

BILINGUAL



LOS TIEMPOS

NEWSPAPER



PRSR STD
ECRWSS
U.S. POSTAGE
PAID
EDDM-Retail

*****ECRWSSDOM***
Postal Customer

FOUNDED ON DECEMBER 24 · 1978

· AÑO XLIV · ENERO / FEBRERO 2024 ·

MIAMI · FLORIDA

ESTRELLA DURAN P A · REALTOR® OF FLORIDA · 305-458-7726 · FLORIDA REALTY OF MIAMI

PHOTOGRAPHER · ESTATE SALE LIQUIDATOR OF FLORIDA · DIRECTOR IN CHIEF OF LOS TIEMPOS NEWSPAPER



PEQUEÑO BICHO GRANDIOSO

De crucial importancia para nuestra vida y la del planeta, las abejas no han pasado por su mejor momento en los últimos años. Conozca más sobre ellas y las acciones que pueden ayudarlas.

Página 6



**2024
El re-
encuentro
con tu alma**

Página 2



**Hacia un
Futuro
Financiero
más Sólido**

Página 9



**El Espejo
y Yo**

Página 10



**Vemos,
escuchamos e
interpretamos
con muchas
limitaciones**

Página 11



Photo by Jarifisa Eremina on Unsplash

AÑO 2024

El re-encuentro con tu alma

Yajaira Bustamante

Facilitadora Holístico Integral
Mujer Libélula-Medicina Munay Ki
f yajaira.bustamante
© yajairabustamante9



Cada vez más, son muchos los que han comenzado a percibir que están siendo dirigidos de manera “inconsciente” por su Alma. El no darse cuenta de esto, significa seguir viviendo el camino más cercano que nos aleja del encuentro con la mágica creación Inter-Multi-Dimensional de los mundos y espacios internos del SER a dónde solamente el alma puede llevar.

Psicológica y astrológicamente, la sombra se caracteriza por todos los rasgos inferiores, incivilizados y animalescos que el inconsciente quiere ocultar a través de la personalidad y que el consciente NO reconoce como propios. Lograr recordar de nuevo, caminar por la propia oscuridad, para poder trascender todos estos rasgos, es uno de los actos más importantes que actualmente el hombre debe realizar para poder RE-ENCONTRARSE con su Alma de una forma consciente, directa y sin ningún tipo de obstáculos.

Hasta ahora mucho se ha dicho sobre la Luz, osea, la Consciencia pero de lo que aún no se han dado cuenta,

es que a la Luz, la Consciencia, no se entra verdaderamente, hasta lograr iluminarla de forma Consciente.

Existen códigos, informaciones y tesoros personales para esto, que deben ser hallados y retomados por cada individuo para poder atravesar los portales personales de la Consciencia y realizar la magia re-creadora entre el macrocosmos, el TODO que nos rodea y, el microcosmo, el Ser que SOMOS en nuestro Interior para que se haga la Luz, la Consciencia.

Abrir la puerta hacia el microcosmo (el Ser Interior), para explorar y profundizar los dones, los potenciales, las heridas y los aparentes obstáculos se hace el propósito fundamental de la actual raza para convertirse en verdaderamente humana. Dejando atrás todo récord de memoria celular que le impide seguir avanzando como el Ser Sagrado que es.

El hombre en su andar, a través del tiempo-tierra, ha perdido el camino de regreso a casa. Ha olvidado hasta su origen estelar. Es por ello, que se hace necesario despertar del sueño y reconocer el valor y la utilidad de vivir conectado desde su alma. Antes, de que la tan de moda inteligencia artificial (IA), lo supere y lo llegue hasta dominar; en un futuro no muy lejano.

Haber perdido la conexión con el alma ha sido un proceso progresivo que cada vez, está siendo más fácil.

Por el acelerado desarrollo tecnológico de llamada modernidad y que tuvo sus inicios más fuertes desde la revolución industrial.

La causa primordial de la ausencia de esta Divina conexión hombre-Alma se debe al síndrome del distraído. Síndrome que se caracteriza por la robótica forma de actuar de cada individuo y su gran dependencia hacia el mundo del juego de la tecnología.

“Para poder lograr recuperar éste robo del Alma hace falta voluntad pero se puede lograr, siempre y cuando el hombre pueda volver a escuchar con el oído del Alma. ¿Cómo se evoca el Alma? Hay muchas maneras: por medio de la meditación, o con los ritmos de la carrera, el tambor, el canto, la escritura, la composición musical, las visiones hermosas, la plegaria, la contemplación, el rito y los rituales, el silencio e incluso los estados de ánimo y las ideas que nos fascinan. Todas éstas cosas son llamadas psíquicas que hacen salir el alma de su morada. En realidad, lo único que hace falta para alcanzarlo es la capacidad de desconectarse de la distracciones. No es difícil de hacer. Lo que cuesta es acordarse de hacerlo. Y puede resultar raro al principio, pero lo cierto es que las personas conversan constantemente con el Alma”, Clarissa Pinkola Estés, Mujeres que corren con los Lobos.

Los Tiempos

NEWSPAPER

EDITOR IN CHIEF

Estrella Durán

EMAIL

lostiempos2@gmail.com

P.O. BOX 144955. CORAL GABLES, FL. 33114

TELÉFONO

305-458-7726

STAFF WRITERS / COLUMNISTAS

Amparo Iglesias
Antonio Rodríguez, Toñejo
Doralys Arroyo
Evelyn Kapuschewski
Evelyn Linares
Lenys Klumpp
Miguel A. Terán
Miriam M. Arango
Rey Anthony Lastre
Samira Rojas
Yajaira Bustamante

REPORTEROS GRÁFICOS

Ángela Adan
Samira Rojas
Tony Recio

FOTÓGRAFOS

Janet Socarrás
Samira Rojas
Osnel Fundora

ASESOR LEGAL

Félix J. Mendigutía
305-226-4633

Nos reservamos el derecho de admisión en lo relacionado a los anunciantes y colaboradores.

Todos los artículos firmados reflejan exclusivamente el criterio de su autor. La empresa no comparte necesariamente la opinión de sus colaboradores.

We reserve the right request information regarding advertisers and collaborators.

All signed articles reflect exclusively the criteria of its author. The company does not necessarily share the opinion of its collaborators.

EDICIÓN DIGITAL



Síguenos en **FACEBOOK**
[@lostiemposnewspaper](https://www.facebook.com/lostiemposnewspaper)

Léanos en:
www.ISSU.com/lostiempos



Caracara Crestada



Miriam M. Arango

Probablemente muchos habrán visto esta hermosa ave llamada Caracara Crestada, cuando vi una por primera vez, pensé que era un Águila desde lejos, pero después de verla de cerca supe que no lo era. Los caracaras crestados son aves rapaces de la familia Falconidae, por lo que en realidad son halcones. Los Caracaras Crestados son los únicos halcones que recolectan material para construir su nido. Otros halcones ponen sus huevos en un viejo nido construido por otra especie o en un rasguño del suelo. El área de distribución del Crested Caracara se extiende por el sur de los EE. UU., incluidos Texas, Louisiana y Florida, además de partes de Centroamérica.

Los caracaras crestados son monógamos y se aparean de por vida. Al ser muy territoriales, defienden su lugar de nidificación, al que regresan año tras año.

Los Caracaras Crestados comen presas vivas, cazan animales pequeños como conejos, ardillas terrestres, zorrillos, diversas aves (más sus huevos y crías), ranas, serpientes, lagartos, tortugas, caimanes jóvenes, peces, insectos grandes, aunque a menudo son visto cerca de las carreteras, en busca de una comida fácil, producto de animales atropellados.

Los Caracaras tienen una envergadura de cuatro pies, están diseñados para un vuelo fuerte y rápido y pueden propulsarlos por el aire a velocidades de hasta 40 mph. Su esperanza de vida es en promedio de 9 a 10 años en estado salvaje, más de 30 años en cautiverio.

Ahora ya conoces un poco más de estas hermosas aves, si las ves al costado de las carreteras, por favor reduce la velocidad y asegúrate de no lastimarlas.



Celebrando la Vida de mi Hijo Tony Rojas

– Celebrating the Life of my Son Tony Rojas –

ABRIL/APRIL 1961 - JULIO/JULY 2018



El dolor de la pérdida de un hijo no tiene fecha de expiración.

– Estrella Duran, Madre de Tony Rojas –

Crested Caracara

Probably many have you have spotted this beautiful bird called the Crested Caracara, when I first spotted one, I thought it was an Eagle from a far, but after seeing it up close I knew it wasn't. The Crested Caracaras are birds of prey in the family Falconidae, so they are actually falcons. The Crested Caracaras are the only falcon that collect material to build their nest. Other falcons lay their eggs in an old nest built by another species or in a scrape on the ground. The Crested Caracara's range extends across the southern U.S., including Texas, Louisiana, and Florida, in addition to parts of Central America.

Crested Caracaras are monogamous, and mate for life. Being very territorial, they defend their nest site, to which they return year after year.

Crested Caracaras eat live prey, they hunt small animals such as rabbits, ground squirrels, skunks, various birds (plus their eggs and young), frogs, snakes, lizards, turtles, young alligators, fish, large insects, even though they are often spotted near highways, looking for an easy meal of roadkill.

The Caracaras have a four-foot wingspan, they are designed for strong, swift flight and can propel them through the air at speeds up to 40 mph. Their lifespan averages 9-10 years in the wild, over 30 years in captivity.

Now you know a little more of these beautiful birds if you see them on the side of the roads, please slow down make sure not to hurt them.



Crónica de un viaje de fin de año

Destino de diciembre: Madrid (España). Motivo: ¡Navidad!

Antonio Rodríguez, Toñejo
LUIKEmotion. Corresponsal en EU
arodriguez@luikemotion.es
@tonejo_rodriguez



Siempre es especial volver a España pero en Navidad aún es más Especial. Imaginaros lo magnífico que es llegar a Madrid y tener a un amigo esperándote con tu coche y entregártelo lleno de gasolina y lavado. Ese es José Luis Crespillo, que siempre se lleva mi coche y lo cuida hasta que yo regreso. Ya tengo el coche, y raudo me dirijo a casa de mis amigos Javier e Isabel, ¿por qué? Porque siempre que vengo a Madrid me quedo en su casa.

A mi ya me da hasta vergüenza, pero es que ellos son unos personajes extraordinarios que tengo el honor de tenerlos cerca siempre y desde siempre. Deciros que la casa es domótica y tiene huella dactilar para entrar y si no estás reconocido no entras. Pues bien, dicho esto, ¡yo tengo huella para entrar! Qué más puedo pedir...Hace 33 años que me quede en un silla de ruedas y ellos fueron los primeros en llegar al hospital.

De casa de mis amigos fui a ver a mi familia. La casa de mis hermanos tiene muchas escaleras y para mí es difícil moverme por ahí pero eso no impide que reciba abrazos y besos de mis hermanos Juan y María, de mis sobrinos Alex y Victoria y como no de Manu (mi cuñado) que es una de las personas con mas paciencia del mundo ya que ¡tiene que aguantar a los Rodríguez!

De entre la multitud de cosas que he hecho esta vez en Madrid, destacó; La comida con mis amigos Tomás Cordero y Javier Millán (compañeros de trabajo) Con ellos llevo trabajando muchos años y hemos estado en muchas aventuras juntos, ¿verdad? ¡Qué buena comida tuvimos!

Ir a ver a Jaime a la escudería de nuestro equipo de carreras de motos (Escudería LAGLISSE) con Javier, Juan Carlos y Vicky, (Juan Carlos del consulado Español en Miami) y sentir como tu piel se eriza recordando carreras y momentos únicos.

Merienda en La misión, otro de los restaurantes de Carlos Galán pero en España, con Julio (trabajaba en consulado de Miami y ahora esta en Málaga) su mujer, su hija y mi querido

amigo Álvaro Ausín. Qué buena tarde y además me regalaron una palmera gigante con mi foto que duro poco o nada en la casa de mis hermanos....¡Buenísima!

Visita a Teo Martin, amigo mío y una de las personas que me patrocinó para poder volver a competir después de mi accidente. Ahora forma parte de la Universidad de Francisco de Vitoria. ¡Si quieres ser ingeniero de carreras, tienes que estudiar en MSI!

Viaje a La Rioja de ida y vuelta para dar una conferencia a las bodegas Manzanos. Espectacular evento en el que además vinieron unos amigos del G.A.R (Guardia Civil). Las bodegas son espectaculares y sus vinos de gran reconocimiento internacional ya que se venden en muchos países. ¡Si tenéis oportunidad, no dejéis de probarlos!

Malinche, uno de los mejores musicales que he visto en mi vida. ¿Pensáis que exagero? Preguntad a cualquiera que haya ido a verlo. Yo he vivido en Miami desde el principio el comienzo del musical. El otro día en Malinche, disfruté recordando las letras y música que su creador Na-

cho Cano (Mítico fundador del grupo Mecano) componía en aquel apartamento de Miami donde fui uno de esos pocos privilegiados que pudo escuchar a Nacho tocar el piano y disfrutar de la creación de las canciones. No os lo podéis perder. Yo estuve y después de dar un abrazo a Nacho, entré en la carpa con mi amigo Mai-ki y con Jorge para disfrutar de tan emocionante y didáctico musical. Suena el teléfono, y al otro lado Nicolas Vallejo Najera (Colate) preguntándome si puedo ir a un canal de TV, ya que le van hacer un reportaje y le habían pedido si podía ir un buen amigo suyo. Como nos une una gran amistad le dije que sí. Poco esperaba yo que los periodistas no me preguntaran por Colate sino por Paulina Rubio (su ex mujer) el programa era en directo y para ser franco no me encontré nada cómodo pero como me dijo Javi (G.A.R) Colate es uno de esos amigos extraordinarios y con esos amigos tienes que estar ¡siempre!

Viaje de mi querida amiga Liz desde Galicia para renovar visa ya que va a trabajar en la FIU (MIAMI)?, pero no se quiso volver sin venir a verme y darme un regalito de Navidad. Gracias Liz.

Como no puede ser de otra manera, desde estas líneas quiero dar un abrazo a Estrella que es la única persona a la que no puedo negarle nada. ¿No os parece que soy un privilegiado por todo lo que me pasa y la magnífica gente que tengo a mi alrededor? GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS a todas las personas que tengo en mi vida y de la cual recibo un trato extraordinario. ¡Solo merece la pena quien te la quita!



Chronicle of an end-of-year trip

December Destination: Madrid (Spain). Reason: Christmas!

Antonio Rodríguez, Toñejo
LUIKEmotion. Corresponsal en EU
arodriguez@luikemotion.es
@tonejo_rodriguez



It is always special to come back to Spain but at Christmas it is even more special. Imagine how great it is to arrive in Madrid and have a friend waiting for you at the airport with your car and deliver it to you full of gasoline and washed. That is Jose Luis Crespillo, who always takes care of my car until I come back.

Once I have the car, I quickly go to my friends Javier and Isabel's house, why? Because whenever I come to Madrid I always stay at their house. I'm even embarrassed, but they are extraordinary characters that I have the honor of having them around always and always. The house is home automation and has a fingerprint to enter and if you are not recognized you do not enter. Well, that said, I have a fingerprint to enter! What more can I ask for...? I have been in a wheelchair for 33 years and they were the first ones to arrive at the hospital when I had the accident.

From my friends' house I went to

see my family. My brothers' house has many stairs and it is difficult for me to move around but that does not prevent me from receiving hugs and kisses from my brothers Juan and Maria, my nephews Alex and Victoria and of course Manu (my brother in law) who is one of the most patient people in the world because he has to put up with the Rodriguez!

Among the multitude of things I did this time in Madrid, the highlight was:

Lunch with my friends Tomás Cordero and Javier Millán (co-workers). I have been working with them for many years and we have been on many adventures together, right? What a great meal we had!

Go to see Jaime at our motorcycle racing Team Laglisse, with Javier, Juan Carlos and Vicky, (Juan Carlos from the Spanish Consulate in Miami) and feel your skin crawl remembering races and unique moments.

Snack at La misión, another of Carlos Galán's restaurants in Spain, with Julio (he used to work at the consulate in Miami and he is now in Málaga), his wife, his daughter and my dear friend Álvaro Ausín. What a great afternoon we had. They also gave

me a giant chocolate butterfly cookie with my picture on it that lasted little or nothing as soon as I arrived at my brothers' house.... Delicious!

The visit to Teo Martin, a friend of mine and one of the people who sponsored me to be able to return to racing after my accident. He is now part of the University of Francisco de Vitoria. If you want to be a racing engineer, you have to study at MSI!

Round trip to La Rioja to give a motivational talk at the Manzanos winery. A spectacular event to which also came some friends of the G.A.R (Spanish Civil Guard). The wineries are spectacular and their wines are internationally recognized as they are sold in many countries. If you have the opportunity, do not miss the opportunity to try them!

Malinche, one of the best musicals I've ever seen. Do you think I'm exaggerating? Ask anyone who has been to see it. I have lived in Miami the beginning of the creation of this musical. The other day at Malinche, I enjoyed remembering the lyrics and music that its creator, Nacho Cano (mythical founder of the group Mecano), composed from his apartment

in Miami, where I was one of those privileged few who could listen to Nacho playing the piano and enjoy the creation of the songs. You can't miss it. I was there and after giving Nacho a hug, I entered into the tent with my friend Maiki and Jorge to enjoy such an exciting and didactic musical.

The phone rang and, on the other end, Nicolas Vallejo Nájera (Colate) asked me if I could go to a TV channel, since they wanted to do a report about him and he had been asked if a good friend of his could go. As we have a great friendship, I said yes. Little did I expect that the journalists would not ask me about Colate but about Paulina Rubio (his ex-wife). The program was live and to be frank I was not comfortable at all but, as Javi (G.A.R) told me, Colate is one of those extraordinary friends and with those friends you have to be with always!

My dear friend Liz traveled from Galicia to renew her visa since she is going to work at FIU in Miami, but she didn't want to go back without coming to see me and give me a little Christmas present. Thank you Liz.

As it cannot be otherwise, from these lines I want to give a hug to Estrella who is the only person to whom I cannot deny anything.

Don't you think I am privileged because of everything that happens to me and the wonderful people I have around me?

THANK YOU, THANK YOU, and THANK YOU to all the people I have in my life and from whom I receive extraordinary treatment. Only those who take away your pain are worthy!

PEQUEÑO BICHO GRAND

Desempeñan un papel crucial en la salud y sostenibilidad del ecosistema del planeta, aún así, a menudo las abejas pasan desapercibidas en nuestra vida cotidiana, su importancia es inmensurable y –sin embargo– su población ha decrecido en los últimos años. Los riesgos asociados con su desaparición son muchos y todos alarmantes. Debemos tomar acciones.

Habitan en todos los continentes de la Tierra, excepto en la Antártida. Los estudios comparativos del ADN sugieren que las primeras abejas aparecieron hace unos 130 millones de años y, a lo largo de milenios, han desarrollado diversas estrategias de adaptación para alimentarse de las flores. Muchas especies se han vuelto peludas, porque el pelo les ayuda a desprender el polen de las flores y también a transportarlo durante el vuelo.

Son esenciales para la polinización de numerosas especies vegetales, incluyendo muchas de las que comemos regularmente. Frutas, verduras, nueces y otros cultivos dependen en gran medida de la polinización para su reproducción. Sin abejas y otros polinizadores, estos cultivos no podrían reproducirse de manera eficiente y, como resultado, se vería comprometida la producción de alimentos a nivel mundial.

La apicultura también es una importante fuente de ingresos para muchos medios de vida rurales. Según la IPBES, la abeja occidental es el polinizador más extendido a nivel mundial, y más de 80 millones de colmenas producen unos 1,6 millones de toneladas de miel al año.

Las abejas en riesgo

Pero, lamentablemente, las abejas y otros polinizadores, como mariposas, murciélagos y colibríes, están

cada vez más amenazados por las actividades humanas.

Las poblaciones de abejas han disminuido en todo el mundo en las últimas décadas debido a la pérdida de hábitat, las prácticas agrícolas intensivas, los cambios en los patrones climáticos y el uso excesivo de productos agroquímicos como los pesticidas. Esto, a su vez, supone una amenaza para una variedad de plantas fundamentales para el bienestar y el sustento de los seres humanos.

También se cree que la contaminación del aire afecta a las abejas. Las investigaciones preliminares muestran que los contaminantes del aire interactúan con las moléculas de olor que liberan las plantas y que las abejas necesitan para localizar su alimento. Las señales mezcladas interfieren con la capacidad de las abejas para buscar alimento de manera eficiente, haciéndolas más lentas y menos eficaces en la polinización.

Aunque la gran mayoría de las especies de polinizadores son silvestres, incluidas más de 20 mil especies de abejas, la cría en masa y el transporte a gran escala de polinizadores pueden suponer un riesgo de transmisión de patógenos y parásitos. Según el informe de la IPBES, una mejor regulación de su comercio puede disminuir el riesgo de daños involuntarios.

Campeonas polinizadoras

Las abejas son los insectos polinizadores por excelencia, se conocen

más de 20,000 subespecies distintas de abejas que cumplen una función esencial para el equilibrio de la naturaleza. Cuando recogen el polen de las flores y lo esparcen, permiten que las plantas, incluidos los cultivos alimentarios, se reproduzcan, contribuyendo directamente a la seguridad alimentaria.

Según los expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), un tercio de la producción mundial de alimentos depende de las abejas.

¿Y si las abejas desaparecieran?

La agricultura, la base de nuestra alimentación, se vería gravemente afectada por la desaparición de las abejas. Los agricultores dependen de estos insectos para maximizar los rendimientos de los cultivos. Si las abejas desaparecieran, la productividad agrícola disminuiría, lo que llevaría a una escasez de alimentos, aumento de precios y posiblemente hambrunas en diversas regiones del mundo.

Tendría un impacto devastador en los ecosistemas. Las plantas silvestres dependen de la polinización para reproducirse, y la pérdida de abejas podría llevar a la extinción de ciertas especies vegetales. Esto, a su vez, afectaría a los animales que dependen de esas plantas como fuente de alimento, desencadenando un desequilibrio en las cadenas alimentarias, afectando la biodiversidad.

Otro aspecto crítico es la relación simbiótica entre las abejas y los seres humanos. Además de su papel en la polinización, las abejas producen miel, un valioso alimento con propiedades beneficiosas para la salud.

La miel ha sido utilizada a lo largo de la historia por sus propiedades medicinales y como edulcorante natural. La pérdida de las abejas no solo amenazaría la producción de miel, sino también la disponibilidad

de otros productos apícolas, como la cera y el propóleo, que tienen aplicaciones en la medicina y la industria.

La disminución en la población de abejas está vinculada a diversos factores, siendo uno de los principales el uso intensivo de pesticidas en la agricultura. Además, la pérdida de hábitat debido a la expansión urbana y la deforestación también contribuyen a la disminución de las poblaciones de abejas.

El cambio climático es otro factor que les afecta. Las variaciones en las temperaturas y los patrones climáticos pueden afectar la sincronización entre las flores y los periodos de actividad de las abejas, lo que dificulta su capacidad para encontrar alimentos. Además, el cambio climático puede aumentar la frecuencia e intensidad de eventos climáticos extremos, como sequías e inundaciones, que impactan negativamente en las poblaciones de estos insectos.

Para abordar estos riesgos, es crucial implementar prácticas agrícolas sostenibles que minimicen el uso de pesticidas dañinos y protejan los hábitats naturales. La conciencia pública sobre la importancia de las abejas también desempeña un papel fundamental. El apoyo a la apicultura y la adopción de prácticas amigables con las abejas en el hogar, como evitar el uso excesivo de pesticidas en jardines y promover la plantación de flores nativas, pueden marcar la diferencia.

Hay señales positivas

En mayo de 2018, la Unión Europea mantuvo una prohibición parcial de tres insecticidas conocidos

ACCIONES PARA AYUDAR A LAS ABEJAS Y OTROS POLINIZADORES:

- Plantar flores portadoras de néctar, como caléndulas o girasoles, además cumplirán fines decorativos en balcones, terrazas y jardines.
- Compre miel y otros productos de la colmena a su apicultor local más cercano.
- Conciencie a los niños y adolescentes sobre la importancia de las abejas y exprese su apoyo a los apicultores.
- Instale una granja de polinizadores en su balcón o jardín.
- Conserve los antiguos prados, que presentan una mayor diversidad de flores, y siembre plantas que produzcan néctar
- Cortar la hierba de los prados sólo cuando las plantas nectaríferas hayan terminado de florecer
- Utilice pesticidas que no dañen a las abejas, y rocíelos cuando no haya viento, ya sea por la mañana temprano o por la noche, cuando las abejas se retiran de las flores.

IOSO

¿SABÍA USTED QUE...?

- La inmensa mayoría de las especies de polinizadores son silvestres, y entre ellas se incluyen más de 20,000 especies de abejas.
- Cerca del 75 % de los cultivos mundiales que producen frutas y semillas para uso humano dependen, al menos en parte, de los polinizadores.
- En muchas zonas, las abejas, los polinizadores y muchos otros insectos están disminuyendo en términos de abundancia y diversidad.
- Nuestra seguridad alimentaria y nutrición y la salud de nuestro medio ambiente dependen de las abejas y los polinizadores.
- Todos podemos marcar una diferencia para apoyar, restablecer y mejorar la función de las abejas y los polinizadores.

Fuente: www.fab.org

como neonicotinoides para mitigar la amenaza letal que suponen para las abejas y su efecto de goteo en la polinización en su conjunto.

Para animar a los gobiernos, las organizaciones, la sociedad civil y los ciudadanos interesados en proteger a los polinizadores, la ONU ha declarado el 20 de mayo Día Mundial de la Abeja.

La intención es sensibilizar sobre el papel crucial que desempeñan las abejas y otros polinizadores para mantener la salud de las personas y del planeta. La fecha coincide con el cumpleaños de Anton Jansa, que en el siglo XVIII fue pionero de las técnicas modernas de apicultura en su Eslovenia natal y admiraba a las abejas por su capacidad de trabajar tan duro a pesar de necesitar muy poca atención.

En conclusión...

La importancia de las abejas es incuestionable. Su desaparición tendría consecuencias catastróficas en términos alimentarios, de biodiversidad y en la salud humana. La protección de las abejas y la promoción de entornos que favorezcan su prosperidad no solo son responsabilidades ambientales, son también imperativos para garantizar un futuro sostenible para las generaciones venideras.

La responsabilidad de mantener un ecosistema saludable para estos maravillosos seres radica por un lado en las autoridades pero, principalmente, en cada uno de nosotros.

CURIOSIDADES SOBRE LA MIEL DE ABEJA

Si hay algo relacionado con las abejas es la miel, misma que no es solo un delicioso edulcorante natural, también tiene gran importancia desde el punto de vista nutricional y medicinal. A lo largo de la historia, la miel ha sido valorada por diversas culturas por sus beneficios para la salud y su versatilidad culinaria. Aquí algunos beneficios destacados de la miel de abeja:

- **Nutrientes y Antioxidantes:** La miel es una fuente de energía natural que contiene carbohidratos en forma de glucosa y fructosa. Además, contiene pequeñas cantidades de vitaminas y minerales, incluyendo vitamina C, calcio y hierro. La presencia de antioxidantes en la miel contribuye a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo, ayudando a prevenir el daño celular.
- **Propiedades Antibacterianas y Curativas:** La miel ha sido reconocida por sus propiedades antibacterianas y antisépticas. Se ha utilizado históricamente para tratar heridas y quemaduras, ya que puede ayudar a prevenir la infección y acelerar el proceso de cicatrización.
- **Alivio en Problemas Respiratorios:** La miel es un remedio popular para aliviar la tos y la irritación de garganta. Su textura espesa puede formar una capa protectora en la garganta, mientras que sus propiedades antibacterianas ayudan a combatir infecciones.
- **Potencial Antialérgico:** Consumir miel local puede ayudar a reducir las alergias estacionales. La teoría es que la miel contiene pequeñas cantidades de polen local, y al consumirla, el cuerpo se expone gradualmente a estas partículas, disminuyendo así la respuesta alérgica.
- **Variedad de Sabores y Usos en la Cocina:** La miel viene en una variedad de sabores y texturas, dependiendo de la floración de las plantas a partir de las cuales las abejas recogen el néctar. Esta diversidad permite una amplia gama de usos en la cocina, desde endulzar bebidas y postres hasta complementar aderezos y marinadas.

La miel de abeja va más allá de ser un edulzante. Sus propiedades nutritivas, curativas y versatilidad en la cocina la convierten en un alimento valioso. Sin embargo, es esencial consumirla con moderación y preferiblemente elegir miel cruda y local para aprovechar al máximo sus beneficios.



SEGURIDAD SOCIAL

Preguntas y respuestas

¿Qué día de enero de 2024 recibiré mis beneficios de jubilación?

Bueno, depende de tu fecha de nacimiento. Si nació del 1 al 10, recibirá su pago el segundo miércoles del mes. Si naciste del 11 al 20 – 3er miércoles del mes. Si nació del 21 al 31 – 4to miércoles del mes.

¿Cuál es la prima de la Parte B de Medicare para este año 2024?

La prima de la Parte B de Medicare es de \$174.70 para 2024

¿Dónde puedo reportar un problema de FRAUDE?

El número de teléfono para reportar Fraude es el siguiente: 1-800-269-0271

¿Cuál es el monto mínimo para los créditos de trabajo para el 2024?

La cantidad mínima de crédito para 2024 por trimestre es de \$1,730 por año, es un total de \$6,920.

Si no recibo un aumento en mis beneficios de jubilación, ¿qué debo hacer?

Debe llamar a nuestro 1-800-772-1213 y solicitar hablar con un representante.

¿Existe algún programa que pague la prima de la Parte B?

Sí, es el programa QMB/State Buy In. Debe presentar su solicitud a través de Children and Family, es un programa estatal.

¿Cuál es la ganancia máxima imponible para 2024?

La ganancia imponible máxima para 2024 es de \$168,600.

¿Cuál es el porcentaje de aumento del COLA 2024?

Es un 3.2%.

¿Cuánto es el trimestre de cobertura/créditos para 2024?

Para 2024 es \$1730.00 por crédito.

¿A qué agencias de crédito debo reportar mi número de tarjeta de crédito robado?

Equifax: 1800-685-1111
Experian: 1-888-397-3742
Transunión - 1-800-916-8800
Además, debe informarlo a la Comisión Federal de Comercio en Robodel-
dentidad.gov.

Evelyn Linares
Public Affairs Specialist
South Florida Area
Director's Office



Estuve casada durante 11 años y mi ex esposa no trabajo lo suficiente y no tiene muchos credits. ¿Puede cobrar con mi número cuando me jubile? ¿Eso afectará mi cantidad?

Bueno, primero tendría que cumplir con los requisitos necesarios. Si cumple con los requisitos y no se ha vuelto a casar y entonces podría recibir beneficios bajo su número. Sin embargo, eso no afectará el monto de su beneficio.

SOCIAL SECURITY

Questions & Answers

What day in January 2024, will I be receiving my retirement benefits?

Well, it depends on your date of birth. If you were born from the 1st to 10th – you will receive your payment on the 2nd Wednesday of the month.

If you were born from the 11th thru the 20th – 3rd Wednesday of the month.

If you were born from the 21st thru the 31st – 4th Wednesday of the month.

What is the Medicare Part B Premium for this year 2024?

The Part B Medicare Premium is \$174.70 for 2024.

Where can I report a FRAUD issue?

The telephone number to report Fraud is the following: 1-800-269-0271

What is the minimum amount for work credits for 2024?

The minimum amount of credit for 2024 per quarter is \$1,730.00 per year is a total of \$6920.00.

If I don't see an increase in my retirement benefits, what should I do?

You should call our 1-800-772-1213 and ask to speak to a representative.

Is there a program that pays for the Part B Premium?

Yes, it is the QMB/State Buy In program. You need to apply thru Children and Family, it is a state program.

What is the maximum taxable earning for 2024?

The maximum taxable earnings for 2024 is \$168,600.

What is the percentage of the COLA 2024 increase?

It is 3.2%

How much is the quarter of coverage/credits for 2024?

For 2024 is \$1,730 per credit.

What credit bureaus should I report my stolen credit card number to:

Equifax: 1800-685-1111
Experian: 1-888-397-3742
Transunion- 1-800-916-8800
Also, you should report it to the Federal Trade Commission at identitytheft.gov.

I was married for 11 years, and my ex-wife did not have accumulate enough work credits. Is she able to collect under my number when I retire? Will that affect my amount?

Well, first she would have to meet the necessary requirements. If she meets the requirements and has not been remarried and then she would be able to receive benefits under your number. However, that will not affect your benefit amount.



Photo by Jack Sparrow on Pexels.com



Gastos Innecesarios

Un Paso Clave hacia un Futuro Financiero más Sólido

Alexis Álvarez H
Instagram: @a3hoficial



Cada decisión financiera que tomamos tiene un impacto en nuestro bienestar económico general. En nuestra travesía hacia unas finanzas personales más saludables, el tema de hoy es crucial: “Elimina Gastos Innecesarios”. ¿Cuánto podríamos ahorrar si examináramos de cerca nuestros hábitos de gasto? Acompáñame mientras exploramos estrategias prácticas para reducir esos gastos superfluos y construir una base financiera más fuerte.

En primer lugar, es muy importante hacer una revisión detallada, es hora de comenzar a reflexionar sobre la necesidad de revisar minuciosamente los gastos diarios y establecer que es indispensable y que no lo es.

Imagina que tienes varias suscripciones a servicios de transmisión de video. Cada una de ellas podría costar unos pocos dólares al mes. Parece un gasto relativamente pequeño, ¿verdad? Sin embargo, si sumamos todas esas suscripciones, podríamos estar gastando una suma significativa cada mes.

...Cada pequeño ajuste cuenta, y este simple acto de autoevaluación podría ser el primer paso hacia un futuro financiero más sólido y equilibrado.

Ahora, si analizamos tu historial de visualización, es posible que descubras que sólo utilizas activamente una o dos de esas plataformas. El resto simplemente permanece inactivo, generando gastos mensuales que podrían destinarse a otras necesidades o ahorros.

Establecido el ejemplo anterior te desafío a tomarte un momento para reflexionar sobre tus hábitos de gasto diario. ¿Realmente necesitas todas esas suscripciones y servicios? ¿Cuánto de tu presupuesto se destina a compras impulsivas que podrían eliminarse sin afectar tu calidad de vida? Haz una lista honesta de tus

gastos y detecta cuales son necesarios y cuales no lo son.

Este ejercicio te brindará una visión clara de dónde se va tu dinero y te permitirá tomar decisiones conscientes sobre en qué áreas realmente deseas invertir.

Un hábito que debes adquirir es

cuestionarte siempre antes de adquirir o suscribirte a un bien o servicio, y la pregunta clave es: ¿Realmente lo Necesito?; si quieres tener éxito en tus finanzas debes ser una persona muy honesta contigo misma, y responder con claridad si lo que vas a comprar o adquirir le vas a dar un uso que justifica la inversión o va hacer un elemento mas que te afectará en tu crecimiento financiero.

Recuerda, cada pequeño ajuste cuenta, y este simple acto de autoevaluación podría ser el primer paso hacia un futuro financiero más sólido y equilibrado.

Otro punto importante y del cual ampliaremos en nuestro próximo encuentro es la

Moderación, la cual nos brinda la libertad de tomar decisiones financieras basadas en nuestras prioridades y valores, en lugar de ceder a impulsos momentáneos de gasto.

Es muy importante que internalices que cuando nuestras finanzas están equilibradas y son saludables nuestras relaciones interpersonales también lo son, y por ende nuestro bienestar individual y colectivo es maravilloso.

Al liberarnos de gastos innecesarios, estamos dando un paso significativo hacia un futuro financiero más sólido.

Un fuerte abrazo y no te rindas, que estás por lograrlo.



El Espejo y Yo

Todos y cada uno de nosotros tenemos un espejo en casa. Ahora Te pregunto, ¿realmente te ves en el espejo?, ¿has hablado contigo frente al espejo?, oh ¿sólo lo usas para maquillarte, afeitarte, ver cómo te queda la ropa que llevas puesta y chequear como luces?

Amparo Iglesias
Instagram @amparoiglesiasoficial
www.amparoiglesias.com



EL ESPEJO Y YO, es mi último libro, en él puedes encontrar como aprender a mirarte en el espejo, te llevará a hablar contigo, a mirarte desde el amor incondicional, con ternura y respeto, desearte los buenos días, darte un abrazo, una gran sonrisa, tener un diálogo contigo, aprender a conocerte, saber más de ti, de tus ideas, sueños, de tus logros, de lo que hay guardado en tu interior que te hace daño, de lo que te lastima y que quisieras dejar salir, es un libro que te ayudará a liberarte de esa angustia, de esa carga que vienes trayendo a cuestas por tantos años, que no te atreves a soltar por miedo, por vergüenza, por el que dirán o porque no sabes con quien hablar, porque seguramente te hace falta alguien que

te escuche sin criticarte, una persona que no te señale y que por el contrario no te haga sentir culpable de lo que realmente no lo eres.

El espejo es una herramienta maravillosa, es un aliado para mirarte y comenzar a descubrir el gran ser que eres, esa persona que tienes en cautiverio por error, el espejo te va ayudar a liberar ese genio que te puede ayudar a descubrir la magia que está llena de color, de vida de alegría, que recorre por tus venas llenándolas de amor.

Trabajar con el espejo es una terapia que te llevará a encontrarte contigo mismo (a) te va abrir caminos, verás la vida de otro color, todo comenzará a tener sentido, y te darás cuenta que todo es posible, que te has pasado parte de tu vida sufriendo sin ninguna razón, que eras tu quien se hacía películas en tu interior sin ningún motivo, usabas la imaginación erróneamente, quizás escuchaste alguien hablar de ti y le diste el poder de destruirte, de juzgarte, de maltratarte, de manipularte, de hacerte sentir que tu no vales nada, y se lo creíste.

Quiero decirte que a la única persona a quien debes escuchar, es a ti mismo (a), porque eres tú quien siempre te va a decir la verdad, te lo dice con amor y ternura porque te ama, te permite pararte frente al espejo para que seas tú quien tenga la oportunidad de mirarte desde tu interior y así puedas descubrir lo hermosa (a) que eres, al mirarte frente al espejo, tienes la oportunidad de tener el mejor regalo de amor hacia ti mismo(a), encontrar que tú tienes el poder de ayudarte y de una vez soltar todo lo que no te aporta nada.

Te quiero decir, que estoy aquí para brindarte mi ayuda y juntos (as) podamos sonreírle de nuevo a la vida. Con mi ciclo de Terapias, que incluyen mi libro "EL ESPEJO Y YO" tendrás la oportunidad de cumplir tus sueños de empezar una vida ligera de equipaje, de proyectar y consolidar metas, te descubrirás y estarás dispuesto (a) a disfrutar de esa vida que siempre has merecido, la que te has negado por falta de confianza en ti mismo (a).

Mi libro taller "EL ESPEJO Y YO" te llevará paso a paso a conocerte, quererte, valorarte e internalizarás, que nunca es tarde para enamorarse de ti y que todo es posible. Te ratifico que puedes contar conmigo, que estoy dispuesta a escucharte y ayudarte.

El poder de cambiar existe y está en tu interior, con mi ayuda podremos empezar a ver el horizonte de colores, recuperar las ganas de vivir, empezar a escribir tu nueva historia, porque al fortalecer tu amor propio y autoestima no existirán obstáculos que te impida llegar a donde te propongas.

Gracias por darme la oportunidad de servirte.

Our nature rich yoga class is at Pelican Harbor-off of 79st. Causeway-you'll love it!!

YogaWithRisaMiami
Active in Miami Dade County for over 15 years.

Call or text to receive your updated weekly schedule of times and locations and to reserve a spot for proper social distancing

Contact **305-778-4450**
www.yogawithrisamiami.com
Facebook group: **Yogawithrisamiami**

El problema es que vemos, escuchamos e interpretamos con **MUCHAS LIMITACIONES**



Este es un tema complejo de tratar y más complejo de explicar en apenas algunos breves párrafos, dirigidos a una lectura de reflexión. El primer requisito para la provechosa lectura de este artículo es que el lector ponga -literalmente- a un lado sus creencias y paradigmas al respecto, para que pueda leer estas líneas con la mente abierta y “escuchar” lo que ellas dicen.

Miguel A. Terán

Psicología, Filosofía y Coaching
www.miguelterancoach.blogspot.com
www.lidervoice.com



Este es un tema complejo de tratar y más complejo de explicar en apenas algunos breves párrafos, dirigidos a una lectura de reflexión. El primer requisito para la provechosa lectura de este artículo es que el lector ponga -literalmente- a un lado sus creencias y paradigmas al respecto, para que pueda leer estas líneas con la mente abierta y “escuchar” lo que ellas dicen.

Es un hecho, que, sin reconocerlo, percibimos solo lo que queremos o podemos percibir, no lo que en realidad existe. La escritora estadounidense Anaïs Nin expresaba que “No vemos jamás las cosas tal cual son, las vemos tal cual somos”. La forma en que el mundo es percibido tiene diferentes perspectivas y puntos de vista, pero sin duda, que la que más nos afecta y afecta a otros es la manera en la que cada uno de nosotros percibimos, acercándonos a la realidad o distorsionándola y alejándonos de ésta.

Uno de los grandes placeres humanos parece ser escuchar solo lo que nos interesa o nos agrada. Y es ese mismo placer, convertido en hábito una de las más dañinas prácticas que podemos tener los seres humanos.

El filósofo y escritor italiano Umberto Eco reconocía que «No todas las verdades son para todos los oídos», en línea con el proverbio Zen que afirma “Cuando el alumno está listo aparece el maestro”.

La verdad es que la enseñanza -o el maestro- siempre han estado allí, pero solo lo comprendemos o vemos cuando nosotros estamos listos. Percibimos selectivamente, priorizando los temas y eventos que están en línea con nuestra manera de pensar y creer, lo cual nos lleva a ver y escuchar con la distorsión propia de nuestras creencias y paradigmas.

El Orador y autor estadounidense Stephen Covey decía que “Los paradigmas son poderosos porque crean los cristales o los lentes a través de los cuales vemos al mundo”. Muchas creencias y paradigmas nos limitan, impidiendo aperturas en nuestra forma de ver lo que nos rodea.

Esa misma percepción selectiva nos lleva a leer solo titulares de periódicos, de noticias y artículos. Es fácil observar que muchos titulares de noticias no se corresponden con lo expuesto en el texto que les da soporte. En innumerables oportunidades el titular no tiene nada que ver con el contenido, pero al solo leer el titular esa es la información de que disponemos y la que nos queda como válida.

Lo mismo aplica para diferentes

lecturas, hasta aquellas expuestas en internet, y es una práctica común que cualquier lectura de más de dos párrafos la dejemos para “un después” o “para más tarde”, un después o más tarde que no llegará.

Para las personas, en general, muchos problemas son invisibles mientras no les afecten directamente, porque no comprenden que solo será cuestión de tiempo que le afecten. Es común que innumerables problemas familiares, laborales, sociales, económicos y otros, inclusive hasta personales, vayan surgiendo y creciendo sin que tengamos capacidad -ni interés- para verlos. Y, toman validez las palabras del filósofo contemporáneo español Fernando Savater, cuando dijo “Solo nuestra ignorancia de cómo están o estaban las cosas en el momento A justifica que nos sorprendamos de lo que pasa u ocurre luego en el momento B”.

Prestar atención a pequeños pero constantes desvíos es condición vital para corregir a tiempo, evitando que lo malo se vuelva parte del paisaje y lo

anormal lo aceptemos como normal, sin ningún cuestionamiento previo, para encontrarnos -más adelante- con problemas difíciles de manejar, controlar y resolver, debido a las dimensiones que éstos han adquirido.

Arden las barbas de nuestro vecino, pero como no vemos, no se nos ocurre poner las nuestras en remojo, que es lo que recomienda el sabio dicho español “Cuando veas las barbas de tu vecino arder, pon las tuyas en remojo”. No nos preguntamos para cuestionarnos: “Si todos estamos haciendo algo incorrecto, quién estará haciendo lo correcto”. A quien se le ocurre pensar ¿Quién estará cuidando a los hijos de la señora que cuida nuestros hijos? El filósofo francés y miembro del Comité de Ética de Francia, André Comte-Sponville, invitan a reflexionar, expresando: “¿Quieres saber si tal o cual acción es buena o condenable? Pregúntate ¿Qué ocurriría si todos se comportaran como tú?”.

En estos tiempos virtuales y de inteligencia artificial los sistemas van seleccionando y creándonos un perfil de acuerdo con nuestras búsquedas, para definir lo que veremos en anuncios publicitarios, artículos y en noticias, y llegará un momento en que solo nos ofrecen lo mismo, por lo cual perdemos contacto con lo distinto, perdemos contacto con la realidad. En otras palabras, tendremos una visión limitada del todo y solo veremos algunas partes. Quienes manejan la información están conscientes de la importancia de dirigirla en la dirección por ellos deseada.

Cuando no vemos algo, se hace difícil comprender lo que ocurre; sin embargo, agravamos la situación al llenarnos de especulaciones, interpretaciones e inferencias. Para ver más allá debemos conocer más detalles, hechos, situaciones o condiciones. Parece parte de la naturaleza humana, evaluar y sacar conclusiones de manera apresurada, con poca, incompleta o sesgada información.

Un error común cometido por muchas personas es hacerse acompañar o rodearse de aquellos individuos o medios quienes les dicen solo lo que desean escuchar. Este equivocado hábito terminará aislándoles de la realidad y confirmándoles solo su particular versión de esa realidad.



305.854.8707

By Appointment

Llame ahora y haga su próxima cita para su examen dental.

José R. Genó, D.M.D.

| | |
|---|---|
| <p>Lunes, Martes, Jueves y Viernes: 9:30 am -5:00 pm</p> <p>Miércoles: Cerrado</p> <p>Sábado: 9:30 am - 2:00 pm</p> | <p>GENERAL DENTISTRY</p> <p>2200 SW 16 Street • Suite 202 • Miami, FL 33145</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se Aceptan Seguros Privados P.P.O. • Medicaid • Medicare • Financiamiento Disponible |
|---|---|



Estrella Durán P A REAL ESTATE SPECIALIST



Selling or Buying

Call Me And Put My Years Of Experience To Work For You.

For more information please contact me:
305.458.7726
 eduran@bellsouth.net



Florida Realty of Miami

ESTATE SALE LIQUIDATOR OF FLORIDA • DIRECTOR IN CHIEF OF LOS TIEMPOS NEWSPAPER



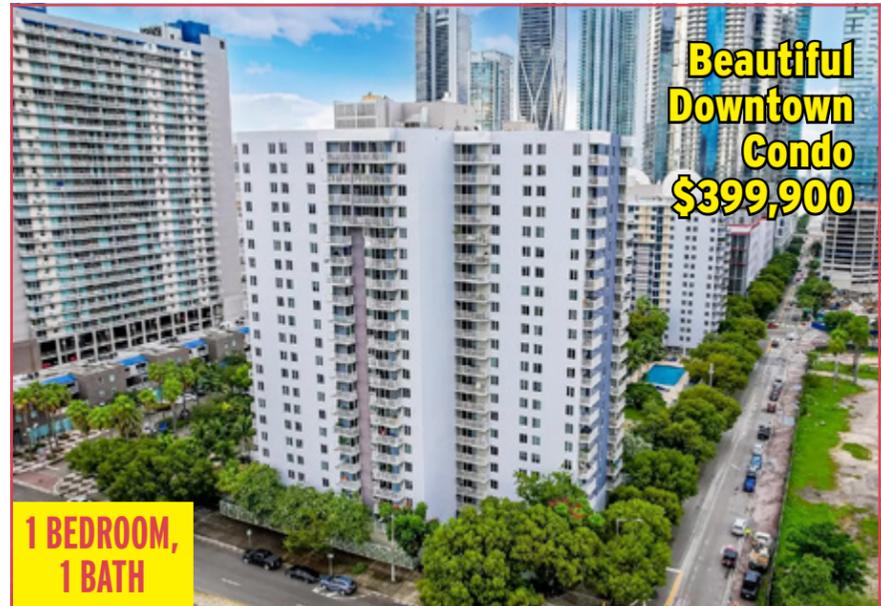
Luxury Townhouse \$1,750,000

4 BEDROOMS, 4 1/2 BATHS

3735 SW 28 St, Miami, Fl 33134

Step into 4 Bds 4.5 baths luxury living with this exquisite townhouse that epitomizes sophistication and style. From the gourmet chef's Italian kitchen to the spa-like bathrooms, with a private pool surrounded by lush landscaping, high-end finishes, and a prime location near Coral Gables and Coconut Grove. New Construction.

For more features details and purchase this property: **Contact Estrella: 305-458-7726**



Beautiful Downtown Condo \$399,900

1 BEDROOM, 1 BATH

850 N Miami Av, Miami, FL. 33136

Beautiful 2BR/2BA condo, wood flooring, stainless steel appliances & granite counter top in kitchen, an assigned parking space. Gated community located in the heart of Downtown Miami, a few blocks away from American Airlines Arena, Bayfront Park, Metro-rail with connection to the Airport & New Miami Grand Central Station. It has plenty of amenities, including pool, Jacuzzi, BBQ area, tennis, basketball & beach-volley courts, gym, security guard 24/7, clubhouse, billiard room. Laundry in building. The property is being sold "As Is".

For more features details and purchase this property: **Contact Estrella: 305-458-7726**



Spectacular Waterview Penthouse \$3,300,000

5 BEDROOMS, 4 1/2 BATHS

888 Brickell Key Dr. Miami, FL 33131

Spectacular and rarely available 2-story penthouse at the exclusive and private Brickell Key island in the upscale financial and residential district of Miami, with the most amazing views of Biscayne skyline. Two balconies and large oversized windows, 2 tandem parking spaces including a storage unit. ADA and Handicap Compliant with a full bathroom and bedroom on the first floor as well as maid's quarters with full bathroom, closets & laundry.

For more features details and purchase this property: **Contact Estrella Durán P A: 305-458-7726**



2 Story Luxury Home for Sale \$2,375,000

9439 NW 54th Doral Cir Ln. Doral, FL 33178

DORAL, 2 STORY CUSTOM ultra-luxury home, meticulously crafted with an uncompromising commitment to quality. An expansive indoor & outdoor living entertaining area within a 13K SF lot. The home features split rooms & open floor plans flooded with natural light. 4 Beds/4 Baths, Den, wood Wardrobe Closet & a Garage as an extra entraining room with two store closets. One bedroom and 2 full bathrooms are downstairs. PGT Impact doors & windows. Spacious kitchen with granite counter-tops, wood build cabinetry, subzero refrigerator, doble oven & an island cooktop area. Yard with screen covered patio, heater pool, long terrace and enough space for entraining. **A MUST SEE!**

For more features details and purchase this property: **Contact Estrella: 305-458-7726**