

# PRENSA MEXICANA

Edición 90, Octubre - Noviembre de 2014



## Acción ejecutiva del Presidente Obama sobre inmigración

El presidente de Estados Unidos, Barack Obama, ordenó el 20 de noviembre a las autoridades de inmigración que deporten "a los delincuentes, no a las familias" al hacer uso de su poder ejecutivo para escudar a millones de inmigrantes ilegales...

Pág 10



El agua que usted  
toma es potable?

Pág 24-25

GRATIS

[www.PRENSAMEXICANA.com](http://www.PRENSAMEXICANA.com)  
Actualidad Local y Global

## Concurso Miss Independencia de México

Pág 16-17

*Lake Myrtle*  
Center for Advanced Dentistry  
Dr. Henry Acosta  
Dentista general

"Todas sus necesidades dentales en un solo consultorio"

2016 US Hwy 92 West Auburndale FL, 33823

**863-662-9973**

Ver más pág. 15



# GRACIAS



Sí, es tiempo de cenar pavo, de adornar la casa, de comprar... Pero sobre todo, es tiempo de agradecer.

**AQUÍ ENE.U.**

# BANCARROTA

Capítulo 7 Bancarrota Individual  
Honorarios del Abogado  
desde

**\$449.00**

— CON ESTE ANUNCIO —  
Para las primeras 20 personas que  
contraten nuestros servicios legales  
(Plan de pago) La decisión más inteligente

**Law Office of John Karl Schwartz, Jr.**  
Licenciado en California (1991) y en Florida (1993)  
Oficinas en Kissimmee & Pinellas Park

**CALL: 844-4BK-HELP  
844-425-4357**  
[www.911bankruptcyhelp.com](http://www.911bankruptcyhelp.com)

La contratación de un abogado es una decisión importante que no debe basarse en anuncios antes de que usted decida, solicite por escrito nuestras calificaciones.  
Pursuant to Federal Law, the Law Office of John Karl Schwartz, Jr., is classified as a "Debt Relief Agency" assisting individuals to file for bankruptcy relief under the U.S. Bankruptcy code.

# PRENSA MEXICANA

[www.prensamexicana.com](http://www.prensamexicana.com)

**Periodistas**  
Rosalia Romero  
Lourdes Brindis  
Natalia Sanchez  
Jonathan Prieto

**Ventas**  
Global Media Press PO BOX 15657  
Tampa, FL 33684  
[www.prensamexicana.com](http://www.prensamexicana.com)

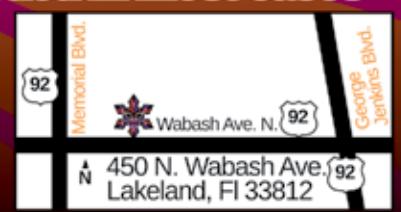
**Director**  
Felipe Vallejo  
(813) 857-5898  
[main@prensamexicana.com](mailto:main@prensamexicana.com)

**Diseño Gráfico y Diagramación:**  
Grafos Studio  
[www.grafosstudio.com](http://www.grafosstudio.com)

## 001 Agosto Bail Bonds Fiador de Fianzas No collateral needed in most cases



Call 24/7  
Se Habla Español  
**(863)450-2962**





**ROLANDO SANTIAGO  
EL ABOGADO**

# ¿LESIONADO?

**Accidente de Carro/Muerte Por Negligencia  
No Cobramos Honorarios Si No Ganamos**

**Sirviendo: Tampa, Plant City, Brandon, Ruskin, Wimauma, Palmetto**

**813.641.0010**

**WWW.SANTIAGOELABOGADO.COM**  
240 APOLLO BEACH BLVD. • APOLLO BEACH, FL 33572





# Boletín de Visas para Noviembre del 2014

**Importante:** El Departamento de Estado distribuye cada año 200 mil visas de residencia. Estas visas se entregan de acuerdo con el grado de preferencia, que va en orden descendente: cónyuges, hijos menores de edad, hijos mayores de edad, etc. Y la fecha de la entrevista corresponde a la fecha en que fue presentada la solicitud de residencia al servicio de inmigración.

## Fecha de prioridad basada en petición familiar

Preferencia	Descripción	México	Otros Países
Primera: F1	Se clasifican los hijos de ciudadanos, solteros y mayores de 21 años.	08 Julio de 1994	08 de Junio del 2007
Segunda A: F2A.	Los cónyuges e hijos solteros y menores de 21 años de residentes permanentes legales.	22 de Septiembre el 2012	01 de Marzo del 2013
Segunda B: F2B	Los hijos solteros y mayores de 21 años de residentes permanentes legales.	08 de Septiembre del 1994	01 de Enero del 2008
Tercera: F3	Se clasifican los hijos casados de ciudadanos.	01 de Noviembre del 1993	08 de Diciembre del 2003
Cuarta: F4	Los hermanos de ciudadanos sin importar su edad ni estado civil.	15 de Febrero del 1997	08 de Febrero del 2002

**Fuente:** Oficina de Asuntos Consulares del Departamento de Estado de Estados Unidos.

## Fecha de prioridad basada en certificación de empleo

**Importante:** Disponible significa que el inmigrante no debe esperar a que el Departamento de Estado publique una fecha para la entrevista. Todas las visas basadas en certificación de empleo están disponibles de inmediato.

Preferencia	México	Otros países
Primera	Disponible	Disponible
Segunda	Disponible	Disponible
Tercera	Octubre 01, 2012	Octubre 01, 2012
Otros trabajadores	Octubre 01, 2012	Octubre 01, 2012
Cuarta	Disponible	Disponible
Trabajadores religiosos	Disponible	Disponible
Quinta	Disponible	Disponible

**Fuente:** Oficina de Asuntos Consulares del Departamento de Estado de Estados Unidos.

**Nota:** No existe una fecha única de prioridad. El Departamento de Estado presenta varias fechas. Toma en cuenta el número total de solicitudes presentadas por cada país y la cuota anual designada, tanto para aquellas peticiones hechas por medio de un familiar o en base a una certificación de empleo. Además, México, debido al elevado número de solicitudes que cada año pide, tiene una fecha distinta al resto de países.

## Tarifas de Procesamiento de Visas de No Inmigrante

Tipo de Visa	Tarifa Anterior	Nueva Tarifa
Visas de Turismo, Negocio, Transito, Miembros de Tripulación, Estudiante, Visitantes de Intercambio y Prensa	\$140	\$160
Visas de Empleo Basado en Petición (H, L, O, P, Q, and R)	\$150	\$190
Visas de Tratados de Inversión y Comercio (E)	\$390	\$270
Visas de Novios Comprometidos (K)	\$350	\$240
Tarjetas de Cruce Fronterizo (15 años y mayores)	\$140	\$160
Tarjetas de Cruce Fronterizo (menores de 15 años)	\$14	\$15

## Tarifas de Procesamiento de Visas de Inmigrante

Tipo de Visa	Tarifa Anterior	Nueva Tarifa
Solicitudes de Familiares Inmediatos y Preferencia Familiar	\$404	\$230
Solicitudes Basadas en Empleo	\$720	\$405
Otras Solicitudes de Visas de Inmigrante	\$305	\$220
Tarifa del Programa de Visas de Diversidad	\$440	\$330
Tarjetas de Cruce Fronterizo (15 años y mayores)	\$140	\$160
Determinación de Regreso de Estatus Residencial	\$380	\$275

Estos boletines no deben considerarse como un consejo legal. Cualquier decisión que tome basado en esta información es bajo su propio riesgo y responsabilidad.



**Neil F. Lewis**  
Abogados de Inmigración



**Sirviendo a Tampa desde 1996**  
**Hablamos Español**

505 East Jackson Street, Suite 213  
Tampa, FL 33602

**Tel: (813) 226-2144**

[www.NeilFLewis.com/es/](http://www.NeilFLewis.com/es/)

La contratación de un abogado es una decisión muy importante que no debe basarse en anuncios. Antes que usted decida contratar a un abogado, puede solicitar gratuitamente información sobre nuestras calificaciones y experiencia, y se la enviaremos por correo.



# Immigration Help Center

**(813) 888-6700**

**Se Habla Español  
Consulta Gratis**

**Pregunte por una cita gratis para revisar  
su caso civil, familiar o criminal**

**5402 W. Hoover Blvd Tampa, FL 33634  
(Esquina con la Avenida Hillsborough)**

**Clases de ciudadanía • Sin costo  
Lunes y Jueves a las 5:00 p.m.**



**BROOKS**  
LAW GROUP

## Prácticas



Stephen K. Brooks, Esq.

- Lesiones Personales
- Accidentes de Auto, Camión y Motocicleta
- Muerte Por Negligencia
- Lesiones Cerebrales
- Caídas y Resbalones
- Seguro Social
- Mordidas de Perro
- Derrame de Aceite BP
- Medicina Defectuosa
- Diálisis
- Mala Práctica Médica
- Abuso en Asilos
- Brazo Robótico Da Vinci
- Salarios No Pagados
- Compensación de Trabajadores
- Lesiones Serias

**“Consulta gratis, no importa su estatus migratorio”**

**1-800-529-1441**

**Hablamos Español**

**Atendemos Sin Cita**

**BrooksLawGroup.com**

### Tampa

2002 5th Avenue,  
Unit 101  
Tampa  
FL, 33605

### Winter Haven

123 First Street  
North  
Winter Haven  
FL, 33881

### Lakeland

1401 Havendale  
Blvd  
Winter Haven  
FL, 33881

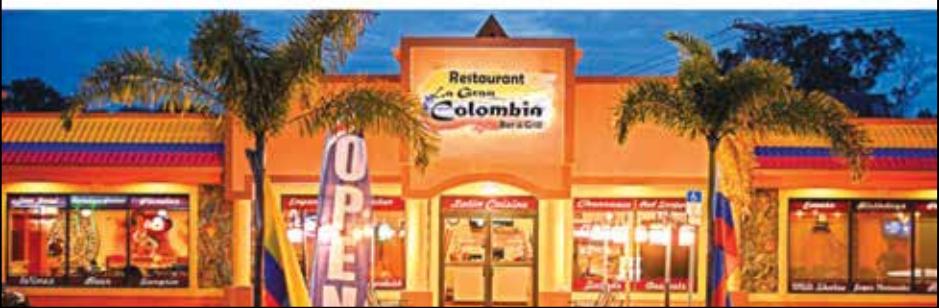
625 Commerce Dr  
Suite 203  
Lakeland  
FL, 33813

La contratación de un abogado es una decisión muy importante que no debe basarse en anuncios. Antes que usted decida contratar a un abogado, puede solicitar gratuitamente información sobre nuestras calificaciones y experiencia, y se la enviaremos por correo.

**Restaurant**  
**La Gran Colombia**  
**Authentic Colombian & International Cuisine**  
**Bar & Grill**

Karaoke todos los viernes. Night Club todos los sábados.

**7507 N. Armenia Ave.**  
**Tampa, FL 33604** **813-932-0500**



**Latina MULTISERVICES**

**IMPUESTOS**

10% DESCUENTO

- Personales/Comerciales/1099/Payroll
- Revisamos taxes pasados
- Registro de nuevas empresas.

**DIVORCIOS \$139**  
**NO PAGUE MAS!**

Gastos GRATIS de la Corte, si califica  
 (LLENOS EN MENOS DE UNA HORA)

- Casados fuera y dentro de USA
- Con hijos/sin hijos
- Con o sin propiedades/deudas
- Sin licencia de conducir/seguro social
- Respuestas de divorcio
- Esposos perdidos

**ESCUELA DE TRÁFICO**

4 hrs - 8 hrs - 12 hrs.  
 • Órdenes de Corte  
 • Alcohol y Drogas  
 • Clases todos los días

10% DESCUENTO

**CIUDADANÍA \$50**

GRATIS, si califica  
 (LLENOS EN MENOS DE UNA HORA)

**7 DÍAS/24 HORAS**  
**813-624-6793**

7818 N. Armenia Ave.  
 Suite 2, Tampa, FL 33604

**Quieres Restaurar Tu Crédito en Menos de Un Año?, en Meses?**

Nosotros haremos el trabajo por ti, únicamente por solo \$499 al año, en un solo pago. Además te daremos educación financiera continua y aprenderás a mantener tu crédito por encima de 700 puntos sin pagar un solo dolar adicional. Asistencia personalizada y profesional.

Compañía legalmente constituida con más de 10 años de experiencia educando a las personas en el manejo de tu crédito, ofreciendo educación financiera, limpiando datos inexactos, erróneos, obsoletos y ajenos de tu informe de crédito.

Visítanos en [www.CreditFES.com](http://www.CreditFES.com)  
 o llámanos para una consulta sin compromiso al  
 (813) 857 5898




**Florida Blue** 

Open enrollment for individual health insurance is over, but you may *still* be able to get a health plan.

Contact us to find out how.

**NHIA**  
 2119 West Brandon Blvd, Suite L  
 Brandon, Florida, 33511

**Norsky Mendez**  
 (813) 546-1316  
 NorskyNHIA@yahoo.com

[NationalHealthInsurancePlans.net](http://NationalHealthInsurancePlans.net)



**S**ANCHÉZ ATTORNEYS  
AT LAW

ABOGADA  
VIVIÁN L.  
CANALS RIVERA  
(LICENCIADA  
EN PUERTO RICO  
PRACTICA LIMITADA  
A INMIGRACIÓN)

## LUCHANDO POR JUSTICIA

- › ACCIDENTES, LESIONES Y MUERTE POR NEGLIGENCIA
- › INMIGRACIÓN Y DEPORTACIÓN
- › EMPLEO Y DISCRIMINACIÓN
- › DEFENSA CRIMINAL Y LITIGACIÓN

 REPRESENTANDO CLIENTES EN TODA LA FLORIDA

 CONSULTA GRATIS | LLAME 24 HORAS / 7 DÍAS | 813.254.1777

 [www.luchandoporjusticia.com](http://www.luchandoporjusticia.com)



# La Encuesta de F.A.U. revela que los hispanos gastarán menos dinero durante estas fiestas y que posiblemente no usen el internet para sus compras.

BOCA RATON, Florida, noviembre de 2014 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ — Una nueva encuesta de la Iniciativa Económica y de Negocios de la Universidad de Florida Atlantic (FAU BEPI) reveló que el 40 por ciento de los hispanos gastarán menos dinero en las compras de estas Fiestas en comparación con el año pasado, mientras que el 29 por ciento manifestaron que gastarán más dinero y el 31 por ciento manifestaron que gastarán la misma cantidad de dinero que el año pasado. En términos más específicos, de los hispanos con un ingreso inferior a \$25.000, un 55 por ciento manifestaron que gastarán menos dinero en estas Fiestas en comparación con el año pasado, mientras que de los hispanos con un ingreso superior a \$75.000 solamente un porcentaje del 13 por ciento manifestaron que gastarán menos dinero que el año pasado.

"Esto significa que los hispanos con ingresos más elevados serán los que impulsen las compras de estas Fiestas", Manifestó Mónica Escaleras, directora de FAU BEPI.

La mayoría de los hispanos, es decir el 71 por ciento, estiman que gastarán un monto inferior a \$500, mientras que el 8 por ciento estiman que gastarán un monto superior a \$1.000. El dinero en efectivo sigue siendo la forma preferida de pago de los hispanos ya que la mayoría de ellos (un 59 por ciento) señalaron que pagarán en efectivo por regalos que compran para estas Fiestas, mientras que el 41 por ciento usarán crédito o alguna otra forma de financiación.

El 67 por ciento de los hispanos manifestaron que preferían hacer las compras personalmente en las tiendas en oposición al 33 por ciento de los mismos que manifestaron preferir hacerlo vía internet. Esto significa una proporción

de 2 a 1. Los hispanos continuarán, sin embargo, realizando compras por internet ya que el 30 por ciento manifestaron que harán todas sus compras -o al menos la mayoría de ellas- vía internet, y el 16 por ciento manifestaron que harán la mitad de sus compras vía internet. No obstante esto, el 33 por ciento de los hispanos manifestaron que no usarán el internet para hacer sus compras para estas Fiestas. "Dos factores explican el auge de las compras vía internet, y ellos son el nivel económico y la edad de los consumidores. El 49 por ciento de los hispanos con un ingreso superior a \$75.000 que respondieron a la encuesta manifestaron que piensan hacer la mayoría de las compras vía internet, mientras que el 45 por ciento mayores de 55 años manifestaron que no realizarán compras vía internet", conforme a Mónica Escaleras. La encuesta también reveló que una cuarta parte de hispanos ya han comenzado a hacer sus compras para estas Fiestas, y es probable o muy posible que más de la mitad de los mismos efectúen sus compras durante el Viernes Negro (Black Friday) y/o durante el Lunes Cibernético (Cyber Monday) (56 por ciento y 52 por ciento respectivamente).

La muestra de la encuesta incluyó a 500 hispanos con un margen de error del +/-4,33 por ciento, y un 95 por ciento de nivel de confianza. La encuesta se realizó desde el 1ro de noviembre hasta el 15 de noviembre.

Para más información acerca de esta encuesta y de la Iniciativa, Contacte en:  
[www.business.fau.edu/bepi](http://www.business.fau.edu/bepi)  
 Mónica Escaleras: 561-297-1312  
[bepi@fau.edu](mailto:bepi@fau.edu).

**Colón & McNelis | PA**  
AGGRESSIVE REPRESENTATION



Gil Colón Jr.

Stacey McNelis

## Su Voz por 25 años

- Defensa Criminal
- Casos de Accidentes
- Casos de Familia
- Casos de Seguro Social

## Consulta Gratis\*

[www.ColonandMcNelis.com](http://www.ColonandMcNelis.com)

[gcolon@ColonandMcNelis.com](mailto:gcolon@ColonandMcNelis.com)

**(863) 534-3777**

**LLAME GRATIS: (866) 534-3777**

### OFICINAS

**Bartow. Oficina Principal**  
**325 E Davidson St. Bartow, FL 33830**  
**(2 cuadras de la corte)**  
**Haines City - Lakeland**

### Hablamos Español

\*Excepto en Casos de Familia

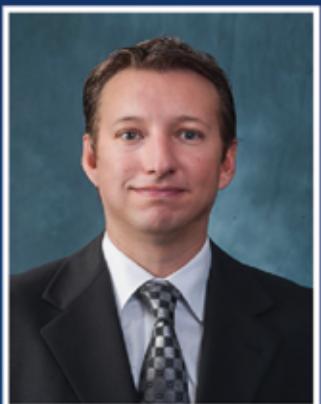
#### PLAN DE PAGO DISPONIBLE



La contratación de un abogado es una decisión muy importante que no debe basarse en anuncios. Antes que usted decida contratar a un abogado, puede solicitar gratuitamente información sobre nuestras calificaciones y experiencia, y se la enviaremos por correo.



## Immigration Protection Center



Jean Pierre Espinoza, Esq.  
Miembro de la Barra de Florida

## ABOGADOS DE INMIGRACIÓN DE LAKELAND

Defensa de Deportación / Peticiones Familiares  
Asilos / Peticiones Laborales

**"LA PROTECCIÓN  
DE TUS DERECHOS  
SON NUESTRA PRIORIDAD"**

• OFICINA PRINCIPAL LAKELAND

1506 S. Florida Ave. Lakeland, FL 33803

TELÉFONOS: (863) 940 9950

OFICINAS SATELITES EN: ORLANDO – TAMPA – OCALA – LIMA PERU

**www.EspinozaLawOffices.com**

La contratación de un abogado es una decisión muy importante que no debe basarse en anuncios. Antes que usted decida contratar a un abogado, puede solicitar gratuitamente información sobre nuestras calificaciones y experiencia, y se la enviaremos por correo.



## PROGRAMA "CONSULTAS LEGALES"

### Accion ejecutiva del Presidente Obama sobre inmigración

Por: Abogado Jean Pierre Espinoza

El presidente de Estados Unidos, Barack Obama, ordenó el 20 de noviembre a las autoridades de inmigración que deporten "a los delincuentes, no a las familias" al hacer uso de su poder ejecutivo para escudar a millones de inmigrantes ilegales. Este es el mayor cambio en el sistema inmigratorio de ese país de las últimas décadas. En un pronunciamiento televisado el presidente Obama presentó los cambios que hará en las leyes inmigratorias sin consentimiento del Congreso, de manera administrativa. "Nuestro sistema migratorio está roto y todo el mundo lo sabe", dijo Obama en su discurso.

#### Claves de la acción ejecutiva de Obama:

##### 1. No deportar a familias

Un elemento clave de su plan es el de instruir a las autoridades migratorias para priorizar deportaciones de criminales y sospechosos de terrorismo en vez de padres indocumentados de ciudadanos estadounidenses y residentes, informaron autoridades de primer nivel de la administración estadounidense.

"Seguirle la pista a millones de migrantes y deportarlos masivamente no es realista, cualquiera que diga eso no está hablando con la verdad, además no somos así los estadounidenses, hay que recordar que la mayoría de los inmigrantes han estado trabajando aquí mucho tiempo, han tenido hijos cuyas esperanzas, sueños y patriotismo nos identifican con ellos", manifestó el presidente estadounidense.

La medida beneficiará a los padres de niños nacidos en Estados Unidos o que sean residentes legales y que estén en el país (los padres) desde antes del primero de enero de 2010.

Los cambios ofrecerán a aquellos que califiquen la oportunidad de mantenerse temporalmente en el país por tres años, en caso de pasar una serie de investigaciones sobre su pasado, así como que hayan pagado impuestos. Pero no se les ofrecerá un camino hacia una eventual ciudadanía ni podrán aplicar para beneficios federales o programas de salud pública.

Sé que algunos de los críticos de esta acción lo llaman una amnistía. "Bueno, no es. Una amnistía es el sistema de inmigración que tenemos ahora, donde millones de personas viven aquí sin pagar sus impuestos o jugando bajo nuestras reglas, mientras los políticos utilizan el tema para atemorizar a las personas o para tratar de ganar votos en tiempos de elecciones. Eso es una amnistía real, dejando al sistema roto, como está. Una amnistía masiva no sería justa. Una deportación masiva sería imposible y contrario a nuestro espíritu", dijo Obama.

##### 2. Ampliar la Acción Diferida

Obama también moverá la edad límite de 30 años establecida en un programa conocida como la Acción Diferida (DACA), o Dreamers, que permite a aquellos que están viviendo de manera ilegal en el país desde niños que se queden, ofreciendo un alivio a miles de personas.

Ahora, el programa cubrirá a cualquiera que haya llegado al país antes de 2010 y extenderá una garantía previa de dos años, a tres años.

Las autoridades informaron que el cambio mayor en las medias migratorias están dentro de las facultades del poder que ejerce Obama, porque están dirigidas a las autoridades que priorizan que grupos de los 11.4 millones de migrantes ilegales en Estados Unidos, deben ser reportados.

La Acción Diferida no es un camino hacia la ciudadanía. No es un estatus legal. Simplemente por tres años la persona que obtenga este estatus no será prioridad para las autoridades migratorias y podrá obtener un permiso temporal de trabajo y con ello la posibilidad de obtener una licencia de conducir y número de seguro social.

##### 3. Foco: criminales y protección de fronteras

La nueva medida incluirá un esfuerzo que se enfocará a los integrantes de pandillas, sospechosos de terrorismo y criminales.

También se enfocará en inmigrantes indocumentados que han cruzado recientemente hacia Estados Unidos, en un esfuerzo para detener el flujo de la migración ilegal, informaron las autoridades.

Barack Obama criticó, de nuevo, a los republicanos por no aprobar la reforma inmigratoria, pero dejó en claro que está dispuesto a trabajar con ellos en el Congreso para poder trabajar en una reforma inmigratoria.

"Las medidas que estoy tomando no son solo legales, son las acciones que han tomado presidentes republicanos y demócratas en el último siglo, a quienes cuestionan mi autoridad, les tengo una respuesta: aprueben un proyecto, quiero trabajar con ambos partidos, y cuando eso se haga, estas acciones que tomo ya no serán necesarias".

Los republicanos rechazan el uso de la autoridad ejecutiva de Obama como una manera de aplicar su poder. Las medidas administrativas de Obama están estrictamente apegadas a la ley y tienen un precedente constitucional.

**Programas "Consultas Legales" de Prensa Mexicana.** Para más información acerca de este tema, comuníquese con el abogado Jean Pierre Espinoza al Tel: (863) 808-3909 o visite [www.EspinozaLawOffices.com](http://www.EspinozaLawOffices.com) y mencione el programa de "Consultas Legales".



## Trotar podría ayudar a las personas mayores a andar mejor

Por: HealthDay, traducido por Hispanicare

**UN ESTUDIO HALLÓ QUE LA ACTIVIDAD ALTAMENTE AERÓBICA DE CORRER AYUDÓ A LAS PERSONAS A ANDAR DE FORMA MÁS EFICIENTE. TROTAR AYUDA A LAS PERSONAS MAYORES A MANTENER SU CAPACIDAD DE ANDAR.**

Los investigadores observaron a personas mayores de 65 años que hicieron ejercicio o corriendo o caminando. Los que corrieron al menos 30 minutos tres veces a la semana tenían menos probabilidades de presentar

cantidad de energía requerida para moverse) aumenta de forma natural con el paso de los años. Un costo metabólico alto hace que caminar sea más difícil y fatigante. Un deterioro de la capacidad de andar es

***"Lo que hallamos es que las personas mayores que realizan regularmente actividades altamente aeróbicas (en concreto, correr) tienen lo que llamamos un costo metabólico menor de andar que las personas mayores sedentarias."***

Justus Ortega, profesor asociado y director del Laboratorio de Biomecánica de La Universidad Estatal de Humboldt, en Arcata, California,

un deterioro físico relacionado con la edad que los que caminaron.

De hecho, los que trotaban tenían una eficiencia entre un 7 y un 10 por ciento mayor al andar que los que no trotaban, según el estudio publicado en línea el 20 de noviembre en la revista PLoS One.

De hecho, su costo metabólico de caminar es parecido al de los adultos jóvenes de veintitres años", señaló Justus Ortega, profesor asociado y director del Laboratorio de Biomecánica de La Universidad Estatal de Humboldt, en Arcata, California, en un comunicado de prensa de la universidad.

El costo metabólico (que se refiere a la

un predictor importante de problemas cardíacos en las personas mayores.

"El mensaje de fondo es que correr le mantiene más joven, al menos con respecto a la eficiencia", afirmó en el comunicado de prensa el coautor del estudio, Rodger Kram, profesor de fisiología integradora de La Universidad de Colorado, en Boulder. Los investigadores tienen planeado investigar si otras actividades altamente aeróbicas (como ir en bicicleta o nadar) también ralentizan el deterioro físico relacionado con el envejecimiento.

**FUENTE:** Humboldt State University, news release, Nov, 2014

### Advanced Internal Medicine Care Dario F. Cardona, M.D.

Medico autorizado designado por el servicio de inmigración

#### \*Servicios de Inmigración

- \*Atención Hospitalaria
- \*Salud de Mujer
- \*Salud de Hombres
- \*Servicios Diagnósticos
- \*Inmunizaciones y Vacunas

#### \*Salud General

- \*Exámenes Físicos Anuales
- \*Electrocardiograma
- \*Crioterapia
- \*Exámenes de Salud

*Ahora con dos oficinas convenientes para servirle*

**Llame Hoy para una Cita**  
Aceptamos Nuevos Pacientes

5425 S. Florida Ave.  
Lakeland, FL 33813

(863) 644-3585

1045 E. County Rd 540A  
Lakeland, FL 33813

(863) 940-9990





**foundational health**  
LAYING THE FOUNDATION TO GOOD HEALTH

**SERVICIO DE URGENCIAS • MEDICINA FAMILIAR  
ENDOCRINOLOGÍA • CENTRO DE DIABETES • FARMACIA**

**Thomas Carpenter, D.O.  
Mayra López, M.D.**

Scott Murphy, Ph.D, P.A.

Alicia López A.R.N.P.

Cari Limberg R.Ph. C.Ph, M.B.A.



### **CENTRO DE DIABETES**

Nuestro Programa para la Diabetes incluye:

Consultas médicas especializadas, Educación Nutricional, Podiatra/Cuidado de los pies, Zapatos e implementos para diabéticos, Servicio de Laboratorio y Farmacia.

¡Todo para servirle, bajo un mismo techo!

Aceptamos la mayoría de planes de Medicare Advantage y Medicaid. También ofrecemos servicio de transporte y visitas domiciliarias GRATIS

Contamos con dos sedes para servirle  
De Lunes a Viernes de 8:30 am - 5:30 am

**5535 Memorial Hwy., Tampa, FL 33634**  
**813.574.4869** oficina - **813.341.4159** fax

**3031 W. Cypress Street Suite A, Tampa, FL 33609**  
**813.527.0445** oficina - **813.374.0343** fax

**www.foundational-health.com**

**Grafos**  
studio



### **Diseño Gráfico Integral**

**Imagen Corporativa**  
Logos, Manuales de Identidad y Aplicaciones

**Marketing Impreso**  
Flyers, Brochures, Anuncios

**Editoriales**  
Revistas, Catálogos y Libros

**Marcas y Empaque**

**Fotografía y Video**  
Personales, de Productos, Eventos, Reportajes

**Desarrollo Web**  
Sitios Corporativos y Personales, E-Commerce

**www.grafosstudio.com**  
**contact@grafosstudio.com**  
**Tel. 786-322-9072**

# CAEZ CHIROPRACTIC

AUTO ACCIDENT AND SPORTS INJURY CARE

## PRIMERA CONSULTA GRATIS

ACEPTAMOS TODOS LOS SEGUROS MEDICOS

- DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO
- CORRECCION DE POSTURA
- DOLORES MUSCULARES
- REHABILITACION
- TERAPIA FISICA
- TERAPIA DE MASAJES
- RAYOS X

  
Dr. Brian Caez  
Quiropráctico

[www.DrCaez.com](http://www.DrCaez.com)

1001 N MACDILL AVE  
TAMPA, FL 33607  
813-872-4455

## ANUNCiate CON NOSOTROS Y COMPRUEBA LOS RESULTADOS

813 857 5898

[www.prensamexicana.com](http://www.prensamexicana.com)

### Mariachi International Latino

AT YOUR SERVICE FOR ANY SOCIAL EVENTS



Pepe Torres 813-451-0814 Juan C. Torres 813-464-1795



**Tampa Bay Community Centers**  
3031 W Cypress St Suite B  
Tampa, Fl 33609  
813-871-9800



**"SU BIENESTAR ES NUESTRA PROSPERIDAD"**

Ofreciendo mejores beneficios y servicios **GRATIS** para toda la comunidad

- Reembolso de Medicare parte B.
- Certificación de re-certificación para Medicaid.
- Estampillas para alimentos.
- Planes de Medicare Advantage and Part D.
- Inmigración.
- Ayuda alojamiento público.
- Teléfono sin costo.
- Planes de Obamacare.
- Tenemos servicio de transportación **GRATIS**.
- Y otros servicios.

Segunda Oficina:  
5535 Memorial Hwy Tampa, FL 33634

# La sexualidad en adultos mayores

## ¿COMO AFECTA EL ENVEJECIMIENTO LA SALUD SEXUAL?

### Cambios en las mujeres

A medida que una mujer se acerca a la menopausia, sus niveles de estrógenos comienzan a disminuir. Esto puede provocar sequedad y estrechamiento vaginal, lo que puede causar incomodidad durante las relaciones sexuales. Además, es posible que tenga menos impulso sexual. Es posible que tarde más en excitarse sexualmente. Es posible que su cuerpo cambie de tamaño o forma, lo que podría afectar su autoestima.

### Cambios en los hombres

A medida que un hombre envejece, sus niveles de testosterona comienzan a disminuir. Es posible que tarde más en excitarse sexualmente. Es posible que el pene tarde más en ponerse erecto. Es posible que las erecciones no sean tan firmes ni tan prolongadas. También es posible que un hombre mayor necesite más tiempo para eyacular. La disfunción eréctil es más común a medida que el hombre envejece. Sin embargo, esta afección no es un aspecto inevitable del envejecimiento.

### Afecciones médicas

Su estado de salud general afecta su salud sexual. A medida que envejece, su riesgo de tener problemas de salud aumentan. Las afecciones como la artritis, la enfermedad cardíaca, la presión arterial alta, la diabetes, la obesidad y la depresión pueden hacer que las relaciones sexuales se vuelvan un desafío cada vez mayor. Los problemas de salud también pueden disminuir el impulso sexual, o afectar su capacidad para excitarse o tener un orgasmo. Si su pareja está enferma (por ejemplo, si tiene cáncer o ha tenido un ataque cardíaco) o se ha sometido a una cirugía, es posible que usted tema iniciar la actividad sexual porque le preocupa que las relaciones sexuales puedan causar un daño a su pareja.

### Medicamentos

Muchos adultos mayores usan uno o más medicamentos de venta con receta. Todos los medicamentos tienen efectos secundarios, y algunos pueden afectar su actividad sexual. Por ejemplo, determinados medicamentos pueden disminuir su impulso sexual, o afectar su capacidad para excitarse o tener un orgasmo.

### ¿Qué puedo hacer para mantener la salud sexual a medida que envejezco?

Existen muchas cosas que puede hacer para compensar los cambios que causa el envejecimiento en su vida sexual. Lea los consejos que se mencionan a continuación y trabaje con su pareja para mantener una vida sexual satisfactoria.

- **Hable con su médico.** Aunque muchos adultos tienen problemas sexuales a medida que envejecen, pocos hablan con sus médicos sobre los síntomas. Su médico puede ayudarlo a mejorar su salud sexual al tratando disfunción eréctil o cualquier otra afección médica. También puede ayudarlo a encontrar medicamentos que no afecten su actividad sexual. Puede sugerirle maneras para que usted y su pareja disfruten juntos de las relaciones sexuales.
- **Hable con su pareja.** Es posible que al principio sea incomodo hablar abiertamente con su pareja sobre las relaciones sexuales, pero es importante que se comuniquen el uno con el otro. Cuéntele a su pareja sus sentimientos y sus inquietudes. Hable de lo que espera de sus experiencias sexuales compartidas.
- **Experimente.** Si usted y su pareja tienen problemas sexuales, prueben adaptar su rutina. Dedíquenle más tiempo al proceso de excitación. Prueben nuevas posiciones. Sean creativos. Es posible que noten que no tienen relaciones sexuales tan seguido como acostumbraban, pero juntos pueden encontrar nuevas maneras de tener intimidad. PASEN TIEMPO ACARÍÁNDOSE, BESÁNDOSE Y DISFRUTANDO DE LA COMPAÑÍA DE LA OTRA PERSONA.
- **Tenga relaciones sexuales seguras.** Los adultos mayores siguen estando en riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés). Pregúntele a su pareja sobre sus antecedentes sexuales y comparta los suyos. Considere la posibilidad de realizarse juntos una prueba para detectar STI antes de tener relaciones íntimas. Para prevenir las STI, siempre use condón al mantener relaciones sexuales.
- **Manténgase saludable.** Para mantenerse en forma y ayudar a prevenir enfermedades, asegúrese de hacer ejercicio, comer en forma adecuada y consultar a su médico para recibir cuidados preventivos en forma regular.

Fuente: [WviMijiuni/ydoctor.org](http://WviMijiuni/ydoctor.org)

## ATENCIÓN PACIENTES CON MEDICARE



Pedro Ruiz, MD

Jose L. Acuña, MD

WellMed acepta pacientes con Medicare y algunos planes Medicare Advantage.

Los doctores de WellMed se enfocan en la salud y el bienestar de pacientes adultos mayores. Creemos que el cuidado preventivo es la clave para mantenerle saludable y fuera del hospital. Nosotros facilitamos servicios médicos de calidad.

### WellMed en SE Lakeland

 4740 Exploration Ave.  
Lakeland, FL 33812  
863-666-9020

[WellMedHealthcare.com](http://WellMedHealthcare.com)

WellMed es un grupo de doctores que trabajan en equipo para ayudarles a los pacientes adultos mayores a vivir vidas más saludables.

\*Los planes varían según la clínica y el condado.

AEPMEDI\_AD TJ07232013

 **WELLMED**  
AT SE LAKELAND

**Lake Myrtle**

Center for Advanced Dentistry

**Dr. Henry Acosta**

Dentista general

**“Todas sus necesidades  
dentales en un solo consultorio”**

**Implantes-  
Cosméticos-  
General-**



**Exclusivo para nuevos pacientes, exámen,  
radiografías y limpieza inicial con descuento del**

(D0150 y D0210, D1110 o D4355)

**50%.**

**2016 US Hwy 92 West  
Auburndale FL 33823  
863-662-9973  
2016 US Hwy 92 West Auburndale FL 33823**





### Congratulaciones

Con éxito se celebró en el Restaurante Green Iguana de Brandon, la primera edición de Miss Independencia de México (MIM), certamen que reunió en medio de un ambiente de familiaridad y elegancia, hermosas niñas del área de la bahía de Tampa.

Este evento es idea original de dos mujeres empresarias con mucho talento y profesionalismo como son María Ruiz y Rosario Torres. Dentro de los objetivos del concurso se busca entre otros, difundir y promover la cultura mexicana dentro de un ambiente educativo y social.

Dividido en tres categorías JUNIOR, TEEN AND MISS, se resaltó además de su aporte a la comunidad; belleza, inteligencia y elegancia de las participantes.

La Ceremonia de elección y coronación de las 3 reinas se celebró acompañada con una noche de gala, música, bailes típicos, mariachi, además de la presencia de los jurados y representantes de ESTRELLA TV, LA LEY 1550, PURABELL, CHICA FRESA, GLOBAL MARKETING S.L., ABOGADO ROLANDO SANTIAGO. HECTOR MEZZANO del IPT y la presentadora oficial NOTICHLICA María Ruiz.

## MISS *Independencia* DE MEXICO

### Mensaje de "Azul Ramírez"... testimonio.

Hola soy una de las 20 finalistas de Miss Independencia Mexicana. Mi nombre es Sulpicia Ramírez tengo 27 años soy de Veracruz México, orgullosamente mexicana. Mis amigos me conocen como Azul Ramírez. Yo llegué a este país cuando tenía 17 años venía con dos de mis hijos mayores, mi hijo Luis tenía 2 años y mi hija Mariela tenía 9 meses, fue un poco duro pasar el desierto con dos bebés pero Dios me ayudó mucho. Le doy muchas gracias a Dios, porque tengo la dicha de tener a mis hijos conmigo aunque hayan nacido en México. Llegué y trabajé en la pintura de casa, en la carpintería y la limpieza de casas. Ahora soy madre de cinco hermosos nenes. Dos son niños y tres niñas. Mariela, Luis, Daniel, Kenya y Allison. Quiero decir algo sobre mis hijos, son unos niños muy cariñosos y respetuosos. Mi esposo Emerson y yo, ahora tenemos una pequeña compañía de limpieza industrial, al principio fue duro como todo, pero ahora gracias a Dios nos va bien. Me encanta el modelaje, la fotografía, pero uno de mis sueños es ser actriz. Yo les daría un consejo a todas las mamás, que aunque seamos madre eso no impide que sigamos nuestros sueños. Ya que al ser madre nuestros sueños se hacen aún más fuertes. Quiero dar gracias a Miss Independencia Mexicana, porque aprendí mucho y me trataron como una reina. Dios los cuide, Saluditos y adiós. Espere próxima edición entrevista con Azul Ramírez.



Azul Ramírez



# ¿NO PUEDES RECORDAR?

**NO TE ALARMES SI OLVIDAS LAS COSAS, NO NECESARIAMENTE ES ALZHEIMER; LOS OLVIDOS SON PARTE DE LA NATURALEZA MENTAL**

Por: Roxana Ledezma

Con frecuencia oigo gente decir: "(Tendré Alzheimer? Es que olvidan algunas cosas y les da terror pensar que podrían padecer esa penosa enfermedad. Solo el 13 por ciento de la gente mayor de 65 años es diagnosticada con el mal de Alzheimer. A cualquier edad podemos tener olvidos que no son alarmantes.

Para tu tranquilidad, varios factores pueden afectar tu retención, como el estado de ánimo, el nivel de estrés, las relaciones emocionales de la información o su importancia para ti, o cuan compleja es la información.



## LOS OLVIDOS MAS FRECUENTES

### OLVIDOS RELACIONADOS CON LA ATENCIÓN

Tu estilo de vida agitado te hace difícil concentrarte y muy fácil distraerte. La información que no se procesa ni se almacena correctamente desde que se recibe, es difícil de recordar o se recuerda incompleta.

Otros factores que alteran tu atención e interfieren con tu memoria son la rutina constante (te puede producir despistes e inatención), las multitareas y que te interrumpan algo que haces automáticamente. Este tipo de olvidos se resuelve eliminando las distracciones, reduciendo las multitareas y enfocando la atención en la información que necesitas retener. No asumas que puedes recordar algo sin hacer un esfuerzo deliberado de recordarlo.

### OLVIDOS RELACIONADOS CON EL TIEMPO

El tiempo afecta la retención y la calidad de ambas memorias de corte y de largo plazo. Olvidar algo que guardaste poco tiempo y no has vuelto a recordar es parte del proceso natural de eliminar información almacenada que no necesitamos. Cuando no quieras olvidar algo, trae a tu memoria la información, de vez en cuando.

### OLVIDOS DE FUTURAS ACCIONES

Es olvidar llevar a cabo una acción planificada como ir a una cita o tomar un medicamento. Las notas y los calendarios te ayudan a evitar este tipo de olvido.

# ENVÍOS LATINOAMÉRICA

727.272.4390

22095 de la Ruta 19 Norte en Clearwater  
Detrás del dealer de Toyota

Disfruta de las ligas profesionales de fútbol de todos los países con DirecTV • Instalaciones gratis 727-272-4390 • Ofertas desde 19.99 por mes.



Envíos de paquetes y documentos a Colombia, Venezuela, Panamá, Ecuador y Costa Rica  
Agencia de viajes y pasajes a todas partes del mundo.  
Envío de dólares y carga a México y Colombia  
Recogemos la carga en su casa, negocio u oficina sin costo alguno



**Humberto Ávila**  
Mortgage Banker

- Préstamos para extranjeros
- Ayudas y planes para primeros compradores
- Préstamos privados
- FHA/ 20K/VA/HUD/USDA

Cel: 813.701.0891

Tel: 813.345.5927 x5927

324 N. Dale Mabry #100 Tampa, Florida 33609

License: L015309

NMLS: 432380

Fax: .727.282.5651

humberto.avila@fembi.com

[www.fembi.com/humbertoavila](http://www.fembi.com/humbertoavila)



FLORIDA  
REALTY



*La Mejor Forma de  
Comprar Casa Nueva*

**German Martinez**

Real State • Quality Service Award • New Construction Specialist

Trabajamos con los programas de los condados de Hillsborough, Pasco y Pinellas

**Tel: 813-516-7401**

# CÓME TELOS

Por: Roxana Ledezma

Las mujeres tenemos la dicha de crear los milagros de la naturaleza, como el de proveer vida, y por ello también tenemos necesidades alimenticias muy diferentes a los hombres, las cuales también cambian con la edad, desde la pre-adolescencia hasta la menopausia por la serie de cambios físicos que se sufren.

Por ejemplo una dieta sana para una mujer embarazada debe contener alimentos con un alto contenido nutricional, mientras que debe ser pobre en otros alimentos de escasa densidad en nutrientes, como son los azúcares y los alimentos refinados.

Sin embargo, en cualquiera de estas etapas, se deben incorporar alimentos claves para cuidar la salud, y aquí te presentamos algunos.

DE TODOS ES SABIDO QUE NOSOTRAS LAS MUJERES TENEMOS NECESIDADES DISTINTAS, LAS CUALES ABARCAN TODAS LAS ETAPAS DE NUESTRAS VIDAS. AQUÍ LOS ALIMENTOS PARA ELLAS



■ **LECHUGA:** Con un alto porcentaje de agua (90-95%), vitaminas (folatos, beta caroteno y vitamina C) previene enfermedades cardiovasculares y cáncer.



■ **PEREJIL:** Es rico en potasio, calcio y magnesio, y contiene también vitaminas A, B y C. Excelente diurético, para combatir los problemas renales.



■ **TOMATE:** Contiene un antioxidante llamado licopeno, que previene el cáncer de mama. Además, es una fuente importante de potasio y magnesio.



■ **MANZANA:** por su elevado contenido de agua (más de un 80%), nos hidrata y por ello es un excelente alimento. La piel protege nuestra mucosa intestinal.



■ **LÁCTEOS:** Los yogures dietéticos y leches aportan minerales como el calcio que previene la desmineralización ósea y son una excelente fuente de proteínas.



■ **CARNES:** Brindan una buena cantidad de vitamina B, reducen el riesgo de infertilidad y aborto involuntario. Te provee unos ojos, piel, labios, uñas y pelo sanos.



■ **PESCADOS DE AGUA FRÍA (SALMÓN, ATÚN, BACALAO):** Fuente principal del DHA. Este nutriente es importante para el desarrollo del útero, la placenta y la salud mental.

# CONSULADO DE MEXICO EN ORLANDO

## AVISO AL PUBLICO

CONSULADO DE MEXICO EN ORLANDO

### AVISO AL PUBLICO

Orlando Executive Center

2550 Technology Drive

Orlando, Florida 32804

Entrada por John Young Parkway,  
a una cuadra al Norte de Colonial Drive

**El consulado solo atenderá por medio de citas para trámite de pasaporte y/o matrícula consular.**

Obtenga su cita en el número gratuito 1-877-639-4835 (1877-MEXITEL). El horario de atención al público es de Lunes a Viernes de 8 AM a 13:30 PM. Lunes a Viernes de 8:00 AM a 5:00 PM

### HORARIOS

El horario general de atención al público es de 8:00 AM a 1:30 PM de Lunes a Viernes. Miércoles 8:AM a 4:00 PM

Para el trámite de matrícula consular y pasaporte es necesario obtener una cita llamando al número gratuito 1-877-MEXITEL o al 1-877 (639-4835)

En este caso, se solicita al público llegar 15 minutos antes de la hora de su cita con los documentos originales de acuerdo al documento a tramitar.

### NOTAS IMPORTANTES

El costo del Pasaporte es de \$32.00 dólares por 1 año, \$74.00 dólares por 3 años y \$101.00 dólares por 6 años.

Los Pasaportes de 1 año se dan solo a menores de 3 años o Casos Especiales.

Las mujeres casadas que deseen que en el Pasaporte aparezca el apellido de su esposo, tienen que presentar Copia Certificada del Acta de Matrimonio Mexicana.

El pago puede ser en efectivo, money order a nombre del Consulado de México, tarjeta de débito o crédito.

Para otros trámites llame al número telefónico (407) 422 0514

TRAMITE	EXTENSIÓN
Visas a Extranjeros. Menajes de casa a Mexicanos Extranjeros	303
Poderes Notariales y Testamentos	302
Departamento de Protección a Mexicanos	315, 316, 314
Comunidades Mexicanas	320, 312, 311
Otros Asuntos Relacionados con el Titular de la Oficina	307
Registro Civil 308,	318
Pasaportes, Matrículas Consulares, Cartillas del Servicio Militar Nacional.	300, 304

### CARACTERISTICAS DE LOS REQUISITOS PARA PASAPORTE Y/O MATRICULA CONSULAR

#### ACTA DE NACIMIENTO

Acta de nacimiento en buen estado, sin enmendaduras y tachaduras, sin enmascar con una copia (por ambos lados cuando haya firmas o anotaciones al reverso).

#### IDENTIFICACION OFICIAL

Una Identificación Oficial vigente con fotografía en donde aparezca su nombre como en el Acta de Nacimiento.

Por ejemplo:

1. Credencial de Elector (Credencial para Votar).
2. Licencia de Conducir del Estado de Florida Vigente.
3. Identificación del Estado de Florida Vigente.
4. Certificado de Primaria o Secundaria con Fotografía.
5. Tarjeta de Residencia de E.U.A. (MICA).
6. Tarjeta de Empleo Temporal Vigente.
7. Credencial Escolar Vigente.
8. Para los menores de edad que no acuden a la escuela podrán presentar un Certificado del Médico Familiar, o cualquier otra Autoridad Competente, con la fotografía de menor cancelada con el sello o firma del Médico o Autoridad Competente.

Una copia (por ambos lados cuando haya huellas o firmas al reverso)

#### COMPROBANTE DE DOCIMICILIO

Comprobante de domicilio a nombre del interesado con una copia.

Por ejemplo:

1. Recibo de agua, luz o teléfono.
2. Recibo de envío de dinero a México.
3. Contrato de renta.
4. Sobre de correspondencia recibida en su domicilio.

#### MENORES DE EDAD

En caso de ser menor de edad, tienen que estar presentes ambos padres con sus identificaciones oficiales vigentes y 1 copia de dicha identificación (Por ambos lados cuando haya huellas o firmas al reverso).

#### RENOVACION DE MATRICULA CONSULAR

Deberá presentarla con una copia por ambos lados. Si la Matrícula está vencida deberá presentar identificación oficial vigente y si cambió de dirección deberá presentar comprobante de domicilio.

En el caso de renovación de su matrícula consular, presentar únicamente su matrícula consular con una copia fotostática por ambos lados y de requerir cambio de domicilio, presentar el comprobante del nuevo domicilio con una copia fotostática.

#### NOTAS IMPORTANTES

El costo de la Matrícula Consular es de \$27.00 dólares, en efectivo.

En caso de robo o extravío de su Matrícula Consular, deberá presentar, además de cumplir con los requisitos básicos, un reporte de policía asentando los hechos y el plazo mínimo para la reposición es de seis meses a partir de la fecha de expedición de la que perdió.

Las mujeres casadas que deseen que en la Matrícula Consular aparezca el apellido de su esposo, tienen que presentar Acta de Matrimonio Mexicana, Extranjera.

Para el trámite de matrícula consular deberá presentar los siguientes 3 requisitos en original y una copia fotostática:

1. Copia certificada del Acta de nacimiento
2. Cualquier de las identificaciones oficiales citadas
3. Un comprobante de domicilio a su nombre (envío de dinero, estado de cuenta bancaria, contrato de arrendamiento, etc).

#### PASAPORTE

Los pasaportes de 1 año con un costo de \$32 dólares se expedirán únicamente a los menores de 3 años de edad. En el resto de los casos se expedirán por 3 años con un costo de \$74 dólares y/o por 6 años con un costo de \$101 dólares.

Para el trámite de pasaporte deberá presentar los siguientes 2 requisitos en original y una copia fotostática, además de dos fotografías recientes, de frente, tamaño pasaporte, con fondo blanco, sin lentes o la cabeza cubierta.

# SRE

SECRETARÍA  
DE RELACIONES  
EXTERIORES



1. Copia certificada del Acta de nacimiento  
2. Cualquier de las identificaciones oficiales citadas

#### ACTA DE NACIMIENTO

Acta de nacimiento en buen estado, sin enmendaduras y tachaduras, sin enmascar con dos copias en tamaño carta (por ambos lados cuando haya firmas o anotaciones al reverso).

#### IDENTIFICACIÓN OFICIAL

Una Identificación Oficial vigente con fotografía en donde aparezca su nombre como en el Acta de Nacimiento.

Por ejemplo:

1. Credencial de Elector (Credencial para Votar).
2. Licencia de Conducir del Estado de Florida Vigente.
3. Identificación del Estado de Florida Vigente.
4. Matrícula Consular de Alta Seguridad Vigente, sin Observaciones.
5. Certificado de Primaria o Secundaria con Fotografía.
6. Tarjeta de Residencia de E.U.A. (MICA).
7. Tarjeta de Empleo Temporal Vigente.
8. Credencial Escolar Vigente.
9. Para los menores de edad que no acuden a la escuela podrán presentar un Certificado del Médico Familiar, o cualquier otra Autoridad Competente, con la fotografía de menor cancelada con el sello o firma del Médico o Autoridad Competente.

Dos copias (por ambos lados cuando haya huellas o firmas al reverso)

#### FOTOGRAFIAS

Dos fotografías recientes (máximo 30 días), de frente, tamaño pasaporte, fondo blanco, sin lentes ni cubierta la cabeza, los hombres sin aretes.

#### MENORES DE EDAD

Para el trámite de pasaporte y/o matrícula consular además de los siguientes requisitos en original y una copia fotostática, dos fotografías recientes, de frente, tamaño pasaporte, sin lentes o la cabeza cubierta.

1. Copia certificada del acta de nacimiento
2. Cualquier de las identificaciones oficiales citadas tanto de los padres como del menor de edad

3. Comprobante de domicilio a nombre de cualquiera de sus padres sólo en el caso de matrícula consular

En el caso de menores de edad, aún si se trata de renovación de pasaporte y/o matrícula consular, deberá presentarse además del pasaporte y/o matrícula consular vencida una copia certificada del Acta de nacimiento del menor.

NO se puede expedir o renovar pasaporte a los menores de edad que no vengan acompañados de sus padres o tutores legales. Si alguno de los padres no está presente deberá contarse con el permiso de expedición de pasaporte para menor de edad forma OP7 que el padre o madre del menor deberá tramitar y firmar directamente en cualquiera de las Delegaciones de la Secretaría de Relaciones en el país ([www.sre.gob.mx/directorio/delegaciones](http://www.sre.gob.mx/directorio/delegaciones)). En caso de que el padre o madre del menor este en otro Estado de este país, deberá tramitarlo en el Consulado de México del lugar donde se encuentre. El trámite de la forma OP7 es gratuito. Una vez que lo realice ante cualquiera de las autoridades competentes citadas, se nos remitirá vía electrónica para proceder a la expedición del pasaporte en este Consulado.

En el caso de defunción de alguno de los padres deberá presentarse copia certificada y una copia fotostática del Acta de defunción correspondiente.

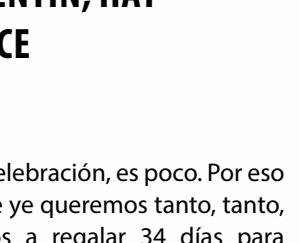
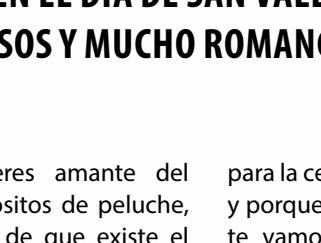
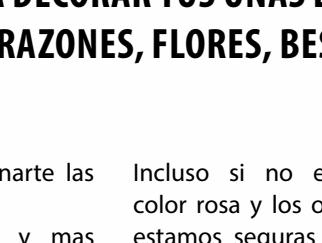
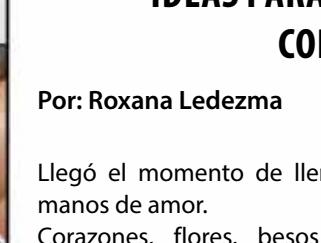
#### RENOVACION DE PASAPORTE

Deberá presentar 2 copias de la hoja 1 a la 4 y la última página, así como identificación oficial vigente y 2 fotocopias de esta.

En el caso de renovación de su pasaporte, únicamente si éste fue expedido a partir del 1 de enero de 2006, deberá presentarlo con una copia fotostática de las páginas 1, 2, 4 (en caso de que hubiera sellos o anotaciones) y la última página (serie del pasaporte en rojo).

En el caso de renovación de su pasaporte con fecha de expedición anterior al 1 de enero de 2006, deberá presentarlo con una copia fotostática de las páginas 1, 2, 4 (en caso de que hubiera sellos o anotaciones) y la última página (serie del pasaporte en rojo), así como copia certificada de su Acta de nacimiento y cualquiera de las identificaciones oficiales con una copia fotostática.

#### PRENSA MEXICANA AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD



# AMA CON LAS UNAS

Especial  
San Valentín  
2014

IDEAS PARA DECORAR TUS UÑAS EN EL DÍA DE SAN VALENTÍN, HAY  
CORAZONES, FLORES, BESOS Y MUCHO ROMANCE

Por: Roxana Ledezma

Llegó el momento de llenarte las manos de amor.

Corazones, flores, besos y mas detalles románticos pueden servir para decorar tus uñas ahora que se acerca el Día de San Valentín.

Incluso si no eres amante del color rosa y los ositos de peluche, estamos seguras de que existe el nail art perfecto para ti.

Sabemos que 14, aunque es un número emblemático y perfecto

para la celebración, es poco. Por eso y porque ye queremos tanto, tanto, te vamos a regalar 34 días para decorar tus uñas.

Y si no tienes pareja, es tiempo de repartir amor entre amigos, ¿o no?



# PIES sexys

**LLEVAN EL PESO DE NUESTRO CUERPO Y TRABAJAN DE FORMA FUERTE, Y SON UNA DE LAS PARTES DEL CUERPO QUE DESCUIDAMOS COMÚNMENTE**

Por: Linda Guzmán

Mantener nuestros pies en buen estado debería ser parte de nuestra rutina, pues sobre ellos descansa el bienestar de todo nuestro sistema. Pero independientemente de la parte anatómica, los pies son también un elemento sexy en el cuerpo femenino. No importa si tus dedos son largos o muy delgados, lo que hablará de ti es como los cuidas. Si se ven maltratados, ásperos, con callos, o duros de los talones, probablemente no serán una herramienta útil para seducir a nadie.

Para que sepas cómo hacerlo correctamente, aquí te dejamos algunas recomendaciones para que recuperes su belleza natural. Además, te aseguramos que después de consentirlos, te sentirás súper relajada, pues los pies concentran gran cantidad de terminaciones nerviosas.

#### **PASOS A SEGUIR UTILIZA ZAPATOS ADECUADOS**

Lo que podemos sugerirte es que utilices los tacones cuando tengas que hacerlo, pero si vas a caminar grandes distancias lleva zapatos cómodos que luego podrás cambiar cuando llegues a tu destino. ¡Y cómprate las pantuflas más cómodas que encuentres!

#### **INTERCALA TUS ZAPATOS**

Los expertos recomiendan cambiar de calzados a diario. Es decir, que no repitas los mismos zapatos 2 días seguidos. También sugieren intercalar entre zapatos abiertos y cerrados.

#### **EVITA LA HUMEDAD**

Procura secar muy bien tus pies después de bañarte, sobre todo en los dedos. La humedad externa provoca la proliferación de hongos, por lo mismo, evita ponerlos directamente sobre lugares húmedos o donde pase mucha gente.

#### **EXFOLIACIÓN**

Existen muchas cremas exfoliantes que te ayudan a eliminar la opacidad de la piel en los pies. Te recomendamos exfoliar tus pies por los menos una vez a la semana. Inclúyelo en tu rutina de belleza de los sábados!

#### **SUAVIDAD**

La crema humectante debe ser aplicada en todo el cuerpo, pies incluidos. Si aún así tus pies siguen resecos, puedes intentar suavizarlos con aceite de almendras o aplicarle aceite de oliva.

#### **REMOJA TUS PIES**

Lo ideal sería que puedas hacerlo en agua de mar, pues la sal es un exfoliante natural.

# Consejos que debes saber acerca del agua

**P: ¿Cómo puedo saber si el agua que sale del grifo de mi casa es segura para beber?**

R: Debido a que el agua proviene de varias fuentes y diferentes maneras en la cual el agua es tratada, el sabor y la calidad del agua potable varía de un lugar al otro.

Sobre el 90 por ciento de los sistemas de agua cumplen con los estándares de la EPA para la calidad de agua potable. La mejor fuente para información específica sobre su agua potable es su suministrador de agua. Los proveedores de agua que sirven a los consumidores el año entero tienen la obligación de enviarle a sus clientes un informe anual sobre la calidad del agua (a veces este informe se conoce como el informe de confianza del consumidor).

**P: ¿Qué pasa con el agua embotellada?**

R: El agua embotellada no es necesariamente más sana que el agua potable proveniente del grifo. La EPA establece los estándares para el agua embotellada provista por los sistemas públicos de tratamiento de agua; la Administración de Alimentos y Drogas (FDA, por sus siglas en inglés) establece los estándares para agua embotellada basándose en los estándares para agua potable de la EPA. El agua embotellada y el agua potable son sanos para beber si cumplen con estos estándares a pesar de que aquellas personas con sistemas inmunológicos severamente debilitados y los niños podrían tener necesidades especiales. Algunas aguas embotelladas son tratadas más que el agua potable, mientras otras son tratadas menos o no reciben tratamiento alguno. En comparación, el agua embotellada cuesta más por galón que el agua potable que sale del grifo. El agua embotellada es valiosa en situaciones de

emergencia (tales como inundaciones y terremotos), y el agua embotellada (envase de vidrio) de alta calidad podría ser una opción deseable para aquellas personas con sistemas inmunológicos debilitados. Los consumidores que seleccionan comprar agua embotellada deben leer cuidadosamente su etiqueta para comprender qué están comprando, si tiene un gusto mejor, o se utiliza cierto todo de tratamiento.

**P: Me preocupa la posible presencia de un contaminante específico en el agua potable (plomo, criptosporidio, nitrato, radón, etc. ¿Qué debo saber al respecto?**

R: Es razonable pensar que el agua potable, incluyendo el agua embotellada, podría contener al menos cantidades pequeñas de algunos contaminantes. Siempre y cuando ocurran a unos niveles inferiores a los establecidos por los estándares de la EPA, no representan una amenaza significativa a la salud, a pesar de que algunas personas con sistemas inmunológicos severamente debilitados y los niños pueden tener necesidades especiales. Para más información acerca de un contaminante específico, vea las hojas informativas sobre contaminantes de agua potable de la EPA.

**P: ¿Qué pasa si tengo un sistema inmunológico severamente debilitado?**

R: Algunas personas pueden ser más vulnerables a los contaminantes en el agua potable que la población en general. Las personas con sistemas inmunológicos severamente debilitados, tales como las personas que están recibiendo tratamientos de quimioterapia, personas que han sufrido trasplantes de órganos, personas con el virus IH/SIDA u otros desórdenes del sistema inmunológico, algunos ancianos, bebés y niños pequeños pueden ser más vulnerables a las infecciones. Consulte las normas de la EPA y los Centros de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

Fuente: [www.EPA.gov](http://www.EPA.gov)

## Peligros Ocultos del Agua Potable

Una investigación del New York Times, reveló que el agua del grifo causa erupciones en la piel y quemaduras, erosiona el esmalte dental, y a menudo, contiene arsénico, plomo, bario y otros químicos tóxicos. A esta misma conclusión llegó otra investigación de Associated Press.

Según datos de la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU (EPA), 1 de cada 5 escuelas investigadas violó la Ley de Agua Potable Segura durante la última década.

La Dra. Susanne Bennett, experta en Alergias Naturales y defensora del Medioambiente, asegura que la eliminación de estas sustancias químicas del agua potable reduciría significativamente su carga tóxica interna y puede mejorar la capacidad natural del cuerpo para hacer frente a los síntomas de la alergia.

Reduce la contaminación del agua. Para ello debes instalar un sistema de garantizado y aprobado por la EPA que filtre el arsénico y el cloro, los dos productos químicos más comunes en el agua del grifo. Un estudio publicado en la revista Environmental Health Perspectives demostró que es frecuente encontrar arsénico en el agua potable y que puede contribuir al cáncer de piel. La misma publicación descubrió subproductos de la cloración como los trihalometanos, que podrían contribuir al bajo peso al nacer, provocar el parto prematuro, defectos de nacimiento, defunciones fetales, y otros problemas adversos del embarazo. El agua filtrada elimina todas las toxinas naturales y sintéticas, microbios, escombros y minerales. Es cien por cien pura, de alta calidad y tiene un gran sabor. Hasta que lo instales puedes comprar agua

purificada, en vidrio (no en botellas de plástico). La etiqueta debe indicar que el agua ha sido filtrada y procesada a través de un sistema de ósmosis inversa.



# eSpring®

## Purificador de Agua UV

CON ESTUCHE PARA DEBAJO DEL MOSTRADOR Y GRIFO DE CROMO PULIDO

*Este sistema de tratamiento del agua para el hogar, con filtro patentado que atrapa contaminantes de carbono y luz UV, reduce las impurezas que pueden afectar la salud y destruye los microorganismos.*

El Purificador de Agua eSpring UV mejora el sabor, el olor y la transparencia de hasta 1,320 galones de agua, lo suficiente para que una familia de seis cocine y beba durante un año. Pruebas independientes han demostrado que el filtro de bloque de carbón activado reduce efectivamente más de 140 posibles impurezas que afectan a la salud (como pesticidas, componentes orgánicos volátiles, mercurio y plomo), y aun así permite que pasen los minerales beneficiosos, como el calcio y el magnesio.

El foco UV destruye hasta 99.9999% de las bacterias, 99.99% de los virus y 99.95% de los quistes en el agua potable sin necesidad de usar químicos.

El purificador de agua eSpring está certificado por NSF International(Estandares NSF/ANSI 42, 53, 55B) y ha obtenido el Gold Seal de la Water Quality Association(Asociación de Calidad del Agua).

Esta unidad viene con un Estuche de Grifo de Diseño de Cromo Pulido, que puede instalarse en una abertura auxiliar en tu fregadero, tal como los que se usan para un dispensador o atomizador de jabón.

- El grifo de cromo pulido Tomlinson® ofrece un diseño clásico de mango con curvas elegantes.
- Diseñado para complementar cocinas clásicas y barras contemporáneas.
- Salida de arco crea distancia adicional de 12 pulgadas.
- Marca Registrada : Tomlinson (The Meyer Company, Cleveland, Ohio).



### BENEFICIOS

- Mejora el sabor, el olor y la claridad.
- ¡NUEVO! eSpring reduce eficazmente los fármacos atenolol y etinilestradiol (17-alfa-etinilestradiol).
- El cartucho del filtro está diseñado para cumplir con las necesidades promedio de agua potable y de cocinar para una familia de seis integrantes durante un año o 1,320 galones, lo que se produzca primero.
- Económico: El costo por galón en el segundo año es 16 centavos.
- El sistema de monitoreo patentado te permite saber si el filtro de carbón activado y la bombilla UV funcionan, y cuándo es necesario realizar el cambio anual de cartucho.
- El cambio de cartucho es simple y no requiere herramientas especiales.
- La bombilla UV dentro del cartucho se enciende solamente cuando se abre el grifo, haciendo correr agua fría sin calentarse con la luz UV.
- Incluye una garantía de tres años. Además se realizará un reembolso dentro de los 120 días de compra si no estás completamente satisfecho.

**Mas Información  
y Demostraciones  
Gratis  
Llamar al  
Tel 813-857-5898**

# Brazos Fuertes

**EL TENER BRAZOS ESTÉTICOS Y HERMOSOS DEPENDE DE SU EJERCICIO, DE LO CONTRARIO PIERDEN EL TONO Y LA PIEL SE ALEJA DEL MÚSCULO, DANDOLE VIDA PROPIA. PERO ESTO NO PASA DE UN DÍA PARA OTRO. ENTENDÁMOS POR QUÉ OCURRE Y QUÉ HACER PARA REVERTIRLO**

Por: Linda Guzmán

La era tecnológica nos ha traído muchos beneficios, pero también desventajas, como el no ejercitamiento de los brazos, (a diferencia de las piernas, que las usamos para parar nos o trasladarnos). Encima, colgamos pesos en los hombros cada vez que usa más mochilas y carteras. Al perder fuerza, los músculos se van atrofiando y dejan de tener su forma típica. Si además

hay variaciones de peso con ganancia de grasa, es muy probable que parte de ella se acumule en los brazos. Pero no hay que caer en pánico, la situación es totalmente reversible, dependiendo de la flacidez de la piel, el músculo se puede volver a tonificar. Para resolver el problema que tanto nos molesta, estos son los pasos a seguir:

## PASOS BÁSICOS

**1** Corregir el peso corporal, si hay sobrepeso. El descenso de tan solo 2 a 3 kilos impacta notablemente en los brazos.

**2** Hacer ejercicio aeróbico. Es el mejor aliado del plan de alimentación. Lo ideal son 30 a 40 minutos tres veces por semana en forma de caminata, trote, elíptico, bicicleta, remo o natación. En una escala de percepción de intensidad de 1 a 10, lo ideal sería que la intensidad de este ejercicio sea de un 7 (que ayude a subir la frecuencia cardíaca, pero que no nos agote para poder llegar a los 30 minutos de base).

**3** Trabajar la fuerza-resistencia muscular. Hacer tres ejercicios por músculo en altas repeticiones. Al principio usar bajos pesos para no contracturar la musculatura de la columna vertebral. Después, pasar a ejercicios con pesos moderados.

### EJERCICIOS PARA TRÍCEPS Y BÍCEPS

■ Tríceps en poleas: es un ejercicio clásico para esta zona y muy efectivo. Se realiza en la polea alta y con una barra corta. Parada de frente, se toma la barra por arriba y se colocan los codos pegados al costado del cuerpo, luego se extienden los brazos hacia abajo y se vuelve a flexionarlos.

■ Biceps con mancuernas: sentada en un banquito, mantener

la espalda derecha, y se toman las mancuernas con los brazos al costado del cuerpo. Luego se flexionan los codos subiendo las mancuernas.

■ Tríceps acostada con mancuernas: acostada en una colchoneta, se toman las mancuernas con los brazos extendidos hacia arriba. Luego, sin mover los codos hacia adelante, se flexionan los brazos llevando las mancuernas lentamente hacia los costados de la cabeza.

### EJERCICIO PARA HOMBROS

■ Vuelos laterales con mancuernas: sentada en un banquito manteniendo la espalda derecha y colocar los brazos al costado del cuerpo. Se elevan hacia los costados con los codos semiflexionados, sin sobrepasar la altura de los hombros.



# Lanzan Campaña para Cosechar y Recoger un Árbol de Navidad



Para esta época festiva el Servicio Forestal de los Estados Unidos -USFS- y la Red Hispana quieren incentivar a las familias a adquirir su árbol navideño en el bosque nacional más cercano y a hacer del proceso toda una tradición que haga parte de las celebraciones familiares.

Washington, DC -El Servicio Forestal de los Estados Unidos y La Red Hispana sumaron esfuerzos para lanzar una campaña radial que, a partir del primer día de diciembre, buscará que más familias vayan a un Bosque Nacional en búsqueda de su propio árbol y disfruten, en el proceso, de la diversidad y belleza de los bosques y un tiempo inolvidable con la familia.

"Estamos haciendo una invitación a las familias latinas a que conviertan la tradición del árbol de Navidad en una oportunidad para redescubrir los bosques, admirar la naturaleza y enviar un mensaje sobre la importancia de los bosques con una actividad familiar", dijo Heidi McAllister, Directora Adjunta de la Educación para la Conservación del USFS. "Una de mis memorias de niña más bellas de la navidad es la de ir cada año con mi familia a cosechar nuestro árbol a los Bosques Nacionales, y quisiera que los niños de hoy tuvieran la misma oportunidad".

"Para la Red Hispana es un honor participar en esta campaña que pone información oportuna y recursos en manos de nuestra comunidad hispana, la cual tiene una inclinación natural por la conservación de nuestros bosques, así como por la conservación en general de los espacios verdes", señaló Alison Rodden, Vicepresidenta Ejecutiva de La Red Hispana.

Quienes quieran celebrar esta Navidad con un árbol natural en casa deben saber, que para obtener un árbol en los Bosques Nacionales es necesario contar con un permiso de un Bosque Nacional - National Forest District Ranger Office - más cercana que ofrezca este servicio; allí encontrarán también las instrucciones para la elección, el corte y el mantenimiento del árbol durante la temporada de festividades.

***"Estamos haciendo una invitación a las familias latinas a que conviertan la tradición del árbol de Navidad en una oportunidad para redescubrir los bosques, admirar la naturaleza y enviar un mensaje sobre la importancia de los bosques con una actividad familiar",***

Para conocer la ubicación de los Bosques Nacionales, pueden ir a <http://www.fs.fed.us/locatormap/>. El costo de los permisos puede variar de acuerdo con la región o el estado, pero oscila en promedio entre los 5 a 25 dólares. Para obtener tu árbol en un Bosque Nacional se deben tomar precauciones y cumplir normas. En el invierno muchas carreteras dentro de los bosques presentan

condiciones complicadas, y es común la presencia de hielo o la acumulación de nieve, por ello es pertinente ser muy cuidadoso y tener en cuenta que muchas vías de circulación no reciben mantenimiento en esta temporada. El Servicio Forestal recomienda viajar en un vehículo adecuado, asegurarse de que el tanque de gasolina esté lleno, usar la ropa indicada, armarse de guantes, gorros, impermeables, botas y llevar mantas extras por precaución, además de palas, cadenas para llantas, celular con cargador, agua y comida.

Las personas que se internen en el bosque deben llevar consigo un mapa de las áreas habilitadas para la obtención de árboles y otro de las carreteras en áreas boscosas, donde se identifican los caminos abiertos de acuerdo con la estación.

El Servicio Forestal proveerá también una etiqueta con la que el viajero deberá marcar su árbol una vez cortado y las especificaciones de los árboles que pueden obtenerse. A aquellos que viajen al bosque a buscar su árbol se les recomienda, además, que compartan la información sobre el lugar al que pretenden acudir y la hora del regreso. Es importante tener en cuenta que en muchas áreas boscosas no hay cobertura para señal telefónica celular.

Para más información sobre los Bosques Nacionales más cercanos visite <http://www.fs.fed.us/locatormap/>.

También pueden visitar la página de Facebook de "Descubre el Bosque" para recibir información en español y más detalles sobre esta oportunidad de compartir un tiempo inolvidable en el bosque con su familia.

**La Federación de Hidalguenses en Florida**

Invita al

**1er Concurs INTERNACIONAL de Huapango**

en Clearwater Florida

**Categorías:**

Infantil: hasta los 12 años

Bailadores Académicos: Libre

Bailadores tradicionales: Libre o aficionados

"Abierto al público en general"  
"Amantes del huapango"

North Greenwood Recreation and Aquatic Complex, 900 Martin Luther King Jr. Rave. Clearwater, Fl., 33755

Inscripciones a los Teléfonos:  
727 418 95 57, 727 647 46 74, 727 417 81 32

**20 de Diciembre 17:00hrs.**



**Instituto Politecnico de Tampa**  
Prestigio y Excelencia en Educacion Tecnica

**SUPER PROMOCION**

**Inscribase Ahora Comience a Estudiar en Enero**



**Aire Acondicionado**



**Mecánica Automotriz**



**Electricidad**



**Locución Radio y Tv**



**Inglés**



**Dirección de Tv**



**Fotografía y Photoshop**

## **Tampa**

2601 E. Henry Av Tampa FL 33610

**1800 940 0304**

## **Clearwater**

1903 Drew St Clearwater FL 33765

**1727 485 5583**

[www.politecnicodetampa.net](http://www.politecnicodetampa.net)

[www.iptradioytv.com](http://www.iptradioytv.com)



# **J & L**

Greenlight Insurance Inc.

3311 W. Waters Ave. B Tampa, FL 33614

Seguros de carros, casa, comercial, "General Liability", "Worker's Compensation", "SR22", Servicios de "Notary"

**Tel. 813-514-0888/0887**

**Fax. 813-514-0891**

**Se Habla Español**

**E-Mail:jlgreenlightinsurance@yahoo.com**



Mirella Arenas  
Principal Agent

**ANUNCIA  
TE CON NOSOTROS  
Y COMPRUEBA  
LOS RESULTADOS**

**813 857 5898**

[www.prensamexicana.com](http://www.prensamexicana.com)

**PRENSA  
MEXICANA**

Prestamos en  
servicios de  
Landscaping



SPANISH  
&  
ENGLISH

**VENDEMOS TODA CLASE  
DE PLANTAS AL POR  
MAYOR Y AL DETALLE  
TENEMOS SERVICIO A DOMICILIO.  
EXCELENTES PRECIOS**

1807 COWART RD, PLANT CITY, FL 33567 (813) 764-6698

Federal ID MFL1204



SERVICIO DE MECÁNICA EN GENERAL #1 DE LA BAHIA DE TAMPA

ABIERTO de 8 a 8 los 7 días de la Semana  
6306 North Nebraska Ave. Tampa, FL 33604  
COMPLETE AUTO REPAIR **(813) 238-9791**

[WWW.NEWTIRES4LESS.COM](http://WWW.NEWTIRES4LESS.COM)**GRATIS!**

Por la compra de 4 Gomas  
Nuevas o Usadas  
(por un valor de \$150 o más)  
ALINEACIÓN COMPUTARIZADA  
en el tren delantero

**ALINEACION**  
**2 WHEELS ALIGNMENT**COMPACT  
CARS ONLY  
14" & 15"  
RIMS ONLY**\$39<sup>95</sup>**

\*TAX Y PARTES NO INCLUIDAS

Expira 12/31/14

**FREE**

4 WHEEL  
ALIGNMENT CHECK  
**FREE ESTIMATE**

**USED TIRES**  
**GOMAS USADAS**

desde  
**\$19<sup>99</sup>**  
235-55-17

POR GOMA + MONTAJE Y BALANCEO + TAX

**COMPUTER**  
**DIAGNOSTIC****\$29<sup>95</sup>**  
+ TAX**FREE ESTIMATE****N<sub>2</sub> FREE**

*Nitrogen Inflation*  
When you buy 4 new or used tires

**GRATIS** con la compra de 4 gomas  
NUEVAS O USADAS



Síguenos en facebook   
**10% de DESCUENTO**

**FRENOS/BRAKES****desde \$28<sup>95</sup>**

FRONT OR REAR LABOR ONLY

\*TAX Y PARTES NO INCLUIDAS

Expira 12/31/14



# SERVICES UNLIMITED

**CENTRO DE ASISTENCIA COMUNITARIA**  
**Organización sin Animo de Lucro**

- Servicio de Inmigración
- Deportaciones
- Ciudadanías
- Perdones / Waiver
- Aplicaciones:
  - Medicaid
  - Estampillas
  - Seguro Social
- Apostilles
- Taxes
- Notarizaciones
- Divorcios / Custodias
- Manutención
- Defensa Criminal
- Violencia Doméstica

22095 US Hwy 19N. Clearwater, FL 33765 • 727.645.2856

Ubicados a un costado de la agencia de Clearwater Toyota y el Hurache Azteca #3"

**Todos los Servicios que usted necesita en un Solo Lugar**

## SKYWAY INSURANCE

Autos • Motocicletas • Casa • Comercios

Tramitamos su seguro con pasaporte, licencia internacional o matrícula consular

813-704-5993  
Fax: 813-704-6853  
1707 James L. Redman Pkwy Ste C  
Plant City, FL 33563

813-645-7107  
Fax: 813-645-0101  
712 W. Shell Point Rd.  
Ruskin, FL 33570

skywayinsurance@aol.com



**pcn**  
computer repair

8216 Causeway Blvd.  
Tampa, FL 33619  
procomputernet813@gmail.com

Reparación de Computadores, Ventas y Servicio a Buenos Precios.  
Venta e Instalación de Cámaras de Seguridad

**José Rodríguez**  
813-600-1703

## ¡ÚNASE AL GRUPO DE EMPRENDEDORES!

### ENTIENDA COMO FUNCIONA LA ECONOMÍA DEL SIGLO 21

Crezca mental, social y económicamente desarrollando toda su capacidad que nunca ha explorado.  
Aplíquelo en su negocio o empleo tradicional aún desempleado o como ingreso extra

Medio tiempo o completo  
Trabaje desde su casa  
Ayudamos para Tax ID  
No necesita hablar inglés  
No necesita ser profesional  
No necesita estatus migratorio definido  
Gane Dinero\$\$\$\$  
Presentación gratis con cita previa

Convertíase en empresario próspero e independiente y con libertad financiera aprendiendo desde cero.  
Sólo necesita ACTITUD Y DISPOSICIÓN para mejorar su situación actual y ser mayor de 18 años.

**INFORMES 813-862-7415**



# 4 LÍNEAS

# \$ 100

al mes

LLAMADAS, TEXTOS E INTERNET

# ILIMITADOS

Incluye hasta 500 MB de datos a la velocidad 4G LTE.



SIN VERIFICACIÓN DE CRÉDITO  
SIN SEGURO SOCIAL

## SIN CONTRATO DE SERVICIO ANUAL



Al fin, un Plan Familiar que te ofrece todo. Con T-Mobile, obtienes 4 líneas con llamadas, textos e Internet ilimitados por sólo \$100 al mes, en la red 4G LTE más rápida en todo el país. Y todo esto sin restrictivos contratos de servicio anual, excedentes ni verificación de crédito.

Descubre otras ofertas en una tienda participante de T-Mobile. 



#liberate



T-Mobile Latino • [T-Mobile.com/espanol](http://T-Mobile.com/espanol)

2223 North Westshore Blvd.  
#150-D Tampa Fl. 33607  
International Plaza  
(Por la entrada de Dillard's)

**(813) 345 7777**  
Pinellas, Hillsborough, Pasco, Polk

Se requiere un teléfono / aparato con capacidad para la red 4GLTE. Oferta por tiempo limitado sujeta a cambio. Los impuestos y cargos son adicionales. Los precios son válidos siempre y cuando el servicio esté activo en todas las líneas. Las líneas deberán activarse en la misma región de servicio de T-Mobile y tener la misma dirección de facturación y código de área. La red 4GLTE más rápida: Afirmación basada en las velocidades de descarga. Las funciones de llamadas y textos ilimitados son para las comunicaciones directas entre 2 personas dentro de EE.UU. Términos generales: En regiones participantes. Uso nacional únicamente a menos que se es específico lo contrario. Se podría requerir un depósito y kit básico SIM de \$10. Si tecambias de un plan a otro, podrías estar sujeto al plazo vigente de tu contrato original (incluidas las cláusulas sobre cancelación anticipada) y o a un cargo de hasta \$200. Se aplica un cargo mensual de \$1.61 por línea en concepto de Programas Reguladores. Los impuestos pueden agregar entre un 6% y un 28% a tu factura. Los megabytes parciales se redondean a la siguiente número entero. La máxima velocidad está disponible hasta alcanzar la asignación mensual luego la velocidad se le intensificará hasta 2G durante el resto del ciclo de facturación. Las asignaciones de datos en roaming y dentro de la red varían; revisa el servicio que hayas seleccionado para conocer los detalles. Cobertura: La cobertura no está disponible en algunas áreas. Control de la red: El servicio podría lentificarse, suspenderse, cancelarse o restringirse por uso indebido o anormal de tal manera que interfiera con nuestra red o afecte nuestra capacidad para brindar un servicio de calidad a los demás usuarios. Si utilizas el servicio de roaming en forma inmoderada Consulta los folletos y los Términos y Condiciones (incluida la cláusula de arbitraje) en [www.T-Mobile.com/espanol](http://www.T-Mobile.com/espanol) para obtener más información. LTE es un amarca comercial de ETSI. Un-leash(liberate) es una marca comercial de T-Mobile. UnScat-T-Mobile y el color magenta son marcas comerciales registradas de Deutsche Telekom AG. ©2014 T-Mobile USA, Inc.



**LG**  
Life's Good

**T-Mobile**