

Obama visitará a Cuba



Obama será el primer presidente de Estados Unidos en ejercicio que visita la isla en 88 años. El mandatario promoverá un mayor acercamiento entre ambos países, a poco más de un año del histórico acuerdo que permitió el restablecimiento de relaciones. El presidente prometió hablar sobre los derechos humanos durante su estancia en la isla caribeña.

|Página 20



Asamblea Nacional venezolana aprueba ley de amnistía

|Página 10



Legalización de la marihuana regresa a debate en la Florida

|Página 10

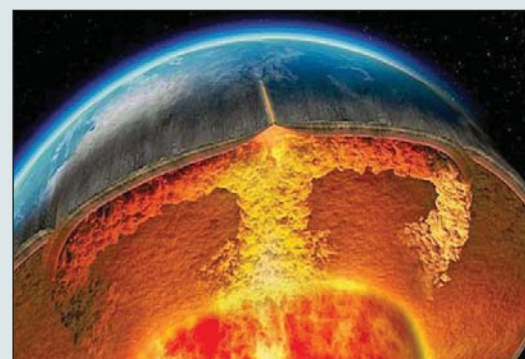
En Esta Edición



Erick Elías

Protagoniza "Julio Olmedo" en El hotel de los secretos

|Página 4



Hallan supuestos ríos de oxígeno en el centro de la Tierra

Que pueden influir en el clima.

|Página 10

Directorio

Editorial	3
Opiniones	3
Farándula	4
Religión	6
Finanzas	7
Noticias Locales	9
Salud	16
Guía Comercial	17
Cortas de Latinoamérica	18
Receta	19
Deportes	21
Clasificados	22

Calvet Personal Training LLC

"Atlético y Deportivo"

Entrenamiento personal y clases de Spinning, Aeróbicos, Bootcamp y Ciclo Turismo.

ofrece calidad de vida y cuida de su cuerpo

www.CalvetPersonalTraining.com

(561) 512-9081

3008 S. Dixie Hwy,
West Palm Beach, FL, 33405




Advanced Children's Therapy

Servicios:

- *Terapia del habla
- *Terapia ocupacional
- *Terapia física
- *Pediátras

561.629.6882 Tel
561.828.3102 Fax

2119 10th Ave., North
Lake Worth, FL 33461

Se acepta la mayoría de los seguros médicos.
Email: advancedchildrenstherapy@gmail.com
www.advanced-childrens-therapy.com





Dra. Blanca N. González
con más de 27 años de experiencia.

MIG Marcos Gonzalez & ASSOCIATES

939 Belvedere Rd.,
W.P.B., FL 33405

www.abogadoshispanosusa.com

(561) 965-6550

Abogado Marcos González

Lesiones Personales / Accidentes

- *Accidentes de auto
- *Muerte por negligencia
- *Resbalones y caídas
- *Accidentes de motos
- *Accidentes de camiones
- *Todo tipo de accidentes
- *Accidentes de peatones
- *Accidentes en construcciones
- *Reclamos de seguro
- *Negligencia médica
- *Accidentes de navegación

No cobramos Si no ganamos

Accidentes en el trabajo / Compensación al trabajador

- *Pérdida de sueldo
- *Tratamientos médicos
- *Indemnización
- *Incapacidad total
- *Cambio de doctores
- *Recompensa monetaria

No cobramos Si no ganamos

Delitos y Crímenes

- *Violencia doméstica
- *Homicidio
- *Violación de libertad condicional
- *Erradicar antecedentes
- *Casos de drogas / DUI
- *Homicidio sin premeditación

MARIO HERNANDEZ, D.D.S.

Cuidado Dental Para Las Familias Que Aman Sonreir

Bienvenidos a nuestra nueva oficina.
Y gracias por preferirnos.
Nuestros pacientes son nuestra prioridad siempre estamos dispuestos a ofrecerles nuestro mejor servicio.

Aceptamos seguros privados.
Financiamiento y facilidades de pago
Atendemos niños y adultos

Llámenos y pregunte por nuestros especiales
***EXAMEN *RADIOGRAFIAS *LIMPIEZA**

NUEVA OFICINA
1870 Forest Hill Blvd., Suite 103, W.P.B., FL 33406
561.585.5891 / 561.588.5852
(561) 586-6014 Fax



Dr. Mario Hernández
Con más de 30 años de experiencia



GREENACRES Injury Center

¿Ha sido lesionado en un accidente, caída o resbalón?

Trabajamos con abogados

- *Cuidado Quiropráctico
- *Estimulación Eléctrica
- *Reeducación neuromuscular
- *Terapia Manual
- *Ejercicio Terapéutico
- *Láser
- *Descompresión espinal
- *Rehabilitación Física
- *Masaje Terapéutico
- *Terapia de Ultrasonido
- *Inyecciones de cortisona
- *Rayos X *MRI

Transportación GRATIS Aceptamos la mayoría de los seguros

www.GreenacresInjury.com

(561) 966-7744 6415 Lake Worth Rd.,
#203 Greenacres, FL 33463

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

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

Directora Ejecutiva
Executive Director
María C. Triana

Editora
Editor
Mercedes Jiménez

Diseño Gráfico
Graphic Designs
Dayanelys M. Gómez

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

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

El Semanario Acción es una publicación informativa publicada por Action Weekly Inc. dirigida a la comunidad hispana. Se publica semanalmente. Copyright 2010/16 ©. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Prohibida la reproducción parcial o total del contenido (arte, editoriales, artículos, reportajes, fotografías, etc.) sin autorización previa por escrito y firmada por el director. No somos responsables por las opiniones vertidas, firmadas por nuestros colaboradores y anunciantes. Nos reservamos el derecho de rechazar, editar o corregir cualquier artículo o anuncio que a nuestro juicio lo necesite, y no devolvemos material no solicitado. Acción se distribuye en lugares seleccionados estratégicamente al alcance de nuestra comunidad. El primer ejemplar es gratis, los demás cuestan \$1.00. El Semanario Acción is published weekly by Action Inc. All artworks, articles, photographs, and designs are the sole property of "El Semanario Acción" and may not be reproduced without written consent. This newspaper reserves the right to reject or revise any ad or articles for any reason. The first issue is free, any other one costs \$1.00 each.

El valor del respeto

"Si quieres que te respeten, aprende primero a respetar".

Esa fue la frase que desde muy pequeña escuche de mis padres y abuelos, y ha sido la ruta que he seguido en mi vida y en la vida de mis hijas, que ha sido la guía del comportamiento dentro de la sociedad.

Me gustaría recordar que el respeto es la especial consideración de alguien o incluso algo, al que se le reconoce valor social o especial diferencia.

Muchas formas de respeto se basan en la relación de reciprocidad (respeto mutuo, reconocimiento mutuo, etc); sin embargo, en lo que se refiere al respeto de las personas, hacia objetos, costumbres e instituciones sociales, se fundamenta en otras consideraciones diferentes de la reciprocidad.

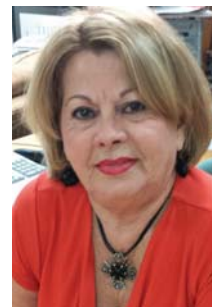
Tradicionalmente se considera que las muestras de respeto están relacionadas con cuestiones morales y éticas, aunque en algunos casos tienen que ver con cues-

tiones legales y culturales. El respeto en las relaciones interpersonales comienza en el individuo, en el reconocimiento del mismo como entidad única que necesita y quiere comprender al otro. Consiste en saber valorar los intereses y necesidades de otro individuo, por ejemplo en una reunión. <Wikipedia>

Pero cuando reflexionamos sobre el respeto, también se derivan las diferencias de ideas y la tolerancia que debe existir entre las personas, por lo que es importante saber nuestras limitaciones, al momento de decir o hacer algo y que podría considerarse una transgresión a las reglas básicas de convivencia.

Y me refiero hoy específicamente a las campañas presidenciales para la presidencia de Estados Unidos, de los dos partidos, ya que es penoso que personas que aspiran a ser presidentes de la nación más importante del mundo se manifiesten con tanta falta de respeto entre ambos, solo por un cargo presidencial, en realidad todo se ha

Editorial
Por María C. Triana



vuelto ataque contra ataque.

Durante el debate celebrado en Carolina del Sur, uno de los más acalorados de esta campaña, el senador por Texas y el senador Marco Rubio, ambos de origen cubano, se acalararon tan fuerte que hasta Cruz llegó hablar en español.

Y por supuesto no puedo dejar de mencionar al magnate Donald Trump, quien no ha manifestado ni el más mínimo respeto hacia sus compañeros de campaña, como ejemplo con sus ofensas a Jeb Bush, y otros. Sin dejar de mencionar a la ex primera dama Hillary Clinton, quien según CNN, ladra para atacar a los republicanos.

Entonces qué podemos esperar para que nuestros niños y jóvenes puedan fomentar los valores de respeto, si aquellos que están desesperados por guiarnos son los primeros irrespetuosos.

La Nueva "Propuesta Constitucional" Republicana

Por Rafi Escudero



Dice nuestra constitución que una vez exista una vacante en nuestro Tribunal Supremo, el presidente nominará y el Senado evaluará a la persona nominada para llenar dicha vacante y al final votará para confirmar (o rechazar) dicha nominación.

Eso es así y ha sido de esa manera a través de toda la historia de nuestra nación. Nunca antes se había planteado si la nominación para el más alto tribunal de justicia de este país debía posponerse hasta que un nuevo presidente fuese electo.

Nunca antes en la historia de la nación el senado le había salido al paso al ejecutivo indicando que no tomaría acción sobre ninguna nominación del ejecutivo para llenar la vacante del más alto tribunal de la nación.

La "Nueva Propuesta Constitucional Republicana" sugiere que el presidente, en claro conflicto con los poderes que le confiere la "otra" constitución, la verdadera, no ejerza el poder de nominar mientras que el Senado amenaza a priori, con no atender dicha nominación como le ordena la "otra" constitución.

Este estilo obstruccionista es el que ha distinguido, tanto a la nueva Cámara de Representantes como el Senado, en todo lo que se refiere al adelanto de cada causa que este presidente, electo dos veces por el pueblo, ha presentado ante ellos.

Ya podemos percibir cuando

trabajadores, a la institución de un proyecto de deportación masiva para nuestra fuerza trabajadora indocumentada y sus familiares (muchos de los cuales son ciudadanos del país). Esa nueva propuesta garantiza impuestos reducidos para los poderosos mientras que la fuerza trabajadora man-

ción, debe de estar decepcionado por la manera en que su muerte repentina ha movilizado las fuerzas político-partidistas del país a violentar el más fundamental principio del ejecutivo a través del cual se llena una vacante en nuestro Tribunal Supremo.

Todos los aspirantes republicanos repiten versiones personalizadas del funesto discurso de Trump contra todo lo que se ha logrado durante los últimos siete años y le hacen eco a esta nueva propuesta obstruccionista. La cara de los mensajeros cambia, pero el mensaje es el mismo.

Nunca antes, repito, nunca antes en la historia de la nación se había visto esto.

Nunca antes, repito, nunca antes en la historia de la nación habíamos elegido a un presidente negro.

¿Estarán estos eventos, por casualidad, de alguna forma relacionados?

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



escuchamos el nuevo discurso del republicanismo nacional a través de las ponencias de sus candidatos a presidente, que la "Nueva Propuesta Constitucional Republicana" incluye el darle reversa a los derechos de la mujer, a la aspiración de mejores salarios para nuestros

tiene los sueldos de hambre que hoy devengan. Amenaza con despojarles los derechos adquiridos a la mujer y a la comunidad gay-lesbiana.

El Juez Antonin Scalia, quién fuera una figura gigantesca en la defensa de nuestra constitu-

Erick Elías

“Una gran historia, un gran director, una gran asesoría, un gran personaje”

Farándula
Por Rossana Azuero



El hotel de los secretos, el más reciente estreno de la cadena Univisión es una serie con un trasfondo que combina misterio, peligro y romance y con el marco del esplendor de México a principios del siglo XX. Detrás de una fachada digna y adinerada, la familia de Doña Teresa esconde abundantes y oscuros secretos. Los episodios posteriores relatan una historia sórdida de engaños, intrigas familiares, fantasmas del pasado, traición e incluso asesinato, todo centrado en el muy respetable



y elegante hotel. Mientras el mundo parece derrumbarse a su alrededor, Julio e Isabel deben superar diferencias de clase, prejuicios sociales, lealtades familiares y su propio pasado, mientras luchan por su

gran amor. El actor Erick Elías está muy feliz con su personaje de Julio Olmedo, el que protagoniza junto a la actriz Irene Azuela, que interpreta a Isabel, El hotel de los secretos, de la cadena Univisión, un proyecto que se graba en México y telefónicamente conversamos con el artista quien aseguró.

“Estamos desde el mes de octubre grabando esta serie y nos emociona bastante por la reacción que ha tenido entre la gente. En mi caso la verdad es que me gozo cada escena, sí, me entran unos ataques de risa que no puedo casi controlar en las grabaciones por algunas de las escenas, pero en realidad nosotros aportamos al máximo logrando entre todos una gran química”.

Las historias de época gustan mucho, eso es verdad, y más cuando la producción se ve de mucha calidad, todo esto gracias a un equipo de directores, actores, vestuario, maquillaje, arte y escenografía de primer nivel.

“Fue un proceso largo, como de seis meses antes de que empezáramos a grabar. Desde que platiqué con el director y el productor, Roberto Gómez, nos juntamos y comenzamos a

analizar el personaje. Francisco Franco, el director, me ayudó bastante en el proceso de entender la psicología de Julio, la verdad es que ya he trabajado

temperaturas nos ha tocado por ejemplo grabar con vestuario fresco, eso tal vez es lo que nos cansa un poquito más”.

Y sobre su personaje Erik

Romo, Juan Ferrara, Dominika Paleta o Jorge Poza, Elías nos confiesa, para finalizar, que son actores grandes a los cuales admira.



con él y es sencillamente genial. Tenía que documentarme de lo que se estaba viviendo en el país en los años 1900 y de hecho me empape leyendo mucho”.

Como “El hotel de los secretos” está siendo grabada en lugares distantes en México, esto para el guapo actor ha sido extenuante.

“Lo que pasa es que las locaciones son distantes de la ciudad de México, tenemos muchas y con estas bajas

Elías comentó. “Tuve una preparación física con un entrenador pues mi personaje tiene varias peleas callejeras, esas peleas que Julio tiene en las cantinas. Aprendí también a tocar la armónica, el manejo de las charolas y cómo comportarme, caminar y vestirme, pero lo bueno de esta serie es que tiene una gran historia, un gran director, una gran asesoría y un gran personaje”.

En cuanto a sus compañeros como Diana Bracho, Daniela

“Han sido una escuela muy grande para mí. Aprendo en cada una de las escenas, son gente muy talentosa y por tantos años que llevan en esta profesión es un orgullo estar al lado de todas estas personalidades. Lo menos que hago es absorber toda su sabiduría”.

El hotel de los secretos por Univisión de lunes a viernes a las 9:00 PM/CT.

Dalia
Accounting Service, Inc.
www.daliaaccountingservice.com



**Especialista
en soluciones
de problemas con el IRS**
Tú solución completa!



561-478-1777

680 S. Military Trail, West Palm Beach, FL



Las primeras salidas de los hijos

A todos los padres les preocupa la entrada de sus hijos a la adolescencia y más aún cuando éstos piden sus primeras salidas solos.

En este artículo queremos esclarecer algunas dudas y a la vez darles algunas sugerencias a aquellos padres que están atravesando por esta situación, como es el caso de Lianet quien tiene un hijo que todas las noches quiere salir solo, y cada vez que ella intenta ponerle un alto a sus salidas, solo logra conflictos entre él y ella.

Pero Lianet no está sola, como ella son muchos los papás que cada día tienen que enfrentarse a esta situación. Lo fundamental para poder manejar este conflicto depende de la actitud, comprensión, respeto y manejo que desarrollen los padres con sus hijos.

Desde edades tempranas a la adolescencia los niños sienten atractivo por dormir en casa de un amigo, y es ahí precisamente donde los padres deben reaccionar y comprender que este es un buen momento para fomentar ciertas responsabilidades en los hijos y desarrollar su independencia social. Y de una forma educativa hacer que se cumplan algunos requisitos, tales como: conocer la familia del amigo, estar

seguro que el ambiente sea saludable y saber si el muchacho está preparado para convivir con personas distintas a su familia.



Es imposible pretender que los hijos tengan una infancia prolongada impidiendo que sepan valerse por sí solo, por lo que desde pequeños deben enseñarles a tener su propia autonomía e independencia de acuerdo a cada edad; así cuando llegue esta situación de querer salir solos, ellos estén preparados para hacerlo.

Para Ti... Hoy Contigo
Por Mercedes Jiménez



No es menos cierto que los padres sienten temor a las salidas de los hijos solos, ya que ven a la calle como un lugar muy peligroso para ellos y más aún en estos tiempos; pero los papás tienen la obligación de fomentar la responsabilidad en los hijos, haciéndoles que cumplan con el horario de regreso a casa, llamar por teléfono a sus padres si se llegaran retrasar, haciéndoles saber cuál es la causa que los motiva a llegar más tarde y decirles con quién y dónde están.

Para que esta fase de los adolescentes no traiga consigo males mayores ustedes como padres tienen la obligación y el deber de dialogar con ellos y hacerles entender que el hecho de que tengan algunas libertades, no quiere decir libertinaje, que ellos tienen deberes y obligaciones con la escuela y con su familia y de acuerdo con el cumplimiento de sus responsabilidades podrán tener el permiso para su salida.

No cabe duda que la adolescencia es la etapa más difícil que tienen que afrontar los papás; pero si ustedes fueron buenos padres y le dieron una buena educación a sus hijos podrán confiar en ellos. No lo olviden.

¿Por qué sin darnos cuenta proyectamos nuestra imagen en los demás?

¿A qué se debe este fenómeno inconsciente?

En uno de mis artículos he mencionado el ejemplo de la proyección como proceso inconsciente que de cierta manera libera o descarga nuestras culpas en otros. ¿Te ha pasado alguna vez que alguien te juzgue por sus propias emociones? Definitivamente, resulta interesante cómo los seres humanos actúan e irradian sus emociones muchas veces en su contra. En otras palabras, no percibimos el mundo como es, sino como somos. Así por ejemplo; si una persona es mafiosa, le dirá a otra, mafiosa. Si es ladrón, le dirá a otra ladrón y si es un violador, le dirá a otra violador, etc.

Los mecanismos de defensa como la proyección en cuestión, son estrategias de afrontamiento. Estos indudablemente son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo frente a la ansiedad y las amenazas externas (como una situación embarazosa) o internas (como puede ser un recuerdo desagradable). El individuo suele ser ajeno a estos procesos.

La proyección como mecanismo de defensa consiste en atribuir de forma incorrecta pensamientos, sentimientos, deseos o cualidades propias a otras personas. Lo proyectado no se reconoce como propio porque resulta inaceptable en uno mismo.

Freud pensó que la paranoia era debida a la represión de las tendencias homosexuales. Agregó que los vanidosos y los Narcisos, son homosexuales reprimidos.

Dijo Freud además, que los individuos

que desarrollan paranoia, por lo común son personas que en su infancia tuvieron algún tipo de trauma causado por la conducta de sus padres. Son seres que no fueron capaces de reafirmar su seguridad interior para sentir confianza en sí mismo, por tener una baja tolerancia en su relación con los demás.

Desde que Freud lo definiera, el concepto de mecanismo de defensa

sencilla y coloquial, que se trata de estrategias que todos usamos en mayor o menor medida de forma inconsciente, para evitar o rebajar el dolor.

Sin embargo, es precisamente esta gran extensión del concepto la que dificulta la tarea de analizarlos y clasificarlos. Son tantas las corrientes psicológicas desde las que se han estudiado, y tantas las clasificaciones que se han hecho en cada



(MD) ha sido tan estudiado y extendido, que hoy en día cualquier persona que no esté relacionada con el ámbito de la psicología tiene una idea bastante aproximada de lo que significa.

Podríamos decir, para dar una definición

una de ellas, que resultaría casi imposible hacer un recuento de todos los procesos que se consideran actualmente como MD.

Mi intención no es explicar todos los mecanismos que se citan en la

literatura, pero sí creo necesario, antes de centrarme en las defensas de los niños y los adolescentes y su trabajo terapéutico, detenerme a explicar las principales concepciones y clasificaciones que existen.

Con frecuencia se utiliza también el término como sinónimo de otro concepto psicoanalítico, el de transferencia. Aunque están relacionados, no significan exactamente lo mismo, siendo la proyección un concepto más amplio: la transferencia es una forma particular de la proyección, en la que los deseos inconscientes correspondientes a una situación relacional del pasado se reactivan y transfieren (proyectándolos) a una nueva constelación de relaciones presentes, como es el caso de la transferencia en el contexto de la relación terapéutica.

Según Wikipedia, la proyección es un mecanismo de defensa que opera en situaciones de conflicto emocional o amenaza de origen interno o externo, atribuyendo a otras personas u objetos los sentimientos, impulsos o pensamientos propios que resultan inaceptables para el sujeto.

En cada ser humano, los conflictos en nuestra mente son inevitables. Por lo general, o tal vez con suerte, estos conflictos se resuelven por sí mismos en un corto período de tiempo, sin embargo a veces esto no es el caso. De vez en cuando, nuestros conflictos internos pueden durar largos períodos de tiempo y potencialmente puede hacernos mucho daño.

Reflexiones
Por Lázaro Castillo, Jr.

lcastjr@gmail.com
www.lcastjr.com



El Papa llama a las familias a “echarle ganas” a la vida

Religión
Por Padre Alfredo Hernández



En estos días hemos visto y oído cosas asombrosas, desde La Habana y desde varias partes de México. Espero que hayan prestado atención, y les invito a revisar los videos y las homilias y discursos del Papa Francisco, como pueden hacer en el sitio web del Vaticano, www.vatican.va. Quisiera hoy compartir con ustedes una selección del discurso del Santo Padre en Tuxtla Gutiérrez, capital de Chiapas, donde se reunió con alrededor de 100,000 personas, representado las familias de México. Primero se le habían dirigido un joven minusválido, un hombre que representaba a sus padres – casados por 50 años, una madre soltera, y una pareja que no han podido casarse por la Iglesia – pero que buscan cómo participar en la vida de la Iglesia a través de las obras de caridad. Estas palabras podrían estar dirigidas a las familias de nuestras comunidades en la Florida.

“Gracias por permitirnos entrar en sus familias, en su mesa, en su hogar. Manuel, antes de darte gracias a vos por tu testimonio, quiero dar gracias a tus padres, los dos de rodillas delante tuyo teniéndote el papel. ¿Vieron qué imagen es esa? Los padres de rodillas ante el hijo que está enfermo. No nos olvidemos de esa imagen... Gracias amigos por ese testimonio que han dado y sigan adelante. ¡Gracias! Y a vos, Manuel, gracias por tu testimonio y especialmente por tu ejemplo. Me gustó esa expresión que usaste: ‘Echarle ganas’, como la actitud que tomaste después de hablar con tus padres. Comenzaste a echarle ganas a la vida, echarle ganas a tu familia, echar ganas entre tus amigos; y nos has echado ganas a nosotros aquí reunidos. Gracias.

Creo que es lo que el Espíritu Santo siempre quiere hacer en medio nuestro: echarnos ganas, regalarnos motivos para seguir apostando a la familia, soñando, construyendo una vida que tenga sabor

a hogar y a familia. ¿Le echamos ganas? [Responden: ‘Sí’]. Gracias.

“Y es lo que el Padre Dios siempre ha soñado y por lo que, desde los tiempos lejanos, el Padre Dios ha peleado... Nuestro Padre Dios no sabe hacer otra cosa que querernos y echarnos



ganas, y empujarnos, y llevarnos adelante,... porque su nombre es amor,... es donación,... es entrega,... es misericordia. Eso nos lo ha manifestado con toda fuerza y claridad en Jesús, su Hijo, que se la jugó hasta el extremo para volver a hacer posible el Reino de Dios... En Jesús y con Jesús ese reino es posible. Él es capaz de transformar nuestras miradas, nuestras actitudes, nuestros sentimientos, muchas veces agudados, en vino de fiesta... de sanar nuestros corazones e invitarnos una y otra vez, setenta veces siete, a volver a empezar... de hacer siempre todas las cosas nuevas.

“Manuel, vos me pediste que rezara por muchos adolescentes que están

desanimados y andan por malos pasos... Y, como bien dijiste, Manuel, muchas veces esa actitud nace porque se sienten solos, porque no tienen con quien hablar. Piensen los padres, piensen las madres: ¿hablan con sus hijos y sus hijas o están siempre ocupados, apurados?; ¿juegan con sus

hijos y sus hijas? Y eso me recordó el testimonio que nos regaló Beatriz (la madre soltera). Beatriz, vos dijiste: ‘La lucha siempre ha sido difícil por la precariedad y la soledad’. ¿Cuántas veces te sentiste señalada, juzgada: ‘esa’? Pensemos en toda la gente, todas las mujeres que pasan por lo que pasó Beatriz... La precariedad no sólo amenaza el estómago (y eso ya es decir mucho), sino que puede amenazar el alma... Y vos fuiste valiente, Beatriz, gracias. Existe una precariedad que puede ser muy peligrosa y que se nos puede ir colando sin darnos cuenta, es la precariedad que nace de la soledad y el aislamiento. Y el aislamiento siempre es un mal consejero...

“La forma de combatir esta precariedad y aislamiento... se tiene que dar a diversos niveles. Una es por medio de legislaciones que protejan y garanticen los mínimos necesarios para que cada hogar y para que cada persona pueda desarrollarse por medio del estudio y un trabajo digno. Por otro lado, como bien lo resaltaba el testimonio de Humberto y Claudia (la pareja casada por lo civil), cuando nos decían que buscaban la manera de transmitir el amor de Dios que habían experimentado en el servicio y en la entrega a los demás. Leyes y compromiso personal son un buen binomio para romper la espiral de la precariedad. Y ustedes se animaron, y ustedes rezan, y ustedes están con Jesús, y ustedes están integrados en la vida de la Iglesia. Usaron una linda expresión: ‘Comulgamos con el hermano débil, el enfermo, el necesitado, el preso’. Gracias, gracias.

“Hoy en día vemos, y vivimos por distintos frentes, cómo la familia está

siendo debilitada, cómo está siendo cuestionada. Cómo se cree que es un modelo que ya pasó y que no tiene espacio en nuestras sociedades y que, bajo la pretensión de modernidad, propician cada vez más un modelo basado en el aislamiento. Y se van inoculando en nuestras sociedades –se dicen sociedades libres, democráticas, soberanas–, se van inoculando colonizaciones ideológicas que la destruyen y terminamos siendo colonias de ideologías destructoras de la familia, del núcleo de la familia, que es la base de toda sana sociedad.

“Es cierto, vivir en familia no siempre es fácil, muchas veces es doloroso y fatigoso, pero creo que se puede aplicar a la familia lo que más de una vez he referido a la Iglesia: prefiero una familia herida, que intenta todos los días conjugar el amor, a una familia y sociedad enferma por el encierro o la comodidad del miedo a amar. Prefiero una familia que una y otra vez intenta volver a empezar a una familia y sociedad narcisista y obsesionada por el lujo y el confort... Prefiero un hombre y una mujer, don Aniceto y señora, con el rostro arrugado por las luchas de todos los días, que después de más de 50 años se siguen queriendo, y ahí los tenemos; y el hijo aprendió la lección, ya lleva 25 de casado. Esas son las familias... ‘Padre, una familia perfecta nunca discute’. Mentira, es conveniente que de vez en cuando discutan y que vuele algún plato, está bien, no le tengan miedo. El único consejo es que no terminen el día sin hacer la paz, porque si terminan el día en guerra van a amanecer ya en guerra fría, y la guerra fría es muy peligrosa en la familia porque va socavando desde abajo las arrugas de la fidelidad conyugal. Gracias por el testimonio de quererse por más de 50 años. Muchas gracias. “... El amor no es fácil; no es fácil, no, pero es lo más lindo que un hombre y una mujer se pueden dar entre sí, el verdadero amor, para toda la vida.

“Me han pedido que rezara por ustedes y quiero empezar a hacerlo ahora mismo. Ustedes, queridos mexicanos, tienen un plus, corren con ventaja. Tienen a la madre: la Guadalupeana. La Guadalupeana quiso visitar estas tierras y esto nos da la certeza de tener su intercesión para que este sueño llamado familia no se pierda por la precariedad y la soledad. Ella es madre y está siempre dispuesta a defender nuestras familias, a defender nuestro futuro; está siempre dispuesta a ‘echarle ganas’, dándonos a su Hijo. Por eso, los invito –como están, sin moverse mucho–, a tomarse de las manos y decirle juntos a ella: Dios te salve María...

“Y no nos olvidemos de San José, calladito, trabajador, pero siempre al frente, siempre cuidando la familia. Gracias, que Dios los bendiga, y recen por mí”.

La mejor medicina para su automóvil

ESTIMADOS GRATIS **GONZ** Est 1979
AUTO COLLISION CENTER



**Aceptamos todos los reclamos de seguros.
Le ayudamos con todos los trámites.**

***Servicio de *Chapistería *Reparaciones de chasis y pintura.**

www.GonzCollision.com

561-588-1401

**1401 North Dixie Hwy.,
Lake Worth, FL**

Nuevos formularios del mercado de salud para los impuestos

Finanzas
Por Ovidio Calvet



Para el año fiscal 2015, millones de estadounidenses van a recibir o ya recibieron uno de los tres nuevos formularios para los impuestos relacionados con las medidas de reforma de salud, los cuales serán utilizados como prueba y confirmación a los contribuyentes que tuvieron seguro médico durante todo el año, y puedan evitar pagar una multa por no estar cubiertos. La Ley del Cuidado de Salud Asequible, coloquialmente conocido como "Obamacare", ordenó los siguientes tipos de formularios:

- **Formulario 1095-A**, enviado a aquellos que tienen un seguro de salud en los mercados subsidiado gubernamentalmente.

- **Formulario 1095-B**, enviado a los contribuyentes que tiene su seguro médico con su empleador si la empresa tiene menos de 50 empleados a tiempo completo.

- **Formulario 1095-C**, enviado a los contribuyentes que tiene su seguro médico con su empleador si la empresa tiene más de 50 empleados a tiempo completo.

Aclaro que el propósito de estas formas 1095-A, B y C es confirmar, después de todo, que el contribuyente tuvo

seguro médico, pueda marcar la casilla correspondiente en su formulario 1040 de que contó con dicha cobertura médica todo el año, y por lo tanto, evitar el pago de una penalidad como mandato individual o familiar. Recomendamos conservar dicho modelo como constancias en los archivos, por si tiene una auditoría; y perdonen ser reiterativo con el hecho de que es la vía para evitar una multa en la declaración de los impuestos federales. Por supuesto, las cosas son más difíciles si no tiene seguro de salud, o si sólo estuvo cubierto parcialmente durante el año, ya que en tal caso, solo se quitará la penalidad si clasifica a una exención.

Susodicha penalidad vigente para contribuyentes que no tengan seguros médicos parcial o durante todo el año fiscal, es de \$695 por adulto o un 2.5% de los ingresos familiares, aplicando el valor mayor, siendo más del doble de la sanción aplicada en el periodo fiscal anterior de \$325 por adulto o 2% de los ingresos de los hogares previamente. Note que las sanciones vigentes para los niños menores de 18 años también han aumentado a \$347.50.

Como conocemos, la forma 1095-A debutó por vez primera

a los estadounidenses de bajos ingresos, con pólizas de seguro médico subsidiado por el gobierno y a consecuencias de

FEE FOR NO HEALTH INSURANCE

The cost of not having health coverage has gone up. Here's what tax filers who could afford health insurance but chose not to buy it will pay:

2015

Per adult

\$325

Per child under 18

\$162.50

Household income

2%

Whichever is higher, capped at \$975.

2016

Per adult

\$695

Per child under 18

\$347.50

Household income

2.5%

Whichever is higher, capped at \$2,085

SOURCE: IRS.gov
Veronica Bravo, USA TODAY

USA TODAY

evaluar, calificar y constatar el correspondiente crédito fiscal en la declaración del año 2014. Entonces, la experiencia acumulada con este formulario y su proceso fiscal hasta la fecha, servirá para hacer una mejor declaración del año fiscal 2015 permitiendo verificar oportunamente si clasifica y obtendrá o no un valor de crédito no-reembolsable y

reembolsable, una vez que recibas susodicha forma 1095-A, registres su información y calcules el balance de acuerdo al anexo 8962 de la forma 1040.

Sin embargo, tal como mencionamos anteriormente será la primera vez que los empleados asegurados reciban las formas B y C a través del correo ordinario, pero, no deberán sentirse intimidado por la perspectiva de más papeleo para el proceso de declaración fiscal, ya que dicho formulario, simplemente le servirá para revisar y verificar con exactitud, su estatus de que está debidamente cubierto por un seguro médico.

Perdona una vez más ser reiterativo, recordando que la ley exigió estar asegurados desde su inicio en el 2014 a las personas individuales y familias, a menos que clasifique a una excepción, de lo contrario fue y será penalizado por adulto al mayor valor entre \$695 o el 2.5% del ingreso tributable, y por niño hasta la edad de 18 años a \$347.50, y lo máximo que pagará una familia será \$975 si no tiene seguro médico durante todo el año fiscal.

Para informarse mejor, ustedes pueden satisfacerse

de la mejor orientación a través del Mercado de Seguros Médicos, institución creada para monitorear gubernamentalmente esta actividad bien sea como individuo o familia, incluso directamente con el órgano fiscal el IRS, así que contáctelos usando la vía www.CuidadoDeSalud.gov o llamando al teléfono 800-318-2596.

No obstante, recomendamos que traten de ampliar sus conocimientos profundizando en la Publicación 17 del IRS vía www.irs.gov, cuya versión en español como guía para hacer los impuestos del 2015 ya está disponible.

Y como de costumbre, también puede enviarme sus dudas a orct2@hotmail.com, o simplemente déjeme un breve mensaje con sus datos personales en el 561-402-0041 que con gusto trataré de dar mi modesta respuesta. Calvet Accounting Service LLC.

Fe de Erratas

Nuestras disculpas a los lectores y al Sr. Ovidio Calvet, ya que en la pasada edición el título del artículo no correspondía con el contenido. Semanario Acción se hace responsable del error.

¿Sabía usted que el
Transfer Factor Plus
es el mejor producto que
equilibra su sistema inmunológico
hasta un 437%?

**Mata 98% de
las células
cancerosas**

Para ordenar llame al
1.888.454.3374
use código **8742309**
para descuento.



4Life
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

LEY DE INMIGRACION

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

Levine, Páez & Mercer, P.A.

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

561.582.8077

Consultas telefónicas gratis

HABLAMOS SU IDIOMA



Abogados

Laura Geddes-Páez, Wayne Levine, Cristen Mercer

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

San Valentín

Continuamos en el mes de febrero, bisiesto este año. El día 14 fué un desborde de alegría y fraternidad.

Clara, aunque todos nuestros queridos lectores lo conocen; seguramente tú quieres saber cuándo empezó a celebrarse la tradicional fiesta del día del amor y la amistad, y porqué se le llama "Día de San Valentín".

¡Bien, mi estimada Clara! Así comienza la historia de una de

las fiestas más bellas del calendario cristiano. Desde tiempo inmemorial en todo el Imperio Romano se celebraba el día 15 de febrero "El festival de la Lupercalia" en homenaje a la diosa Juno, adorable esposa del dios Júpiter y patrona del matrimonio y del hogar. En este grandioso día, una gran multitud de jóvenes de ambos sexos se reunía para fraternizar, hacer nuevas amistades e intercambiar regalos; sacando al azar de una bolsa previamente preparada, unos papeli-

tos que bellamente contenían cada uno de ellos, el nombre de una de las concursantes. Cada varón debía probar su suerte y, la joven escogida sería su compañera durante todo el festival, que duraba varios días. ¡Era la gran fiesta del amor y la amistad!

Hacia el año 496, ya el Imperio Romano de Occidente había desaparecido y la Iglesia Católica actuaba con amplia libertad. Por esta época, siendo Sumo Pontífice el Papa Gelasio I, se dispuso que la fiesta de la Lupercalia se celebrara en lo sucesivo el 14 de febrero de cada año, día del mártir San Valentín, en sustitución del 15 como se venía haciendo hasta el presente. Valentín fue un devoto sacerdote que pasó toda su vida haciendo el bien, propagando el amor, la caridad y la fraternidad entre

todos los necesitados. Fue martirizado y asesinado por orden del Emperador Claudio II el 14 de febrero del año 269 dC. Aún dentro de la cárcel, donde estuvo recluido muy poco tiempo, continuó su obra evangelizadora. El jefe de los carceleros tenía una pequeña hija que era ciega de nacimiento; al enterarse Valentín, pidió que trajeran la niña ante su presencia, la cual pudo pasar al interior de la cárcel burlando la vigilancia de los guardias, y...poniendo sus manos sobre la cabeza de aquella infeliz criatura, rogó a Dios que le concediera la visión y, al instante recobró la vista.

El milagroso hecho llegó a oídos del sanguinario emperador, quien lleno de ira, ordenó la inmediata ejecución de Valentín y su guardián con toda su familia, incluyendo la niña que

había sido curada. Este martirio tuvo lugar, como dijimos anteriormente, el 14 de febrero del año 269 dC en el Monte Palatino junto a un altar de la diosa Juno.

El nombre de "Fiesta de la Lupercalia" fue quedando atrás y en breve tiempo olvidado por todos y, en su lugar, hasta nuestros días, sólo se recuerda con gran amor, cariño y fraternidad, el día de aquel mártir cristiano que llevó el simpático y venerado nombre de: San Valentín.

¡Bien, mi muy estimada Clara, creo que has quedado complacida! ¿Verdad? ¡Claro que sí!

¡Ah...y en este día, no olvidar saludar amablemente al vecino más cercano!

FINIS CORONAT OPUS



Cápsulas
Por José Luis Pérez

J&A
Insurance & More Inc.

Todo tipo de seguros

*Auto *SR-22 * FR-44

*Comercial *Residencial

*Inundación *Botes

*Motocicletas *Camiones

*Grúas *General Liability

*Vida *Salud e indemnización

*Plenitud *Notario público *Taxes

Llame a
Jackie Estevéz
y **Ana García**

Horario:
de lunes a viernes
de 8:30 a.m - 5:30 p.m.

(561) 586-2468
Fax 547-8570



7000 S. Dixie Hwy., Suite A-3 W. P. B., FL 33405

SHALOM International Travel

TARIFAS AEREAS DESDE:

San Pedro	\$168
Costa Rica	\$168
México	\$172
Quito/Guayaquil	\$209
Managua	\$245
Lima	\$295
Bogota	\$369
Bs. Aires	\$489
Rio/Sao Paulo	\$489
Santiago	\$489
La Paz	\$520

*Precios sujetos a cambio
sin previo aviso, no incluyen
los impuestos.*

ESPECIAL DE TOURS

Bs. Aires 4 días
Santiago de Chile 4 días
Cancún 4 días
Punta Cana 4 días
Lima & Machu Picchu 6 días
Argentina y Chile 12 días
Madrid & París 7 días
Madrid/París/Amsterdam 9 días

ESPECIAL DE CRUCEROS

Crucero 7 días al Caribe desde
\$360 p/p.

Crucero 7 días Alaska desde
\$649 p/p.

*No incluye tarifa aérea
Algunas restricciones
aplican*

Preguntar por Rocío Ubillus o dejar su mensaje al

(954) 384-6433 (305) 519-7158

2700 Glades Cr., Ste. 121, Weston, FL 33327
info@shalominternationaltravel.com

Diario vivir

En nuestro diario vivir tenemos cosas, situaciones y eventos que posiblemente por ser realmente frecuentes nos hemos acostumbrado a ellas y de pronto sin querer no acatamos a analizar detalles importantes.

Indudablemente que todos nos acostumbramos a nuestro ritmo de vida y esto mismo nos hace olvidar o tener en cuenta detalles que de verdad son y dan vida.

Deseo compartir con ustedes una afirmación diaria (autor anónimo) que de verdad está interesante y que, creo nos conviene leerla y analizarla:

"A partir de hoy dormiré con plena consciencia, la energía emocional que hay dentro de mí. No aceptaré que me gobiernen los pensamientos de enfermedad, de fracaso, de indecisión o cualquier otro pensamiento negativo.

Rechazaré las sugerencias destructivas y dañinas de los demás. Seré fuerte, energético, valeroso y capaz. Mi poder de voluntad aumentará cada día. Me enfrentaré a la tarea con fe en mí mismo (a) y confianza en la suprema ley de la evolución del espíritu. Hoy somos lo que ayer éramos, mañana seremos lo que hoy no somos...

Lápiz y Papel
Por Alma Gallego



Esta meditación silenciosa sobre mi yo real, me sostiene equilibrado, sereno y no hago caso de cuanto ocurre en mi mundo exterior, con empeño en hacer cambiar mi pensamiento, mi intención recta.

Soy más importante que cualquier acontecimiento, dueño de las circunstancias porque estoy convencido de que los hechos, no nos afectan en la vida por lo que son en sí mismos, sino por lo que pensamos acerca de ellos.

No me acobardarán los problemas cotidianos, tengo fuerza y poder. Nunca me desalentaré.

Reconoceré que el secreto del triunfo no consiste en no caer, sino

en no permanecer caídos. Que la felicidad es un estado mental que no depende de los demás, sino de mí mismo. Que ser sereno consistentemente es ser sabio de las cosas del mundo y de la naturaleza.

Que la serenidad es la verdadera potencia. Es el secreto de todas las cosas y sólo en ella estriba todo el éxito en la carrera de los hombres".



Noticias Locales

Por Helman Ruíz
Director de noticias
Locutor de Radio Fiesta



Aprueban polémico proyecto

La Cámara de Representantes de Florida aprobó un polémico proyecto de ley que obligaría a las autoridades locales a informar sobre la presencia de indocumentados y castigaría a las ciudades que apoyen “políticas santuario”, que protegen a estos inmigrantes.

La iniciativa HB-675 avanzó en la cámara baja, con una votación de 80 a 38, y ahora espera el trámite de una medida similar en el Senado, la SB-872, para generar entre ambas un proyecto final, que deberá ser aprobado por el gobernador Rick Scott.

Tras su aprobación, activistas a favor de la inmigración anunciaron que protestarán ante las oficinas de los legisladores que aprobaron la iniciativa.

“Es una vergüenza” que los representantes latinos republicanos voten este tipo de medidas, señaló en un comunicado Lis-Marie Alvarado, del Comité de Servicio de Amigos Americanos.

“Necesitamos que nuestros legisladores representen a nuestra comunidad, no que la criminalicen”, agregó.

Los activistas realizarán un recorrido en autobús en el que visitarán, en el sur de Florida, las sedes de los legisladores que han votado a favor de la medida.

Levis Torres, de la organización We Count, apuntó que, de ser aprobado finalmente el proyecto, “afectará la seguridad de todos destruyendo las relaciones de la Policía con la comunidad”.

Acusan a un hombre 40 años después de asalto sexual

Un hombre de West Palm Beach fue arrestado por un asalto sexual que ocurrió hace 40 años Michael Vanscoy — tiene 74 ahora. Según la policía de Lake Clarke Shores, él tenía 34 años cuando atacó a una niña de 10 años de edad. En el 2013 casi cuatro décadas después la mujer decidió hablar con la policía.

Según el arresto, Vanscoy era una niña que estaba en una piscina en una casa de Lake Clarke Shores en el verano de 1975.

La comunidad tiene cerca de 3,000 personas y está localizado al oeste de la I-95, entre Lake Worth y West Palm Beach.

El hombre tocó a la niña en la piscina y luego también dentro de la casa, ella se lo dijo a su familia, pero no le hicieron caso a sus quejas de que el hombre la había tocado.

Vanscoy está instruido de cargos de asalto sexual y está en la cárcel del Condado Palm Beach, se le fijó una fianza de 10 mil dólares.

Alarmante cantidad de personas atropelladas en la Florida

Un total de 186 personas murieron atropelladas en accidentes de tráfico en 2015 en Florida, donde en más de 92 mil choques el conductor responsable se dio a la fuga, informó este martes la Patrulla de Carreteras (FHP) del estado.

Estas cifras suponen un incremento de 11 víctimas mortales y de unos 7 mil accidentes de tráfico en los que el conductor huyó del lugar del suceso más que

en 2014, cuando se registraron 85.155 incidentes de este tipo.

En los últimos tres años, solo en el centro de Florida se contabilizó un promedio de una veintena de personas fallecidas por atropellos en los que el conductor se dio a la fuga. Los atropellos y choques de vehículos en los que el conductor responsable se da a la fuga se han convertido en una especie de “epidemia” en el estado de Florida, donde son continuos este tipo de casos.

56 millones para lucha contra el Zika

La Organización Mundial de la Salud (OMS) presentó este un plan de acción internacional para luchar contra el zika cuyas medidas tendrán un coste de unos 56



millones de dólares (50 millones de euros).

Los fondos se utilizarán para suministrar un mejor tratamiento médico a los enfermos, así como para impulsar el desarrollo de una vacuna y de métodos de diagnóstico.

El plan también incluye la lucha contra los mosquitos transmisores (normalmente el *Aedes aegypti*) y prevé dar mayor información sobre los riesgos de infección y facilitar el acceso a la atención a las mujeres embarazadas.

Además destinará fondos para investigar la posible relación entre el virus del zika y el creciente número de casos de microcefalia registrado en Brasil.

Se han detectado casos de zika en unos 40 países, principalmente en América Latina y en islas del Pacífico.

Comunidad se moviliza para impedir polémico proyecto de Ley

La comunidad migrante de la Florida se movilizó hacia Tallahassee, al Congreso estatal, para pedir a los senadores que no aprueben el proyecto de ley SB 872. Dicho proyecto obligaría a los departamentos de policía locales, a los profesores de los distritos escolares y otras autoridades a actuar como agente de inmigración.

Familias, estudiantes indocumentados (conocidos como dreamers) trabajadores del campo y organizaciones pro inmigrante se desplazaron hacia el centro administrativo y político del Estado del Sol para presio-

nar a los congresistas.

En enero de 2015 el Gobierno federal lanzó un programa, que reemplazó a “Comunidades Seguras”, en el que las autoridades migratorias federales les pidieron a los departamentos de policía locales que detuvieran a sospechosos de no tener estatus migratorio por un plazo de 48 horas mientras se decidía si quedaban en custodia de las autoridades o eran deportados

Condenado por DUI pide su libertad

Kenneth Jenkins que ha servido la más larga sentencia por DUI en la Florida, cerca de 33 años, por un caso en el 2008 en Delray Beach donde murieron tres personas, ahora el hombre está acusando a sus abogados por la mala defensa que hicieron.

En el 2011, Jeckings que tiene ahora 33 años, se declaró culpable de manejar borracho y causar las muertes, en el accidente ocurrido en la I-95, fue cuando un juez le impuso la pena.

Jenkins tenía la esperanza que según las guías estatales pudiera tener una menor sentencia de 32 años o hasta prisión de por vida, el juez Richard Oftedal le impulsó la mínima. Esta semana Jenkins le pidió al Juez Charles Burton sacarlo de prisión, alegando errores de los abogados de la defensa Jack Goldberger y Michael E. Dutko.

Mujer tenía relaciones sexuales frente a su nieto de 2 años de edad

Una abuela de 42 años de edad, bajo los efectos de Xanax, morfina y vodka estaba teniendo sexo en el gimnasio de una comunidad de Boynton Beach, mientras estaba al cuidado de su nieto de 2 años de edad, según dio a conocer la oficina del sheriff del Condado Palm Beach.

Otro niño, que no fue identificado le dijo a la policía que vio a April Purvis de 42 años teniendo sexo en el baño de Indian Hills community's Center con un hombre y que escucho los gemidos, según el niño un hombre salió del baño y le dio dinero para que se fuera del lugar.

La mujer enfrenta cargos de negligencia infantiles, la mujer tenía a su nieto en el baño con ella. El hombre de 32 años de edad también enfrenta cargos.

INCOME TAX IMPUESTOS

OBTENGA 50% DE DESCUENTO
cuando use nuestros servicios.

Preparamos su liquidación de impuestos por la mitad de lo que pagó el año pasado, incluyendo la liquidación electrónica. Costo mínimo \$65.00.

Roberto's Realty / Income Tax Service

561.968.4437 / 561.966.0680

2721 PALM RD., W.P.B., FL 33406

Asamblea Nacional venezolana aprueba ley de amnistía

El Parlamento de Venezuela aprobó este martes 16 de febrero de 2016, en su primer debate, una ley de amnistía que busca liberar a un grupo de dirigentes políticos presos, medida que es rechazada por el chavismo.

Entre los aplausos de los familiares de los prisioneros, el presidente de la Asamblea Nacional, Henry Ramos Allup, proclamó la norma tras un encendido discurso contra el oficialismo, que cerró más de cuatro horas de discusiones.

Este proyecto de ley debe pasar a una segunda discusión en la asamblea y, de ser nuevamente aprobado, deberá ser sometido a la revisión del presidente Nicolás Maduro, quien ha expresado su desacuerdo con el proyecto y ha dicho que lo va a rechazar.

El objetivo del proyecto es la liberación de varias decenas de políticos presos, entre ellos el líder opositor Leopoldo López y del ex alcalde de Caracas Antonio Ledezma.

El oficialismo denuncia una trampa de la oposición para dejar en libertad a los verdaderos responsables, según ellos, de las 43 muertes y los más de 800 heridos durante las protestas antigubernamentales del 2014.

Por su parte, la familia de López, encarcelado y sentenciado a más de 13 años por estos hechos, asegura que la ley ayudará a la concertación y el entendimiento nacional.

En tanto, la Asamblea Nacional de Venezuela declaró urgencia reglamentaria para la rápida aprobación de esta ley.

Agencias.

Aviso a la comunidad

Por medio de la presente queremos invitar a todos los lectores del Semanario Acción a nuestra asamblea de circuito que se celebrará el próximo sábado **5 de marzo en el Christian Convention Center**, situado en Congress y Palm Beach Lakes Blvd, en West Palm Beach.

El tema de nuestra asamblea de circuito será: “imiten su fe” tomado de Hebreos, 13:7.

El sábado a las 10:15 am: comenzaremos con el tema “imitemos el aguante de los profetas”, a las 11:15 a.m. tendremos: “la dedicación y el bautismo”. A partir de las 2:15 p.m. un tema muy apropiado para la juventud titulado: “joven, hazte ejemplo para los fieles”, a las 2:30 p.m. para las mujeres cristianas: “imitemos a las mujeres fieles del pasado”, y finalmente a las 2:55 p.m. el discurso principal: “imitemos a los que mediante fe y paciencia heredan las promesas”

La entrada es libre y no se hacen colectas. Esperamos contar con su presencia.

PEPE INCOME TAX

Documentos de todo tipo

*Traducciones *Notario Público

*Bodas y Divorcios

*Todo en Inmigración

*Ciudadanías*Residencias

*Transferencias de vehículo



Haga sus liquidación de impuestos con nosotros

José Pecho

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

(561) 582-2721 FAX 582-0721

Hallan supuestos ríos de oxígeno en el centro de la Tierra

Según una publicación de la revista ‘Nature Communications’, una nueva capa en el centro de la Tierra, formada por una gran cantidad de oxígeno líquido, ha sido descubierta por un grupo de investigadores

La capa, que ha sido una sorpresa para los científicos, tiene entre 8 y 10 veces más oxígeno que en la atmósfera de la Tierra.

“Aún no sabemos qué está pasando con estos ‘ríos de oxígeno’ en las entrañas del planeta”, que fluyen a través del manto, aseguran

los investigadores. Sin embargo, señalan que posiblemente ésta se deba a los cambios en la estructura molecular del mineral de hierro, en el núcleo del planeta.

Asimismo, advierten que la presencia de este elemento en el centro de la Tierra puede dar paso a complejos procesos desconocidos hasta el momento, que pueden influir sobre la geología, el clima y el estado de la atmósfera del mundo.

Agencias.

Cuba y EEUU firmaron acuerdo sobre aviación civil para vuelos regulares

El acuerdo representa un potencial de 110 conexiones de ida y vuelta, con veinte vuelos diarios a La Habana

Los gobiernos de Cuba y Estados Unidos firmaron el pasado martes en La Habana un memorando de entendimiento sobre aviación civil que incluye rutas regulares directas por primera vez en más de cincuenta años, que estarán operativas a partir del próximo otoño.

El secretario norteamericano de Transporte, Anthony R. Foxx, dijo: “Hoy es un día histórico en la relación entre Cuba y Estados Unidos. Estamos firmando este memorando de entendimiento para que por primera vez en más de cinco décadas, EE.UU. y Cuba tengan un servicio de transporte aéreo regular.”

Además firmaron este acuerdo el ministro de Transporte de Cuba, Adel Yzquierdo; el secretario adjunto para Asuntos Económicos y Negocios del De-

partamento de Estado, Charles H. Rivkin; y el presidente del Instituto de Aeronáutica Civil de la isla, Alfredo Cordero.

El secretario norteamericano de Transporte indicó que el reinicio de los vuelos comerciales da fe del compromiso de “seguir fortaleciendo” los lazos entre ambos países, mientras que el ministro cubano Adel Yzquierdo coincidió en que la firma del memorando marca el inicio de una nueva etapa en las relaciones entre Cuba y Estados Unidos.

Según Yzquierdo, además definir un servicio aéreo regular, gracias a este memorando las aerolíneas de ambos países podrán también concertar acuerdos comerciales de colaboración, como códigos compartidos y contratos de arrendamientos de aeronaves.

Charles H. Rivkin, el secretario adjunto expresó: que el acuerdo, no excluye los vuelos chárter que operan desde hace tiempo de Estados Unidos a

Cuba, contempla veinte vuelos diarios a La Habana y diez vuelos diarios a otros aeropuertos en la isla.

Con la firma del acuerdo, se abrirá el proceso de licitación para que las aerolíneas estadounidenses presenten sus solicitudes al Departamento de Transporte para las rutas que les gustaría operar.

Vale la pena señalar, que el proceso de licitación excluye a la estatal Cubana de Aviación debido a litigios en EE.UU. que podrían llevar a que sus bienes fueran embargados si entran en territorio norteamericano.

El inicio de vuelos regulares entre Cuba y EE.UU. facilitará los viajes para los estadounidenses que entren dentro de las doce categorías en las que se permiten las visitas a la isla, a donde todavía no pueden entrar como turistas. Esta nota ha sido dada a conocer a través de agencia de noticias.

(Despachos combinados)

Legalización de la marihuana regresa a debate en la Florida

Por Helman Ruiz

La batalla por la legalización de la marihuana medicinal regresa a la palestra en la Florida, luego que la División de Elecciones certificó que los promotores de la legitimación lograron una cantidad de peticiones superior a las requeridas por la ley estatal, para realizar el referendo, por segunda vez, el 8 de noviembre. No obstante, la gran cruzada por el sí o el no apenas comienza.

Están los que opinan a favor, como el presidente del grupo People United for Medical Marijuana (PUMM, pos sus siglas en inglés), el abogado John Morgan, que encabeza la campaña que apuesta por la aprobación del uso medicinal de la controvertida planta.

“Hemos validado 692 mil firmas, 10 mil más que

la cantidad mínima requerida por la ley, para dar a los votantes una segunda oportunidad y aliviar el sufrimiento a miles de pacientes que padecen diversas enfermedades”, señaló Morgan.

La campaña anterior, que tuvo lugar en 2014, obtuvo el 58 por ciento de aprobación, dos puntos porcentuales menos del mínimo requerido por los estatutos del estado.

De hecho, la proposición define las enfermedades que podrían ser atendidas con los derivados del cannabis, destacando cáncer, aids, epilepsia, glaucoma y párkinson, además de esclerosis múltiple, artritis y alzhéimer, entre otras.

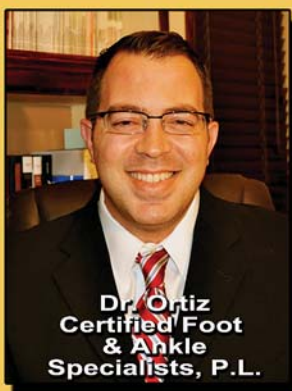
Mientras tanto, la Legislatura en Tallahassee analiza la posibilidad de legalizar, en menor medida, la marihuana médica para pacientes terminales.

Julio C. Ortiz, DPM, FACFAS

Podiatric Physician and Surgeon

Certificado por la Junta Americana de Cirujanos
Podiatras en Cirugía de Pie y en Cirugía de
Reconstrucción de Pie Posterior y Tobillo.

- Reconstrucción de traumas en extremidades inferiores.
- Reconstrucción de deformidades del pie y tobillo.
- Artroscopia del tobillo - Medicina deportiva.
- Reemplazo de articulación del tobillo.
- Tratamiento de condiciones de artritis del pie y tobillo.
- Tratamiento podiátrico total para pacientes diabéticos.



Dr. Ortiz
Certified Foot
& Ankle
Specialists, P.L.

La salud de sus pies se refleja en su cara,
manténgalos sanos y verá su rostro más lozano.



Aceptamos la mayoría de los seguros y planes médicos.

Oficina de West Boynton

7730 Boynton Beach Blvd., #7
Boynton Beach, FL 33437

(561) 369-2199

www.drjuliocortizdpm.com

Oficina de West Palm Beach

1521 Forest Hill Blvd., #4
West Palm Beach, FL 33406

(561)357-9330

Servicios de INCOME TAX

*ITIN *Enmiendas

Servicios financieros

*Inversiones *Seguros de vida *Testamentos
*Planes de retiro *Notarizaciones *Traducciones

Asesoramiento para su nuevo negocio

561.707.3708 / 561.236.2307

Ayda & Denny Carrion

\$50.00 por cada persona referida

Email: thetaxchoice@gmail.com
www.thetaxchoicequickrefunds.com

1495 Forest Hill Blvd STE B Lake Clarke Shores FL 33406

Reciba el 8% de descuento con este anuncio

SERVICIO COMPLETO DE PUNTA A PUNTA

Tire & Service

Neumáticos - Gomas - Llantas

561.588.2277

Chapistería y Pintura

561.588.1401

"Para todo tipo de servicios Automotriz"

1401 N Dixie Hwy. Lake Worth, FL 33460

Aviso importante a la comunidad

Pregunta: ¿Qué es un Picapleitos?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

rroca@rocainjurylaw.com
www.rocainjurylaw.com



Rafael J. Roca PA.

Todo tipo de seguros bajo un mismo techo



AUTO - CASA - BOTE - CAMIÓN
- COMERCIAL - RESIDENCIAL
SR-22 - FR-44

¿No tiene licencia?

**No es impedimento, ven con nosotros
 y ESTRELLA te asegura**

DEFENSA DE TICKETS

**Defendemos DUI, Tickets Criminales
 con o sin licencia de la Florida**

Gran Apertura

*Ayudando a nuestra comunidad
 mientras realiza sus compras de mercado.*

DENTRO DE PRESIDENTE SUPERMARKET

Gun Club Rd. & Military Trail

561.701.9080

2140 S. Military Trail, W.P.B., FL 33415

561.228.6436

610 N. Military Trail, W.P.B., FL 33415

561.964.8686

**Necesitamos persona con licencia 220 y experiencia
 en oficinas de seguro, debe dominar Español e Inglés.
 Comunicarse a la oficina directamente.**



**Bajo
 pago
 inicial**

**Llámenos hoy para
 una cotización GRATIS**



ForTheInjured.com

ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN

LESIONES PERSONALES

MUERTE POR NEGLIGENCIA

RESPONSABILIDAD DE FABRICANTES

ARBITRAJE DE VALORES

ABUSO EN ASILOS DE ANCIANOS

NEGLIGENCIA MÉDICA

RESBALONES Y CAÍDAS

LITIGACIÓN EN NEGOCIOS



GORDON & DONER

¡Llámenos hoy! Consulta gratis.

(561) 333-3333

1-800-659-1159



AYUDA PARA EL LESIONADO

Palm Beach Gardens

4114 Northlake Boulevard

Palm Beach Gardens, Florida 33410

NUESTRA MISIÓN ES OBTENER JUSTICIA. ES LO QUE PROMETEMOS.

Hablamos Español Nou Palé Kréyòl Falamos Português
Palm Beach Gardens - Stuart - Davie.

CIRCO ACUÁTICO EN WEST PALM BEACH

13

Del **3** al **7** ²⁰¹⁶
de **MARZO**

Frente al Kennel Club de Palm Beach

1111 North Congress Avenue,
West Palm Beach, FL 33409

CIRQUE ITALIA

2016

ALL NEW SHOW

1ST
OFFICIAL
WATER
CIRCUS
IN US
100% ORIGINAL

WATER CIRCUS

1 ENTRADA DE NIÑO GRATIS POR CADA ENTRADA DE ADULTO EN LOS NIVELES 2 Y 3

FUNCIONES

Marzo 3 - Jueves: 7:30pm

Marzo 4 - Viernes: 7:30pm

Marzo 5 - Sábado: 1:30pm, 4:30pm,
7:30pm & 9:30pm

Marzo 6 - Domingo: 1:30pm, 4:30pm
& 7:30pm

Marzo 7 - Lunes: 7:30pm

Entrada gratis para niños de 2 a 12 años de edad por cada adulto que pague su entrada a precio regular en los niveles 2 y 3.
Esta promoción no puede ser combinada con otras ofertas.



Level 3	Adulto	\$25	Niño	\$10
Level 2	Adulto	\$40	Niño	\$15
Level 1	Adulto	\$70	Niño	\$45

www.cirqueitalia.com (941) 704-8572



Eventos y Conmemoraciones

Los anuncios sociales son un servicio gratuito del Semanario Acción para toda nuestra comunidad. Envíe su foto con los datos escritos con letra clara y de molde a: Semanario Acción 6000 Georgia Ave., Suite #1, FI 33405; más un sobre con sello con su dirección si desea que se le devuelva la foto.

Felicitamos a todos nuestros lectores que cumplen años en esta semana.



Marta Labrador
Cronista Social
Semanario Acción



Kymani Callahan
21 de febrero,
residente de
West Palm Beach.



Mario Pérez
12 de febrero,
residente de
West Palm Beach.

Argelio F. Ortiz
26 de febrero,
residente de W.P.B.
Felicidades de toda
la familia en especial
su esposa Mercedes.



Osiris Urena
27 de febrero
residente de
New York.



Juan Andrés
8 de febrero,
residente de
West Palm Beach,
toda la familia y
amigos le desean
felicidades
en sus 80 años.



Nilda Triana
27 de febrero,
residente de W.P.B.
Felicidades de toda
la familia.



Nicolás Fernández
24 de febrero,
residente de W.P.B.
Muchas felicidades de
toda la familia en
especial de sus padres
y su hermana Cristina.



José Torres
28 de febrero,
residente de
West Palm Beach.

Nacimiento



Eisley Rene Bosco
nació el 16 de febrero,
pesó 8 lbs 9 oz y
midió 22 pulgadas.
Muchas felicidades
a sus padres DeAnna
y Jimmy y en especial
de sus abuelos
Silvio Cuello y
María Triana de
West Palm Beach.
¡Enhorabuena!

María Teresa Alfonso
16 de febrero,
residente de
West Palm Beach.



Victor M Gálvez
25 de febrero
residente de
Coral Springs.

Matrimonio



Maylin Torres y Jaime LaBoy
Contrajeron matrimonio el pasado
13 de febrero, 2016 en la ciudad
de West Palm Beach.

Le deseamos muchas felicidades
y una eterna Luna de Miel
de parte de todos sus
familiares y amistades.

Recuperación

Le deseamos una
pronta recuperación al
Sr. Henry L. Salinas Martínez,
residente de
West Palm Beach
que se está reponiendo
de una cirugía.
De parte del
Semanario Acción.





**Seguros de Autos,
Casas y Negocios**

TRUEWAY INSURANCE

Seguros de autos empezando en solo \$50 mensual
¡Garantizamos los precios más bajos en el condado Palm Beach y el mejor servicio!

Cotización gratis: Puede llamarnos al **561-318-5540**
www.truewayins.com

DUI, SR22, FR44, TICKETS, ACCIDENTES **NO IMPORTA**
LE AHORRAMOS MILES DE DOLARES

Dayana Olivera / Agente
dayana@truewayins.com

**3095 S. Military Trail
Suite #12,
Lake Worth, FL 33463**

¿Esta cansado de regalar su dinero en rentas?
Es hora de invertir en su futuro.
Yo le puedo ayudar a comprar su propia casa.
José A. Lamazares (561) 267-0259
Realtor



Bowen Realty

Stella Suárez-Rita, PA

Especializada en Bienes Raíces con 15 años de experiencia

Nueva oficina para su mejor atención

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

BIENES RAICES

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

INMIGRACION

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



Stella Suárez-Rita, PA
Abogada

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

stella@ritalaw.us

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

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

Dr. Pedro L. Castillo
Dra. Diana Hejeile

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

(561) 540-1040

Creando una gran sonrisa para la familia entera

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

www.dentalfamilyfl.com

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



Horóscopos de la Semana



ARIES
21 de marzo al 20 de abril
Pones en práctica tus ideas, no vas a dejar que nadie se te adelante. Dejate llevar por tu imaginación y tu ingenio.



TAURO
21 de abril al 21 de mayo
No podrás evitar echar de menos a tu familia. Deberías buscar tiempo durante este fin de semana para ir a verles.



GEMINIS
22 de mayo al 21 de junio
Controla mejor tus caprichos si esperas tener ahorros para el futuro. Cuando lleguen tus vacaciones querrás viajar.



CANCER
22 de junio al 22 de julio
Te encantaría encontrar la estabilidad en tu vida, pero nunca lo consigues. Debes primero aclarar tus ideas.



LEO
23 de julio al 23 de agosto
Después de tantos años sigues buscando esa pasión por la que debería moverse tu vida. La has encontrado.



VIRGO
24 de agosto al 23 de septiembre
Tienes en mente grandes ideas que podrías convertir en buenos proyectos. ¿A qué esperas para hacerlos realidad?



LIBRA
24 de septiembre al 23 de octubre
Tienes muy claro qué es lo que realmente importa en tu vida, por lo que debes luchar cada día.



ESCORPION
24 de octubre al 22 de noviembre
Vas a tener algunos problemas en el trabajo, pero tus compañeros se van a asegurar de ayudarte en todo.



SAGITARIO
23 de noviembre al 21 de diciembre
Despiertas con un estado de ánimo muy positivo, no vas a permitir que nada de lo que ocurre a tu alrededor.



CAPRICORNIO
22 de diciembre al 20 de enero
Para estar satisfecho con tu vida, tienes que encontrar tu armonía. Para conseguir equilibrar tus sentimientos.



ACUARIO
21 de enero al 18 de febrero
Vas a dejarte llevar por tus caprichos y vas a gastar más de lo que deberías. Si sigues así, no podrás ahorrar.



PISCIS
19 de febrero al 20 de marzo
Recibirás una sorpresa de tus seres queridos que te dejará sin habla. No podrás creer la suerte que tienes.

“La Casa de las Fábulas”

15



Por Walter F. Jiménez Brandt
fabulas.de.walter@gmail.com

Vietnam en Español Equivocado

Capítulo # 3

Le conté y le mostré con mucha presunción a mi madre lo que había hecho, ella si sabía inglés porque es gringa. Se río con lastima y amor, y no la comprendí.

- ¿Qué pasa? Fue mi pregunta llena de angustia.
- Te has integrado a los United States Marine Corps, ellos son la infantería de los marineros y no participan con las operaciones de los barcos. Me lo dijo con cariño.
- Ellos son guerreros. Concluyó.

Me caí en un abismo sin fondo. No pude hacer nada en contra de lo que ya había firmado, y así fue que, evidentemente fui a parar en ese helicóptero.

Cuando llegue a Vietnam por primera vez, el país se encontraba ya por muchos años en guerra. Claro está, fui porque estaba en el servicio militar de los Estados Unidos y no por ideología política personal.

Frase Célebre de la Semana



Que hablen bien o mal, lo importante es que hablen de mí, aunque confieso que me gusta que hablen mal porque eso significa que las cosas me van muy bien. De los mediocres no habla nadie, y cuando lo hacen solo dicen maravillas.

Salvador Dalí
1904 - 1989
Pintor, escultor, grabador,
Escenógrafo y escritor español.

El Mensajero del Tarot



No imagine, en este momento, de que todo está resuelto. Algunas sorpresas pueden presentarse en el camino y hacer que todo sea revisto y reiniciado.

Lo importante es que usted tendrá fuerza y competencia para reiniciar y, ahí sí lo hará con habilidad y resultados positivos. Paz, felicidad, alegría y riqueza espiritual y material.

Mensaje Espiritual

Mientras nos concentremos en ojear en nosotros mismos, la verdad estará siempre un poco más allá.

Rincón Poético

Por. Angel B. González

Es 14 de febrero
es el día del amor
y el buen improvisador
amanece en el cantero.
Una flor y un te quiero
le trae a su esposa amada
otra a su mamá adorada
y con su arte profundo
a cada uno en el mundo
le entrega una flor rimada.

Sudoku

Complete la red de modo, que cada fila, columna y caja 3x3 contenga todos los dígitos del 1 al 9.

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

Algunas recomendaciones para comer saludable

Ante todo, para considerar como comer saludable debemos evaluar tres conceptos fundamentales en el proceso.

- **Comer moderado**, o sea la cantidad suficiente y necesaria según tu talla para que quedes satisfecho.

- **Comer balanceado**, obedecerá a la composición nutricional de los alimentos en el plato, primando la proteína, vegetales y ensalada, y minimizando los alimentos ricos en carbohidratos.

- **Comer variado**, o sea alternar los tipos de proteínas entre mariscos, pescados, pollo, carnes de res, puerco, etc., del mismo modo alternar las verduras, vegetales, algunas veces pastas, las que puedes sustituir por arroz, o quínoa, o harinas, entre otros.

Como norma general, al inicio solo deberás reducir cierta cantidad de comida de lo que acostumbras a incluir en tu plato, respetando la ingesta diaria, en porciones pequeñas y repartidas a lo largo del día, pero no canceles ninguna comida. Si te gusta algún alimento que no es el mejor para tu nutrición, cómelo igual, solo que la clave está en cómo lo comes y que tan a menudo lo haces, hazlo con moderación. Al

respecto, puede que te gusten los alimentos ricos en grasas y azúcares, date un gusto de vez en cuando, pero no los comas frecuente.

Para garantizar un buen balance y variedad de lo que comes deberás planificar tus platos a lo largo del día, o para un par de días, y mucho mejor si eres capaz de organizar un plan para la semana completa, eligiendo priorizada mente las proteínas, e incluyendo los acompañantes. Trata que las comidas ricas en grasas, sal o azúcar, las planifiques para no más tarde del mediodía, y complementala con otras bajas en esos ingredientes para el resto del día, de tal modo y poco a poco lograrás un patrón de comidas saludable, balanceado, variado y sobre todo a tu gusto.

Las grasas se deben minimizar pero no se puede eliminar ya que son nutrientes esenciales, necesarios para permanecer saludables, porque son fuentes de energía muy valiosas y transportan vitaminas disueltas, básicas para nuestro desarrollo y crecimiento. No es menos cierto, que para un gran

número de personas, las grasas contribuyen al gusto y textura de los alimentos lo que hace que al comer sea más disfrutable el plato. El problema radica en que es una fuente de energía, de modo que el cuerpo la acumula para emergencias, generalmente en la zona abdominal, y un exceso de grasas aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, obesidad y



otros problemas. También debe tener cuidado con el azúcar, motivo por el cual deberá leer las etiquetas para saber las cantidades de azúcar que tiene cada producto, a fin de minimizar su consumo.

Tomar mucha agua es fundamental, y por favor, no la

sustituyas por alcohol, bebidas azucaradas, sodas, u otras bebidas, porque no hay mejor líquido para perder peso que el agua. Llamo su atención que, el alcohol aporta calorías pero no tiene valor nutricional alguno. Además, existen problemas de salud asociados a la ingesta de alcohol.

Entonces, si tienes que comer algo entre comidas, busca algo nutritivo y bajo en calorías que te llene, como son:

- Una banana, manzana u otra fruta.
- Un vaso de jugo de frutas con algunas galletas integrales.
- Cereales secos o barras de cereales bajas en calorías.
- Un puñado de nueces o maníes.

Para minimizar la ansiedad de comer, programa ingerir algo cada dos o tres horas, incluyendo meriendas entre las comidas, pero siempre en pequeña porción, y aunque no tengas hambre come cuando te toque según tu programación preliminar. A modo de ejemplo, un posible horario como sigue:

7:00 a.m. Desayunar
10:00 a.m. Merendar
12:00 p.m. Almorzar
4:00 p.m. Merendar
7:00 p.m. Cena



10:00 p.m.
Merendar opcionalmente

Escribe una lista de lo que consumes horariamente por al menos una semana, para así tener una idea del punto de arranque que tienes, y evaluar lo que necesitas cambiar. Anota que cantidad comes y a qué hora lo haces, lleva adelante un diario de comida. Luego de esos días, marca en tu lista todos los cambios que deseas hacer, reducir porciones, cambiar ciertos alimentos, etc. Y ve aplicando cambios gradualmente, y por supuesto constata tu progreso.

Todo esto será posible solo si estas motivado a comer cada día más sano. Por eso, es que recomiendo concientizar la importancia de adoptar un estilo de vida saludable antes de intentar aplicar cambios en tus hábitos alimenticios.

Vincúlese a **Calvet Personal Training LLC** para que tenga un buen programa dirigido a mejorar su salud, visitándonos en el **3008 S Dixie Hwy, West Palm Beach, FL 33405**, o simplemente haga una cita a través del **56-512-9081**, o vía **www.calvetpersonaltraining.com**.

Vinculan un consumo elevado de pescado en el embarazo con un riesgo más alto de obesidad en los niños

Un estudio no pudo determinar qué provoca el vínculo, pero ciertas toxinas, como el mercurio, quizá tengan la culpa

Los bebés cuyas madres consumen grandes cantidades de pescado durante el embarazo parecen tener un riesgo más alto de obesidad en la niñez, y los contaminantes del pescado podrían subyacer al efecto, encuentra un estudio reciente.

Un equipo dirigido por la Dra. Leda Chatzi, de la Universidad de Creta en Grecia, monitorizó datos sobre más de 26,000 mujeres embarazadas y sus hijos en Estados Unidos y Europa. Se siguió el peso de los niños hasta los 6 años de edad.

Los hijos de las mujeres que comieron pescado más de tres veces por semana durante el embarazo eran más propensos

a tener un crecimiento rápido entre el nacimiento y los 2 años de edad. Y también eran más propensos a tener sobrepeso o ser obesos a los 4 y a los 6 años, hallaron los investigadores.

Ese efecto fue más pronunciado en las chicas que en los chicos, según el estudio, publicado en línea el 15 de febrero en la revista JAMA Pediatrics.

El estudio no fue diseñado para probar causalidad. Pero el equipo de Chatzi anotó que los contaminantes orgánicos del pescado pueden alterar a las hormonas del cuerpo, posiblemente aumentando el riesgo de obesidad.

La Administración de Alimentos y Medicamentos

(FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. ya recomiendan que las mujeres embarazadas, las que estén



dando el seno o las que tengan probabilidades de quedar embarazadas no coman más de tres porciones de pescado a la semana, para minimizar las toxinas, como el mercurio, señalaron los autores del estudio

en un comunicado de prensa de la revista.

Los investigadores dijeron que no contaron con sufi-

cientes datos para distinguir entre los tipos de pescado consumidos por las mujeres, cómo se cocinó ni de qué aguas provenía.

Una experta de EE. UU. dijo que el hallazgo podría ser otro motivo para que las mujeres eviten el pescado en el embarazo.

“Me interesaría mucho ver si este vínculo se relaciona con la exposición a sustancias nocivas específicas, como el mercurio”, planteó Erin Keane, dietista registrada y nutricionista del Hospital Lenox Hill, en la ciudad de

Nueva York.

“Las recomendaciones actuales es que el marisco y el pescado que tiene menos mercurio (como el salmón, el abadejo, las sardinas, el atún enlatado en agua y los camarones) se deben limitar a 12 onzas (340 gramos) por semana”, señaló Keane. “El atún blanco se debe limitar a no más de 6 onzas (170 gramos) por semana. Se debe evitar el pescado que se sabe que tiene niveles altos de mercurio, como el tiburón, el pez espada, la caballa real y el blanquillo”.

Si no hay información sólida sobre los niveles de mercurio del pescado local, “las mujeres no deben consumir más de 6 onzas por semana”, sugirió Keane.

Artículo por HealthDay.
Fuente Medline Plus

GUÍA COMERCIAL

17

Para anunciar su negocio llame al (561) 586-8699

Servicio de Notario Público

Matrimonios, Actas legales, Cartas
Traducciones, Servicio de interprete y más.



Giovanna Campo
(561) 676-4649

Giocampo1@hotmail.com

Aire Acondicionado



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



561.236.1815

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



Alergia-Asma-Inmunología

Adultos y Pediatría

SE HABLA ESPAÑOL

Clive E. Roberson, MD
William F. Tuer, M.D.

Board Certified

(561) 655-4450 1411 N. Flagler Dr., 6th Floor #6100, W.P.B., FL
(561) 792-5436 10115 Forest Hill Blvd., #403, Wellington
(561) 747-5057 210 Jupiter Lakes Blvd., Bldg. 5000 #203 Jupiter
(772) 220-8884 900 E. Ocean Blvd., Bldg. D, #334, Stuart

Noble's Servicer, Inc.

Doméstico-Europeo-Extranjero

Reciba 5% de descuento con este anuncio
Lunes a viernes 8-6, sábado 8-2 y cerrado los domingos.

Nosotros
hacemos todo

Cotización gratis

250 Toney Penna Dr., Bay #1-3
Jupiter, FL 33458



Desde 1985

561.746.7244
Fax 561.746.8318

Curtis Noble
Email: nobles33458@comcast.net

JN Paralegal Services



- *Inmigración *Cambio de Nombre
- *Demanda Civil *Divorcios
- *Testamentos *Corporaciones
- *Asistencia Pública
- *Notarización *Trámites Legales.

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



Jacqueline
Nogueira
Lic en
Paralegal y
Estudios
Legales

(561) 429-6665 www.jnlegalservices.com
3923 Lake Worth Rd., Suite 110, Lake Worth, FL 33461

SOUTH PALM REALTY, INC



Maria Christy Herrera
Licensed Real Estate Agent

561.718.1113 Celular
561.588.0660 Oficina
561.588.2369 Fax



mariachristyherrera@hotmail.com
5710 S. Dixie Hwy., W.P.B., FL 33405

¿Sabía usted que el
Transfer Factor Plus
es el mejor producto que
equilibra su sistema inmunológico
hasta un 437%?

**Mata 98% de
las células
cancerosas**

Para ordenar llame al
1.888.454.3374
use código **8742309**
para descuento.



4Life
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

DEEJAY CALICHE

Música para toda ocasión



Bodas, cumpleaños, quinceaños,
actividades sociales y mucho más.
Email: Rumberito1972@hotmail.com

561.227.8946

ALTERACIONES



por la Sra.
NILDA

(561) 215-4779

AIRE ACONDICIONADO

Reparación e instalación de unidades

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



Llame a
Jesús Mosquera (561) 667-3244

Te arreglamos tu mascota en

Servicio
de hotel

**AARON'S
DOG GROOMING**

Servicio a
domicilio



sin que tengas que
salir de tu casa.

(561) 714-6721



Servicio de tapicería en general

Llame hoy para un estimado
y obtenga el mejor precio.

(786) 332-0659



HANDYMAN

Remodelamos su casa o apto.

- *Cocinas *Pisos
- *Pintura *Plomería
- *Electricidad

Estimados Gratis

561.294.2221



Pizzas latinas



Saboree nuestras pizzas latinas
como la mexicana, cubana, pupusa,
alitas de pollo, Subs y mucho más.



Entrega
rápida

561.493.9393
Especiales todos los días

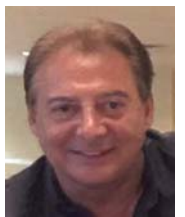
**PIZZA
MAMBO**

Visite: www.pizzamambo.com

7404 S. Dixie Hwy., West Palm Beach, FL 33405

Kia sorprende en Chicago con varios modelos Híbridos

Autos en Acción
Por Enrique Kogan



El auto show de Chicago estuvo cargado de nuevos vehículos y muchas sorpresas, como las que trajo Kia, que mostró tres nuevas incorporaciones de bajo consumo de combustible, a su línea de EcoDynamics. El Optima híbrido enchufable (PHEV), el híbrido Niro Utility Vehicle (HUV), y el Optima híbrido (HEV).

El Niro un CUV completamente nuevo, que seguro será furor entre las familias jóvenes, cuenta con un motor de 4 cilindros de inyección directa de 1.6 litros, 103 caballos de fuerza, con recirculación de gases de escape para maximizar el ahorro de combustible.

Junto con el motor de gasolina, se acopla un motor eléctrico de 43 caballos de fuerza que está montado en la transmisión, con una potencia total de 146 hp. La gestión de poder la trae un doble embrague con la transmisión

automática de seis velocidades.

Para conseguir el mayor número posible millas por galón, Kia también está presentando su nuevo sistema de asistencia al conductor: Eco-DAS. El sistema combina el control de la energía predictivo y una guía de cabotaje, mediante el sistema de navegación, para sugerir la ruta de menor uso intensivo de energía a su destino. Agrega también frenado regenerativo.



Kia dice que 50 millas por galón es la economía de combustible combinado aunque la EPA no dado a conocer las cifras oficiales.

En un esfuerzo por aumentar la eficiencia del combustible en un 25 por ciento en 2020, el motor PHEV de Kia era una adición crítica", dijo Orth Hedrick, vicepresidente de planificación de productos.

Con una de batería de polímero de litio-ion de 9,8 kWh, que se oculta detrás del asiento trasero y el neumático, el vehículo cuenta con un estimado de 600 millas de rango total de conducción. Se requiere menos de tres horas

para el cargar los 240v (Nivel 2), y se tarda cerca de nueve horas con un 120v (Nivel 1).

En materia de seguridad, el Niro trae la tecnología

de frenado de emergencia autónoma, detección de punto ciego, control de cruce avanzado inteligente, alerta de cambio de carril y sistemas de alerta de colisión frontal.

Pasando al Optima Hybrid, este reemplaza el motor de 2.4 litros de la generación anterior con un compacto de 2.0 litros GDI de cuatro cilindros, estimada en 154 caballos de fuerza. También viene con un generador de arranque híbrido y transmisión de seis velocidades.

El plug-in híbrido Optima cuenta con un estimado de 600 millas de alcance total de conducción y su 9,8 kWh de litio-ion batería de polímero proporciona el 60 por ciento más de producción de energía que en el Optima anterior.

A esto se añade la conveniencia de apertura manos libres externa a través de la tecla inteligente, carga del teléfono inalámbrico y ayuda al estacionamiento

con cámara de vista envolvente.

Los conductores pueden acceder a Android o Apple Auto carplay, y acceder a aplicaciones que aparecen en pantalla como Pandora y Soundhound

"El híbrido Optima se suma al estilo sobresaliente y la dinámica del vehículo de nuestro nuevo Optima, y el plug-in lleva las cosas un paso más allá con una autonomía de todo eléctrico, de que se encuentra entre los mejores del segmento", dijo Orth Hedrick.

Con estos modelos Kia entra en la "onda verde", liberando una avalancha de híbridos, para ayudar al medio ambiente.

El Niro sale a competir en un poblado pero exitoso segmento de los CUV compactos, donde el HR-V de honda está llevando la delantera en ventas.

Cortas de Latinoamérica

Brasil, Venezuela y Ecuador

Alza de inversiones chinas en América Latina

Brasil, Venezuela y Ecuador concentraron en 2015 buena parte de las inversiones chinas en América Latina, que ascendieron a un monto total de 29 mil millones de dólares, destacó el centro de estudios Diálogo Interamericano.

Según el reporte, Brasil recibió 10,650 millones de dólares, seguido por Venezuela con 10,000 millones y Ecuador que obtuvo unos 7,000 millones de dólares.

En tanto, el financiamiento aportado a Bolivia registró un valor de 850 millones de dólares, mientras Costa Rica captó 400 millones y Barbados alrededor de 170 millones, ilustró el análisis.

En 2015 el conjunto de las inversiones chinas en Latinoamérica representó la mayor cuantía desde 2010 y un importante repunte frente a los 19,000 millones de dólares de 2014, precisó la fuente. Nota dada a conocer a través de Prensa Latina.

Uruguay

Trabaja para que el cannabis llegue en agosto a las farmacias

Las empresas ICCorp y Simbiosys que ganaron la licitación para producir marihuana para el Estado, trabajan intensamente en los predios del Instituto de Regulación y Control del Cannabis (Ircca), en la localidad de Libertad en San José.

Según indicó el portal Ecos, camiones, personal técnico y expertos trabajan en el acondicionamiento de los

terrenos, así como en la finalización de la infraestructura necesaria para la producción de cannabis psicoactivo. La distribución de cannabis se realizará desde el lugar de producción y empaquetado hacia las farmacias de todo el país que posean licencia para la dispensación, considerando como mínimo una entrega quincenal.



Las farmacias realizarán los pedidos utilizando el portal web de Farmacias desarrollado por el Ircca. La distribución se hará en vehículos cerrados con custodia, sin identificación, y equipados con dispositivos de rastreo satelital, adecuados para transportar un máximo de 100 kilogramos de cannabis distribuidos en envases de 5 y 10 gramos. El precio del gramo será algo superior a un dólar. Agencias.

Cuba

Llega a la isla la primera fábrica de tractores de Estados Unidos

Una empresa de tractores con sede en Alabama será la primera fábrica estadounidense autorizada para insta-

larse y operar en Cuba en más de 50 años.

Según indicó a EFE uno de sus dos fundadores, el cubano estadounidense Saúl Berenthal, la compañía Cleber recibió la aprobación del Departamento del Tesoro a comienzos de este mes,

Berenthal, de 72 años y que emigró desde Cuba a EEUU con 16 años, explicó que con esta iniciativa, además de hacer negocio, quiere sentirse "orgulloso" de poder contribuir a que los "pueblos de ambos países se acerquen y se conozcan mejor".

Cabe destacar que Cleber planea construir una planta de ensamblaje para sus tractores en la Zona Especial de Desarrollo del Mariel (ZEDM), un gran puerto mercante y centro empresarial en construcción que es uno de los proyectos estrella del Gobierno. EFE.

Colombia

Reporta más de 32 mil casos de zika

Según el último reporte entregado por el presidente Juan Manuel Santos, el virus del zika ha dejado cerca de 32 mil personas infestadas y unas cinco mil mujeres embarazadas de diferentes regiones del país.

El departamento con brotes más significativos es el Norte de Santander, fronterizo con Venezuela, seguido por los departamentos de la costa del caribe, indicó el mandatario.

Las autoridades sanitarias, por su parte, señalan que en Colombia aún no se han registrado casos de niños con microcefalia a causa del zika. Agencia.

(Despachos combinados)



El sabor del Chef Pedro Alaniz en Acción

Los huevos divorciados son un platillo muy mexicano y con un sabor exquisito, se trata de 2 huevos estrellados bañados cada uno en una salsa diferente, una de color rojo hecha con tomates rojos y la otra color verde con chiles no muy picosos.

Para la preparación de esta deliciosa receta necesitan los siguientes ingredientes:

Ingredientes

- 2 Tomates rojos chicos
- 1 Tomatillo o tomate verde
- 2 Dientes de ajo

- 5 Chiles serranos
- Sazonador de tomate al gusto
- Sazonador de pollo al gusto
- 5 Chiles californiana (no pican)
- 2 Huevos

- 1 Tortillas de maíz
- Aceite para freír
- 1 Rollo de jamón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación:

Primero vamos a preparar la salsa roja, para esto vamos a hervir los tomates rojos, los chiles serranos y un diente de ajo, luego licuamos los ingredientes con un poco de sazón de ajo, esta será nuestra salsa roja que debemos poner a sazonar en un sartén a fuego lento. Ahora toca preparar la salsa verde para la que vamos a hervir los 5 chiles californiana junto con el tomatillo o tomate verde y un diente de ajo, ya que hiervan estos 3 ingredientes los licuamos con un poco de sazón de pollo y esta será nuestra salsa verde que debemos de poner a sazonar en un sartén a fuego lento.



En el sartén ponemos bastante aceite a calentar, cuando el aceite este bien caliente pasamos las 2 tortillas una a una por el aceite por unos 20 segundos cada una, las sacamos y con una servilleta quitamos el exceso de grasa y colocamos separadas en un plato, en el mismo sartén vamos a estrellar los huevos para guisarlos en el aceite y al final agregar cada uno de los huevos encima de una tostada colocados uno a lado del otro, después tomamos uno de los huevos y lo bañamos con la salsa verde y el otro con la salsa roja y el rollo de jamón separándolos en el centro.

Además al servir los huevos divorciados se acostumbra acompañar con un poco de frijoles refritos a los que debemos agregar un poco de queso fresco por encima y algunas tostadas en totopos como vemos en la imagen.

Amigos no se pierdan "Día a Día" TV show a las 7:30 am por WBWP-TV 57 Mundo Max's, COMCAST Channel 231, AT&T UVERSE Channel 57, and Over the Air on Channel 57.1. Our AT&T signal Channel 57.

OPTICA LATINA

15 años de servicio

1 Hora Superóptica a precios de descuento

Ray-Ban
Nike
Guess
Coach
Dolce & Gabbana

Compre uno y reciba otro gratis

Incluye el examen de ojos

Empieza en \$99

Paquetes de lentes de contacto desechables

Costo extra por color, Toric, Monovisión y ajuste nuevo



(561) 242-0525 español (561) 687-1414 Inglés

2532 Okeechobee Blvd., West Palm Beach, FL

Aceptamos la mayoría de los seguros:
VSP, Medicaid, EyeMed, Spectera, DavisVision, AmeriPlan y Superior Vision

Examen de la vista \$65 sin compra. El paciente o cualquier otra persona responsable por el pago tiene derecho a rehusarse a pagar, cancelar o recibir reembolso por el pago de cualquier otro servicio, examen o tratamiento que sea resultado de y dentro de las 72 horas de responder el anuncio.

¿DAÑOS EN SU CASA?

Asesoramiento en RECLAMACIONES de seguros

KP Property Adjuster

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

Florida State Certified

EVALUACIÓN E INSPECCIÓN GRATIS

PUBLIC ADJUSTER / AJUSTADOR PÚBLICO

Nosotros representamos al asegurado

Si usted no cobra, nosotros tampoco.

(561) 667-9193

Licensed & Bonded Public Adjuster/Licence # W 055726

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



¡Daños en su casa! Llámenos antes de contactar a la compañía de seguros. Le garantizamos el pago máximo por sus daños. This is a solicitation for business. If you have had a claim for an insured property loss or damage and you are satisfied with the payment by your insurer, you may disregard this advertisement.

¿Tuberías rotas en su casa?

*Evaluador y remediador de moho (mold assessor)
*Limpieza de desastres *Reparación de daños por agua
*Limpieza de alfombras *Deshumidificación *Inspecciones
*Seguridad *Microorganismos OSHA



Llámenos,
nosotros podemos ayudarle
(786) 251-1790

Lic#MRSA1322/MRSR1425
FLORIDA STATE CERTIFIED

**SOUTH FLORIDA
RESTORATION & WATER
EXTRACTION, INC**

southfloridarestoration@gmail.com

INCOME TAX

Servicio de income tax todo el año

*De 9 a 13 días laborales
usted puede recibir su dinero*



**Formamos Corporaciones,
Contabilidad,
Notario y Divorcios**

**Bancarrotas por
sólo \$450.00
más costo de corte.**

Joe_Irizarry@live.com



JOE IRIZARRY

(561) 969-0913

Islas Canarias

Los cruceros por el mediterráneo son algunos de los viajes en cruceros más demandados.

Puertos como Barcelona, Valencia o Málaga ofrecen multitud de opciones de cruceros, muchos de ellos operando durante todo el año; pero también otros como Civitavecchia (Roma), Venecia, Lisboa permiten su mejor elección.

Los cruceros por el mediterráneo permiten visitar puertos en Italia, Islas Griegas, España hasta Túnez o Malta. Hay incluso cruceros que visitan Tierra Santa. Sin duda, la cultura, la historia, y el arte del Mediterráneo son su principal reclamo, sin dejar de mencionar el buen servicio de la gastronomía.

Este verano, déjate seducir por los encantos del mar Mediterráneo Oriental cuya extensión abarca toda la mitad del este del Mar Mediterráneo. Descubre la más pura esencia de Europa la más antigua y

sorpréndete ante la diversidad cultural que se vive en todos sus rincones. Navega a los destinos que aparecen en tus sueños, disfruta del sol como nunca antes lo habías hecho y relájate en las calas de playas de fina arena blanca.

En las Islas Canarias, por ejemplo, algunas personas creen que la antigua ciudad de la Atlántida se ubicaba en este archipiélago frente a las costas occidentales de África, conocido en la actualidad como las Islas Canarias, una provincia de España que se rige según las leyes del gobierno español. Las Islas Canarias han sido valoradas por sus llamativos paisajes y deliciosa cocina desde el tiempo de los griegos y los romanos. Por supuesto, la gastronomía se ha actualizado desde entonces.

Cuando viaja a las Islas Canarias puede relajarse en sus playas de arena negra, blanca, dorada incluso roja y vive una experiencia exótica y divertida junto a su familia acercándose

a la naturaleza de estas, a lomos de un camello, una oportunidad inigualable que le brinda cruceros por estas islas. Sin duda un punto de parada importante es Tenerife que junto a sus playas de agua cristalina y sus preciosos parques naturales podrá conocer el patrimonio histórico que posee la ciudad de San Cristóbal de La Laguna, nombrada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Conozca este increíble destino a bordo de cruceros por Islas Canarias

Los días en las Islas Canarias son largos y soleados, con unas temperaturas suaves y sin grandes oscilaciones. Los termómetros permanecen durante todo el año entre los 19 y 24 grados y, debido a la presencia de los vientos alisios y a la inversión térmica que generan, apenas hay formaciones de nubes y las precipitaciones son muy reducidas.

Viajes

Información y consejos útiles para viajeros.
Por Pedro Peñalver



Palm Beach Traveler La Sociedad Pro Arte Grati Presenta Ayer, Hoy y Siempre

Domingo 6 de marzo 3.15 pm
Lo mejor de las zarzuelas:

Luisa Fernanda, La Viuda Alegre,
La Verbena de la Paloma, Cecilia Valdés
Los Gavilanes, el Rey y Yo.

MIAMI-DADE COUNY AUDITORIUM

Para informes llamar a José Luis Pérez

TEL. 561 622 4478.

Al final: cena en un restorán español.

Obama visitará a Cuba

El presidente de EEUU, Barack Obama, anunció este jueves que viajará a Cuba en marzo, con lo que será el primer mandatario estadounidense en ejercicio que visita la isla en 88 años.

A través de un comunicado la Casa Blanca detalló que la visita de Obama a Cuba tendrá lugar el 21 y 22 de marzo, y después el presidente visitará Argentina el 23 y 24 de marzo.

“El próximo mes viajaré a Cuba para promover el progreso y los esfuerzos que pueden mejorar la vida de los cubanos”, dijo Obama en su cuenta oficial de Twitter.

En otro tuit, Obama enfatizó que, pese al proceso de normalización de las relaciones bilaterales, todavía existen “diferencias” con el Gobierno cubano y prevé abordarlas “directamente” durante su visita a la isla.

“Estados Unidos siempre defenderá los derechos humanos en todo el mundo”, subrayó el presidente”.

Obama destacó, además, el

“progreso significativo” que se ha logrado desde el inicio, hace 14 meses, del histórico proceso para la normalización bilateral, que ha permitido, entre otras cosas, la reapertura de las embajadas en La Habana y Washington.

La visita a Cuba sería la culminación del proceso de normalización de relaciones anunciado por las administraciones cubana y estadounidense en 2014, y la primera vez que un presidente de EE.UU. en activo pisa territorio cubano desde el viaje de Calvin Coolidge en enero de 1928.

En el marco de este restablecimiento de relaciones, ayer mismo Cuba y EE.UU. rubricaron un histórico acuerdo sobre aviación civil que permitirá una conexión regular de vuelos comerciales entre ambos países por primera vez en más de cinco décadas.

El acuerdo representa un potencial de decenas de conexiones diarias de ida y vuelta, con 20 vuelos al día a La Habana y 10 vuelos diarios al resto de aeropuertos en la isla, unas rutas

que durante 5 décadas solo han sido operadas por compañías chárter, que podrán seguir funcionando como hasta ahora.

A partir de la firma del acuerdo se abre el proceso de licitación para que las aerolíneas estadounidenses presenten sus solicitudes al Departamento de Transporte para las rutas que les gustaría operar, proceso que los funcionarios norteamericanos esperan que culmine lo antes posible.

Además, en el último año Cuba y EE.UU. también reabrieron sus respectivas embajadas y firmaron convenios sobre protección medioambiental y para restaurar el servicio postal directo.

Por su parte, Obama ha flexibilizado restricciones al comercio de algunos bienes y a los viajes, pero todavía sigue vigente el embargo y la prohibición del turismo a la isla, que solo se podrán levantar con la autorización del Congreso.

Informó agencia de noticias EFE.



Rainbow Verticals & Interiors

Estimados Gratis
Balances, tornillos, etc. Gratis

Atendido por usted mismo

36 x 50	\$41.99
52 x 50	\$51.99
73 x 50	\$56.99
73 x 84	\$66.99
96 x 84	\$86.99

Atendido por nosotros

36 x 50	\$56.99
52 x 50	\$71.99
73 x 50	\$81.99
73 x 84	\$91.99
96 x 84	\$116.99

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

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

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

PLANTATION SHUTTERS
\$19.99 p.c.
Intalado

Hacemos reparaciones

(561) 585-5055

Los Ángeles revela logo para Olímpicos de 2024

EFE. - Un ángel de perfil, iluminado por los rayos del sol y en una escala de colores que va del morado al amarillo, pasando por el rosa y el naranja, es el logotipo elegido por Los Ángeles para su candidatura a los Juegos Olímpicos de 2024.



El logo y el emblema del proyecto, 'Follow the Sun' ('Sigue al sol'), fueron presentados en el piso 30 de un rascacielos de la ciudad, coincidiendo con el ocaso.

El alcalde de Los Ángeles, Eric Garcetti, el presidente de la candidatura, Casey Wasserman, y su vicepresidenta, la ex nadadora Janet Evans, condujeron la ceremonia de presentación de sus símbolos olímpicos, que contó también con la participación del nadador brasileño Thiago Pereira (subcampeón olímpico), que vive y prepara en Los Angeles los Juegos que se celebrarán en Río de Janeiro el próximo verano.

La ciudad estadounidense es la tercera, entre las cuatro aspirantes, que presenta su logotipo. Roma eligió una representación del Coliseo, con los colores de la bandera italiana, y París un perfil de la Torre Eiffel asimilado al número 24.

El logo de Budapest puede conocerse a partir de este miércoles, fecha en la que las ciudades deben presentar ante el COI la primera parte de su dossier de candidatura.

La sede de los Juegos de 2024 se elegirá en Lima en septiembre de 2017.

Selección Mexicana jugará amistoso en San Diego en el mes de junio



La Selección Mexicana disputará un par de partidos de preparación en Estados Unidos antes de encarar la Copa América Centenario y uno de ellos se desarrollará un día antes de la Final del fútbol mexicano, aunque para ese encuentro no estarán futbolistas de los clubes que se disputen el campeonato.

El 28 de mayo, en el Georgia Dome, se realizará el primero de los dos partidos de preparación del Tri en Estados

Unidos, justo 24 horas antes de que se defina al campeón del Clausura 2016. Esta situación, sin embargo, no implicará que los clubes finalistas no puedan contar con sus seleccionados en caso de que suceda, pues el acuerdo de la Dirección de Selecciones Nacionales y los equipos de la Liga Bancomer MX es que los futbolistas se reporten al Tri una vez que culmine su actividad con sus clubes.

Una vez que se dispute la Final, el 29 de mayo, los jugadores que estén en la Final se reportarán con el combinado nacional un día después ya en territorio norteamericano.

El segundo de los dos amistosos que se disputarán será el miércoles 1 de junio en San Diego, justo cuatro días antes de que el Tri comience su andar en la Copa América en Phoenix, sede en la que debuta en dicho certamen.

Deportes

Antonio 'Tota' Carbajal cuenta que dijo 'no' a jugar con Real Madrid

Han pasado más de 50 años y don Antonio Carbajal, La Tota, aún no olvida el día en que se negó a jugar en uno de los Real Madrid más brillantes de la historia del fútbol, el que fue llamado como el equipo del Siglo XX. Le dijo no a don Santiago Bernabéu, quien en ese entonces era el presidente de los blancos.

Fue en 1954 cuando se le presentó la oportunidad de ir al Real Madrid, él tenía 25 años de edad. Han pasado 62 años de aquel momento. Él respetó las formas, de las que dice, le hicieron jugar cinco mundiales.

“Don Santiago Bernabéu fue el que me habló y me dijo: ¿te gustaría jugar en el Real Madrid? Yo jugué en el equipo España de México, entonces él se comunicó con la colonia española y le dieron mis pormenores de quién era, cómo había comenzado y dónde estaba jugando actualmente”, recordó Carbajal en entrevista con ESPN Digital, quien en aquel tiempo era guardameta del Club León y tenía un par de años de haber sido campeón de liga.

Aunque pudo haber jugado en una etapa de mucha brillantez en el Real Madrid y ser compañero de Alfredo Di Stefano, no se arrepiente. Dijo que se negó porque estaba agradecido con el fútbol mexicano.

“En mis épocas no había tantos medios de difusión y había poco sueldo, pero eras feliz y eso te hacía ser fiel, ser noble, ser entregado a la plaza que te brindaba la oportunidad de jugar. En mi época era poco común andar del tingo al tango”.

“No la acepté (oferta de los españoles) porque estoy agradecido con este país que me dio la oportunidad, puede sonar tonto, no profesional,

pero así fue, así fui y no me arrepiento. México me ayudó, ellos me llevaron a una Olimpiada en 1948, al Mundial de Brasil en 1950 y al de 1954 (Suiza). A estas alturas ya es hasta ridículo hablar de eso (de la gratitud)”.



El 'Cinco Copas' pudo ser el primer portero mexicano en ir a Europa y el primer jugador mexicano en ganar la Champions League, ya que justo al año de que le ofrecieron ir a los blancos, ellos alzaron su primera Copa de Campeones de Europa (1955-1956). Cuando fue pretendido, comenzó una década de grandes resultados en el Madrid, ganaron 6 Champions, 1 Copa Intercontinental, 8 Ligas y 1 Copa de Rey.

No sólo se negó a jugar en España, también en Francia, donde lo buscaron dos equipos, incluso no quiso ir a jugar a Brasil ni a Argentina.

“No las acepté ni me arrepiento”, dijo con firmeza detrás de su escritorio en su vidriera ubicada en el barrio de San Juan de Dios en León, Guanajuato.

Jeurys Familia desea eliminar la irregularidad en su desempeño

El taponero dominicano Jeurys Familia tuvo un excepcional 2015 con los Mets de Nueva York, aunque fue a costas de lanzar una marca personal de 78 entradas en 76 partidos.

A través de toda la campaña regular, Familia fue la única constante en un errático bullpen metropolitano. El dominicano llegó incluso a acumular 43 salvamentos, igualando el récord de temporada de los Mets, perteneciente a su compatriota Armando Benítez.

Fue así como uno de los objetivos del gerente general Sandy Alderson durante la temporada muerta fue adquirir brazos confiables que le sirvieran como apoyo a Familia, y más aún con lo que se vislumbra será una suspensión de por

vida del otrora talentoso relevista Jenrry Mejía.

“Creo que con lo que tenemos ahora mismo, es un bullpen que se ve bastante fuerte”, dijo Familia a ESPN Digital la tarde del miércoles, día oficial de reporte de lanzadores y receptores al campamento de entrenamiento primaveral de los Mets en Port St. Lucie.

“Tenemos a [Antonio] Bastardo, tenemos a [Hansel] Robles y a [Addison] Reed. Tenemos unos cuantos muchachos que podemos hacer el trabajo”, continuó. “Creo que este año va a ser mejor que el año pasado. Vamos a tomar la experiencia de la Serie Mundial; es algo que nos va ayudar bastante.”

ALQUILER

*Apto., para alquilar 1/1 \$775 mensual. Area de Lake Worth muy tranquila, agua incluida, llamar **561.856.5255.**

*Apto., para alquilar/venta. MAYORES DE 55 años. 2/1 y medio, Florida room, laundry, club house, con 2 mesas de billar, Gym, piscina, parqueo al frente, cerca de El Bodegon, no animales, no niños. **561.584.1222.**

*Alquilo villa en W.P.B., 3/2, comunidad privada área de Forest Hill, patio cercado, derecho a piscina, **\$1,300 más depósito. 561.358.8128.**

*Alquilo estudio amueblado \$550, en el área de Florida Mango y Summit Blvd., con utilidades incluidas, preferiblemente caballero, persona tranquila, para más información llame al **561.723.3100.**

*Alquilo casa en Lantana 3 dormitorios, a/c, piscina, amplio parqueo, zona residencial, \$1,350 más depósito y último mes. **561.255.2530.**

*Alquilo casa de 3/2, en West Palm Beach, alfombra y losa en la cocina y baños, protección de de huracán para ventanas, ventilador de techo, aire central, patio cercado, driveway circular, \$1,250 de renta más mes en fondo más depósito. **646.606.6203, 561.945.6705.**

*First Month Rent, No deposit. Rent To Own a 1, 2, 3,bedroom with EZ Park Owner Financing. Your Job Is Your Credit! Like new & ready to move in with LOW monthly payments. Safe, peaceful park. Call NOW before special ends. Twin Lakes Mobile Home Park 1701 Skees Road West Palm Fl 33411. **561. 398.5040.**

ALQUILER COMERCIAL

*** Local comercial/Office Space - Commercial/Industrial use (Donna Rd) Offices.** Disponible para alquiler, área comercial/industrial..
*** 2 oficinas de 14x11 y 2 de 9x11**
Scarlette Flores - 561.712.1515.

EMPLEO

*¿Necesita trabajo? ¿Quiere ganar dinero? En el Semanario Acción se solicitan vendedores a comisión, usted escoge su horario. Para más infomación llamar al **561.586-4108.**

OPORTUNIDAD DE TRADAJO
*Compañía nacional de belleza busca personas interesadas en trabajar tiempo completo o parcial. Intereados llamar a Mirlian Espinosa al **561.502.8672.**

*Entrenamientos en sólo 10 semanas en aire acondicionado con licencia EPA 608. También programas de electricidad o mecánica ambas con OSHA. **Llame al 561.672.5990.**

*Rento silla y cuarto de masaje en salón localizado en Forest Hill cerca

de I-95, amplio parqueo. **561.439.2888, 561.309.4083.**

***¡Gane más!** Graduate en sólo 15 semanas como Técnico de A/C residencial y totalmente en español. **561.228.1711.**

*Se solicita Dentista para tiempo parcial o completo. Llamar al **561.433.1818.**

* Drivers: New Pay! \$3,500 Sign-On Bonus! Consistent Freight, Great Miles on this Regional Account. Werner Enterprises: **1-855-517-2488**

*Entrenamos para técnico en electricidad y doblado de tubo en sólo 10 semanas. Gana \$25.00 Hr., llame sin compromiso al **561.672.5990.**

SERVICIOS PERSONALES

*Servicio de **tapicería en general** obtenga el mejor precio, compare. **786.332.0659.**

***MORFA Painting. Inc.** servicio de pintura interior y exterior. Estimados gratis. **Email: mariaa.delsol@yahoo.es. 561.441.3107 Español 561.932.8283 Inglés.**

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

***ASEGURE** a su familia con un plan médico y dental por sólo \$1.99 diario, con una compañía de más de 30 años de experiencia y confianza con cero deducible, bajos copagos. Oportunidad de negocio, gane \$2,000 a \$5,000 mensual. **954.240.9220.**

*Diploma de High School. Obtenga su Diploma en pocas semanas, examen en español y válido a nivel nacional; ideal para inmigración y si quieres continuar el College. Llámenos al **954.501.0451.**

*Remodelaciones, pintura exterior e interior, pisos, loza, ventanas, puertas, todo tipo de trabajo grande o pequeño y mucho más. **561.577.3068 Sammy.**

*Servicio de costura a precios módicos llame a la Sra. Nilda para más infomación al **561.215.4779.**

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

VENTAS VARIADAS

*Computadoras desde \$45, Laptops desde \$149, monitores desde \$89, teclados \$9, mouse desde \$6, Case desde \$29. Arreglo de computadoras y Laptops, arreglamos computadoras con virus. Visítenos en nuestra tienda 900 Belvedere Rd., W.P.B., Fl 33405. **561.655.2262.**

*Vendo fogón plano como nuevo, y refrigerador con hielo, y luz, doble puerta, los dor por \$550.00. **561.410.5878.** También 2002 Kia Sedona, 105K millas, \$3,200.

VENTA DE PROPIEDAD

*Mobile Home. First Month Rent, No deposit. Rent To Own a 1, 2, 3,bedroom with EZ Park Owner Financing. Your Job Is Your Credit! Like new & ready to move in with LOW monthly payments. Safe, peaceful park. Call NOW before special ends. Twin Lakes Mobile Home Park 1701 Skees Road West Palm Fl 33411. **561.398.5040.**

Vendo preciosa villa en Royal Palm Beach. 3/2. Mayores 55 años. Remodelada. Granito en la cocina, piso cerámica en toda la casa. Fl room. Magnífica comunidad, frente a parques, cerca de todo. Las casas aquí se venden enseguida. \$120K. Si le interesa llame enseguida. **561.628.9869.**

*Diploma de High School. Obtenga su Diploma en pocas semanas, examen en español y válido a nivel nacional; ideal para inmigración y si quieres continuar el College. Llámenos al **954.501.0451.**



**Miss Princessita
PALM BEACH
2016**

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

**YA ABRIÓ SUS INSCRIPCIONES, PARA NIÑAS ENTRE
4 Y 12 AÑOS DE EDAD.
OFRECEMOS ENTRENAMIENTO POR 2 MESES
EN MODELAJE, PASARELA Y BAILE
TOTALMENTE GRATIS!!!**

**INFORMES AL
(561) 667-7719 Y (561) 398-5061**

WWW.MISSPRINCESITAPALMBEACH.COM

ANUNCIOS CLASIFICADOS

\$10.00 X 2 semanas

Semanario Acción

6000 Georgia Ave., Suite #1, West Palm Beach, Fl 33405 561.586.8699

Envíe el cupón con toda su infomación incluya cheque o visítenos.

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ C.Postal _____

Teléfono _____

Texto _____

Máximo de 25 palabras, debe ser recibido el miércoles a las 12m.

Nos reservamos el derecho de corregir, clasificar, revisar o cancelar cualquier anuncio. No aceptamos cancelaciones después de conciliado el pago. Las reclamaciones por errores deben de ser presentadas en los primeros 3 días después de publicado.

Vístase for Less

**3095 S. Military Trail, Suite 24
Lake Worth, FL 33463**

Gran variedad de artículos para Cuba y otros países con los precios más bajos de Palm Beach.

***Canastilla *Ropa y zapatos de niños**

***Ropa para damas y caballeros
*Zapatos *Accesorios *Ropa interior**

(561) 385-7174

Abierto los 7 días de la semana



SiempreTax
SOLUCIONES EN TU IDIOMA

Reciba \$50.00 por cada amigo que refiera.

¡Obtenga el efectivo que usted merece AHORA!

Los primeros clientes que nos visiten reciben \$50 y un paquete de vacaciones.

***Impuestos *Notario *Enmiendas
*Testamento en vida
*Servicios de inmigración
*Reparación de crédito**

Participe en nuestro concurso

Refiera un amigo. Y reciba \$50.00

Refiera 3 personas y reciba \$150 y una camisa.

Refiera 7 personas y reciba un Hoverboard.

Refiera 15 personas y reciba un Scooter.

Refiera 23 personas y reciba un reloj BLUETOOTH (APPLE / Android)

Refiera 31 personas y reciba un teléfono celular (APPLE / Android)

Refiera 39 personas y reciba un Smart TV de 50 pulgadas.

Refiera 51 personas y reciba un Yamaha Dirt Bike nueva.

**Zona para que los niños jueguen
mientras usted hace sus impuestos.**

Visítenos antes
del 13 de febrero
Para hacer sus
taxes y reciba
\$100.00. Sólo para
clientes nuevos.

**2930 Forest Hill Blvd., Suite D 561.408.7088 754.800.2325
Palm Springs, FL 33406**

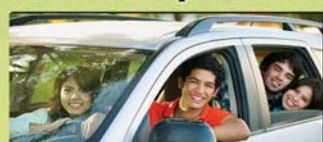
Algunas restricciones aplican en las ofertas. Sólo en este local.



Autos - Casas - Rentas - Vida

Tarifas bajas - Descuentos especiales

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



FREEWAY Insurance

932 N Dixie Hwy

Lake Worth, FL 33460

561-585-0500

Fax: 561-585-4931

Llame para obtener una
COTIZACION GRATIS
Marcos González



CBF Motors

No necesita **crédito** www.CBFMotorsLLC.com
Pagos Bajos: Semanales, quincenales y mensuales.

MOTORS CARROS - CAMIONETAS - SUV'S

4464 Tulane Drive, West Palm Beach, FL 33406

Junto al aeropuerto en Military Trail, entre Southern Blvd., y Belvedere Rd.

\$100 Adicional a su
pago inicial

Válido solamente 1 cupón por vehículo. No válido
con otras promociones. No puede ser cambiado por efectivo.

(561) 249-7169



Asegure su tranquilidad y la de su familia

*Debido a circunstancias fuera de nuestro control,
habrá aumentos de precios significativos en 2016.*

**Si usted ha estado pensando en hacer
arreglos previos. AHORA es el momento.**

PALM BEACH MEMORIAL PARK

CEMENTERIO - FUNERARIA - MAUSOLEO - CREMACIÓN

ENTIERRO COMPLETO PARA DOS

Por \$4,995.00 Cuota inicial de \$500.00
Pago mensual desde \$80.56

Incluye: espacio, bóveda, abrir y cerrar

www.palmbeachmemorial.com

3691 Seacrest Blvd., Lantana, FL 33462



Para más información llame a
Rubén Sasiain

561. 331.4363





Kanner & Pinaluga

ABOGADOS DE ACCIDENTES

¡FIRMADO! ¡SELLADO! ¡ACORDADO!

1-800-586-5555

WWW.KPATTORNEY.COM

**SU ABOGADO PERSONAL,
PARA SUS LESIONES PERSONALES
ACCIDENTE DE AUTO - MORDEDURAS DE PERRO
LESIONES EN LA CABEZA Y MÉDULA ESPINAL
RESBALONES Y CAÍDAS - ACCIDENTES DE CAMIONES
INDEMNIZACIÓN POR CAÍDAS EN COMERCIOS Y NEGOCIOS
ACCIDENTES DE PEATONES Y CICLISTAS - MUERTE INJUSTA
COMPENSACIÓN POR ACCIDENTES DE TRABAJO
ACCIDENTES EN BOTES Y CRUCEROS**

OFICINA PRINCIPAL: 925 SOUTH FEDERAL HWY BOCA RATON, FL. 33432