

**AMERICAN REALTY
OF ILLINOIS, INC.**
& AR Tax Inc.

¡Todo en Bienes Raíces!

Y OTROS SERVICIOS COMO...

- Notario Público
- Casos de Inmigración
- Taxes Corporativos
- Traducciones

LLEGÓ DICIEMBRE
"EL MEJOR MOMENTO PARA DISFRUTAR
EN FAMILIA, LAS CELEBRACIONES DE
NAVIDAD Y AÑO NUEVO"

¡Felices fiestas para todos!

4215 W. Fullerton Avenue
Chicago, IL. 60639
☎ (773) 252-3288
☎ (773) 252-3051
✉ ar4215@yahoo.com

PUBLICACIÓN GRATUITA

www.periodicolaprensa.com

Año 18 / Edición 792 / 15 de diciembre de 2023

LA PRENSA
del migrante

LA ACTIVIDAD DE LOS HISPANOS EN CICERO/CHICAGO

**10 AÑOS
DE FE Y ESPERANZA,
JUNTO A LA
VIRGEN MIGRANTE**

**SE CUMPLE UNA DÉCADA
DE VIAJES Y PEREGRINACIONES.
MÉXICO, ITALIA Y ESTADOS
ÚNIDOS, HACEN PARTE DE
SUS RECORRIDOS...**

PÁGS. 3, 4 Y 5

**"PROMOCIONES PALMITO" ENTREGÓ DISCOS DE ORO,
A IMPORTANTES AGRUPACIONES LOCALES** Pág. 11

LA FEDERACION GUERRERENSE
DE CHICAGO TE INVITA

GRAN Kermes Baile
SABADO 16 DE DICIEMBRE 2023

CON LAS AGRUPACIONES QUE DONARAN SU MUSICA

**Sigue recolección de fondos,
para damnificados de Acapulco**
Pág. 11

COSTA ARENA
MEXICAN RESTAURANT

4010 MAIN ST., SKOKIE IL. 60076

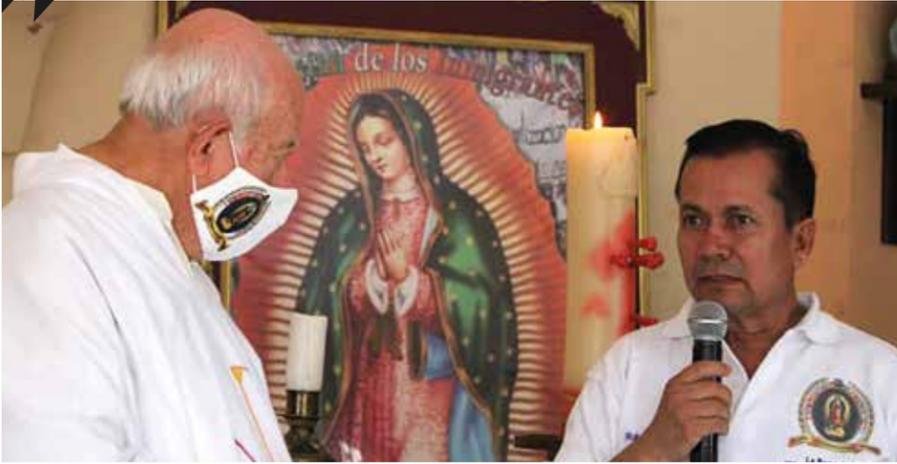
¡BUENA COMIDA. GRANDES MOMENTOS!
GOOD FOOD. GREAT TIMES

*authentic
mexican
food*

costaarenarestaurant.com

RUBÉN SALGADO ALEMÁN

Presidente Municipal de
Buenavista de Cuéllar
(Guerrero, México)



"Virgencita de Guadalupe, atiende el dolor y el sufrimiento que están teniendo nuestras familias y en nuestras comunidades migrantes. Intercede ante tu hijo Jesucristo, para encontrar una solución definitiva para que nuestros jóvenes y sus familias tengan paz y estabilidad"...

Buenavista de Cuéllar, Guerrero.
Diciembre/2023

DULCE DEL SOL LANDIA®

Tu tienda de dulces, piñatas y fiestas especiales



"PURÍSIMA VIRGEN DE GUADALUPE,
LLENA NUESTROS CORAZONES DE AMOR
Y PROTEGE SIEMPRE A NUESTRAS FAMILIAS".



CONTÁCTENOS

www.dulcelandia.com
@dulcelandia
@dulcelandia
info@dulcelandia.com



GUERRERENSE RESTAURANT

El Auténtico Sabor de la Comida Guerrerense



Participemos con fe y
profundo respeto en las
"Celebraciones
Guadalupanas", este
12 de diciembre/2023

ABIERTO DE 9:00A.M - 9:00PM
(CERRADO LOS MIÉRCOLES)



¡ FELICES FIESTAS DECEMBRINAS PARA TODOS!

4758 W. Fullerton Ave., Chicago, IL. 60639 (773) 661-6075

TAXCO
GOBIERNO DEL CAMBIO
2021 - 2024



Mario Figueroa Mundo
Presidente Municipal de
Taxco de Alarcón
(Guerrero, México)

"Mis mejores deseos para la
comunidad migrante de Chicago e Illinois.
Los invito a vivir en familia las
celebraciones decembrinas"...

"QUE SANTA MARÍA
DE GUADALUPE NOS
LLENE DE ALEGRÍA Y DE
ESPERANZA. QUE NOS
APOYE EN MOMENTOS
DE ANGUSTIA.
QUE LLENE DE
ESPERANZA A NUESTROS
HERMANOS MIGRANTES,
QUE HOY PASAN
POR MOMENTOS
DIFÍCILES, BUSCANDO
SUS SUEÑOS."



Taxco de Alarcón, Guerrero.
Diciembre 11/2023

LA REINA DE LOS MIGRANTES CUMPLE 10 AÑOS DE PEREGRINACIONES

Mejor conocida como la "Reina de los Migrantes", una gigantesca imagen de la Virgen de Guadalupe nació en medio de las multitudinarias marchas proinmigrante del año 2006, en Chicago



Las famosas marchas proinmigrantes originadas en Chicago en el año 2006, no solo dejaron la certeza de que el "gigante dormido" podía despertarse, sino que además, surgieron mitos, leyendas, historias y creencias populares que han perdurado con el paso de los años, en la vida diaria de la comunidad migrante en Chicago y el Medio Oeste de la unión americana.

Despertó en aquel 10 de marzo de 2006 la ira y el reclamo pacífico de la comunidad migrante, principalmente indocumentada, ante la injusticia que se veía venir con la afortunadamente derrotada (gracias a esas marchas) ley antiinmigrante Sensenbrenner, sino que también se movió en la cabeza de un migrante cualquiera, de nombre Eduardo Piña, la idea crear un símbolo de resistencia. Una imagen de fortaleza ante el dolor. Un amuleto con el cual cada inmigrante pudiera descargar las angustias y la desesperación por una larga espera. Una dura espera por una reforma migratoria que parece lejana e irreal. "En medio de la marcha del 10 de marzo de 2006 le comenté la idea al padre Carlos de la parroquia de San Pío V, en Pilsen. Ver varios estandartes con la imagen de la Virgen de Guadalupe ondeando durante el recorrido de la multitudinaria caminata, me movió la idea de porque no, crear en medio de la euforia una imagen que representara el dolor y la esperanza de la espera, entre la inmensa comunidad que desde ese día comenzaba a reclamar, al parecer seriamente, sus derechos como migrantes en Estados Unidos de América.



Eduardo Piña, junto al Padre Carlos, de San Pío.

APOYO Y OLVIDO

La idea de Eduardo Piña caló fuertemente en la

cabeza del padre Carlos, de San Pío. De inmediato le ofreció ayuda y lo invitó a la parroquia para que viera algunas imágenes que podrían convertirse en ese anhelado símbolo de lucha proinmigrante. "La verdad, aunque agradecí al padre su inmediata disposición para echar a andar la idea, no me gustó ninguna de las imágenes que me sugirió en aquel entonces. Yo quería algo diferente. Buscaba una imagen nos representara como migrantes en múltiples sentidos. Y precisamente ese sentimiento no llegó a mi conciencia aquel día", mencionó Piña al Periódico La Prensa.

Continúa en la Página 4...

RESTAURANTE ESTRELLAS

- Almuerzos
- Ensaladas
- Tortas
- Caldos

- Tacos
- Botanas Mexicanas
- Variedad en Mariscos
- Exquisitas bebidas

“Santísima Virgen de Guadalupe, llena nuestros corazones de amor y protege siempre a nuestras familias”.

Ambiente de nuestras Noches Bohemias

Ingrese al QR

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Find us on facebook

¡FELICES FIESTAS DECEMBRINAS PARA TODOS!

2908 W 59th St,
Chicago, IL. 60629

773-737-6914



Imágenes de la llegada de la "Reina de los Migrantes", a la plaza central de El Vaticano, en Roma, Italia.

Viene de la Página 3... La idea aunque pareciera haber arrancado en esa época, realmente permaneció medio dormida por algunos años. Si bien es cierto que Eduardo "Lalo" Piña seguía participando en marchas, caminatas, eventos, vigiliadas y reuniones para reclamar los derechos de los migrantes, lo que él buscaba todavía como que no empezaba a tomar forma ideal. No era su idea original. Probó con varios pendones e imágenes de Nuestra Señora de Guadalupe, pero no fue sino hasta el año 2013 que le presentó al Padre Carlos una imagen de 7 pies de alto x 4 de ancho que logró

crear desde su computadora, uniendo diseños, creando colores y pegando sueños como con retazos de costura. "Esa imagen, que es la que tenemos actualmente enmarcada y que viaja por diferentes partes, inclusive fuera de Estados Unidos, cautivó la atención del sacerdote párroco de San Pío y fue en ese momento que realmente, la idea de aquel 2006 tomó verdadera forma apenas en el 2013", dijo "Lalo" Piña a este medio.

PRIMERA PEREGRINACIÓN

Después de engalanar la imagen con un bo-

nito marco creado y donado por un carpintero migrante, devoto de "La Morenita", se organizó la primera peregrinación con la imagen gigante de Santa María de Guadalupe, que comenzaría a llamarse desde que entonces 'La Reina de los Migrantes'. "Recuerdo que partimos desde Joliet, pasando por Bolingbrook, Naperville, Melrose Park, Stone Park y Cicero, hasta llegar a Chicago, a la Iglesia de San Pío, en Pilsen, como a las 5:00 de la madrugada". Ese fue el inicio de un peregrinaje que por años emprendió la imagen, recorriendo 15 estados en la unión americana, e igual número de estados en la República Mexicana.

EL VATICANO LE ABRIÓ LAS PUERTAS

Un año después de que arrancaran en forma las visitas, viajes y peregrinaciones de la 'Reina de los Migrantes', un grupo de feligreses de California, New York e Illinois se unieron con fe al equipo, y con la ayuda de importantes artistas mexicanos de fama internacional, y ya fallecidos, como Joan Sebastian y Vicente Fernández, emprendieron rumbo hasta Roma, Italia, con la imagen de la virgen viajera entre sus maletas. "La comisión de feligreses salió de Chicago el 19 de marzo de 2014 y como si fuera un milagro de esos que se hacen realidad en corto tiempo, fueron recibidos por el Papa Francisco el 26 de marzo, apenas una semana después de comenzar el recorrido rumbo al Vaticano", apuntó Piña.

Recibir la bendición del Sumo Pontífice fue el motor de arranque que la imagen de "La Morenita del Tepeyac" necesitaba para no parar de recorrer pueblos, ciudades, estados y países en los últimos años. "Viajes y peregrinaciones a diferentes estados de México y de Estados Unidos, que solo han sido posibles gracias a la ayuda de mucha gente. Muchas personas han **Continúa en la Página 5...**



Club Amealco de Mujeres

Afiliado a la Federación de Guerrerenses en Chicago



Celebremos con respeto y con fe, en honor a nuestra Santísima Virgen, este 12 de diciembre, unidos en familia...

¡VIVA NUESTRA VIRGEN DE GUADALUPE!

"Santa María de Guadalupe, intercede por todos nosotros, y oye las necesidades de todos quienes te invocamos".



Cecilia Arroyo.
Presidenta Club Amealco de Mujeres
Federación de Guerrerenses en Chicago
Chicago, Illinois, diciembre 12/2023

COMITÉ DE CIENEGUILLAS

Afiliado a la Federación de Guerrerenses en Chicago

¡SANTA MARÍA DE GUADALUPE!

Te rogamos misericordia y paz para nuestras almas.

Haz que nuestros sueños se concedan y conviértete en luz para nuestro camino".



Roberta Delgado de Arroyo.
Coordinadora de Eventos de FedeGuerrero en Chicago.
Chicago, Illinois, diciembre 12/2023



LA PRENSA
del migrante

La Prensa es una publicación de Periodismo Migrante.

OFICINA

2269 N. Monitor Avenue
Chicago, IL. 60639

Tel: (312) 530-2755

contacto@periodicolaprensa.com

www.periodicolaprensa.com

PUBLISHER

Diego F. Giraldo
(1) (773) 724-8477
dfgcom@hotmail

GERENTE COMERCIAL

Martha González
(773) 715-8318
laprensaus@gmail.com

DIRECTORA DE ENTRETENIMIENTO

Remedios Tello
(773) 865-3005

COLABORADOR EN MÉXICO

Óscar Posso Posso
possooscar86@gmail.com

"El periódico La Prensa respeta plenamente la libertad de expresión, pero no se hace responsable por las opiniones de columnistas y colaboradores. Los conceptos editoriales reflejan el pensamiento de quien los escribe, sin comprometer en lo absoluto la filosofía de este medio como casa editora".



Eduardo Piña, presenta la imagen de la Morenita, en la sede de la Federación de Guerrerenses en Chicago.

En repetidas ocasiones, la imagen de la "Reina de los Migrantes" ha sido venerada por la comunidad guerrerense de Chicago.

Viene de la Página 4... colaborado con esta causa de fe en nuestra Madre de Guadalupe, entre ellos el presidente de la Federación de Guerrerenses en Chicago, Radulfo Delgado, su mesa actual directiva y clubes afiliados, así como otros expresidentes de esa organización; también la Federación Hidalguense de Illinois y del Medio Oeste (FHIMO) por intermedio de su máximo líder, Gonzalo Pérez; la Federación de Morelenses con su presidente

Juan Seiva y todos los clubes, y principalmente, la mano siempre amiga del hoy presidente municipal de Buenavista de Cuéllar, Guerrero, nuestro buen amigo Rubén Salgado Alemán, impulsor de nuestro proyecto de la "Reina de los Migrantes" desde su periodo como presidente de la Federación de Guerrerenses", enfatizó "Lalo" Piña.

•"Pero sin duda este largo camino recorrido durante 10 años, no se hubiera hecho realidad, sin

el genuino apoyo de fe y fortaleza que hemos recibido constantemente de líderes espirituales de nuestra Iglesia Católica como el Padre Carlos de San Pío V, el Padre Brendan Curran y el Padre José Luis Torres Pedraza, de Joliet, Illinois", dijo finalmente Eduardo "Lalo" Piña, líder natural y fundador de la organización religiosa La Virgen Migrante.

FELICIDADES

Rafhael Moreno



Celebrando un año más de vida, el martes 12 de diciembre del 2023...

Sus padres y hermanos; su esposa Mariela y sus hijos; y demás familiares, amigos y allegados le desean un...

¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

"Un día para desearte lo mejor que el mundo pueda ofrecer. Desearte un maravilloso cumpleaños y un fantástico año por venir. Gracias por ser un gran hijo y un gran hermano. Un gran esposo y un gran padre, y además, un gran amigo".




Frank De Avila, Agent
LUTCF® FSCP®

Blue Island, IL 60406-2407
Bus: 708-385-4656
frank@frankdeavila.com

Providing Insurance and Financial Services
State Farm, Bloomington, IL



¡FELICES CELEBRACIONES GUADALUPANAS ESTE 12 DE DICIEMBRE!

"Celebrar a la Santísima Virgen María es afirmar que en nuestras vidas late un fuerte sentido de esperanza y deseos de paz en los corazones de nuestros pueblos".

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DEL ÁRBOL DE NAVIDAD?

La Navidad, más allá del amor, la solidaridad y todos los valores que afloran en las personas, está llena de símbolos y figuras que están cargados de mucho significado y que, en ocasiones, las personas pasan por alto. Uno de los elementos más característicos y que se vuelve infaltable en gran parte del mundo es el árbol de Navidad, es por ello que un gran éxito comercial es vender en cada época de Navidad pinos o árboles artificiales, además de mucha decoración, ya que está dado por sentado que muchas familias querrán adquirir estos objetos.

Sin embargo, no muchos se preguntan en qué momento empezó la humanidad a poner un árbol dentro de sus casas y decorarlo, tampoco cuál es el motivo por el cual se hace.

LA HISTORIA

Su historia es tan antigua como los imperios egipcios y romanos, pero se ha ido transformando con el paso del tiempo. En un inicio, esto ni siquiera tenía una motivación religiosa. Por ejemplo, anteriormente se creía que las plantas que permanecían verdes durante un gran periodo del año ayudaban a espantar malos espíritus, enfermedades, fantasmas y hasta brujas, razón por la cual esta flora era llevada hasta las viviendas. En cuanto a la civilización egipcia, las personas tenían la tradición durante el solsticio de invierno de poner en sus hogares muchas plantas verdes de palma, lo cual simbolizaba el triunfo de la vida sobre la muerte.

TAMBIÉN LOS ROMANOS...

En el Imperio Romano compartían la idea de realizar una festividad durante el tiempo del solsticio de invierno. Esta fecha está en diciembre, por lo que, desde que existe el calendario gregoriano, siempre fue asociada esta festividad al mes en cuestión. Este año, el solsticio será el 21 de diciembre. Pero, aún con calendarios antiguos, el solsticio se mantenía en su misma época, por lo que coincidían estas celebraciones. Los romanos, entonces, honraban al dios de la agricultura en esas fechas, en una festividad llamada 'Saturnalia'. Decoraban sus casas con diferentes arbustos de color verde para simbolizar la época en la que sus plantas y cultivos florecerían de nuevo.

TRADICIÓN ALEMANA

Todos estos significados son antiguos, pero el actual recién empezó a ser asumido en el siglo XXVII cuando, en Alemania, los cristianos empezaron a decorar árboles dentro de sus casas. La costumbre ha ido evolucionando, pero su esencia se mantiene. En la actualidad, las esferas de colores y brillos que se le ponen al árbol son asociadas a los diferentes dones que Dios le da a las personas. Por ejemplo, las esferas de color rojo, las más comunes, se refieren a las peticiones que hacen las familias. Las doradas representan las alabanzas, las azules el arrepentimiento de los malos actos durante el año y las plateadas significan agradecimiento por todas las bendiciones recibidas. Las figuras pequeñas que se cuelgan en el árbol y que están relacionadas con la Navidad, como un Santa Claus, tienen que ver con las ofrendas o 'regalos' que Dios envía a sus feligreses. Las luces tienen el traba-

jo de iluminar la fe de las familias, mientras que los moños y cintas representan la unión en el hogar.



**ILLINOIS
VENEZUELAN
ALLIANCE**

“Navidad es momento de agradecer. De reconocer el apoyo solidario recibido. La oportunidad de decir GRACIAS. Y el mejor tiempo para extender esas bendiciones a quienes aún hoy, están esperando nuestra ayuda”...



**¡Feliz Navidad 2023!
¡Própero Año Nuevo 2024!**



Dr. Jose Balboa
Presidente



Dra. Ana Gil García
Chairman of Board of Directors

**¡PREPÁRATE
PARA EL
2024!**

Estoy aquí para apoyarte a planificar el nuevo año, desde ahora...

**Contáctame al
(773) 217-4117
¡Estoy lista para ayudarte!**

“APROVECHA NUESTRA CLASES GRATUITAS DE EDUCACIÓN FINANCIERA Y TOMA CONTROL DE TU FUTURO”

**Hilda Patricia Bautista
¡Su Agente Profesional de Seguros!**



“CELEBREMOS CON RESPETO Y CON FE, A NUESTRA VIRGEN DE GUADALUPE”.

**“TU FUTURO
ECONÓMICO, GANAR
MANTENER Y PROTEGER”**

Cicero Area Project
Empowering The Community
-SERVICIOS COMUNITARIOS-

“DIFERENTES PROGRAMAS SOCIALES A LOS QUE LA COMUNIDAD PUEDE ACCEDER”

**Programas para jóvenes
Programas para adultos mayores**



**¡FELICES FIESTAS
DECEMBRINAS PARA TODOS!**

Arcadio Delgado.
Executive Director
Cicero Area Project - CAP

¿CÓMO SE ELABORA UN PESEBRE DE NAVIDAD?



En esta época del año, familias enteras en diversas partes del mundo se preparan para armar el pesebre y así poder realizar las tradicionales posadas (o novenas) de Navidad que anuncian el nacimiento de Jesús. En muchos hogares el pesebre navideño es fundamental para festejar y recibir una de las fiestas más importantes del año. De hecho, a la hora de armar la escena religiosa, los niños disfrutaban colocando las figuras que adornarían el pesebre. Un pesebre a escala, podría ser de plástico, cerámica, metal o madera, esta última opción mejor es la mejor, ya que hace que se vea rústico y cálido.

EL PESEBRE COMPLETO

Un pesebre completo debe tener:

- **ESTATUAS DE LA SAGRADA FAMILIA:** San José, La virgen María y el bebé Jesús.
- **ANIMALITOS:** Burritos, ovejas, vacas, camellos, bueyes, gallinas, elefantes, entre otras especies que desee agregar.
- **LOS PASTORES**
- **LOS ÁNGELES**
- **LOS 3 REYES MAGOS** (vale decir que estos se ponen más cerca del niño Jesús el día 6 de enero)
- **LA ESTRELLA DE BELÉN** (generalmente es una estrella con cola, para que simule un cometa)
- **Las Luces navideñas**
- **HENO, MUSGO O PASTO** (Artificial para respetar los principios ecológicos)
- **PIEDRAS DE RÍO**, o rocas para simular las montañas.
- **PLANTAS PEQUEÑAS** de plástico, o naturales para simular maleza y árboles. (Opcional)

LA VERDADERA HISTORIA DE FROSTY, EL MUÑECO DE NIEVE DE LA NAVIDAD

El muñeco de nieve adquiere protagonismo en cada Navidad y es un símbolo en muchos países para esta época.

Unos hablan acerca de que su origen se dio gracias a una canción, otros que su primera aparición fue en la Edad Media. El más famoso es el muñeco de sombrero oscuro y nariz roja puntiaguda, que en Estados Unidos llaman "Frosty", adornado con una bufanda colorida y tres bolas de nieve que dan forma a su cuerpo. Se dice que su nacimiento fue gracias a la canción llamada Frosty; el muñeco de nieve (Frosty: the Snowman), que se lanzó en 1950 de la mano del productor radial Steve Nelson y el músico Walter Rollins.

Fue un hit y se convirtió en un clásico que ha sido versionado por artistas como Jimmy Durante, Nat King Cole y Guy Lombardo; Michael Bubblé, la banda femenina The Ronettes y hasta la cantante de heavy metal sinfónico Tarja Turunen. La canción habla de Frosty, quien nació en un frío día de invierno y cobró vida por un acto de magia.

Tenía una pipa de mazorca de maíz, una nariz de botón y dos ojos hechos de carbón y jugaba con los niños en la época de Navidad.

También se dice que hay registros del año 1380 en los que se mostraba a un muñeco de nieve y hay una leyenda que dice que en el siglo XIX se usaban para alejar a los duendes.

Con el tiempo, el personaje se convirtió en parte de la estética navideña junto al pesebre, el árbol o la imagen de Papá Noel. Aparecen en cada película relacionada con la Navidad, en eventos, publicidad, regalos y no es tan común ver a Frosty en otros ámbitos, ya sea en el trópico, la playa o el lugar más frío del mundo, es fácil en este mes encontrarse con este muñeco sonriente y narizón invitando a celebrar.



12 DE DICIEMBRE, DÍA DE HONRAR A NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE

"PURÍSIMA VIRGEN DE GUADALUPE,
LLENA NUESTROS CORAZONES DE
AMOR Y PROTEGE SIEMPRE A
NUESTRAS FAMILIAS"

*¡Felices celebraciones
decembrinas para todos!*



**AMERICAN REALTY
OF ILLINOIS, INC.**
& AR Tax Inc.

¡Todo en Bienes Raíces!

Y OTROS SERVICIOS COMO...

- Notario Público
- Casos de Inmigración
- Taxes Corporativos
- Traducciones

4215 W. Fullerton Avenue
Chicago, IL. 60639

☎ (773) 252-3288

☎ (773) 252-3051

✉ ar4215@yahoo.com



Radulfo Delgado

Presidente de la Federación de Guerrerenses en Chicago

Saludo a nuestra comunidad de Álvaro Obregón, a nuestro club migrante, y a los miembros de los comités afiliados a nuestra Federación de Guerrerenses, en estas celebraciones a nuestra "Morenita del Tepeyac", Santísima Virgen de Guadalupe...

"Santa María de Guadalupe comparte nuestras alegrías y esperanzas. Apóyanos en momentos de sufrimiento y angustia. Bendice a todos los pueblos de la tierra".



Chicago, Illinois, diciembre 12/2023
Radulfo Delgado y Familia.
Presidente Federación de Guerrerenses en Chicago



"Purísima Virgen de Guadalupe, llena nuestros corazones de amor y protege siempre a nuestras familias"...



Alfredo Arroyo, Sra. e hijo se unen al sentimiento de fe que llena cada 12 de diciembre a la comunidad creyente, en torno a la imagen de la Santísima Madre de Guadalupe.



Alfredo Arroyo.
Coordinador del Programa 2x1
Federación de Guerrerenses
en Chicago.



CLUB AMEALCO DE HOMBRES

Afiliado a la Federación de Guerrerenses en Chicago

"Virgen Santísima de Guadalupe, Madre de Dios, Señora y Madre nuestra. Nos postramos ante tu santa imagen, que nos dejaste estampada en la tilma de Juan Diego, como prenda de amor, bondad y misericordia".

¡FELICES CELEBRACIONES GUADALUPANAS 2023!



Pedro Arroyo Delgado.
Presidente Club de Amealco de Hombres, y miembro honorario del Grupo G19.



EL CLUB DE AHUAXOTITLA

AFILIADO A LA FEDERACIÓN DE GUERRERENSES EN CHICAGO

"Celebrar a la Santísima Virgen María, es afirmar que en nuestras vidas late un fuerte sentido de esperanza y deseos de paz en los corazones de nuestros pueblos".

Carlos Escamilla, Familia y miembros del Club Ahuaxotitla

¡VIVA NUESTRA MORENITA DE GUADALUPE!



Carlos Escamilla.
Tesorero, FedeGuerrero en Chicago



!!! AHORA NUEVA LOCACION EN PILSEN !!!



TAQUERIA Atotonilco

BUSCAS TRABAJO
ESTAMOS SOLICITANDO:
COCINEROS, CAJEROS Y MESEROS
APLICAR EN PERSONA EN 1637 S. Blue Island Ave. Chicago, IL. 60608

TENEMOS AMPLIO ESTACIONAMIENTO

TAQUIZAS A DOMICILIO

COMIDA PARA FIESTAS

TAQUERIA ATOTONILCO DESEA A CLIENTES Y AMIGOS UNA FELIZ NAVIDAD 2023

1637 S. Blue Island ave. Chicago, IL. 60608 Tel: 312-226-4817

Quiroz AUTO REPAIR TRABAJOS DISPONIBLES



SE SOLICITA MECANICO CON EXPERIENCIA Y HERRAMIENTA

TAMBIEN MOFLERO CON EXPERIENCIA

Aplicar en: **Quiroz Auto Repair**
5730 W. 16th st . Cicero IL
708-222-0638 Preguntar por Ismael



FUNERARIA CRUZ-SOJKA
"Su protección de hoy será su tranquilidad mañana"

Servicios económicos a su alcance.

HABLAMOS ESPAÑOL / SERVICIO EN CHICAGO Y SUBURBIOS



1427 W. Chicago Ave.
Chicago IL 60642
(312) 666-2673




comedSM
AN EXELON COMPANY

Que tus días estén llenos de felicidad y luz.

En ComEd, estamos trabajando duro para que tus celebraciones brillen intensamente. Para nosotros, iluminar tus tradiciones—grandes, pequeñas, nuevas y antiguas—es el regalo que sigue dando. ComEd te ofrece la magia de la temporada y una confiabilidad líder en el país.

Encuentra unas bellas, tradicionales luces de temporada en Chicago para que disfrutes en familia en [ComEd.com/Holiday](https://www.comed.com/Holiday)

¡ComEd te desea felices fiestas!

© Commonwealth Edison Company, 2023
*Premio Reliability One® 2023 a la confiabilidad excepcional del sistema otorgado por PA Consulting.

¿CÓMO HACER PARA QUE LOS GATOS NO SE ASUSTEN CON LA PÓLVORA NAVIDEÑA?

Los gatos son animales muy sensibles a los cambios en su entorno. La pólvora y los juegos pirotécnicos usados en época decembrina, son una tortura para ellos.

En medio de las festividades y celebraciones decembrinas, el estruendo de la pólvora puede convertirse en un motivo de preocupación para aquellos que comparten su hogar con gatos. Los felinos son conocidos por ser criaturas sensibles, y el ruido repentino de los fuegos artificiales o petardos puede generarles estrés y ansiedad.

Como amantes responsables de los animales, es esencial conocer algunas estrategias para asegurarnos de que nuestros amigos felinos se sientan seguros y tranquilos durante estas festividades decembrinas, llenas de ruido.

SON CRIATURAS MUY ESPECIALES

Antes de abordar las medidas específicas para proteger a los gatos del estruendo de la pólvora, es fundamental comprender la naturaleza de estos animales. Los gatos son criaturas territoriales y suelen ser sensibles a cambios repentinos en su entorno. Los ruidos fuertes, como los causados por la pólvora, pueden desencadenar respuestas de miedo y ansiedad en los felinos, manifestadas a través de comportamientos como esconderse, maullar en exceso o incluso mostrarse agresivos.



Una de las estrategias más efectivas para proteger a los gatos del estruendo de la pólvora es proporcionarles un refugio seguro en casa. Buscar un lugar tranquilo y alejado del ruido, como una habitación interior, puede ser una excelente opción.

Asegurarse de que este refugio esté equipado con los elementos familiares del gato, como su cama, juguetes favoritos y agua fresca. Además, mantener las cortinas cerradas puede ayudar a reducir la intensidad de los destellos de luz que a menudo acompañan a los fuegos artificiales.

PREFIEREN AMBIENTES RELAJADOS

Otra estrategia efectiva es mantener un ambiente familiar y relajado durante las celebraciones. Mantener la rutina diaria de alimentación y juego contribuye a generar un sentido de normalidad para los gatos.

Además, la presencia y la interacción tranquilizadora de los dueños pueden tener un impac-

to positivo en el bienestar emocional de los felinos durante momentos de estruendo.

En el mercado existen productos específicamente diseñados para calmar a los gatos durante situaciones estresantes. Difusores de feromonas y sprays relajantes son opciones populares que pueden ayudar a reducir la ansiedad en los felinos. Estos productos imitan las feromonas faciales que los gatos utilizan para marcar su entorno como seguro y familiar.

CONSULTE A SU VETERINARIO

En casos de extrema sensibilidad o ansiedad, es aconsejable consultar con un veterinario. Los profesionales pueden proporcionar opciones adicionales, como medicamentos recetados o estrategias de modificación de comportamiento. Es fundamental abordar cualquier problema de salud mental en los gatos de manera responsable y con la orientación de un experto.



EL ESPÍRITU DE LOS CAMPEONES



“Cuanto más bebes, más quieres beber” ...

Simplemente ¡la Mejor!

ENTREGA DE DISCOS DE ORO A IMPORTANTES AGRUPACIONES DE CHICAGO

"Promociones Palmito" entregó el fin de semana varios Discos de Oro y de Platino, a importantes agrupaciones locales.



El "Pajarito", muestra con orgullo sus Discos de Oro. "Estos son originales. Los consigo por medio de un amigo que era cercano a la desaparecida empresa de discos Fonovisa".

Las agrupaciones subieron al escenario, y los asistentes al evento de premiación no solo disfrutaron de su música, sino también de una tradición tan mexicana como "El brinco del Chinelo". Una espectacular comparsa de Chinelos engalanó la entrega de galardones, ante las agrupaciones ganadoras que fueron desfilando una a una a recibir su reconocimiento. "Gracias a las agrupaciones que se hicieron presentes. A los Chinelos y a medios de comunicación y empresarios como: Estilo La-



Grupo La Playa



Grupo Lu Son de Luna

Grupo Rubí Norteño

tino TV Show, Patiños Music, al compositor Víctor Silva Soto, al intérprete Óscar Hernández, al reconocido productor de video y fotografía, Ernesto Bahena y a ustedes, Periódico La Prensa, por acompañarnos", dijo José Salas, director ejecutivo & CEO de la compañía Promociones Palmito.

PIONEROS ENTREGANDO GALARDONES

El promotor José Salas, reconocido en el mundo artístico de Chicago como "Pajarito", no dudó en recalcar que su empresa 'Promociones Palmito', es pionera en cuanto a las ceremonias de entrega de reconocimientos al talento local, se

refiere. "La pandemia nos impidió hacer entrega de reconocimientos durante los últimos tres años, pero ahora regresamos para darle merecidos galardones a nuestros talentos locales. Fui el primer promotor que comenzó en Chicago a realizar ceremonias de entrega de reconocimientos a nuestras agrupaciones. Ya hoy en día otros hacen entrega de premios también, y eso es respetable y lo destacamos. Pero Promociones Palmito es pionera en este tipo de eventos en Chicago e Illinois", enfatizó José Salas, el "Pajarito".

PIDEN MASIVA ASISTENCIA A EVENTO, EN FAVOR DE VÍCTIMAS EN ACAPULCO

Directivos de la Federación de Guerrerenses en Chicago extendieron invitación a la comunidad migrante en general, para que los acompañen en un evento programado para recolectar fondos a beneficio de los damnificados del Huracán Otis, en el puerto de Acapulco y zonas aledañas. "El evento se llevará a cabo el día 16 de diciembre del 2023 y la finalidad es apoyar a una bonita causa, como lo es, recaudar fondos económicos para ayudar a nuestros hermanos de Acapulco que desafortunadamente fueron dañados en todos los aspectos por el huracán Otis", dijo al Periódico La Prensa el activista proinmigrante Radulfo Delgado, presidente de esa organización comunitaria. Directivos y miembros de esa agrupación de clubes de oriundos guerrerenses pidieron a la comunidad un gran acompañamiento, para que el evento tenga el éxito esperado. "Aceptamos donaciones, que serán manejadas

con absoluta transparencia por nuestra organización. Esperamos su granito de arena para recaudar una buena cantidad de dinero y que podamos viajar cuanto antes a Acapulco, para hacer entrega de todo lo reunido, y posteriormente rendir cuentas claras a nuestra comunidad, con fotos, videos y comprobantes legales, que garanticen la correcta entrega de los donativos", dijo finalmente el activista comunitario a este medio.

• Mayor información sobre este evento, llamar al teléfono (773) 386-6700



LA FEDERACION GUERRERENSE DE CHICAGO TE INVITA

GRAN Kermes Baile

SABADO 16 DE DICIEMBRE 2023

CON LAS AGRUPACIONES QUE DONARAN SU MUSICA

100% FAMILIAR

LOS TOPO FERRENO

ANSIEDAD

UN EVENTO PARA RECAUDAR FONDOS PARA LOS DAMNIFICADOS DE ACAPULCO (SE ACEPTAN DONACIONES)

PRE-ENTRADA A TU ELECCION

LA LEGENDA del Norte

Sendero

MENTIRAS

HORARIO DE: 12 PM A 7 PM

HABRÁ ANTOJITOS MEXICANOS

4630 W. AUGUSTA BLV TRANSPORTES GUERRERO

PARA MAS INFORMACION : 773-386-6700

SIETE PLANTAS PARA LA BUENA SUERTE

Según el Feng Shui, las plantas están íntimamente relacionadas con las energías de las personas, por ello, se deben tener algunas en el interior y el exterior de las viviendas, puesto que estas influyen en el estado anímico, atraen cosas buenas al hogar y actúan como protectoras. Además de ser armónicas y una buena decoración, también atraen prosperidad, dinero y buenas noticias.

•Aquí les presentamos siete de las que no deben faltar en su vivienda:

1-PACHIRA: Se caracteriza por ser una planta muy grande que es propia de interiores, por lo que es un regalo perfecto para un ser querido, además, una de sus principales cualidades es que no necesita grandes cuidados. De acuerdo con el Feng shui, sus hojas representan los 5 elementos: madera, metal, agua, fuego y tierra; de la misma manera, su tronco entrelazado es una representación de la unión del bien y del futuro.

2-LAVANDA: Esta planta aromática se conoce por su aroma agradable y sus propiedades relajantes. Esta también tiene grandes facultades para alejar las malas energías y por ello

debe ser plantada en el exterior de las viviendas. Esta necesita unas seis horas de sol al día, por ello, se recomienda en sitios al aire libre y no dentro de la vivienda.

3-PLANTA DEL DINERO CHINO: Esta planta es un regalo muy útil y perfecto para los principiantes en la jardinería, puesto que sus cuidados no son muy complicados ni requieren de mucho tiempo. Lo único que debe hacerse es colocar la planta en un lugar donde le entre luz, pero no reciba los rayos del sol directamente, por ello es una planta de interior.

4-HELECHO MACHO: Este se conoce por proteger de las malas energías a las personas y atraer la buena fortuna. El Feng Shui indica que esta planta debe ser puesta en la entrada de casa o cerca de las ventanas. Esta queda muy bien en diferentes zonas, puesto que es muy estética. Deber ser colocada en la semisombra, sin que esté expuesta al sol directa y también se debe tener cuidado de no regarla en exceso para no pudrir sus raíces.

5-PLANTA DE JADE: Esta se conoce como la planta del dinero, por ello, esta tiene mucho protagonismo en el Feng Shui, puesto que atrae la prosperidad, buenas energías y suerte a la vivienda donde esté, por ello, si está buscando un regalo para un ser querido, esta planta puede ser el obsequio perfecto.

6-ALBAHACA: Esta aromática no solo es de



vital importancia por su sabor y aroma, también es conocida por su capacidad de atraer el dinero y la abundancia. Esta, contrario a otras plantas mencionadas anteriormente, tiene unos cuidados específicos y de no tenerlos puede llevar a la muerte de la misma.

La albahaca es originaria de entornos húmedos, pero si se moja en exceso puede hacer que se pudran sus raíces, por ello, los riegos deben ser moderados y frecuentes, además, debería estar cerca a una ventana para que le entre suficiente luz y aire.

7-PLANTA DEL DINERO O PLECTRANTHUS: Esta también se conoce como hiedra sueca y debido a su sencillez suele ser un gran elemento decorativo para el interior de las casas.

El nombre científico de esta es Plectranthus verticillatus y se reconoce por atraer el dinero, especialmente si es un obsequio, por ello puede regalarla a un ser querido. Esta debe estar en espacios iluminados y a temperatura cálida, por ello puede estar en interiores. No requiere riego cotidiano, por ello puede ser cada 10 días, pero en verano puede ser más frecuente.

ESTAS PLANTAS NO DEBE PONER EN LA ENTRADA DE SU CASA...

Uno de los aspectos más importantes del Feng Shui es la entrada de su hogar, ya que se considera el punto de entrada de la energía vital, conocida como "chi". Para asegurarse de que el chi fluya de manera adecuada y beneficie a su hogar y a quienes lo habitan, es esencial prestar atención a la decoración y las plantas que eligen para la entrada.

•Aquí, encontrará aquellas que debe evitar en la entrada de su casa según las reglas del Feng Shui:

CACTUS (CACTÁCEAS): Son conocidos por sus espinas y pueden representar energía negativa en el Feng Shui. Colocar cactus en la entrada de su casa se considera inapropiado ya que pueden crear una sensación de hostilidad y barreras en lugar de atraer el chi positivo.

PLANTAS SECAS O MARCHITAS: Mantener plantas muertas o marchitas en la entrada no solo es poco estético, sino que también representa una energía negativa y falta de vitalidad. Reemplace estas plantas por ejemplares saludables y vibrantes.

PLANTAS AGRESIVAS O ESPINOSAS: Evite plantas con hojas espinosas o agresivas, ya que pueden causar malestar y perturbación en la entrada de su hogar. Plantas como el agave y la rosa mosqueta deben ubicarse en lugares más adecuados.

PLANTAS QUE CRECEN DEMASIADO: Aunque las plantas de rápido crecimiento pueden ser hermosas, también pueden desordenar la entrada de su casa y crear una sensación de descontrol. Mantenga las plantas bajo control y podadas regularmente para evitar que se apoderen del espacio.

PLANTAS VENENOSAS: Evite plantas que sean tóxicas para los niños o las mascotas. El Feng Shui promueve la seguridad y la protección en el hogar, por lo que es importante elegir plantas que no representen un riesgo.

PLANTAS CON FLORES QUE CAEN: Las flores que caen fácilmente, como las de los cerezos, pueden crear un desorden constante en la entrada. Si desea tener árboles frutales o plantas con flores, elija aquellas más resistentes que no generen una gran cantidad de desechos.

PLANTAS DESORDENADAS: Algunas plantas tienden a dejar hojas secas o ramas caídas con frecuencia. Esto puede ser un desafío constante para mantener limpio el espacio de la entrada, lo que puede generar una sensación de desorden y desorganización.

LENGUA DE SUEGRA, PODEROSA PLANTA PARA ACABAR CON LAS DEUDAS



La lengua de suegra, es una planta de interior que es muy frecuente encontrar en hogares, gracias a sus sencillos cuidados y su aspecto fresco y de un tono verde oscuro que la hace lucir bien en cualquier decoración, además, tiene una reputación en el mundo del Feng Shui como un símbolo de prosperidad.

Se dice que este tipo de planta puede influir positivamente en los problemas económicos de quienes le abren las puertas de su hogar. De acuerdo con los principios del feng shui, cada casa se divide en diferentes sectores que se relacionan con aspectos puntuales de la vida. En ese sentido, la 'zona de riqueza' de los hogares, generalmente se encuentran en la esquina izquierda trasera del mismo con relación a la entrada principal. Es en esa zona en la que debe colocar la lengua de suegra para activar la energía positiva relacionada con la prosperidad financiera.

Otra de las cualidades de la lengua de suegra es su capacidad de purificar el aire y prosperar en condiciones de cuidado mínimo. Sin embargo, es necesario que la planta se mantenga feliz, saludable y vibrante, porque el estado de la misma simboliza el crecimiento financiero o la estabilidad.

Mientras esté cuidando su planta, es necesario que aproveche ese tiempo también para visualizar y afirmar las metas financieras que se ha propuesto, por ello, en esos momentos de soledad con la lengua de suegra, plasme en su mente la imagen de estar libre de esas deudas, que está disfrutando de una situación financiera sólida y se puede dar los gustos que quiere.

Por sí sola funciona, pero si combina la presencia de esa planta con otros elementos que también tenga funciones de prosperidad, como monedas chinas, una alcancía de la abundancia, un collage con fotos de lo que quiere adquirir o símbolos de riqueza, se podrá fortalecer la intención de mejorar las finanzas.

ASOMBROSO:

¿POR QUÉ SON TAN PELIGROSAS LAS RATAS NEGRAS?



Este tipo de ratas suelen ubicarse en las partes altas de las edificaciones como tejado y áticos. Destacan por su agresividad y por convertirse en una plaga persistente y desafiante que arrasa con granos, alimentos almacenados e inclusive, cultivos completos. Son portadoras de varias enfermedades graves, incluyendo leptospirosis, salmonelosis, y la temida peste bubónica. La transmisión de estas enfermedades es, a través de la orina y las heces de las ratas, así como a través de las pulgas que las infestan. Son en verdad un gran riesgo para las comunidades humanas.

SABÍA USTED QUE...

LO QUE DEBES HACER AL APLASTAR UNA CUCARACHA



Lo que muchos hacen cada vez que ven una cucaracha, es salir corriendo o aplastarlas. Pero, según los entomólogos, esto es algo que es mejor evitar. Según afirman, las cucarachas no se deben pisar debido a que soportan 900 veces su peso, y si no se hace con fuerza, seguramente no van a desaparecer. Por ello, si las pisa y luego las retira, o se les da con un periódico, libro, o folleto, no estará haciendo mucho. Normalmente las cucarachas tienden a quedarse quietas, pero al cabo de unos segundos tratan de huir. Soportar casi 900 veces su peso corporal, poseen una adaptabilidad extrema, pueden tolerar lesiones muy graves y sobrevivir sin comida durante meses. Estas cualidades las hace casi que inmortales. Por eso al pisarlas, debe asegurarse de destruir completamente su exoesqueleto. Si no lo hace, estas se harán las muertas y luego huirán. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) las cucarachas son insectos carroñeros y anti-higiénicos que producen bacterias como la salmonella, el estafilococo y el estreptococo, las cuales pueden llevar a que se presenten enfermedades intestinales como disentería, diarrea, cólera y fiebre tifoidea.

INCREÍBLE:

FUE A INJERTO DE PELO Y MURIÓ EN EL QUIRÓFANO...



El sujeto escogió la clínica de estética tras investigar lugares para injerto de pelo en España. Allegados aseguran que se trató de un caso de negligencia médica. El joven habría accedido a dicho tratamiento, que le ayudara a solucionar uno de sus complejos más grandes. En medio de la intervención, su cuerpo mostró una serie de complicaciones. El paciente empezó a convulsionar y sufrió un paro cardiorrespiratorio en el lugar. La teoría que se mantiene es que, el paciente sufrió una sobredosis de anestesia antes de entrar al quirófano. También aseguran que en ese centro no tenían el kit necesario para la reanimación del hombre. "Ni siquiera le pusieron oxígeno", aseguró una de las allegadas a la víctima.

"TIPS":

TRUCO CASERO PARA EVITAR QUE LAS ARAÑAS DEJEN TELARAÑAS EN SU CASA



Las arañas son visitantes indeseados en la mayoría de los hogares. Aunque son beneficiosas al mantener a raya a otros insectos, sus telarañas pueden resultar molestas y difíciles de eliminar. A menudo, los productos químicos son tóxicos y las soluciones costosas no son la mejor respuesta, especialmente si tienes niños o mascotas. La 'poción mágica' más efectiva necesita ingredientes como: vinagre blanco, agua, aceite esencial de menta y una botella rociadora. Mezcle partes iguales de vinagre blanco y agua en la botella. Agregue unas gotas de aceite esencial

VIDEO PARA NO CREER:

ÁRBITRO DE FUTBOL, APUÑALA A UN JUGADOR



Un increíble hecho de intolerancia se ha presentado en Argentina, uno de los países con más pasión en el fútbol. Cuando se jugaba un partido aficionado, una pelea que se formó entre jugadores y uno de los árbitros terminó provocando el hecho lamentable. El árbitro de 62 años, fue detenido luego de que este, con arma blanca, apuñalara a un jugador de un equipo aficionado, provocándole daños en el pulmón. En videos publicados en redes sociales se evidencia la disputa que se presentó en la cancha, en la que se ven que los puños van y vienen, mientras que en un abrir y cerrar de ojos de la nada el árbitro agrede con un arma cortopunzante a un futbolista recreativo sucedido el pasado fin de semana. La víctima, que fue trasladado a un centro asistencial en la zona, tiene 21 años y por fortuna se está recuperando de este hecho de violencia. Allegados aseguraron que, a pesar de la gravedad de su estado, se encuentra fuera de peligro. El árbitro, quien responde al nombre de "Remigio", no sería la primera vez que pitaba un partido de futbol portando un arma. Parece que lo acostumbraba a hacer, en reiteradas ocasiones.



de menta a la mezcla. Agite la botella rociadora para asegurarse que todos los ingredientes estén bien mezclados. Una vez preparada la 'poción mágica', es hora de usarla en áreas propensas a telarañas. Busque las áreas donde las arañas tienden a tejer sus redes, como esquinas, techos y ventanas. Rocía la solución de manera uniforme en estas áreas. La 'Poción Mágica' también puede usarse como un limpiador natural para mantener tu hogar libre de telarañas y suciedad. Su uso debe ser constante porque la eficacia de esta sustancia puede disminuir con el tiempo. Repita la operación nuevamente a los pocos días o cuando notes que el olor a menta se desvanece.



5 FRUTAS QUE PUEDE COMER DE NOCHE PARA BAJAR DE PESO Y DORMIR MEJOR

Una dieta balanceada debe contener buena cantidad de frutas y verduras. Su consumo no solo ayuda a tener un peso saludable, también impacta de manera positiva sobre otros aspectos de la salud.

El consumo de frutas y verduras es un punto de especial importancia para llevar una dieta balanceada y saludable.

Según instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona con buenos hábitos alimenticios debería consumir al menos 400 gramos de frutas y verduras cada día.

Para algunos, esto puede representar un verdadero reto. Sobre todo con las verduras, pues es bien sabido que no son de preferencia de todo el mundo.

FRUTAS = VARIEDAD

Sin embargo, con las frutas sucede algo un tanto diferente. La variedad y exquisitez de muchas de ellas hace que se facilite su incorporación a la dieta cotidiana. Las frutas, según profesionales del área de la nutrición, tienen beneficios que van más allá de regular y aportar al mantenimiento de un peso adecuado. Cada una, por la cantidad de vitaminas que ofrecen al cuerpo, cumple funciones específicas o pueden ayudar a que algunas funciones del organismo se regulen.

Existe, por ejemplo, un segmento de las frutas que tiene efectos directos sobre la regulación del sueño y trae beneficios secundarios como la metabolización de grasas. En ese sentido, se pueden consumir en las últimas horas del día, sin temor a que hagan mal al organismo y con la seguridad de que no solo aportarán a tener un sueño reparador, sino que la constancia en su consumo terminará revelando efectos sobre el peso.

FRUTAS QUE MEJORAN EL SUEÑO Y AYUDAN A BAJAR DE PESO

Si de frutas que ayudan a controlar el peso se

trata, la lista puede hacerse interminable. En general, como ya se ha dicho, todas las frutas deben hacer parte de una dieta balanceada. Sin embargo, algunas frutas tienen efectos específicos sobre el sueño. Su consumo en la cena o antes de dormir ayuda a conciliar y sostener el sueño mejor durante las horas de descanso. La presencia de melatonina, triptófano y el magnesio, entre otras sustancias químicas de origen natural, ayudan a tener un mejor descanso.

1-CEREZAS: esta pequeña fruta es una de las que tienen mayor contenido de melatonina, un componente de tipo hormonal, presente en plantas, animales y personas, que ayuda a la regulación del sueño. El jugo de las cerezas también lo contiene, aunque en menores cantidades. Sin embargo, en las cerezas secas no está presente.

2-MELÓN: igual que la sandía y la piña, esta fruta tiene alto contenido de agua y pocas calorías. Aporta al cuerpo altas cantidades de vitaminas A, B y C, que ayudan a la prevención de distintas enfermedades. También aporta betacarotenos, que ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer.

3-KIWI: esta fruta es rica en vitaminas C y E. También aporta al organismo importantes cantidades de potasio y ácido fólico, responsable de la generación de células nuevas. Su consumo, además, está comprobado por experimentos que acelera la capacidad para dormir y mejora la calidad del sueño dadas sus propiedades antioxidantes.

4-MANZANA: el consumo de manzanas durante el día es común, es popular en las loncheras y muchas personas las comen porque producen efecto de saciedad. Esta característica no solo funciona en el día, sino también durante la noche. Pero, además, es una fruta rica en antioxidantes y fibra, que aportan a la regulación del azúcar en la sangre y la digestión, lo que tiene un efecto directo sobre la calidad del sueño.



5- PIÑA: igual que con el melón, esta fruta ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre. Pero, además, contiene bromelina, una enzima de origen vegetal que acelera la descomposición de las proteínas y favorece los procesos digestivos y de absorción de nutrientes. Durante la noche, el organismo mantiene activo, por lo que el consumo de piña favorece la función digestiva y beneficia el sueño.

OTRAS RECOMENDACIONES

Aunque el consumo de frutas puede tener evidentes buenos resultados sobre la salud, especialmente los asuntos digestivos, así como la calidad del sueño y la pérdida de peso, esto no es suficiente. Los médicos recomiendan adoptar otros hábitos de vida saludable que aporten a tener un mejor sueño, como evitar el consumo de cafeína.

Ingerir altos niveles de cafeína, especial en la tarde y en la noche, tiene efectos estimulantes sobre el organismo que obstaculizan la conciliación del sueño.

El consumo de alcohol también puede afectar los ciclos del sueño, aunque en apariencia y al principio ayude conciliar el sueño, por lo que también se recomienda la moderación en su ingesta. Finalmente, los nutricionistas recomiendan no consumir alimentos demasiado tarde, a altas horas de la noche y justo antes de dormir.

Esto no solo provoca dificultades para conciliar el sueño y hace más difícil el proceso de digestión, sino que puede producir efectos como el incómodo reflujo.

•De una buena alimentación depende el bienestar de todo el organismo.

DIETA DE LA MANZANA PARA BAJAR DE PESO EN 5 DÍAS...

Aquí le contamos en que consiste esta 'dieta milagro'. ¿Es realmente efectiva?

La dieta de la manzana es bastante restrictiva, pero brindaría buenos resultados de forma rápida; pues se basa en consumir este alimento de manera constante debido a que la característica principal de la manzana es brindar saciedad a las personas que la consumen. La duración de esta dieta debe ser de solo 5 días, con el fin de no ocasionar problemas en el cuerpo.

Es sabido que uno de los riesgos de hacer una dieta es que, al no poder llevarla a cabo de forma duradera o indefinida, en un corto lapso se produciría un indeseado 'efecto rebote'. Además, un estudio en 'Obesity' informa que nuestro cuerpo necesita al menos 100 calorías más por día por cada libra perdida. Asimismo, también es importante que tenga en cuenta que, si bien hay dietas para bajar de peso de manera muy rápida, es necesario adquirir unos buenos hábitos alimenticios, crear una rutina activa y hacer

una visita a expertos en nutrición que definan un plan de alimentación adecuado a lo que usted quiere conseguir.

En ese sentido, la nutricionista y dietista registrada Ellen Albertson, sugiere que cuando intente perder peso, prohíba la palabra 'dieta', esto debido a que hacer dieta de alguna manera puede llegar a ser desagradable y provocar hambre; además, mientras las personas hacen la dieta piensan constantemente en la comida, que es exactamente lo que no quiere una persona cuando intenta perder peso.

LOS DETALLES...

A continuación, conocerá en que se basa la dieta de la manzana, recuerde que la dieta no provee todos los nutrientes necesarios para el cuerpo y que no es saludable extenderla por más del tiempo mencionado.

• Beneficios y propiedades de la manzana. Estas serían las ventajas de consumir esta fruta:

- Reducir el colesterol en el revestimiento de las paredes de los vasos sanguíneos.
- Mantener los dientes sanos, mejorando la circulación de la sangre de las encías y regulando el PH de la boca.
- Es rica en vitamina A, B Y C, contribuyendo a mantener un cabello sano y disminuyendo la pérdida de este.
- Hidrata y combate la retención de líquidos.
- Ayudar a regular el tránsito intestinal por su

alto contenido en fibra soluble e insoluble. -Ayudar a quemar grasa, además de ser diurética y depurativa.

¿CUÁNTOS KILOS SE PUEDE BAJAR CON LA DIETA DE LA MANZANA?

Es probable que con esta dieta una persona pueda llegar a perder de 5 a 7 kilos en 5 días, esto debido a que en el proceso se produce un déficit calórico.

¿CUÁL ES LA RUTINA DURANTE LOS 5 DÍAS?

- 1. Primer día:** Mantener la alimentación del día solo con manzanas y asegurándose de tomar al menos 2 litros de agua durante el día.
- 2. Segundo día:** Desayuno: Las manzanas que desee. Almuerzo: Ensalada verde con limón, vinagre y muy poca sal (sin aceite). Cena: manzanas.
- 3. Tercer día:** Desayuno: tostadas o pan integral con rodajas de manzana y pavo o queso bajo en grasa. Almuerzo: ensalada verde similar o igual a la del día anterior. Cena: Manzanas.
- 4. Cuarto día:** Desayuno: avena con trozos de manzana. Almuerzo: ensalada de atún, con manzana y aguacate. Cena: manzanas.
- 5. Quinto día:** Desayuno: manzana, huevo revuelto o cocido y manzana. Almuerzo: pechuga o carne al horno y ensalada verde. Cena: manzanas.



MANUEL A. CARDENAS
ATTORNEY

(773) 227-6858

**LAW OFFICES OF
MANUEL A. CARDENAS & ASSOCIATES, P.C.
ATTORNEYS AT LAW**



CHICAGO

2059 N Western Ave Chicago IL.
773-227-6858 / 312-579-0606

LA VILLITA

3440 W 26th, Chicago IL
312-579-0606 / 773-227-6858

**NUESTRAS
OFICINAS FUERA
DE CHICAGO**

307 S MCDONALD ST.
McKinney, Texas, Suite 301
(972) 997- 1276 (214) 592-8462

1802 FARRAGUT ST.
Laredo, Texas, 78040
(956) 236-5878 (956) 568-1439

100 PEARL ST.
Hartford CT 06103
(860) 770-8047



- ¿Piensa hacer su proceso migratorio y no sabe qué hacer?
- ¿Quiere aplicar para un asilo y no sabe cómo empezar?
- ¿Quiere saber si usted puede obtener un permiso de trabajo, en los Estados Unidos?



**FELICES FIESTAS
DECEMBRINAS**



ALICIA VILLARREAL
DONDE TODO COMENZÓ

24 FEBRERO | Copernicus center
SABADO 2024

SCANEA EL QR PARA COMPRAR TUS BOLETOS DIRECTAMENTE DESDE EL MAPA

REVENTON PROMOTIONS

Los Angeles Azules

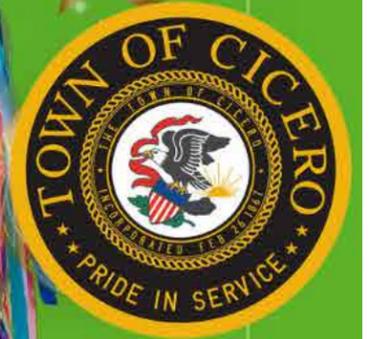
EL AMOR DE MI VIDA
USA TOUR 2024

MARZO 23 · CHICAGO, IL · Allstate arena

SCANEA EL QR PARA COMPRAR TUS BOLETOS DIRECTAMENTE DESDE EL MAPA

REVENTON PROMOTIONS

LARRY DOMINICK
CICERO TOWN PRESIDENT
& BOARD OF TRUSTEES
OFFICE OF SPECIAL EVENTS



LA POSADA

FRIDAY
VIERNES

15
DEC

5:00 PM

CICERO COMMUNITY CENTER

FOOD & ENTERTAINMENT

COMIDA & ENTRETENIMIENTO

FAMILY PICTURES

FOTOS FMILIARES

TOYS

JUGUETES

*Primeros/First 300 niños/kids

