el de un niño pobre que, a pesar de las burlas, sigue asistiendo a la escuela con dignidad. Su maestro le ensena a la clase que el respeto no depende de la ropa que usas ni del dinero que tienes, sino del esfuerzo y la nobleza de tu corazon.

Educar no es solo enviar a los niños a la escuela. Es enseñarles a ser buenos, a defender al debil, a no burlarse del diferente, a valorar el esfuerzo propio y ajeno.



"Solo se ve bien con el corazon. Lo esencial es invisible a los ojos."
- El Principito

Estas tres historias nos enseñan algo fundamental: que la vida es dura, pero también es hermosa. Que podemos caer, pero también levantarnos. Que podemos sufrir, pero también amar. Que podemos estar lejos de casa, pero nunca lejos de nuestra dignidad.

A cada familia que lucha, a cada joven que estudia, a cada trabajador que no se rinde: ustedes son la prueba viviente de que la esperanza no es ingenua. Es valiente.

Sigan adelante. Sigan creyendo. Sigan amando.



UNA IDEA NO CAMBIA TU VIDA. LA ACCIÓN SÍ.

Construyendo un mejor futuro, una edición a la vez.

Cada gran proyecto comienza con una idea. Sin embargo, son las acciones diarias, la disciplina y el compromiso los que convierten los sueños en realidad.

Cada semana, El Hispanohablante trabaja para informar, conectar y servir a nuestra comunidad hispana a través de contenido educativo, recursos útiles, historias inspiradoras y oportunidades que contribuyen al crecimiento de nuestras familias.

Creemos que el conocimiento abre puertas, fortalece comunidades y ayuda a construir un mejor futuro para todos.

Gracias por permitirnos acompañarte en este camino.



El Hispanohablante

HECHO PARA INFORMAR, CONECTAR Y SERVIR
A NUESTRA COMUNIDAD HISPANA.



EDICIÓN DEL
26 DE JUNIO
DE 2026



PRESENTE EN
14 CIUDADES
DE WEST MICHIGAN



62 PUNTOS
DE DISTRIBUCIÓN



VISITA NUESTRO SITIO WEB
centroinformativo
elhispanohablante.com



SÍGUENOS EN
NUESTRAS REDES SOCIALES



Centro Informativo
El Hispanohablante

EQUIPO EDITORIAL



DIRECCIÓN EDITORIAL
Y REDACCIÓN

Ailín María de Gutiérrez

Editora y Directora



REDACCIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Luis Ángel Vega González

Edilverto Gutiérrez

NOTA EDITORIAL



Todo el contenido publicado por El Hispanohablante es revisado antes de su publicación con el objetivo de garantizar la mayor precisión posible de la información presentada.



Parte del contenido gráfico e ilustrativo puede haber sido desarrollado con el apoyo de herramientas de inteligencia artificial con fines educativos, informativos e ilustrativos.



Las opiniones expresadas por colaboradores, entrevistados o fuentes externas son responsabilidad de sus respectivos autores.

“

Cada gran proyecto comienza con una idea, pero son la disciplina, el trabajo constante y el compromiso los que transforman los sueños en realidad.



TU VOZ. TU PERIÓDICO. TU COMUNIDAD.

EJEMPLAR GRATUITO • 26 DE JUNIO DE 2026 • WEST MICHIGAN

