



# Víctimas de represión en Irán se cuentan por 'miles': ONU

La magnitud de los fallecidos y heridos por la represión de las protestas en Irán a lo largo de este mes "ha sido enorme, de miles de personas", pero es difícil verificar las informaciones que llegan desde el país dadas las restricciones continuas sobre el terreno,

indicó este sábado a EFE una portavoz de la Oficina de Naciones Unidas para los Derechos Humanos.

"Es imperativo garantizar investigaciones independientes sobre todas las presuntas violaciones de derechos humanos, y que se

lleven a cabo de acuerdo con las normas internacionales", señaló Ravina Shamdasani.

Una resolución aprobada la semana pasada por el Consejo de Derechos Humanos en una sesión de emergencia sobre Irán

denunció que la violenta represión de las protestas pacíficas había resultado "en la muerte de miles de personas, incluyendo niños, y un gran número de heridos".

Teherán acusa a Esta-  
**VICTIMAS**... Pág. 2



@LaOpinionET

# LA OPINION

contactus@laopiniontexas.com

www.laopiniontexas.com



**Páginas Interiores . . .**  
**Deportes:**



**OLIMPIA Y AMERICA INICIAN SU ANDADURA EN LA COPA DE CAMPEONES DE LA CONCACAF**

... Pág. 7A

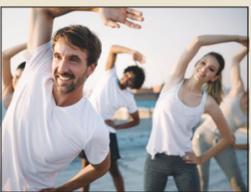
**ESPECTACULOS :**



**MELANIA DEBUTA CON RECORD DE TAQUILLA Y POLEMICA CRITICA**

... Pág. 9A

**SALUD :**



**HABITOS SALUDABLES: ¿CUALES SON LOS MAS IMPORTANTES Y QUE BENEFICIOS TIENEN**

... Pág. 10A

**Versículo del mes:**

<sup>32</sup> A cualquiera que dijere alguna palabra contra el Hijo del Hombre, le será perdonado; pero al que hable contra el Espíritu Santo, no le será perdonado, ni en este siglo ni en el venidero.

MATEO 12: 32

## Venezuela .....

### Delcy Rodríguez se reúne con la nueva encargada de negocios de EU en Venezuela

La presidenta encargada de Venezuela, Delcy Rodríguez, se reunió este lunes con la nueva encargada de negocios de Estados Unidos Laura Dogu, quien llegó al país suramericano el sábado para reabrir la misión diplomática, cerrada desde hace siete años tras la ruptura de relaciones entre ambas naciones.

A través de una publicación en Telegram, el ministro de Comunicación, Miguel Ángel Pérez Pirela indicó que Rodríguez recibió a Dogu en el palacio presidencial de Miraflores, al tiempo que compartió dos fotografías del encuentro.

Asimismo, dijo que la reunión se dio en el marco "de la agenda de trabajo



entre la República Bolivariana de Venezuela y de los Estados Unidos de Norteamérica", sin ofrecer

mayores detalles de los conversados.

El sábado, Dogu llegó a Caracas para reabrir la misión diplomática de Estados Unidos en Venezuela en medio de los acercamientos entre ambos países, tras la captura del presidente Nicolás Maduro por parte de tropas estadounidenses en un ataque a Caracas el pasado 3 de enero.

La embajada de Estados Unidos en Venezuela compartió en X dos fotografías de la diplomática en el Aeropuerto Internacional Simón Bolívar de Maiquetía, que sirve a Caracas.

Dogu se desempeñará como encargada de negocios de la Unidad de Asuntos de Venezuela y trabajará con personas del sector público y privado, así

como con la sociedad civil, para impulsar un plan de tres fases en el país suramericano establecido por el Gobierno de Estados Unidos.

El secretario de Estado de Estados Unidos, Marco Rubio, explicó que este plan de tres fases estará marcado por una primera etapa de estabilización, otra de recuperación y finalmente la transición democrática.

El pasado 9 de enero, el Gobierno encargado de Rodríguez anunció el inicio de un "proceso exploratorio de carácter diplomático" con Estados Unidos, orientado al "reestablecimiento de las misiones diplomáticas en ambos países" y para abordar las consecuencias del que consideran como "secuestro" de Maduro y su esposa, Cila Flores.

### Trump insiste en que está cerca de un acuerdo con el Gobierno cubano



El presidente estadounidense, Donald Trump, insistió este lunes en que Washington está manteniendo negociaciones con el Gobierno de La Habana para poner fin al embargo de petróleo sobre la isla y que cree que se está "cerca" de lograr un acuerdo que permita a los cubanos en EE.UU. visitar de nuevo su país.

"Muchos (cubanos) quisieran al menos visitar a sus familiares, y creo que estamos cerca de lograrlo. El caso es que estamos negociando con los líderes cubanos en este momento", dijo hoy Trump a los medios en el Despacho Oval.

El mandatario volvió a subrayar la dura situación económica que atraviesa el país debido al embargo que

él mismo activó la semana pasada al firmar una orden ejecutiva que castigará con aranceles a cualquier país que envíe crudo a la isla: "es una nación fallida, no reciben dinero de Venezuela ni de ningún otro lugar. Es una nación en bancarrota".

Trump también volvió a asegurar que "México dejará de enviarles petróleo", en un momento en que el Gobierno de Claudia Sheinbaum ha dicho que mantendrá los envíos de ayuda material por motivos humanitarios a Cuba mientras busca "por todas las vías diplomáticas" cómo retomar los envíos de carburante.

"Me gustaría ayudar a



### ANUNCIA DELCY LEY DE AMNISTIA PARA PRESOS POLITICOS

La presidenta encargada de Venezuela, Delcy Rodríguez, ha anunciado una ley de amnistía para los presos políticos que permanecen en las cárceles de Venezuela, en medio de las excarcelaciones que se han sucedido tras la captura del presidente Nicolás Maduro y que las ONG cifran ya en mas de 700 personas.

"Hemos decidido impulsar una ley de amnistía general que cubra todo el período político, de violencia política de 1999 al presente y encargo a la Comisión de Revolución para la Revolución Judicial y al Programa para la Convivencia Democrática y para la Paz, para que en las próximas horas instalados en urgencia presenten en la ley ante la Asamblea Nacional", ha indicado Rodríguez ante el Tribunal Supremo de Venezuela en la apertura del año judicial, en declaraciones emitidas por la cadena de televisión estatal VTV.

Esta ley, que según la mandataria contaría con el respaldo de Maduro, aspira a "reparar las heridas que ha dejado la confrontación política desde la violencia (...) y el extremismo", así como a "reencauzar la justicia en nuestro país (...) y la convivencia".

Delcy Rodríguez ha pedido a los futuros beneficiarios de esta ley y a quienes ya han sido excarcelados en las últimas semanas que eviten "la venganza, la revancha y el odio" y ha destacado que esta es "una oportunidad para vivir en paz y en tranquilidad en Venezuela, con diferencias que las hay".

"Desde la diversidad y la pluralidad que existe, podamos coexistir con respeto y por encima de todas las cosas, con respeto a la ley y a la justicia en Venezuela", ha remarcado.

En este nuevo proyecto de ley de amnistía quedarían fuera las personas que se encuentren encarcelados por delitos como homicidio, narcotráfico, corrupción y violaciones graves a los Derechos Humanos.

Asimismo, Rodríguez ha informado de la convocatoria de una "gran consultación nacional" con el objetivo de alcanzar un "nuevo sistema de justicia" para lo que ha pedido la "colaboración" de los cargos del Estado, una tarea que quedará en manos de la Comisión de

**ANUNCIA**... Pág. 2

## ANUNCIOS PUBLICOS Y GENERALES

## MADURO Y SU ESPOSA, UN MES PRESOS EN NUEVA YORK

El presidente venezolano depuesto, Nicolás Maduro, y su esposa, Cilia Flores, cumplen un mes presos en Nueva York, donde se declararon inocentes de los delitos de narcotráfico y corrupción que les imputa la Justicia de EE.UU. y aguardan una vista judicial el 17 de marzo.

Maduro y Flores fueron capturados en una operación militar estadounidense en Caracas el 3 de enero y trasladados al Metropolitan Detention Center de Brooklyn, penal del que salieron brevemente el día 5 para asistir a su primera audiencia, de lectura de cargos, ante un juez federal en un tribunal de Manhattan.

¿Qué cargos se les imputan? Maduro está acusado de cuatro cargos: tres de conspiración para cometer narcoterrorismo, importar cocaína y poseer ametralladoras y artefactos destructivos; y un cuarto delito de posesión de esas armas.

Flores está acusada de otros cuatro cargos relacionados con los de su marido: dos de conspiración para importar cocaína, uno de conspiración para poseer armas y otro de posesión de armas.

Sus acusaciones forman parte de un amplio caso presentado por la Justicia de EE.UU. en 2020 que argumenta que altos funcionarios venezolanos formaban el Cártel de los Soles, organización designada terrorista por EE.UU., que atribuía su liderazgo a Maduro.

Tras su captura, la

Fiscalía eliminó en su nueva imputación las alusiones al Cartel de los Soles como organización criminal estructurada, y ya no presenta a Maduro como su líder.

¿Cuál es su estatus legal?

Maduro, en su primera audiencia, se declaró no culpable de los cargos y afirmó que sigue siendo el presidente de Venezuela, que es “un prisionero de guerra” y que ha sido “secuestrado”. Cilia Flores también declaró su inocencia.

El abogado de Maduro, Barry Pollack, informó al tribunal de que no solicitaba la libertad bajo fianza, pero no descartó hacerlo más adelante. Flores está representada por otro letrado, que tampoco solicitó libertad bajo fianza.

Pollack prometió presentar “numerosos” documentos para reivindicar que Maduro es “jefe de un Estado soberano”, tiene “derecho a los privilegios” correspondientes y su “secuestro por parte de militares” fue ilegal.

Maduro y Flores están reclusos en el penal de Brooklyn, desde donde han pedido atención médica, según documentos entregados al juez, y la fecha para la siguiente audiencia ante el juez es el 17 de marzo.

¿Quién compone la defensa de Maduro?

El principal defensor es Barry Pollack, un letrado de alto perfil del bufete Harris St. Laurent & Wechsler conocido por asistir a Julian Assange, acusado de espio-



naje por publicar en WikiLeaks información clasificada, logrando su liberación.

Otro abogado, Bruce Fein, mediático y especializado en constitucional, solicitó sumarse al caso pero Pollack le dijo al juez que había hablado con Maduro y este le indicó que no lo había contratado, por lo que ha sido apartado.

Flores está representada por Mark Donnelly, cofundador de la firma Parker Sanchez & Donnelly y que ha trabajado 12 años en el Departamento de Justicia y ocho como fiscal en un condado de Houston. ¿Quién es el juez?

El magistrado que lleva el caso es Alvin K. Hellerstein, de 92 años, nombrado en 1998 por el expresidente Bill Clinton y especialista

en casos complejos y de alto perfil, con varios procesos de crimen organizado y transnacional en su currículo.

Hellerstein ya estaba al frente del caso de Maduro desde marzo de 2020, cuando se presentó la acusación original, por lo que conoce el entramado probatorio y los argumentos de la Fiscalía.

Ha dirigido otros procesos relacionados con exfuncionarios venezolanos, entre ellos Hugo ‘El Pollo’ Carvajal.

¿Qué se sabe de su vida en la cárcel?

El Departamento de Prisiones indicó que por “privacidad, seguridad y garantías” no habla sobre “las condiciones de confinamiento de ninguna persona”, y los detalles que han trascendido son escasos.

En el MDC de Brooklyn, denunciado por sus duras condiciones, hay reclusos de alto perfil, como el rapero P. Diddy, por delitos sexuales; Luigi Mangione, por asesinato a un ejecutivo, o Sam Bankman-Fried, por fraude con criptomonedas.

Algunas personas han comentado en las redes sociales que han enviado cartas a Maduro para transmitirle el sufrimiento de sus familias o críticas políticas, y otras han grabado videos gritando consignas desde la calle donde está el penal.

## La ONU está al borde de un ‘inminente colapso financiero’

Indicó que la ONU advirtió ya el pasado noviembre de que la devolución de casi 300 millones de dólares en créditos podría ‘desencadenar una crisis de liquidez’

El secretario general de la ONU, António Guterres, señaló este viernes que la organización se enfrenta a una situación financiera “insostenible” que requiere de “medidas inmediatas por parte de los Estados miembros” que no han pagado sus cuotas.

Según explicó hoy su portavoz adjunto, Farhan

## TRUMP... Viene de la Pág. 1

los cubanos que están aquí. Como saben, tenemos muchas personas que vinieron de Cuba, que fueron expulsadas de Cuba, que huyeron de Cuba. Llegaron en balsas. Cruzaron aguas infestadas de tiburones. No sé cómo lo lograron. Y eso fue hace muchos años. Muchos quisieran regresar”, añadió el republicano.

Trump ya dijo el fin de semana que las autoridades cubanas se verían forzadas a buscar un acuerdo con Washington por la falta de petróleo.

La grave crisis económica, energética y social de Cuba se ha visto agravada desde que la isla dejó de recibir petróleo de Venezuela tras la captura de Nicolás Maduro por parte de Estados Unidos, un ataque que el Gobierno de La Habana condenó tajantemente.

## ARRASA... Viene de la Pág. 1

estables de la región, tras el mandato de cuatro años de Laura Chinchilla, quien también ganó en primera ronda en 2010.

Además afianzaría a la derecha en Latinoamérica, tras las recientes victorias en Chile, Bolivia y Honduras.

A diferencia de Honduras, Estados Unidos, de cuyo Gobierno Chaves es aliado, no mencionó preferencias por un candidato sino que expresó su “respeto por el proceso democrático de Costa Rica”.

Pese a que en su Administración la tasa de asesinatos tuvo un récord de 17 por 100 mil habitantes, el Mandatario sa-liente culpa al Poder Judicial porque según él auspicia la impunidad de los criminales.

Siete de cada 10 homicidios están ligados al narcotráfico, que convirtió a este país, considerado por décadas uno de los más seguros del continente, en centro logístico y de exportación de drogas, según las autoridades.

Haq, en una rueda de prensa, la crisis se debe al impago de cuotas por parte de varios Estados y la obligación de devolver fondos no utilizados.

Indicó que la ONU advirtió ya el pasado noviembre de que la devolución de casi 300 millones de dólares en créditos podría “desencadenar una crisis de liquidez” y que las cifras actuales muestran que “esa

## ANUNCIA... Viene de la Pág. 2

la Revolución por la Justicia liderada por el ministro del Interior venezolano, Diosdado Cabello.

RECONVERSIÓN DE EL HELICOIDE La presidenta encargada ha anunciado también el

## VICTIMAS... Viene de la Pág. 1

dos Unidos e Israel de las protestas que comenzaron por motivos económicos y que pronto se extendieron para pedir el fin de la República Islámica.

Al menos 3.117 personas han muerto, según el balance oficial, mientras ONGs opositoras como HRANA, con sede en EE.UU., sitúan en 6.373 los fallecidos, con denuncias de que los muertos han podido superar los 17.000 aún no confirmados y más de 40.000 arrestos.

La relatora especial de la ONU para Irán, la japonesa Mai Sato, ha señalado a medios estadounidenses que informes de médicos dentro de Irán indicaban que podrían haberse registrado hasta 20.000 muertos por la represión, aunque según Naciones Unidas estas cifras siguen siendo difíciles de corroborar.

Shamdasani recordó este sábado que el presidente iraní, Masoud Pezeshkian, ha ordenado hacer públicas las identidades de los asesinados durante las protestas.

La resolución del Consejo de Derechos Humanos, aprobada con los votos a favor de 25 de los 47 miembros del Consejo, entre ellos Francia, Italia, España y el Reino Unido, instó a las autoridades iraníes a poner fin a las ejecuciones extrajudiciales, las desapariciones forzadas, la tortura y otros abusos contra manifestantes pacíficos.

La resolución prorrogó dos años más el mandato de la Misión Internacional Independiente de Investigación sobre Irán y por un año el de la relatora.

situación ahora es inminente”.

“Estos dos factores nos han colocado en una situación insostenible”, afirmó Haq después de que trascendiera a los medios una carta que envió ayer el propio Guterres a algunos países explicando cómo podría afectar la situación financiera al funcionamiento de la ONU.

A pesar de que más de

cierre de las instalaciones de El Helicoide, centro de detención operado por el Servicio Bolivariano de Inteligencia Nacional (SEBIN) para su reconversión un espacio cultural y deportivo.

“En el marco del relanzamiento de la misión guardianes de la patria, que contemple programas de atención socioeconómica para nuestros funcionarios policiales, hemos decidido que las instalaciones del helicoide, que hoy sirven como centro de atención, se conviertan en un centro social, deportivo, cultural y comercial para la familia policial y para las comunidades aledañas a este recinto”, ha sostenido Delcy Rodríguez.

La cárcel de El Helicoide, situada en la ciudad de Caracas, ha sido señalada en reiteradas ocasiones por la oposición venezolana como un centro de torturas para disidentes políticos.

FORO PENAL CELEBRA LA AMNISTÍA

El director de la ONG venezolana Foro Penal, Gonzalo Himiob, ha celebrado el anuncio de la ley de amnistía y ha remarcado que la amnistía significa “olvido” y la “renuncia de la potestad del Estado para perseguir y sancionar determinados hechos”.

Frente a la figura jurídica del indulto, Himiob ha destacado que esta legislación puede aplicarse también a los procesos judiciales todavía en marcha y no únicamente a las penas ya impuestas. “El indulto es perdón, la amnistía es olvido”, ha afirmado en un comunicado emitido en redes sociales.

Foro Penal ha elevado este jueves a más de 700 el número de “presos políticos” excarcelados desde que comenzó la última oleada de liberaciones el pasado 8 de enero, si bien ha denunciado que aún hay más de 11.000 personas con restricciones “arbitrarias” de su libertad.



150 Estados sí cumplieron con sus pagos en 2025, la ONU cerró el año con un récord de 1.560 millones de dólares en cuotas pendientes, más del doble que en 2024, anotó Haq.

“Si no se reciben los pagos adeudados o no se suspende la devolución de fondos, la organización podría quedarse sin dinero para mantener sus operaciones”, advirtió.

El portavoz subrayó que los funcionarios que gestionan las finanzas de la ONU “simplemente analizan las cifras” y que el organismo “ha tenido que recurrir durante años a reservas y maniobras presupuestarias para garantizar su funcionamiento”.

“Las reservas actuales no son suficientes para asegurar la liquidez necesaria. Es ahora o nunca”, enfatizó.

En cuanto a posibles reformas que permitan modificar cómo se gestiona el presupuesto, el portavoz dijo que es algo que ya se ha planteado a los Estados y que confía en que los países “entiendan la gravedad de la situación y actúen en consecuencia”.

Para modificar los reglamentos, hace falta un acuerdo de dos tercios de la Asamblea General y el visto bueno de los cinco miembros permanentes del Consejo de Seguridad, puntualizó.

El pasado diciembre, la ONU señaló que había cerrado 2024 con 760 millones de dólares en cuotas impagadas y que tampoco había recibido 877 millones de dólares en contribuciones adeudadas para 2025, indicando que contribuyentes clave como Estados Unidos y Rusia no han pagado lo que adeudan.

Entonces se fijó un presupuesto para 2026 de 3.238 millones de dólares, lo que supone una reducción de 577 millones de dólares, un 15,1%, en comparación con 2025.

El organismo prevé eliminar 2.681 puestos de trabajo, así como llevar a cabo recortes de más del 21% en misiones políticas especiales, como parte de la iniciativa ONU80 para modernizar operaciones y reducir costos.

Al tiempo, busca que los Estados miembros cumplan con sus obligaciones para evitar que la falta de financiación afecte a programas que considera vitales como los de ayuda humanitaria y las operaciones de paz.

## A TODAS LAS PERSONAS Y PARTES INTERESADAS:

Eastman Chemical Company, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ, por sus siglas en inglés) lo siguiente:

Renovación del Permiso 48626.

Esta solicitud autorizaría autorización continua de una Planta de producción de Acetaldehído ubicado en 300 Kodak Blvd., Longview, Condado de Harrison, Texas 75602. Información adicional sobre esta solicitud se encuentra en la sección de aviso público de este periódico.

## A TODAS LAS PERSONAS Y PARTES INTERESADAS:

Eastman Chemical Company, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ, por sus siglas en inglés) lo siguiente:

Renovación del Permiso 21832.

Esta solicitud autorizaría autorización continua de la planta Nitriles/Ketones ubicado en 300 Kodak Blvd, Longview, condado de Harrison, Texas 75602. Información adicional sobre esta solicitud se encuentra en la sección de aviso público de este periódico.

## A TODAS LAS PERSONAS Y PARTES INTERESADAS:

Eastman Chemical Company, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ, por sus siglas en inglés) la emisión del Permiso de Calidad del Aire propuesto número 177385, que autorizaría la construcción de una instalación de Eastman Chemical Company Texas Operations ubicada en 300 Kodak Blvd., Longview, Condado de Harrison, Texas 75602. Esta solicitud se procesó de manera acelerada, según lo permitido por las reglas de la comisión en 30 del Código Administrativo de Texas, Capítulo 101, Subcapítulo J. Información adicional sobre esta solicitud se encuentra en la sección de aviso público de este periódico.

## A TODAS LAS PERSONAS Y PARTES INTERESADAS:

Norit Americas, Inc., ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ, por sus siglas en inglés) lo siguiente:

Renovación del Permiso 5725A.

Esta solicitud autorizaría autorización continua de un/a Marshall Plant ubicado en 3200 Avenida Universitaria, Marshall, Condado de Harrison, Texas 75670. Información adicional sobre esta solicitud se encuentra en la sección de aviso público de este periódico.

GENERALES



## Pedí a Sheinbaum no en viar crudo a Cuba.- Trump

El Presidente Donald Trump dijo anoche que él le pidió personalmente a la Presidenta Claudia Sheinbaum dejar de hacer envíos de petróleo mexicano a Cuba y la Mandataria habría cumplido con dicha solicitud.

Cuestionado por periodistas a bordo del avión Air Force One, el republicano respondió una pregunta sobre lo que esperaba ver del Gobierno de Cuba próximamente, a lo que dijo que pasan por una situación difícil y se congratuló por la decisión de Sheinbaum de no enviar más petróleo a la Isla.

“Ellos vivían del dinero y el petróleo de Venezuela, y nada de eso está llegando ahora. Y luego, la Presidenta de México, la Presidenta Sheinbaum, fue muy buena. Yo le dije a ella: ‘Mira, no queremos que envíen petróleo allá’, y ella no está enviando petróleo”, expresó.

En las pasadas dos semanas, los Presidentes

de México y EU han sostenido dos conversaciones telefónicas, y ninguno de sus Gobiernos había revelado que el tema de Cuba hubiera sido materia de esas pláticas hasta que Trump lo reveló anoche.

Sheinbaum negó el viernes que hubiera abordado el tema cubano con Trump en su última conversación el jueves.

“Pienso que vamos a trabajar en un acuerdo con Cuba. Vamos a ser amables. Tenemos una situación que es muy mala para Cuba. Ellos no tienen dinero, no tienen petróleo”, dijo el Mandatario, quien regresaba a Washington en el Force One de su participación en una cena en Nueva York.

El jueves, Trump publicó un decreto que castiga con aranceles a aquellos países que suministren o vendan petróleo y sus derivados a Cuba. En 2025, México fue el principal exportador de crudo a Cuba.

## ‘NUNCA FUI A LA ISLA DE EPSTEIN’ DICE TRUMP

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, reiteró que nunca fue a la “infestada isla de Epstein” y además acusó que el magnate y un periodista conspiraron para perjudicarlo a él y/o a su presidencia.

Hoy, febrero de 2026, el mandatario republicano nuevamente publicó un mensaje en su plataforma Truth Social para referirse al caso de Jeffrey Epstein, empresario neoyorquino que fue encontrado ahorcado en su celda en 2019 a la espera de un juicio por cargos de tráfico sexual.

“No solo no era amigo de Jeffrey Epstein, sino que, según información recién publicada por el Departamento de Justicia, Epstein y un “autor” mentiroso y corrupto llamado Michael Wolff conspiraron para perjudicarme a mí y/o a mi presidencia”

Así lo dijo Trump, quien advirtió que demandará a personas de la “izquierda radical”.

La isla de Jeffrey

Además, reiteró que nunca fue a la “infestada isla de Epstein”, tema del que habló en su red social en mensajes anteriores.

“A diferencia de tanta gente a la que le gusta “hablar” basura, nunca fui a la isla infestada de Epstein, pero casi todos estos demócratas corruptos y sus donantes sí lo hicieron”, expresó.

En publicaciones previas, Trump advirtió que interpondrá una demanda por “una buena suma de dinero” contra el presentador de los Grammy, Trevor Noah, a quien acusó de implicarlo falsamente en el caso Epstein durante la gala.

El mandatario se lanzó contra el comediante sudamericano y también criticó duramente a los premios Grammy, a los que calificó como “los peores” y “prácticamente imposibles de ver”.

Enseguida se lanzó contra Noah, a quien acusó de decir “incorrectamente” que él y el expresidente Bill Clinton estuvieron en la isla de Jeffrey Epstein.

“No puedo hablar por Bill, pero yo nunca he estado en la isla de Epstein, ni siquiera cerca, y hasta la declaración falsa y difamatoria de esta noche, nunca se me había acusado de estar allí, ni siquiera por los medios de noticias falsas”, expresó.

## Reitera Rusia a Cuba su apoyo político y material

El ministro de Asuntos Exteriores de Rusia, Sergei Lavrov, ha conversado este lunes con su homólogo cubano, Bruno Rodríguez, a quien ha trasladado que Moscú seguirá ofreciendo a la isla “el apoyo político y material necesario”, en plena ofensiva de Estados Unidos, que amenaza con aranceles a quien negocie con Cuba.

Lavrov ha calificado como “inaceptable” la presión militar y económica que Estados Unidos viene ejerciendo sobre la isla durante décadas, si bien ha puesto de relieve que la última decisión de interrumpir el suministro de energía “amenaza con empeorar gravemente la situación económica y humanitaria del país”.

El jefe de la diplomacia rusa “expresó la firme dispo-

sición de continuar brindando a Cuba el apoyo político y material necesario”, según recoge un comunicado del Ministerio de Asuntos Exteriores.

La pasada semana, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, firmó una orden ejecutiva para imponer aranceles a aquellos países que suministrarán petróleo a Cuba, alegando la supuesta “amenaza a la seguridad” que representa la pequeña isla, en un momento en el que el país padece desabastecimiento.

Cuba ha visto reducido el suministro que llegaba desde Venezuela por imposición de Estados Unidos, que ha presionado también a México para evitar la llegada de buques cisterna.

## Nuevos documentos sobre Epstein siguen vinculando a conocidas figuras

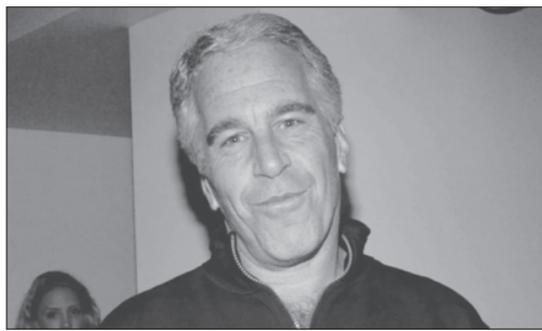
Los nuevos documentos publicados por el Departamento de Justicia de EE.UU. relacionados con el pederasta y millonario Jeffrey Epstein siguen arrojando nombres de famosos del espectáculo, empresas y deportes, y de figuras públicas como el secretario de Comercio, Howard Lutnick.

Entre los 3 millones de páginas publicadas el viernes sale a relucir el nombre de Lutnick, quien según esos documentos planificaba en 2012 junto a su esposa visitar la isla del millonario, pero no se sabe si esa visita se materializó.

Sin embargo, el funcionario ha dicho que no mantuvo más contacto con Epstein desde 2005, cuando el matrimonio fue invitado a tomar un café a su casa, ya que vivía justo al lado.

En los vínculos con Epstein también figura el copropietario de los New York Giants Steve Tisch, con quien intercambió numerosos mensajes, en su mayoría en 2013, relacionados con mujeres, según destacan los medios. El nombre de Tisch aparece al menos 440 veces entre los documentos.

Tisch, de 76 años, es



presidente, copropietario y vicepresidente de los Giants, y ha producido docenas de películas de Hollywood, incluidas «Forrest Gump» y «Risky Business».

Tras la publicación de los documentos, que incluyen fotos, Tisch señaló que sostuvo «una breve relación» con Epstein en la que intercambiaron correos electrónicos sobre mujeres adultas y hablaron además de cine, filantropía e inversiones.

Otra figura de los deportes es Casey Wasserman, presidente del comité organizador de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028 y quien intercambió mensajes, hace al menos 20 años, con Ghislaine Maxwell, expareja de Epstein y

que cumple 20 años de prisión por su participación junto al millonario en un plan para explotar y abusar sexualmente de varias menores.

También figura un correo del 2003 en el que Wasserman, casado, le dice a Maxwell que desea verla con un traje de cuero ceñido a su cuerpo y se ofrece a darle un masaje.

El ahora presidente del comité organizador de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles asegura a la convicta que piensa en ella «todo el tiempo.. ¿Qué tengo que hacer para verte con un traje de cuero ajustado?».

Otro que reaparece en los documentos es Andrew Mountbatten-Windsor, hermano del rey Carlos III

del Reino Unido y que ya fue centro de un escándalo cuando una de las víctimas de Epstein aseguró que el entonces príncipe sostuvo relaciones con ella cuando tenía 17 años, tras lo cual él demandó y llegaron a un acuerdo antes de que comenzara el litigio en un tribunal de Nueva York.

En uno de los correos Mountbatten-Windsor, que a raíz del escándalo fue despojado de sus títulos de nobleza y tuvo que abandonar el palacio en que vivía, invita a almorzar a Epstein en el Palacio de Buckingham, pero no se confirma si tuvo lugar ese encuentro.

Los miles de documentos revelados el viernes incluyen una lista de al menos 12 denuncias contra el presidente Donald Trump -que ya había sido vinculado con Epstein- por abuso sexual contra menores junto al millonario y a Maxwell, recopiladas por el FBI el año pasado y que no aportan pruebas que las corroboren.

Epstein fue encontrado muerto en su celda de una prisión federal en Nueva York con una sábana atada alrededor del cuello en 2019, mientras esperaba juicio por pederasta.

## Trump nombra a Kevin Warsh para presidir la FE

Trump nominó a Kevin Warsh para ser el próximo titular de la Reserva Federal de EU (Fed).

Warsh, quien formó parte de la Junta de Gobernadores del banco central estadounidense de 2006 a 2011 y anteriormente asesoró a Trump en política económica, sucederá a Jerome Powell cuando su mandato concluya en mayo.

Esto marca el regreso de Warsh, de 55 años, a quien el Presidente pasó por



alto para el cargo principal en 2017 al elegir a Powell.

### SE SOLICITA GERENTE DE OPERACIONES

Abbasi & Abbasi Inc • Athens, Texas

Se solicita un gerente de operaciones general que pueda supervisar y administrar todas las operaciones del negocio. Estas operaciones incluyen las ventas, servicio al cliente, inventario y administración. Dirigir las operaciones diarias, administrar la tienda, supervisar los empleados, proveer servicio al cliente y imponer las reglas de seguridad. Se requiere 3 años de experiencia como un Gerente de Operaciones General y Licenciatura en Administración de Empresarios.

Por favor mande su currículum a: [sabbasiathens@gmail.com](mailto:sabbasiathens@gmail.com)

Anunciate con nosotros incrementa las ventas de tu Empresa o Negocio

“Permitame ser su Asesor de Confianza, ayudandole a usted y a su familia con sus necesidades bancarias.”

**ALFREDO HERNANDEZ**  
Vice Presidente Asistente  
NMLS #458239

**TEXAS BANK AND TRUST**  
903-252-3142 | 1800 NORTHWEST LOOP 281 | LONGVIEW  
[www.texasbankandtrust.com](http://www.texasbankandtrust.com)  
Texas Bank and Trust no provee traductor o documentos financieros en Espanol

El mejor dinero es el dinero seguro. **FDIC**

EQUAL HOUSING LENDER

## ANUNCIOS PUBLICOS Y GENERALES

## COMISIÓN DE CALIDAD AMBIENTAL DE TEXAS


**AVISO DE RECIBIMIENTO DE LA SOLICITUD E INTENCIÓN DE OBTENER RENOVACIÓN DEL PERMISO DE AIRE (NORI)**

NÚMERO DE PERMISO 48626

**SOLICITUD.** Eastman Chemical Company, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ, por su siglas en inglés) la renovación del permiso de calidad del aire número 48626, que autorizaría la continuación del funcionamiento de un planta de producción de Acetaldehído situado en 300 Kodak Boulevard, Longview, Harrison Condado, Texas 75602. Este enlace a un mapa electrónico de la ubicación general del sitio o de la instalación se ofrece como cortesía pública y no forma parte de la solicitud o del anuncio. Para conocer la ubicación exacta, consulte la solicitud. <https://gisweb.tceq.texas.gov/LocationMapper/?marker=-94.701944,32.439444&level=13> La instalación existente está autorizada a emitir los siguientes contaminantes atmosféricos: monóxido de carbono, contaminantes del aire peligrosos, óxidos de nitrógeno y compuestos orgánicos.

Esta solicitud se presentó a la TCEQ el 10 de diciembre de la 2025. La solicitud estará disponible para su visualización y copia en la oficina central de la TCEQ, la oficina regional en Tyler, y la Biblioteca Pública Marshall, 300 South Alamo Boulevard, Marshall, Harrison Condado, Texas a partir del primer día de la publicación de este aviso. El expediente de cumplimiento de la instalación, si existe, está a disposición del público en el oficina regional de la TCEQ en Tyler. La solicitud (cualquier actualización inclusive) está disponible electrónicamente en la siguiente página web: <https://www.tceq.texas.gov/permitting/air/airpermit-applications-notices>.

El director ejecutivo ha determinado que la solicitud está administrativamente completa y llevará a cabo una revisión técnica de la misma. La información contenida en la solicitud indica que esta renovación del permiso no supondrá un aumento de las emisiones permitidas ni dará lugar a la emisión de un contaminante atmosférico no emitido anteriormente. **La TCEQ puede actuar sobre esta solicitud sin buscar más comentarios del público o dar la oportunidad de una audiencia de caso impugnado si se cumplen ciertos criterios.**

**COMENTARIOS DEL PÚBLICO. Puede presentar comentarios públicos a la Oficina del Secretario Oficial en la dirección indicada a continuación.** La TCEQ considerará todos los comentarios del público al elaborar una decisión final sobre la solicitud y el director ejecutivo preparará una respuesta a esos comentarios. Cuestiones como el valor de la propiedad, el ruido, la seguridad del tráfico y la zonificación están fuera de la jurisdicción de la TCEQ para ser tratadas en el proceso de permiso.

**OPORTUNIDAD DE UNA AUDIENCIA DE CASO IMPUGNADO. Puede solicitar una audiencia de caso impugnado si usted es una persona que puede verse afectada por las emisiones de contaminantes atmosféricos de la instalación tiene derecho a solicitar una audiencia. Si solicita una audiencia de caso impugnado, deberá presentar lo siguiente (1) su nombre (o, en el caso de un grupo o asociación, un representante oficial), dirección postal y número de teléfono durante el día; (2) el nombre del solicitante y el número de permiso; (3) la declaración “[Yo/nosotros] solicito/solicitamos una audiencia de caso impugnado”; (4) una descripción específica de cómo se vería/n afectado/s por la solicitud y las emisiones atmosféricas de la instalación de una manera no común al público en general; (5) la ubicación y la distancia de su propiedad en relación con la instalación; (6) una descripción del uso que usted hace de la propiedad que puede verse afectada por la instalación; y (7) una lista de todas las cuestiones de hecho controvertidas que presente durante el periodo de comentarios. Si la solicitud la realiza un grupo o asociación, deberá identificarse con nombre y dirección física a uno o varios miembros que estén legitimados para solicitar una audiencia. También deben identificarse los intereses que el grupo o asociación pretende proteger. También puede presentar sus propuestas de ajustes a la solicitud/permiso que satisfagan sus preocupaciones.**

**El plazo para presentar una solicitud de audiencia de caso impugnado es de 15 días a partir de la publicación del anuncio en el periódico. Si la solicitud se presenta a tiempo, el plazo para solicitar una audiencia de caso impugnado se ampliará a 30 días después del envío de la respuesta a los comentarios.**

Si se presenta a tiempo cualquier solicitud de audiencia de caso impugnado, el Director Ejecutivo remitirá la solicitud y cualquier solicitud de audiencia de caso impugnado a los Comisionados para su consideración en una reunión programada de la Comisión. A menos que la solicitud se remita directamente a una audiencia de caso impugnado, el director ejecutivo enviará por correo la respuesta a los comentarios junto con la notificación de la reunión de la Comisión a todas las personas que hayan presentado comentarios o estén en la lista de correo de esta solicitud. La Comisión sólo podrá conceder una solicitud de audiencia de caso impugnado sobre cuestiones que el solicitante haya presentado en sus comentarios a tiempo y que no hayan sido retirados posteriormente. **Si se concede una audiencia, el objeto de la misma se limitará a las cuestiones de hecho controvertidas o a las cuestiones mixtas de hecho y de derecho relativas a los problemas de calidad del aire pertinentes y materiales presentados durante el periodo de comentarios.** Cuestiones como el valor de la propiedad, el ruido, la seguridad del tráfico y la zonificación quedan fuera de la jurisdicción de la Comisión para ser tratadas en este procedimiento.

**LISTA DE CORREO.** Además de presentar comentarios públicos, puede solicitar que se le incluya en una lista de correo para recibir futuros avisos públicos sobre esta solicitud específica enviando una solicitud por escrito a la Oficina del Secretario Oficial en la dirección que figura a continuación.

**CONTACTOS E INFORMACIÓN DE LA AGENCIA.** Los comentarios y solicitudes del público deben presentarse vía electrónicamente en [www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/](http://www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/), o por escrito a la Texas Commission on Environmental Quality, Office of the Chief Clerk, MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Tenga en cuenta que cualquier información de contacto que proporcione, incluyendo su nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico y dirección física, formará parte del registro público de la agencia. Para más información sobre el proceso de tramitación de permisos, favor de llamar al Programa de Educación pública de la TCEQ sin costo al 1-800-687-4040, o bien visitar su sitio web, [www.tceq.texas.gov/goto/pep](http://www.tceq.texas.gov/goto/pep). Para información en español, favor de llamar al 1-800-687-4040. También es posible consultar oportunidades de participación pública en nuestro sitio web, [www.tceq.texas.gov/goto/participation](http://www.tceq.texas.gov/goto/participation).

También se puede obtener más información de Eastman Chemical Company, P.O. Box 7444, Longview, Texas 75607-7444 o llamando calling Ms. Michelle Carder, Gerente de Operaciones Ambientales al (903) 237-6762.

Fecha de emisión del aviso: 18 de diciembre de 2025

# EU impondrá aranceles a bienes de países que vendan petróleo a Cuba

El presidente Donald Trump firmó una Orden Ejecutiva que declara una emergencia nacional y establece un proceso para imponer aranceles a bienes de países que vendan o proporcionen petróleo a Cuba.

Según la orden ejecutiva, esta medida busca proteger la seguridad nacional y la política exterior de los Estados Unidos frente a las acciones del gobierno cubano.

El gobierno mexicano se convirtió en el primer proveedor de petróleo a Cuba en 2026, según reportajes periodísticos, aunque los envíos se detuvieron los primeros días de este año.

La orden impuso un nuevo sistema arancelario que permitió a los Estados

Unidos aplicar gravámenes adicionales a las importaciones de cualquier nación que, de manera directa o indirecta, suministre crudo a la isla.

El mandatario autorizó al Secretario de Estado y al Secretario de Comercio para tomar todas las acciones necesarias, incluida la emisión de reglas para implementar este sistema.

El presidente podrá modificar la orden si Cuba o los países afectados toman medidas significativas para alinearse con los objetivos de seguridad de los Estados Unidos.

El gobierno estadounidense justificó esta decisión como una respuesta a las acciones del gobierno comunista, al cual señaló por apoyar a actores hostiles

y al terrorismo.

Según el documento oficial, Cuba albergó capacidades militares y de inteligencia extranjeras, como la instalación de inteligencia de señales de Rusia más grande fuera de su territorio, destinada al robo de información sensible de los Estados Unidos. Asimismo, se indicó que la isla proporcionó refugio a grupos terroristas transnacionales como Hezbollah y Hamas.



## COMISIÓN DE CALIDAD AMBIENTAL DE TEXAS


**AVISO DE SOLICITUD Y DECISIÓN PRELIMINAR PARA UN PERMISO DE CALIDAD DEL AIRE**

NÚMERO DE PERMISO PROPUESTO: 177385

**SOLICITUD Y DECISIÓN PRELIMINAR.** Eastman Chemical Company ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ, por sus siglas en inglés) la emisión del Número de Permiso de Calidad del Aire Propuesto 177385, que autorizaría la construcción de la instalación Eastman Chemical Company Texas Operations ubicada en 300 Kodak Boulevard, Longview, Condado de Harrison, Texas 75602. Esta solicitud se procesó de manera acelerada, según lo permitido por las reglas de la comisión en 30 Código Administrativo de Texas, Capítulo 101, Subcapítulo J. Esta solicitud se presentó a la TCEQ el 29 de agosto del 2024. La instalación propuesta emitirá los siguientes contaminantes: amoníaco, contaminantes atmosféricos peligrosos, monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno, compuestos orgánicos, materia particulada, incluida materia particulada con diámetros de 10 micrones o menos y 2.5 micrones o menos, y dióxido de azufre.

El director ejecutivo ha completado la revisión técnica de la solicitud y ha preparado un proyecto de permiso que, de ser aprobado, establecería las condiciones en las que la instalación debe operar. El director ejecutivo ha tomado una decisión preliminar de emitir el permiso porque cumple con todas las reglas y regulaciones. La solicitud de permiso, la decisión preliminar del director ejecutivo y el bosquejo del permiso estarán disponibles para su visualización y copia en la oficina central de la TCEQ, la oficina regional de la TCEQ en Tyler, y en la Biblioteca Pública de Marshall, 300 South Alamo Boulevard, Marshall, Condado de Harrison, Texas, a partir del primer día de publicación de este aviso. El archivo de cumplimiento de la instalación, si existe alguno, está disponible para su revisión pública en la oficina regional de la TCEQ en Tyler, 2916 Teague Drive, Tyler, Texas.

**COMENTARIO PÚBLICO/REUNIÓN PÚBLICA.** Puede enviar comentarios públicos o solicitar una reunión pública sobre esta solicitud. El propósito de una reunión pública es para brindar la oportunidad de enviar comentarios o hacer preguntas sobre la solicitud. La TCEQ convocará una reunión pública si el director ejecutivo determina que existe un grado significativo de interés público en la solicitud o si lo solicita un legislador local. Una reunión pública no es una audiencia de caso impugnado. **Puede enviar comentarios públicos adicionales por escrito dentro de los 30 días posteriores a la fecha de publicación de este aviso en el periódico de la manera establecida en el párrafo CONTACTOS E INFORMACIÓN DE LA AGENCIA a continuación.**

**RESPUESTA A LOS COMENTARIOS Y ACCIÓN DEL DIRECTOR EJECUTIVO.** Después de la fecha límite para los comentarios públicos, el director ejecutivo considerará los comentarios y preparará una respuesta a todos los comentarios públicos relevantes y materiales o significativos. Debido a que no se han recibido solicitudes de audiencia oportunas, después de preparar la respuesta a los comentarios, el director ejecutivo puede emitir la aprobación final de la solicitud. **La respuesta a los comentarios, junto con la decisión del director ejecutivo sobre la solicitud, se enviará por correo a todos los que hayan presentado comentarios públicos o estén en una lista de correo para esta solicitud, y se publicará electrónicamente en la Base de Datos Integrada de los Comisionados (CID, por sus siglas en inglés).**

**INFORMACIÓN DISPONIBLE EN LÍNEA.** Cuando estén disponibles, la respuesta del director ejecutivo a los comentarios y la decisión final sobre esta solicitud podrán consultarse a través del sitio Web de la Comisión en [www.tceq.texas.gov/goto/cid](http://www.tceq.texas.gov/goto/cid). Una vez que tenga acceso al CID utilizando el enlace anterior, ingrese el número de permiso para esta solicitud que se proporciona en la parte superior de este aviso. Este enlace a un mapa electrónico de la ubicación general del sitio o instalación se proporciona como cortesía pública y no como parte de la solicitud o aviso. Para conocer la ubicación exacta, consulte la solicitud. <https://tceq.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=db5bac44afbc468bbbddd360f8168250f&marker=-96.853763%2C32.632475&level=12>.

**LISTA DE CORREO.** Puede solicitar ser colocado en una lista de correo para obtener información adicional sobre esta solicitud enviando una solicitud a la Oficina del Secretario Oficial a la dirección a continuación.

**CONTACTOS E INFORMACIÓN DE LA AGENCIA.** Los comentarios y solicitudes públicas deben enviarse electrónicamente a [www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/](http://www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/), o por escrito a la Texas Commission on Environmental Quality, Office of the Chief Clerk, MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Si se comunica con la TCEQ electrónicamente, tenga en cuenta que su dirección de correo electrónico, al igual que su dirección postal física, se convertirá en parte del registro público de la agencia. Para obtener más información sobre esta solicitud de permiso o el proceso de permisos, llame al Programa de Educación Pública al número gratuito 1-800-687-4040. Si desea información en español, puede llamar al 1-800-687-4040.

También se puede obtener más información de Eastman Chemical Company, PO Box 7444, Longview, TX 75607-7444 o llamando a Ms. Michelle Carder, Gerente de Operaciones Ambientales, Longview, al (903) 237-6762.

Fecha de Emisión del Aviso: 12 de enero de 2026

## ANUNCIOS PUBLICOS Y GENERALES

## COMISIÓN DE CALIDAD AMBIENTAL DE TEXAS



## AVISO DE RECIBIMIENTO DE LA SOLICITUD E INTENCIÓN DE OBTENER RENOVACIÓN DEL PERMISO DE AIRE (NORI)

NÚMERO DE PERMISO 21832

**SOLICITUD.** Eastman Chemical Company, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ, por su siglas en inglés) la renovación del permiso de calidad del aire número 21832, que autorizaría la continuación del funcionamiento del nitrilos-cetonas planta situado en 300 Kodak Boulevard, Longview, Condado de Harrison, Texas 75602. Este enlace a un mapa electrónico de la ubicación general del sitio o de la instalación se ofrece como cortesía pública y no forma parte de la solicitud o del anuncio. Para conocer la ubicación exacta, consulte la solicitud. <https://www.tceq.texas.gov/permitting/air/newsourcereview/airpermits-pendingpermit-apps>. La instalación existente está autorizada a emitir los siguientes contaminantes atmosféricos: monóxido de carbono, contaminantes peligrosos del aire, óxidos de nitrógeno, compuestos orgánicos, material particulado, incluyendo material particulado con diámetros de 10 micras o menos PM10, y de 2,5 micras o menos PM2.5, y dióxido de azufre.

Esta solicitud se presentó a la TCEQ el 25 de noviembre de 2025. La solicitud estará disponible para su visualización y copia en la oficina central de la TCEQ, la oficina regional en Tyler, y la Biblioteca Pública de Marshall, 300 South Alamo Boulevard, Marshall, Condado de Harrison, Texas a partir del primer día de la publicación de este aviso. El expediente de cumplimiento de la instalación, si existe, está a disposición del público en el oficina regional en Tyler de la TCEQ. La solicitud (cualquier actualización inclusive) está disponible electrónicamente en la siguiente página web: <https://www.tceq.texas.gov/permitting/air/airpermit-applications-notices>.

El director ejecutivo ha determinado que la solicitud está administrativamente completa y llevará a cabo una revisión técnica de la misma. La información contenida en la solicitud indica que esta renovación del permiso no supondrá un aumento de las emisiones permitidas ni dará lugar a la emisión de un contaminante atmosférico no emitido anteriormente. **La TCEQ puede actuar sobre esta solicitud sin buscar más comentarios del público o dar la oportunidad de una audiencia de caso impugnado si se cumplen ciertos criterios.**

**COMENTARIOS DEL PÚBLICO. Puede presentar comentarios públicos a la Oficina del Secretario Oficial en la dirección indicada a continuación.** La TCEQ considerará todos los comentarios del público al elaborar una decisión final sobre la solicitud y el director ejecutivo preparará una respuesta a esos comentarios. Cuestiones como el valor de la propiedad, el ruido, la seguridad del tráfico y la zonificación están fuera de la jurisdicción de la TCEQ para ser tratadas en el proceso de permiso.

**OPORTUNIDAD DE UNA AUDIENCIA DE CASO IMPUGNADO. Puede solicitar una audiencia de caso impugnado si usted es una persona que puede verse afectada por las emisiones de contaminantes atmosféricos de la instalación tiene derecho a solicitar una audiencia. Si solicita una audiencia de caso impugnado, deberá presentar lo siguiente (1) su nombre (o, en el caso de un grupo o asociación, un representante oficial), dirección postal y número de teléfono durante el día; (2) el nombre del solicitante y el número de permiso; (3) la declaración “[Yo/nosotros] solicito/solicitamos una audiencia de caso impugnado”; (4) una descripción específica de cómo se vería/n afectado/s por la solicitud y las emisiones atmosféricas de la instalación de una manera no común al público en general; (5) la ubicación y la distancia de su propiedad en relación con la instalación; (6) una descripción del uso que usted hace de la propiedad que puede verse afectada por la instalación; y (7) una lista de todas las cuestiones de hecho controvertidas que presente durante el periodo de comentarios. Si la solicitud la realiza un grupo o asociación, deberá identificarse con nombre y dirección física a uno o varios miembros que estén legitimados para solicitar una audiencia. También deben identificarse los intereses que el grupo o asociación pretende proteger. También puede presentar sus propuestas de ajustes a la solicitud/permiso que satisfagan sus preocupaciones.**

**El plazo para presentar una solicitud de audiencia de caso impugnado es de 15 días a partir de la publicación del anuncio en el periódico. Si la solicitud se presenta a tiempo, el plazo para solicitar una audiencia de caso impugnado se ampliará a 30 días después del envío de la respuesta a los comentarios.**

Si se presenta a tiempo cualquier solicitud de audiencia de caso impugnado, el Director Ejecutivo remitirá la solicitud y cualquier solicitud de audiencia de caso impugnado a los Comisionados para su consideración en una reunión programada de la Comisión. A menos que la solicitud se remita directamente a una audiencia de caso impugnado, el director ejecutivo enviará por correo la respuesta a los comentarios junto con la notificación de la reunión de la Comisión a todas las personas que hayan presentado comentarios o estén en la lista de correo de esta solicitud. La Comisión sólo podrá conceder una solicitud de audiencia de caso impugnado sobre cuestiones que el solicitante haya presentado en sus comentarios a tiempo y que no hayan sido retirados posteriormente. **Si se concede una audiencia, el objeto de la misma se limitará a las cuestiones de hecho controvertidas o a las cuestiones mixtas de hecho y de derecho relativas a los problemas de calidad del aire pertinentes y materiales presentados durante el periodo de comentarios.** Cuestiones como el valor de la propiedad, el ruido, la seguridad del tráfico y la zonificación quedan fuera de la jurisdicción de la Comisión para ser tratadas en este procedimiento.

**LISTA DE CORREO.** Además de presentar comentarios públicos, puede solicitar que se le incluya en una lista de correo para recibir futuros avisos públicos sobre esta solicitud específica enviando una solicitud por escrito a la Oficina del Secretario Oficial en la dirección que figura a continuación.

**CONTACTOS E INFORMACIÓN DE LA AGENCIA.** Los comentarios y solicitudes del público deben presentarse vía electrónicamente en [www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/](http://www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/), o por escrito a la Texas Commission on Environmental Quality, Office of the Chief Clerk, MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Tenga en cuenta que cualquier información de contacto que proporcione, incluyendo su nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico y dirección física, formará parte del registro público de la agencia. Para más información sobre el proceso de tramitación de permisos, favor de llamar al Programa de Educación pública de la TCEQ sin costo al 1-800-687-4040, o bien visitar su sitio web, [www.tceq.texas.gov/goto/pep](http://www.tceq.texas.gov/goto/pep). Para información en español, favor de llamar al 1-800-687-4040. También es posible consultar oportunidades de participación pública en nuestro sitio web, [www.tceq.texas.gov/goto/participation](http://www.tceq.texas.gov/goto/participation).

También se puede obtener más información de Eastman Chemical Company, P.O. Box 7444, Longview, Texas 75607-7444 o llamando a Sra. Michelle Carder, Gerente de Operaciones Ambientales de Longview, al (903) 237-6762.

Fecha de emisión del aviso: 8 de enero de 2026

# IRS abre temporada de presentación de declaraciones de 2025

**WASHINGTON** — El Servicio de Impuestos Internos (IRS) abrió la temporada de presentación de declaraciones de impuestos de 2026 y comenzó a aceptar y procesar las declaraciones de impuestos federales individuales correspondientes al año tributario 2025.

El IRS prevé que se presenten alrededor de 164 millones de declaraciones de impuestos individuales para el año tributario 2025 antes de la fecha límite federal del miércoles, 15 de abril. Los contribuyentes pueden encontrar diversas herramientas y opciones de presentación en IRS.gov para ayudarles a preparar y presentar sus declaraciones.

“Mientras Estados Unidos celebra su 250.º aniversario, el IRS y sus empleados se complacen en servir una vez más a los contribuyentes estadounidenses para que cumplan con sus obligaciones tributarias durante la temporada de presentación de declaraciones de 2026”, declaró el director ejecutivo del IRS, Frank J. Bisignano.

“El año 2026 no solo conmemora el 250.º aniversario de la firma de la Declaración de la Independencia, sino que también coincide con el 40.º aniversario de la presentación electrónica de declaraciones de impuestos”, dijo Bisignano. “Al igual que en 1986, hoy el IRS anima a los contribuyentes a agilizar el procesamiento de sus declaraciones a través de la presentación electrónica en lugar de la presentación en papel. Y para acelerar el procesamiento de cualquier reembolso, también recomendamos el uso del depósito directo”, añadió.

Obtenga ayuda para

preparar y presentar su declaración electrónicamente

Presentar la declaración electrónicamente y elegir el depósito directo sigue siendo la manera más rápida de recibir un reembolso.

Free File del IRS ofrece a los contribuyentes elegibles software de preparación de impuestos de marcas reconocidas sin costo alguno.

Los formularios interactivos de Free File están disponibles para los contribuyentes que se sienten cómodos preparando y presentando sus propias declaraciones, independientemente de su nivel de ingresos.

Los programas de Ayuda Voluntaria para los Contribuyentes (VITA) y Asesoramiento Tributario para los Ancianos (TCE) ofrecen preparación básica gratuita de declaraciones de impuestos a personas que cumplen con los requisitos.

Más de la mitad de los contribuyentes contratan a un profesional de impuestos para preparar y presentar sus declaraciones. El IRS anima a los contribuyentes a revisar los consejos para elegir un preparador de impuestos y a aprender cómo evitar a los preparadores de declaraciones fraudulentos.

La mayoría de los reembolsos se emiten en un plazo de 21 días

El depósito directo es la manera más rápida de recibir un reembolso.

Además, de conformidad con la Orden Ejecutiva 14247 (en inglés), el IRS comenzó a eliminar gradualmente los cheques de reembolso de impuestos en papel el 30 de septiembre de

2025, lo que significa que la mayoría de los contribuyentes deben proporcionar sus números de ruta y de cuenta para recibir los reembolsos mediante depósito directo en sus cuentas bancarias.

Los contribuyentes pueden consultar el estado de su reembolso a través de la herramienta ¿Dónde está mi reembolso?, la aplicación IRS2Go o su cuenta individual en línea del IRS.

Si bien el IRS emite la mayoría de los reembolsos en menos de 21 días, algunas declaraciones requieren una revisión adicional y pueden tardar más.

Reembolsos del EITC y el ACTC disponibles a partir del 2 de marzo

El IRS prevé que la mayoría de los reembolsos del Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC) y del Crédito Tributario Adicional por Hijos (ACTC) estén disponibles en las cuentas bancarias o en tarjetas de débito a partir del 2 de marzo de 2026 para los contribuyentes que eligieron el depósito directo y no tienen otros problemas con sus declaraciones.

Algunos contribuyentes pueden recibir su reembolso antes, dependiendo de su institución financiera. La herramienta ¿Dónde está mi reembolso? proporcionará las fechas de depósito estimadas para la mayoría de los contribuyentes que soliciten el reembolso anticipado del EITC/ACTC antes del 21 de febrero de 2026.

Para obtener más información y herramientas que le ayuden a presentar una declaración completa y precisa y evitar errores que puedan retrasar los reembolsos, visite IRS.gov.

## Irán advierte de que una guerra con EU sería ‘catastrófica’ para todos

Irán advirtió este domingo que una guerra con Estados Unidos “será una catástrofe para todos”, pero aseguró que “no es inevitable”, ya que es posible alcanzar un acuerdo que garantice que no poseerá armas nucleares, mientras el presidente estadounidense Donald Trump expresó su esperanza de lograr un pacto con Teherán.

“No considero (la guerra) una amenaza existencial, pero sin duda será una gran amenaza para todos. Si comienza una guerra, será una catástrofe para todos”, afirmó el ministro de Exteriores iraní, Abás Araqchi, en una entrevista con la cadena estadounidense CNN en Teherán.

Araqchi agregó que, dada la dispersión de las bases estadounidenses en Oriente Medio, “grandes partes de la región se verían involucradas, y eso sería extremadamente peligroso”.

Esta tarde, el líder supremo de Irán, Alí Jamenei, advirtió también de que cualquier conflicto derivará en una guerra regional.

Estas advertencias llegan en momentos de creciente tensión por el despliegue, por parte de EE.UU., del portaaviones USS Abraham Lincoln y tres destructores de misiles guiados, acompañados de miles de soldados adicionales cerca de las aguas iraníes en el golfo Pérsico, y por las amenazas de Trump de atacar el país persa si no firma un acuerdo.

El jefe de la diplomacia iraní pidió “racionalidad” para evitar una guerra; sin embargo, aseguró que las Fuerzas Armadas iraníes “están preparadas para cualquier escenario”.

“Puedo decir con absoluta certeza que nuestras Fuerzas Armadas están listas y equipadas, incluso más que en la guerra ante-



rior”, aseveró.

El acuerdo es posible

Araqchi dijo que el conflicto “no es inevitable” y consideró posible alcanzar un acuerdo con EE.UU. que “garantice que Irán no obtendrá armas nucleares”.

Araqchi indicó que los intercambios de mensajes con EE.UU., a través de intermediarios, han sido “fructíferos”, pero señaló que Irán necesita recuperar la confianza en Washington después de que ese país abandonara unilateralmente el acuerdo nuclear de 2015 y bombardeara instalaciones nucleares iraníes durante la guerra de doce días con Israel en junio.

“Estamos trabajando con nuestros amigos en la región para encontrar una vía que permita crear ese nivel de confianza y reanudar las negociaciones”, indicó.

El diplomático iraní, sin embargo, reiteró una vez más que el Gobierno estadounidense debe reconocer el derecho de Irán al enriquecimiento con fines pacíficos, a cambio del levantamiento de las sanciones.

“Si el equipo negociador estadounidense actúa, conforme a las declaraciones

del presidente (Donald) Trump, con el objetivo de alcanzar un acuerdo justo y equitativo que impida la obtención de armas nucleares, llegar a un acuerdo es posible”, sostuvo Araqchi, después de que el secretario del Consejo Supremo de Seguridad Nacional de Irán, Alí Larijani, comentara en X que se está progresando en la formación de un marco estructural para las negociaciones con Estados Unidos.

Por su parte, Trump declaró hoy a los periodistas que espera llegar a un acuerdo con Irán, después de que el sábado confirmara que dio un ultimátum a Teherán para sellar un pacto sobre el programa nuclear iraní antes de un posible ataque.

Las autoridades estadounidenses han reiterado que un acuerdo con Irán, además del cese del enriquecimiento de uranio en el país persa, debe incluir la limitación de su programa de misiles y el fin del apoyo a grupos regionales como Hizbulá del Líbano y los palestinos de Hamás.

Hasta ahora, la República Islámica se ha negado a negociar sobre su capacidad de defensa y su política regional.

## COMISIÓN DE CALIDAD AMBIENTAL DE TEXAS


**AVISO DE RECIBO DE LA SOLICITUD Y EL INTENTO DE OBTENER PERMISO PARA LA CALIDAD DEL AGUA RENOVACIÓN**
**PERMISO NO. WQ0010285001**

**SOLICITUD.** Distrito de servicios públicos municipales del este de Texas del condado de Smith, 12162 Highway 155N, Tyler, Texas 75708, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental del Estado de Texas (TCEQ) para renovar el Permiso No. WQ0010285001 (EPA I.D. No. TX 0032484) del Sistema de Eliminación de Descargas de Contaminantes de Texas (TPDES) para autorizar la descarga de aguas residuales tratadas en un volumen que no sobrepasa un flujo promedio diario de 875,000 galones por día. La planta está ubicada 13202 State Highway 155 North, cerca del Condado de Smith, Texas 75708. La ruta de descarga es del sitio de la planta un afluyente sin nombre del arroyo Wiggins, allí al arroyo Wiggins, allí al arroyo Harris y luego al río Sabine debajo del lago Tawakoni. La TCEQ recibió esta solicitud el 25 de Noviembre, 2025. La solicitud para el permiso estará disponible para leerla y copiarla en Biblioteca pública de Tyler, mostrador de referencia, 201 South College Avenue, Tyler, Smith County, Texas 75702, antes de la fecha de publicación de este aviso en el periódico. La solicitud y los avisos asociados están disponibles electrónicamente en la siguiente página web: <https://www.tceq.texas.gov/permitting/wastewater/pending-permits/tpdes-applications>. Este enlace a un mapa electrónico de la ubicación general del sitio o de la instalación es proporcionado como una cortesía y no es parte de la solicitud o del aviso. Para la ubicación exacta, consulte la solicitud. <https://gisweb.tceq.texas.gov/LocationMapper/?marker=-95.1825,32.456388&level=18>

**AVISO DE IDIOMA ALTERNATIVO.** El aviso de idioma alternativo en español está disponible en <https://www.tceq.texas.gov/permitting/wastewater/pending-permits/tpdes-applications>.

**AVISO ADICIONAL.** El Director Ejecutivo de la TCEQ ha determinado que la solicitud es administrativamente completa y conducirá una revisión técnica de la solicitud. Después de completar la revisión técnica, el Director Ejecutivo puede preparar un borrador del permiso y emitirá una Decisión Preliminar sobre la solicitud. **El aviso de la solicitud y la decisión preliminar serán publicados y enviado a los que están en la lista de correo de las personas a lo largo del condado que desean recibir los avisos y los que están en la lista de correo que desean recibir avisos de esta solicitud. El aviso dará la fecha límite para someter comentarios públicos.**

**COMENTARIO PUBLICO / REUNION PUBLICA.** Usted puede presentar comentarios públicos o pedir una reunión pública sobre esta solicitud. El propósito de una reunión pública es dar la oportunidad de presentar comentarios o hacer preguntas acerca de la solicitud. La TCEQ realiza una reunión pública si el Director Ejecutivo determina que hay un grado de interés público suficiente en la solicitud o si un legislador local lo pide. Una reunión pública no es una audiencia administrativa de lo contencioso.

**OPORTUNIDAD DE UNA AUDIENCIA ADMINISTRATIVA DE LO CONTENCIOSO.** Después del plazo para presentar comentarios públicos, el Director Ejecutivo considerará todos los comentarios apropiados y preparará una respuesta a todo los comentarios públicos esenciales, pertinentes, o significativos. **A menos que la solicitud haya sido referida directamente a una audiencia administrativa de lo contencioso, la respuesta a los comentarios y la decisión del Director Ejecutivo sobre la solicitud serán enviados por correo a todos los que presentaron un comentario público y a las personas que están en la lista para recibir avisos sobre esta solicitud. Si se reciben comentarios, el aviso también proveerá instrucciones para pedir una reconsideración de la decisión del Director Ejecutivo y para pedir una audiencia administrativa de lo contencioso.** Una audiencia administrativa de lo contencioso es un procedimiento legal similar a un procedimiento legal civil en un tribunal de distrito del estado.

**PARA SOLICITAR UNA AUDIENCIA DE CASO IMPUGNADO, USTED DEBE INCLUIR EN SU SOLICITUD LOS SIGUIENTES DATOS:** su nombre, dirección, y número de teléfono; el nombre del solicitante y número del permiso; la ubicación y distancia de su propiedad/actividad con respecto a la instalación; una descripción específica de la forma cómo usted sería afectado adversamente por el sitio de una manera no común al público en general; una lista de todas las cuestiones de hecho en disputa que usted presente durante el período de comentarios; y la declaración “[Yo/nosotros] solicito/solicitamos una audiencia de caso impugnado”. Si presenta la petición para una audiencia de caso impugnado de parte de un grupo o asociación, debe identificar una persona que representa al grupo para recibir correspondencia en el futuro; identificar el nombre y la dirección de un miembro del grupo que sería afectado adversamente por la planta o la actividad propuesta; proveer la información indicada anteriormente con respecto a la ubicación del miembro afectado y su distancia de la planta o actividad propuesta; explicar cómo y por qué el miembro sería afectado; y explicar cómo los intereses que el grupo desea proteger son pertinentes al propósito del grupo.

Después del cierre de todos los períodos de comentarios y de petición que aplican, el Director Ejecutivo enviará la solicitud y cualquier petición para reconsideración o para una audiencia de caso impugnado a los Comisionados de la TCEQ para su consideración durante una reunión programada de la Comisión.

La Comisión sólo puede conceder una solicitud de una audiencia de caso impugnado sobre los temas que el solicitante haya presentado en sus comentarios oportunos que no fueron retirados posteriormente. **Si se concede una audiencia, el tema de la audiencia estará limitado a cuestiones de hecho en disputa o cuestiones mixtas de hecho y de derecho relacionadas a intereses pertinentes y materiales de calidad del agua que se hayan presentado durante el período de comentarios. Si ciertos criterios se cumplen, la TCEQ puede actuar sobre una solicitud para renovar un permiso sin proveer una oportunidad de una audiencia administrativa de lo contencioso.**

**LISTA DE CORREO.** Si somete comentarios públicos, un pedido para una audiencia administrativa de lo contencioso o una reconsideración de la decisión del Director Ejecutivo, la Oficina del Secretario Principal enviará por correo los avisos públicos en relación con la solicitud. Además, puede pedir que la TCEQ ponga su nombre en una o más de las listas correos siguientes (1) la lista de correo permanente para recibir los avisos del solicitante indicado por nombre y número del permiso específico y/o (2) la lista de correo de todas las solicitudes en un condado específico. Si desea que se agregue su nombre en una de las listas designe cual lista(s) y envía por correo su pedido a la Oficina del Secretario Principal de la TCEQ.

**INFORMACIÓN DISPONIBLE EN LÍNEA.** Para detalles sobre el estado de la solicitud, favor de visitar la Base de Datos Integrada de los Comisionados en [www.tceq.texas.gov/goto/cid](http://www.tceq.texas.gov/goto/cid). Para buscar en la base de datos, utilizar el número de permiso para esta solicitud que aparece en la parte superior de este aviso.

**CONTACTOS E INFORMACIÓN A LA AGENCIA.** Todos los comentarios públicos y solicitudes deben ser presentadas electrónicamente vía <http://www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/> o por escrito dirigidos a la Comisión de Texas de Calidad Ambiental, Oficial de la Secretaría (Office of Chief Clerk), MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Tenga en cuenta que cualquier información personal que usted proporcione, incluyendo su nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico y dirección física pasarán a formar parte del registro público de la Agencia. Para obtener más información acerca de esta solicitud de permiso o el proceso de permisos, llame al programa de educación pública de la TCEQ, gratis, al 1-800-687-4040. Si desea información en Español, puede llamar al 1-800-687-4040.

También se puede obtener información adicional del Distrito de servicios públicos municipales del este de Texas del condado de Smith, a la dirección indicada arriba o llamando a Lane Thompson al 903-877-3644.

Fecha de emisión: 8 de enero de 2025

## Noticias de . . .


**U.S. Citizenship and Immigration Services**

Regla de DHS Reduce los Tiempos de Espera para los Trabajadores Religiosos  
Fecha de Publicación

*La nueva regla elimina el requisito de un año de residencia en el extranjero para los trabajadores religiosos*

**WASHINGTON—** El Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos ha emitido una regla final provisional relacionada con las organizaciones religiosas y a sus comunidades permitiendo que miles de trabajadores religiosos—incluidos sacerdotes, monjas y rabinos—que anteriormente debían permanecer fuera de Estados Unidos antes de regresar, reanuden sus servicios esenciales. Esta regla reduce significativamente este periodo de espera, proporcionando estabilidad y minimizando las interrupciones para las comunidades de religiosas.

“Bajo el liderato de la secretaria Noem, DHS está comprometido a proteger y conservar la libertad y ex-

presión religiosa. Estamos tomando las medidas necesarias para garantizar que las organizaciones religiosas puedan seguir ofreciendo los servicios de los que dependen los estadounidenses”, dijo un portavoz de DHS. “Los pastores, sacerdotes, monjas y rabinos son esenciales para el tejido social y moral de este país. Seguimos comprometidos a encontrar formas de apoyar y empoderar a estas organizaciones en su labor crítica”.

Esta regla apoya la Orden Ejecutiva 14205, Establecimiento de la Oficina de Fe de la Casa Blanca, del presidente Trump y elimina el requisito de que los trabajadores religiosos R-1 residan fuera de Estados Unidos durante un año cuando alcancen el periodo máximo reglamentario de cinco años de estadía.

Aunque los trabajadores religiosos siguen obligados a abandonar Estados Unidos, la regla establece que ya no existe un periodo mínimo de tiempo en el que deben residir y estar físicamente presentes fuera de Estados Uni-

dos antes de solicitar la readmisión con el estatus R-1.

La demanda de visas en la categoría EB-4 ha superado la cantidad de visas disponible por muchos años.

Los cambios implementados por el Departamento de Estado en 2023 aumentaron significativamente los largos tiempos de espera para las visas de inmigrante en la categoría EB-4 para extranjeros de ciertos países, incluidos los trabajadores religiosos. Estos retrasos han provocado que muchos trabajadores religiosos agoten su periodo máximo de estadía en estatus R-1. Al eliminar el requisito de residencia en el extranjero de un año, USCIS reduce el tiempo que las organizaciones religiosas se quedan sin su clero de confianza y trabajadores religiosos no ministeriales.

La regla final provisional entra en vigor de inmediato. USCIS invita a que se envíen comentarios escritos y materiales relacionados en un plazo de 60 días desde la publicación de la regla en el Registro Federal.

Seguridad Nacional Cancela la Designación de Somalia para el Estatus de Protección Temporal

*La cancelación entrará en vigor el 17 de marzo de 2026*

**WASHINGTON—**La secretaria de Seguridad Nacional de Estados Unidos, Kristi Noem, anunció la cancelación de la designación de Somalia para el Estatus de Protección Temporal. La cancelación entrará en vigor el 17 de marzo de 2026.

“Temporal significa temporal. Las condiciones en Somalia han mejorado hasta el punto de que el país

ya no cumple con el requisito legal para el Estatus de Protección Temporal” dijo la secretaria Noem. “Además, permitir que los nacionales somalíes permanezcan temporalmente en Estados Unidos es contrario a nuestros intereses nacionales. Estamos poniendo a los estadounidenses en primer lugar”.

La designación de Somalia caduca el 17 de marzo de 2026. Al menos 60 días antes de que caduque una designación de TPS, la secretaria de Seguridad Nacional, en consulta con las agencias gubernamentales estadounidenses correspondientes, debe revisar las condiciones en un país designado al TPS para deter-

minar si las condiciones que respaldan la designación siguen cumpliéndose y, de ser así, por cuánto tiempo extender la designación.

Los nacionales somalíes que no tienen un estatus legal distinto al TPS que les permita permanecer en Estados Unidos deben utilizar la aplicación móvil CBP Home de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de Estados Unidos para informar sobre su salida de Estados Unidos. Esta aplicación una forma segura y protegida de auto-deportarse e incluye un boleto de avión gratuito, un bono de salida de \$1,000 y la oportunidad de una posible inmigración legal futura.

DHS Pone en Marcha Histórica Investigación de Fraude de USCIS en Minnesota

*Operación PARRIS se Centra en las Solicitudes Fraudulentas de Estatus de Refugiado en Minnesota*

**WASHINGTON —** El Departamento de Seguridad Nacional y el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos han puesto en marcha la Operación PARRIS en Minnesota, una iniciativa de gran envergadura que reexamina miles de casos de refugiados mediante nuevas verificaciones de antecedentes y la verificación intensiva de solicitudes de refugio. Ya se han comenzado a remitir casos de fraude y otros delitos a la Oficina de Inmigración y Control de Aduanas (ICE).

El enfoque inicial está en los 5,600 refugiados en Minnesota que aún no han recibido el estatus de residente permanente legal (conocido como Tarjeta Ver-

de o Green Card). El recién creado centro de investigaciones de USCIS lidera la Operación PARRIS (cuyas siglas provienen del nombre en inglés Post-Admission Refugee Reverification and Integrity Strengthening o de Reverificación de Refugiados Post-Admisión y Fortalecimiento de la Integridad), con los adjudicadores realizando exhaustivas verificaciones de antecedentes, nuevas entrevistas y revisiones de méritos de solicitudes de refugio.

“Minnesota es el epicentro de la guerra contra el fraude”, dijo un portavoz de DHS. “Esta operación en Minnesota demuestra que la administración Trump no se quedará de brazos cruzados mientras el sistema migratorio estadounidense es utilizado como arma por quienes buscan defraudar al pueblo estadounidense. Los ciudadanos estadounidenses y el estado de derecho siempre están en primer lugar”.

La Operación PARRIS, iniciada a mediados de di-

ciembre y que ahora remite casos a ICE, forma parte de una estrategia más amplia para implementar estándares de investigaciones de seguridad mejoradas bajo la Orden Ejecutiva 14161 y la Proclamación Presidencial 10949. Estas directrices exigen a las agencias federales identificar e implementar nuevas mejoras en las investigaciones para proteger a la nación de terroristas extranjeros y otras amenazas a la seguridad pública.

Los esfuerzos de USCIS en Minnesota se basan en el éxito de la Operación Twin Shield, una investigación reciente que descubrió un fraude migratorio generalizado en el área de Minneapolis-Saint Paul. La agencia sigue comprometida a realizar la máxima investigación de seguridad y verificación de antecedentes posible de todos los extranjeros, erradicar fraudes y garantizar la seguridad de todos los estadounidenses.

Dos Pakistaníes en Nueva Jersey Acusados de Voto Fraudulento en Unas Elecciones Federales y de Mentir en Solicitudes de Ciudadanía

**NEWARK, N.J. —** El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos proporcionó asistencia crítica que resultó en la acusación de dos ciudadanos paquistaníes por votar ilegalmente en unas elecciones federales y hacer declaraciones falsas al solicitar la ciudadanía estadounidense. La Oficina del fiscal General de Estados Unidos hizo el anuncio y reconoció la cooperación del FBI, la Oficina de Investigaciones de Seguridad Nacional y USCIS.

Según las acusaciones, Muhammad Muzammal, de 37 años, y Muhammad Shakeel, de 62, no eran ciudadanos cuando se registraron para votar en Nueva Jersey. En sus formularios de registro, ambos hombres certificaron y declararon falsamente que eran ciu-

dadanos estadounidenses. Tras la aprobación de sus solicitudes de registro, ambos, aún sin ciudadanía estadounidense, emitieron su voto en las elecciones generales de noviembre de 2020, que incluyeron la elección para los cargos de presidente y vicepresidente de Estados Unidos. Para registrarse para votar y votar en las elecciones federales, una persona debe ser ciudadano de Estados Unidos.

Las acusaciones también alegan que, tras votar ilegalmente en unas elecciones federales, Muzammal y Shakeel solicitaron convertirse en ciudadanos estadounidenses presentando un Formulario N-400, Solicitud de Naturalización, ante USCIS. Un Formulario N-400 exige que el solicitante jure, bajo pena de perjurio, que la información que proporciona en su solicitud es completa, verdadera y correcta. Ambos hombres declararon falsamente en sus formularios N-400 que nunca se habían registrado para votar ni habían votado en ninguna elección federal,

estatal o local. Tras presentar sus formularios N-400, ambos hombres fueron entrevistados por oficiales de USCIS, quienes les tomaron juramento y les preguntaron sobre las respuestas proporcionadas en sus solicitudes. Ambos volvieron a afirmar falsamente a los oficiales que nunca habían votado en ninguna elección federal, estatal o local.

Los cargos y alegaciones contenidas en las acusaciones son meras acusaciones, y se presume que los acusados son inocentes hasta que se demuestre su culpabilidad. Si son declarados culpables, las penas pueden conllevar un máximo de 10 años de prisión.



# DEPORTES



## Obed Vargas, Fidalgo, Alex Padilla: La nueva camada de 'mexicanos' en la Liga de España

Con la confirmación del fichaje de Obed Vargas al Atlético de Madrid, la llegada de Álvaro Fidalgo al Real Betis y Alex Padilla que regresó el año pasado al Athletic de Bilbao, son tres los futbolistas naturalizados mexicanos que llegan a LaLiga para la segunda mitad de la temporada y además, dos de ellos con muchas posibilidades de sere convocados por Javier Aguirre para la lista definitiva del Tri para la Copa del Mundo

A pesar de que el fin de semana la llegada de Obed Vargas sonaba como un rumor, el Atlético de Madrid aceleró todo para poder llegar al cierre del mercado invernal con el fichaje del seleccionado mexicano amarrado y este lunes lo hizo oficial, por lo que estará listo para que Diego Simeone lo tome en cuenta para los próximos partidos del cuadro colchonero que incluyen duelos de la Copa del Rey y LaLiga.

Obed Vargas, Álvaro Fidalgo y Alex Padilla: Los mexicanos de LaLiga

De esta forma son tres los futbolistas mexicanos, que estarán en la segunda vuelta de la temporada 2025-26 de LaLiga, aunque en el caso de Alex Padilla ya se encontraba en el Athletic de Bilbao, luego de la salida de Andrés Guardado del Real Betis en enero del 2024 y ahora, con el cierre del mercado de invierno, se sumaron dos más.

En el caso de Obed Vargas y Álvaro Fidalgo, habrá atención especial para ellos pues están en la mira de Javier Aguirre para la Selección Mexicana, de hecho, el hoy futbolista del Atlético de Madrid estuvo vistiendo la camiseta del Tri en el amistoso ante Panamá y en el caso del 'Maguito', se esperaba que en la siguiente convocatoria para el duelo ante Islandia del 25 de febrero, se llamado por primera vez.

Obed Vargas: Único mexicano en la próxima ronda de Champions League  
Además, la llegada de Obed Vargas le permitirá tener acción en la ronda de playoff de la Champions League, pues el Atlético de Madrid jugará ante el Brujas de Bélgica los días 18 y 24 de febrero, por lo que además, será el único mexicano en el mejor torneo de clubes del mundo.

## Liga MX: Tabla General tras la Jornada 4 del Clausura 2025



La cartelera inició con empate sin goles entre Puebla y Toluca. La Franja logró sacarle el empate al Bicampeón de la Liga MX en el Estadio Cuauhtémoc; el equipo choricero pudo haberlo ganado; sin embargo, se encontró con la falla de un penal por parte de Sebastián Córdova, uno de sus refuerzos.

Con la unidad los Choriceros llegaron a ocho unidades en el quinto puesto, tras dos victorias y dos empates, sin derrota. Por su parte, los Camotereros alcanzó las cuatro unidades en la decimotercera posición de la tabla.

Pumas y Cruz Azul vuelven a ser protagonistas Los Pumas de Efraín Juárez dieron un golpe de autoridad: Universidad Nacional goleó 4-0 a Santos Laguna, con una actuación sobresaliente de Jordan Carrillo, exjugador de los Guerreros, al anotar un doblete.

Con la victoria los universitarios escalaron hasta el tercer puesto; sin embargo, la victoria de los Rojinegros del Atlas ante el Mazatlán hizo que bajarán al cuarto sitio.

Finalmente, el viernes cerró con una locura de partido entre Cruz Azul y Bravos de Juárez en la frontera, donde La Máquina venció 3-4 a FC Juárez en un partido que tenía dominado desde muy temprano en el encuentro y terminó por llevarse un susto en la parte final.

Los locales parecían estar sentenciados; sin embargo, aprovecharon la desconcentración de la visita y metieron tensión al final, Guilherme Castilho hizo 2-4 y Óscar Estupiñán al 90+1 haría su doblete para dejar un 3-4 dramático aunada a una expulsión de Gabriel Fernández. Los cementeros son colideres.

¿Quién lidera la clasificación en el CL2026?

Pese a la victoria del Cruz Azul y Pumas, las Chivas siguen mandando en la Liga MX. Los dirigidos por Gabriel Milito se impusieron ante el Atlético de San Luis para alcanzar 12 unidades en solitario. Por su parte, el América sumó su primera victoria para llegar a 5 puntos colocándose en el noveno sitio.

## Querétaro y Pachuca empatan en un duelo trabado y sin puntería

Gallos Blancos y Tuzos firmaron un empate sin goles en un partido intenso, pero carente de contundencia, donde las faltas y las aproximaciones sin claridad marcaron el ritmo del encuentro.

Desde los primeros minutos, Pachuca intentó imponer condiciones con disparos de media distancia y centros constantes al área. Salomón Rondón fue el hombre más insistente del cuadro hidalguense, pero estuvo errático frente al arco. El venezolano tuvo varias oportunidades claras, tanto de cabeza como con disparos dentro del área, aunque ninguna logró romper el cero.

Querétaro respondió con balones detenidos y aproximaciones por las bandas.

Santiago Homenchenko y Jean Únjanque estuvieron cerca de sorprender, pero sus intentos se marcharon desviados. El partido se volvió cortado, con múltiples faltas y jugadores atendidos por molestias



físicas, lo que afectó el ritmo del juego.

En la segunda mitad, Pachuca adelantó líneas y generó las opciones más claras. Rondón volvió a probar al arco y Alexéi Domínguez fue un constante dolor de cabeza por la banda izquierda. Incluso

Luis Quiñones vio la tarjeta amarilla en un duelo que se tornó cada vez más físico.

Los Gallos apostaron por refrescar el ataque con cambios, pero tampoco encontraron profundidad en los últimos metros. En los minutos finales, los Tuzos presionaron con tiros de

esquina y disparos bloqueados, aunque la defensa queretana resistió sin mayores sobresaltos.

Al final, el marcador no se movió y ambos equipos repartieron puntos en un duelo de mucha lucha, pero poca eficacia frente al arco.

## El mexicano Raúl Jiménez llega a 200 goles como profesional

Raúl Jiménez alcanzó los 200 goles como profesional, una cifra que quedó registrada pese a la derrota 3-2 del Fulham ante el Manchester United. Un número que resume más de una década de constancia, adaptación y resiliencia en la carrera del delantero mexicano.

El tanto histórico llegó desde el manchón penal, significó el empate momentáneo para el Fulham y selló un momento doblemente simbólico: fue también su partido número 100 con el club londinense, confirmando su vigencia en una etapa en la que ha recuperado continuidad y protagonismo.

Un camino que inició en el Estadio Azteca

La historia goleadora de Jiménez comenzó el 9 de octubre de 2011, cuando debutó con el Club América bajo la dirección de Alfredo Tena en el Estadio Azteca. Apenas semanas después, el 30 de octubre, anotó su primer gol profesional frente al Puebla, marcando el inicio de una carrera que pronto cruzaría fronteras.

En 2014 dio el salto a Europa con el Atlético de Madrid, donde el gol fue escaso, pero la experiencia resultó clave en su formación futbolística.

Benfica y el despegue definitivo

Fue en el Benfica donde



Jiménez encontró regularidad y confianza. En Portugal firmó 31 goles, números que lo impulsaron hacia la Premier League, el escenario más exigente de su carrera.

Con el Wolverhampton vivió su etapa más influyente a nivel de clubes. Sumó 57 goles, se ganó a la afición y se consolidó como referente ofensivo. Ahí también enfrentó el momento más duro de su trayectoria: la fractura de cráneo en noviembre de 2020. Su recuperación y regreso confirmaron que el gol seguía siendo parte de su identidad.

Fulham y el gol número redondo

Desde su llegada al

Fulham en 2023, Jiménez ha anotado 28 goles, incluido el que lo llevó a la marca de 200 tantos en más de 14 años de carrera. Un registro repartido entre cinco clubes, cuatro países y la Selección Mexicana.

Con el Tri, suma 45 goles, cifra que lo coloca entre los máximos anotadores

históricos del representativo nacional. Los 200 goles de Raúl Jiménez

América: 38  
Atlético de Madrid: 1  
Benfica: 31  
Wolverhampton: 57  
Fulham: 28  
Selección Mexicana: 45  
Total: 200 goles

### Booth Garden Apartments

62 años o más • Bajos ingresos

- Departamentos Modernos Para Personas de Edad Avanzada y Discapacitados
- Decorados Con Gusto
- Clima Central
- Alfombrados de Pared a Pared
- Cerca a Hospitales
- Instalaciones Bien Mantenidas
- Renta Subsidiada Por HUD

Abierto de 8 - 4:30 Cerrado de 12 a 1 Para la Comida

El dueño no discrimina a personas con discapacidades.

William Booth Garden Apartments  
601 Golden Road • Tyler, TX  
(903) 595-5641

Catherine Booth Garden Apartments  
602 Golden Road • Tyler, TX  
(903) 597-7788

GILMER NATIONAL BANK

"Este es mi banco"

## Servicios para nuestros clientes:

Cuentas de Cheques

Tarjetas de Credito

Prestamos Comerciales

Tarjetas de Debito

Prestamos Para Casas

Servicios Notarios

Online Banking

713 U.S. Hwy 271 North  
Gilmer, TX 75644

# 903-843-5653

**Member FDIC**

**EQUAL HOUSING LENDER**

## ANUNCIOS PUBLICOS Y DEPORTES

## COMISIÓN DE CALIDAD AMBIENTAL DE TEXAS


**AVISO DE RECIBO DE LA SOLICITUD Y EL INTENTO DE OBTENER PERMISO PARA LA CALIDAD DEL AGUA RENOVACIÓN**
**PERMISO NO. WQ0004987000**

**SOLICITUD.** Marshall Mine LLC, 3900 Farm-to-Market Road 1186, Marshall, Texas 75672, que posee una explotación minera de lignito a cielo abierto, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental del Estado de Texas (TCEQ) para renovar el Permiso No. WQ0004987000 (EPA I.D. No. TX0133566) del Sistema de Eliminación de Descargas de Contaminantes de Texas (TPDES) para autorizar la descarga de aguas pluviales procedentes de zonas posteriores a la explotación minera con un caudal intermitente y volumen variable a través del punto de descarga 001. La planta está ubicada en 3900 Farm-to-Market Road 1186, cerca de la ciudad de Marshall, en los Condados de Harrison y Panola, Texas 75672 y 75639. La ruta de descarga es del sitio de la planta al punto de descarga 001 hasta un afluente sin nombre, de allí al arroyo Caddo; y de allí al río Sabine, aguas arriba del embalse de Toledo Bend. La TCEQ recibió esta solicitud el 18 de diciembre de 2025. La solicitud para el permiso estará disponible para leerla y copiarla en el Palacio de Justicia del Condado de Panola, Cuarto 201, 110 Sycamore Street, Carthage, en el Condado de Panola, Texas, y en el Palacio de Justicia del Condado de Harrison, Suite 143, 200 West Houston Street, Marshall, en el Condado de Harrison, Texas antes de la fecha de publicación de este aviso en el periódico. La solicitud y los avisos asociados están disponibles electrónicamente en la siguiente página web: <https://www.tceq.texas.gov/permitting/wastewater/pending-permits/tpdes-applications>. Este enlace a un mapa electrónico de la ubicación general del sitio o de la instalación es proporcionado como una cortesía y no es parte de la solicitud o del aviso. Para la ubicación exacta, consulte la solicitud. <https://gisweb.tceq.texas.gov/LocationMapper/?marker=-94.298055,32.352777&level=18>

**AVISO DE IDIOMA ALTERNATIVO.** El aviso de idioma alternativo en español está disponible en <https://www.tceq.texas.gov/permitting/wastewater/pending-permits/tpdes-applications>.

**AVISO ADICIONAL.** El Director Ejecutivo de la TCEQ ha determinado que la solicitud es administrativamente completa y conducirá una revisión técnica de la solicitud. Después de completar la revisión técnica, el Director Ejecutivo puede preparar un borrador del permiso y emitirá una Decisión Preliminar sobre la solicitud. **El aviso de la solicitud y la decisión preliminar serán publicados y enviado a los que están en la lista de correo de las personas a lo largo del condado que desean recibir los avisos y los que están en la lista de correo que desean recibir avisos de esta solicitud. El aviso dará la fecha límite para someter comentarios públicos.**

**COMENTARIO PUBLICO / REUNION PUBLICA.** Usted puede presentar comentarios públicos o pedir una reunión pública sobre esta solicitud. El propósito de una reunión pública es dar la oportunidad de presentar comentarios o hacer preguntas acerca de la solicitud. La TCEQ realiza una reunión pública si el Director Ejecutivo determina que hay un grado de interés público suficiente en la solicitud o si un legislador local lo pide. Una reunión pública no es una audiencia administrativa de lo contencioso.

**OPORTUNIDAD DE UNA AUDIENCIA ADMINISTRATIVA DE LO CONTENCIOSO.** Después del plazo para presentar comentarios públicos, el Director Ejecutivo considerará todos los comentarios apropiados y preparará una respuesta a todo los comentarios públicos esenciales, pertinentes, o significativos. **A menos que la solicitud haya sido referida directamente a una audiencia administrativa de lo contencioso, la respuesta a los comentarios y la decisión del Director Ejecutivo sobre la solicitud serán enviados por correo a todos los que presentaron un comentario público y a las personas que están en la lista para recibir avisos sobre esta solicitud. Si se reciben comentarios, el aviso también proveerá instrucciones para pedir una reconsideración de la decisión del Director Ejecutivo y para pedir una audiencia administrativa de lo contencioso.** Una audiencia administrativa de lo contencioso es un procedimiento legal similar a un procedimiento legal civil en un tribunal de distrito del estado.

**PARA SOLICITAR UNA AUDIENCIA DE CASO IMPUGNADO, USTED DEBE INCLUIR EN SU SOLICITUD LOS SIGUIENTES DATOS: su nombre, dirección, y número de teléfono; el nombre del solicitante y número del permiso; la ubicación y distancia de su propiedad/actividad con respecto a la instalación; una descripción específica de la forma cómo usted sería afectado adversamente por el sitio de una manera no común al público en general; una lista de todas las cuestiones de hecho en disputa que usted presente durante el período de comentarios; y la declaración “[Yo/nosotros] solicito/solicitamos una audiencia de caso impugnado”. Si presenta la petición para una audiencia de caso impugnado de parte de un grupo o asociación, debe identificar una persona que representa al grupo para recibir correspondencia en el futuro; identificar el nombre y la dirección de un miembro del grupo que sería afectado adversamente por la planta o la actividad propuesta; proveer la información indicada anteriormente con respecto a la ubicación del miembro afectado y su distancia de la planta o actividad propuesta; explicar cómo y porqué el miembro sería afectado; y explicar cómo los intereses que el grupo desea proteger son pertinentes al propósito del grupo.**

Después del cierre de todos los períodos de comentarios y de petición que aplican, el Director Ejecutivo enviará la solicitud y cualquier petición para reconsideración o para una audiencia de caso impugnado a los Comisionados de la TCEQ para su consideración durante una reunión programada de la Comisión.

La Comisión sólo puede conceder una solicitud de una audiencia de caso impugnado sobre los temas que el solicitante haya presentado en sus comentarios oportunos que no fueron retirados posteriormente. **Si se concede una audiencia, el tema de la audiencia estará limitado a cuestiones de hecho en disputa o cuestiones mixtas de hecho y de derecho relacionadas a intereses pertinentes y materiales de calidad del agua que se hayan presentado durante el período de comentarios. Si ciertos criterios se cumplen, la TCEQ puede actuar sobre una solicitud para renovar un permiso sin proveer una oportunidad de una audiencia administrativa de lo contencioso.**

**LISTA DE CORREO.** Si somete comentarios públicos, un pedido para una audiencia administrativa de lo contencioso o una reconsideración de la decisión del Director Ejecutivo, la Oficina del Secretario Principal enviará por correo los avisos públicos en relación con la solicitud. Además, puede pedir que la TCEQ ponga su nombre en una o más de las listas correos siguientes (1) la lista de correo permanente para recibir los avisos del solicitante indicado por nombre y número del permiso específico y/o (2) la lista de correo de todas las solicitudes en un condado específico. Si desea que se agregue su nombre en una de las listas designe cual lista(s) y envíe por correo su pedido a la Oficina del Secretario Principal de la TCEQ.

**INFORMACIÓN DISPONIBLE EN LÍNEA.** Para detalles sobre el estado de la solicitud, favor de visitar la Base de Datos Integrada de los Comisionados en [www.tceq.texas.gov/goto/cid](http://www.tceq.texas.gov/goto/cid). Para buscar en la base de datos, utilizar el número de permiso para esta solicitud que aparece en la parte superior de este aviso.

**CONTACTOS E INFORMACIÓN A LA AGENCIA.** Todos los comentarios públicos y solicitudes deben ser presentadas electrónicamente vía <http://www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/> o por escrito dirigidos a la Comisión de Texas de Calidad Ambiental, Oficial de la Secretaría (Office of Chief Clerk), MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Tenga en cuenta que cualquier información personal que usted proporcione, incluyendo su nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico y dirección física pasarán a formar parte del registro público de la Agencia. Para obtener más información acerca de esta solicitud de permiso o el proceso de permisos, llame al programa de educación pública de la TCEQ, gratis, al 1-800-687-4040. Si desea información en Español, puede llamar al 1-800-687-4040.

También se puede obtener información adicional de Marshall Mine LLC a la dirección indicada arriba o llamando al Sr. Brad Griffin, Especialista ambiental, al 903-472-9642.

Fecha de emisión: 14 de enero de 2026

## Nico Ibañez podría entrar en la operación de América y Tigres por 'Bufalo' Aguirre

La negociación entre América y Tigres por el fichaje de Rodrigo Aguirre ha entrado en una etapa de revisión y ya no luce tan encaminada como se preveía. En este nuevo escenario, el nombre de Nicolás Ibañez comienza a tomar fuerza como una posible pieza dentro de la operación entre ambos clubes.

De acuerdo con información de Gustavo Mendoza y Raoul Ortiz, analistas de FOX Sports, no está descartado que las directivas de América y Tigres dialoguen sobre un posible movimiento que incluya a sus delanteros, situación que surgió tras la salida de Allan Saint-Maximin, la cual modificó los planes originales del conjunto de Coapa.

La marcha del futbolista francés, quien este lunes fue anunciado oficialmente como nuevo jugador del Lens tras rescindir su contrato con el América, obligó a la directiva azulcrema a replantear varias decisiones. Entre ellas, la posible salida de Rodrigo Aguirre, quien ya estaba prácticamente acordada como refuerzo de Tigres, pero cuyo traspaso ahora se encuentra en pausa.



El principal temor en Coapa es debilitar demasiado el ataque. América todavía analiza dar salida a jugadores como Víctor Dávila y la 'Pantera' Zúñiga, por lo que sumar la partida de Aguirre, además de las bajas ya concretadas de Saint-Maximin y Álvaro Fidalgo —vendido al Real Betis—, podría dejar al equipo corto de opciones ofensivas en un semestre clave.

“No es seguro que Aguirre se vaya, está en veremos. Hay una negociación con Tigres que podría involucrar a Nicolás Ibañez”, comentó Gustavo Mendoza durante una emisión de FOX Sports Radio, dejando claro que la operación sigue abierta.

Raoul Ortiz explicó que la situación está directamente ligada al tema de los cupos y al equilibrio del plantel. “El hecho de que se fueran Fidalgo y Saint-Maximin, no formados en México, detiene las salidas de Dávila, de la 'Pantera' y del 'Búfalo'. Entonces América dice: 'Espérame, porque si saco al Búfalo me está faltando un 9'. Ahí es donde se le puede abrir la posibilidad a Ibañez”, señaló.

Por ahora, el futuro de Rodrigo Aguirre sigue sin definirse, mientras Nicolás Ibañez emerge como una opción que podría destrabar la negociación entre dos de los clubes más poderosos de la Liga MX.

## Olimpia y América inician su andadura en la Copa de Campeones de la Concacaf

El Olimpia hondureño y el América mexicano iniciarán este martes su camino en la Copa de Campeones de la Concacaf con el partido de ida de la primera ronda, que se jugará en Tegucigalpa, capital hondureña.

El conjunto de Honduras, dirigido por el uruguayo Eduardo Espinel, llega a la cita tras empatar 2-2 el pasado sábado frente al Juticalpa en el torneo local, donde marcha tercero con cinco puntos.

Pese a la condición de favorito del equipo mexicano, “Los leones” del Olimpia confían en la localía y en el olfato goleador del delantero Jorge ‘Toro’ Benguché, quien viene de ser el máximo artillero de la Copa Centroamericana con ocho tantos.

El encuentro, que se disputará en el Estadio Nacional José de la Paz Herrera de Tegucigalpa, marca el cuarto enfrentamiento histórico entre ambas instituciones en el torneo regional.

Hasta la fecha, el historial favorece a los mexicanos, que avanzaron en dos ocasiones, mientras que el cuadro centroamericano logró imponerse en una serie previa.

Por su parte, el América, bajo el mando del brasileño André Jardine,



aterizó en Tegucigalpa el domingo para el juego contra Olimpia, vigente campeón del fútbol hondureño, y este lunes conocerá la cancha del Estadio Nacional José de la Paz Herrera.

Las Águilas, que ostentan siete títulos de la competición, cuentan en sus filas con figuras de la talla del mediocampista uruguayo Brian Rodríguez y el guardameta Luis Malagón.

El Olimpia, el club más laureado de Honduras con 40 títulos, y el América buscarán este martes un resultado favorable que encamine la eliminatoria antes de la vuelta.

El pase a la siguiente ronda se decidirá el próximo 11 de febrero en el partido de vuelta que se disputará en territorio mexicano.

Probables alineaciones:

Olimpia: Edrick Menjívar; Maylor Núñez, Jonathan Paz, José García, Gabriel Araujo, Edwin Rodríguez, Jorge Álvarez; Carlos Pineda, José Mario Pinto, Jerry Bengtson y Jorge Benguché.

Entrenador: Eduardo Espinel.

América: Luis Malagón; Kevin Álvarez, Igor Lichnovsky, Sebastián Cáceres, Cristian Calderón, Jonathan dos Santos, Alvaro Fidalgo, Diego Valdés, Alejandro Zendejas, Henry Martín y Brian Rodríguez.

Entrenador: André Jardine.

Estadio: Nacional José de la Paz Herrera, de Tegucigalpa.

Hora: 20:00 local (02:00 GMT).

## Santos cumple 700 días sin ganar como visitantes

Tras el empate 1-1 frente al St. Pauli y la derrota 2-1 contra el Mainz, el RB Leipzig ha decidido mover ficha en el mercado invernal. Los ‘toros’, que actualmente marchan quintos y han perdido su estatus de equipo Champions, cerraron dos incorporaciones que refuerzan distintas zonas del campo.

Ayodele Thomas, juventud y desborde por banda

El extremo neerlandés Ayodele Thomas (Almere, 2007) llega procedente del filial del PSV, con contrato recién finalizado, a cambio de 400.000 euros. El joven atacante, de ascendencia nigeriana, se destaca esta temporada con tres goles y seis asistencias en 18 partidos.

“Dele es un gran talento que encaja perfectamente con nuestra filosofía de juego: es rápido, habilidoso y siempre busca el uno contra uno. Además, tiene buen olfato goleador, le gusta disparar y suele dar asistencias clave”, aseguró Mar-



cel Schäfer, director general de deportes del club.

Brajan Gruda, experiencia y creatividad en préstamo

El segundo refuerzo es Brajan Gruda (Speyer, 2004), que llega cedido desde Brighton. El mediapunta alemán, internacional sub 21, había sido transferido al club inglés desde el Mainz en 2024 por 31,5 millones de euros. Gruda lucirá el dorsal '10' y buscará afianzarse en la Bundesliga, además de potenciar sus opciones de entrar en la lista de Julian

Nagelsmann para el Mundial.

“Cuando surgió la oportunidad de traer a Brajan a préstamo, nos entusiasamos de inmediato. Lo teníamos en la mira desde hace años y nos hubiera gustado incorporarlo en 2024. Es rápido, talentoso técnicamente, creativo y con excelente control del balón. Su actitud, compromiso y físico encajan en nuestro estilo defensivo”, destacó Schäfer. Esta temporada, con Brighton, sumaba tres goles y tres asistencias en 20 partidos.

Mercado invernal del Leipzig

Con Thomas y Gruda, el RB Leipzig completa cuatro fichajes en este mercado de invierno. Previamente, el club alemán había pagado 17 millones por Abdoul Koné (cedido en Reims hasta final de temporada) y cinco millones por Suleman Sani, procedente del AS Trencin eslovaco, alcanzando un total de 23,4 millones de euros invertidos.

# Espectáculos

## Melania debuta con record de taquilla y polémica crítica

El nuevo documental *Melania*, centrado en la figura de la Primera Dama Melania Trump, debutó con fuerza este fin de semana y ya se perfila como uno de los estrenos más comentados del año.

La propia Melania Trump celebró en la red social X que la película logró el mejor estreno para un documental en la última década -excluyendo conciertos- y obtuvo una calificación "A" por parte de CinemaScore, datos confirmados por Variety.

El contraste no podría ser más marcado. Mientras el público ha respondido con entusiasmo, otorgándole un impresionante 99 por ciento de aprobación, la crítica especializada ha sido implacable: Melania apenas alcanza un 6 por ciento en Rotten Tomatoes.

Este choque de percepciones ha colocado al documental en el centro de la conversación mediática, alimentando el debate sobre su intención, alcance y lectura política.

Dirigido por Brett Ratner, el filme sigue a Melania Trump durante los 20 días previos a la segunda investidura presidencial de Donald Trump. Con un enfoque ceremonial y



cuidadosamente controlado, la película acompaña a la Primera Dama en eventos clave, rituales oficiales y momentos íntimos que, para algunos críticos, refuerzan una narrativa excesivamente pulida. Owen Gleiberman, crítico de Variety, describió el documental como una obra que "nunca deja entrar la sensación de experiencia" y lo comparó con un "reality show diseñado desde arriba".

Pese a las críticas, el desempeño comercial ha sido contundente. Melania recaudó 2.9 millones de dólares en su estreno y se estima que alcance los 8.1 millones al cierre del fin de

semana, superando con creces las previsiones iniciales. Los principales mercados donde ha tenido mayor impacto incluyen Dallas, Orlando, Tampa, Phoenix, Houston y Atlanta.

El proyecto también marca el regreso de Brett Ratner a la dirección tras años alejado de la industria, luego de las acusaciones de agresión sexual que frenaron su carrera en 2017.

Amazon MGM adquirió los derechos del documental por 40 millones de dólares, apostando por un título que, más allá de su calidad cinematográfica, ha demostrado un enorme poder de convocatoria.

## Video de Imelda Garza con su hijo desata nueva polémica con Maribel Guardia

El conflicto que ha mantenido en vilo al mundo del espectáculo ha dado un giro sísmico con la publicación de un video que está incendiando las redes sociales.

Imelda Garza Tuñón, cansada de los señalamientos, decidió dar la cara junto a su hijo, José Julián, para desmentir las acusaciones de Maribel Guardia, quien sugería que el menor estaba siendo manipulado en su contra.

En el material audiovisual difundido en sus plataformas digitales, Imelda lanza un mensaje contundente a la actriz: "deje de engañar a la gente". La joven viuda defiende su postura asegurando que, aunque ambas han sufrido pérdidas irreparables tras la muerte de Julián Figueroa, no permitirá que se le acuse de usar emocionalmente a su hijo.

Sin embargo, lo que ha dejado a la audiencia en shock es el testimonio directo del pequeño José Julián, quien frente a la



cámara explicó el origen de su profundo enojo hacia su abuela. Según las palabras del menor, su resentimiento no es producto de comentarios externos, sino de una experiencia que vivió personalmente cuando estuvo bajo el cuidado de la actriz.

El niño reveló que pasó poco más de un mes separado de su madre, tiempo durante el cual Maribel Guardia presuntamente no le permitió comunicarse con Imelda ni ver fotografías de ella. Esta situación le

generó una tristeza que se transformó en el rechazo que hoy manifiesta públicamente, llegando a sentenciar que aún no está listo para perdonar a su abuelita.

Con la custodia plena a su favor desde mayo de 2025, Imelda Garza deja claro en este video que "todo se está poniendo en su lugar", mientras el foco mediático sigue puesto en el bienestar emocional de un niño atrapado en medio de una guerra de declaraciones.

## Adal Ramones responde a ex compañeros de 'Otro Rollo', tras ser acusado de traición

Lo que prometía ser el regreso más épico de la televisión mexicana se ha transformado en una pesadilla de demandas, sospechas y una ruptura pública que nadie vio venir.

La cancelación de la gira "Enrollados" no solo dejó a los fans con las ganas de ver al elenco original de Otro Rollo, sino que ha destapado una grieta irremediable entre Adal Ramones y sus excompañeros del programa.

El escándalo estalló cuando se filtró que Adal Ramones fue el único que no firmó contrato con las empresas organizadoras. Mientras que figuras como Yordi Rosado, Lalo España, Roxana Castellanos y Gaby Platas ya estaban legalmente atados y ahora enfrentan posibles problemas legales, Adal se mantuvo en una posición "cómoda" que muchos han calificado como una jugada maestra para deslindarse del proyecto.



Ante la ola de críticas donde se le acusa de "traición", el conductor rompió el silencio asegurando que "se le fueron al cuello" sin fundamentos. Según su versión, sus abogados le recomendaron no firmar debido a que el proceso legal se alargó y coincidió con cambios caóticos en la logística, como el movimiento de las fechas que originalmente serían en enero.

Sin embargo, el morbo aumenta al confirmarse que Adal mantiene una amistad

cercana con uno de los empresarios del tour, lo que ha alimentado los rumores de un trato preferencial para protegerlo mientras el resto del elenco quedaba expuesto. Aunque Ramones jura que no hubo mala fe y que los errores fueron administrativos, la desconfianza interna y la falta de coordinación han sentenciado el fin de la gira y, posiblemente, de la armonía en este icónico grupo. Sin duda, este es un escándalo que apenas comienza a mostrar sus garras.

## COMISIÓN DE CALIDAD AMBIENTAL DE TEXAS



### Aviso de Solicitud y Decisión Preliminar sobre una Renovación de un Permiso de Desechos Industriales Peligrosos

No. de Permiso: 50263

**Solicitud y decisión preliminar.** Joy Global Longview Operations LLC, fabricante de equipos móviles, ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (la TCEQ) la renovación de su permiso de desechos peligrosos con una enmienda mayor para autorizar la continuación de los cuidados posteriores al cierre de un vertedero cerrado, actualizaciones y revisiones de la frecuencia de inspección del vertedero, la disminución del número de pozos de monitoreo de aguas subterráneas para muestreo, medición de nivel de agua subterránea y frecuencia de muestreo, y otros cambios administrativos. La enmienda mayor solicita autorización para terminar el monitoreo de cumplimiento de aguas subterráneas y volver a las actividades de monitoreo de detección de aguas subterráneas en el vertedero cerrado. La instalación se ubica en 2400 MacArthur Boulevard, Longview, 75602, en el Condado de Gregg, Texas. La TCEQ recibió la solicitud el 7 de Abril de 2025. El siguiente enlace a un mapa electrónico de la ubicación general del sitio o instalación se ofrece como una cortesía pública y no forma parte de la solicitud o el aviso: <https://arcg.is/0XPzCP0>. Para la ubicación exacta, favor de consultar la solicitud, la cual está disponible (junto con cualquier actualización) en la página web [www.tceq.texas.gov/goto/wasteapps](http://www.tceq.texas.gov/goto/wasteapps).

El Director Ejecutivo de la TCEQ ha completado la revisión técnica de la solicitud y ha preparado un proyecto de permiso el cual, de ser aprobado, establecería las condiciones bajo las cuales debe operar la instalación. El Director Ejecutivo ha tomado la decisión preliminar de que este permiso (de ser concedido) cumple con todos los requisitos regulatorios y establecidos por la ley. La solicitud de permiso, la decisión preliminar del Director Ejecutivo y el proyecto de permiso están disponibles para su consulta y reproducción en 222 West Cotton Street, Longview, Texas 75601.

**Comentarios públicos / Reunión pública. Es posible presentar comentarios públicos o bien solicitar una reunión pública sobre esta solicitud.** El propósito de una reunión pública es ofrecer la oportunidad de presentar comentarios o hacer preguntas sobre la solicitud. La TCEQ lleva a cabo una reunión pública si el director ejecutivo determina que hay un grado significativo de interés público en la solicitud o si la solicita un legislador local. Una reunión pública no es una audiencia de caso impugnado.

**Oportunidad para una audiencia de caso impugnado.** Después de la fecha límite para presentar comentarios públicos, el director ejecutivo tomará en cuenta todos los comentarios puntuales y preparará una respuesta a todos los comentarios públicos sustanciales o significativos. **A menos que la solicitud se refiera directamente a una audiencia de caso impugnado, la respuesta a los comentarios y la decisión del director ejecutivo sobre la solicitud se enviarán por correo a todas las personas que hayan presentado comentarios públicos y a aquellas personas que están en la lista de correo de esta solicitud. Si se reciben comentarios, el envío de correo también ofrecerá instrucciones para solicitar una audiencia de caso impugnado o una reconsideración de la decisión del director ejecutivo.** Una audiencia de caso impugnado es un procedimiento judicial similar a un juicio civil en un tribunal de distrito estatal.

**Para solicitar una audiencia de caso impugnado, es necesario incluir lo siguiente en su solicitud:** Su nombre, dirección, número de teléfono, el nombre del solicitante y el número de permiso, la ubicación y distancia de su propiedad/actividades en relación con la instalación, una descripción específica de cómo sería afectado(a) negativamente por esta instalación de una manera que no sea común para el público en general, una lista de las cuestiones de hecho en disputa que planteó durante el periodo de comentarios, y el siguiente enunciado: "[I/we] request a contested case hearing" ("[Yo solicito / nosotros solicitamos] una audiencia de caso impugnado"). Si la solicitud de audiencia de caso impugnado se presenta en nombre de un grupo o una asociación, la solicitud debe designar al representante del grupo para que reciba correspondencia en el futuro. Favor de identificar con su nombre y dirección física a un miembro individual del grupo que se vería afectado negativamente por la instalación o la actividad. Proporcionar la información mencionada sobre la ubicación del miembro afectado y la distancia de la instalación o actividad, y explicar cómo y por qué el miembro se vería afectado, así como por qué los intereses que el grupo busca proteger son relevantes para el propósito del grupo.

Tras la conclusión de todos los periodos de comentarios y de solicitud aplicables, el Director Ejecutivo enviará la solicitud y cualquier petición de reconsideración o para una audiencia de caso impugnado a los comisionados para su consideración en una reunión programada de la TCEQ. La Comisión solo puede conceder una solicitud para una audiencia de caso impugnado sobre cuestiones que el solicitante haya presentado en sus comentarios puntuales que no hayan sido retirados posteriormente.

Si se concede una audiencia, el tema de ésta se limitará a cuestiones de hecho en disputa o preguntas de hecho y de derecho mixtas que sean sustanciales y relevantes a la decisión de la Comisión sobre la solicitud presentadas durante el periodo de comentarios.

**Acción del director ejecutivo.** El director ejecutivo puede emitir una aprobación final de la solicitud a menos que se presente puntualmente una solicitud de audiencia de caso impugnado o una solicitud de reconsideración. Si se presenta cualquiera de estas dos solicitudes, el director no emitirá la aprobación final del permiso y enviará ambas solicitudes a los comisionados para su consideración en una reunión programada de la TCEQ.

**Lista de correo.** Si presenta comentarios públicos, una solicitud de audiencia de caso impugnado o una reconsideración de la decisión del director ejecutivo, será agregado(a) a la lista de correo de esta solicitud para recibir avisos públicos futuros enviados por la Secretaría Oficial de la TCEQ. Además, puede solicitar ser incluido(a) en: (1) la lista permanente de correo para el nombre y número de permiso de un solicitante específico, o (2) la lista de correo para un condado específico. Para ser parte de cualquiera de estas dos listas, especificar claramente a cuál(es) listas desea pertenecer y enviar su solicitud a la Secretaría Oficial de la TCEQ en la dirección que aparece más abajo.

**Información disponible en línea.** Para detalles sobre el estado de la solicitud, favor de visitar la Base de Datos Integrada de los Comisionados (CID, por sus siglas en inglés) a través de [www.tceq.texas.gov/goto/cid](http://www.tceq.texas.gov/goto/cid) y una vez que se tenga acceso, ingresar el número de permiso para esta solicitud que aparece al principio de este aviso.

**Contactos de la agencia e información.** posteriores a la fecha de la publicación de este aviso en el periódico ya sea electrónicamente a través de [www.tceq.texas.gov/epic/eComment/](http://www.tceq.texas.gov/epic/eComment/) o enviarse por escrito a la siguiente dirección: Texas Commission on Environmental Quality, Office of the Chief Clerk, MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Favor de tener presente que cualquier información de contacto que proporcione (nombre, teléfono, dirección de correo electrónico y dirección física inclusive) será parte de los registros públicos de la agencia.

Para preguntas sobre el proceso de tramitación de permisos, favor de visitar <https://www.tceq.texas.gov/agency/decisions/participation/permitting-participation> o bien ponerse en contacto con el Programa de Educación Pública de la TCEQ mediante mensaje de correo electrónico a [pep@tceq.texas.gov](mailto:pep@tceq.texas.gov) o mediante llamada sin costo al 800-687-4040. Para información en español, favor de llamar al 800-687-4040.

**Para más información.** Es posible obtener más información escribiendo a la representante del solicitante a Ms. Angela McNeil, Joy Global Longview Operations LLC, 2400 S. MacArthur Blvd., Longview, Texas 75601, o bien llamando al 903-236-6510.

Fecha de emisión: 21 de enero de 2026

## COMISIÓN DE CALIDAD AMBIENTAL DE TEXAS



## Ejemplo A

## MODIFICADO AVISO DE RECIBIMIENTO DE LA SOLICITUD E INTENCIÓN DE OBTENER RENOVACIÓN DEL PERMISO DE AIRE (NORI)

NÚMERO DE PERMISO 5725A

**SOLICITUD.** Norit Americas, Inc., ha solicitado a la Comisión de Calidad Ambiental de Texas (TCEQ, por su siglas en inglés) la renovación del permiso de calidad del aire número 5725A, que autorizaría la continuación del funcionamiento de Horno situado en 3200 Avenida Universitaria, Marshall, Harrison Condado, Texas 75670. Este enlace a un mapa electrónico de la ubicación general del sitio o de la instalación se ofrece como cortesía pública y no forma parte de la solicitud o del anuncio. Para conocer la ubicación exacta, consulte la solicitud.

<https://gisweb.tceq.texas.gov/LocationMapper/?marker=-94.398333,32.536111&level=13>. La instalación existente está autorizada a emitir los siguientes contaminantes atmosféricos: contaminantes atmosféricos peligrosos, monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno, compuestos orgánicos, material particulado incluida la material particulado incluyendo material particulado con diámetros de 10 micrones o menos y material particulado incluyendo material particulado con diámetros de 2.5 micrones o menos, y óxidos de azufre.

Esta solicitud se presentó a la TCEQ el 8 de enero de 2026. La solicitud estará disponible para su visualización y copia en la oficina central de la TCEQ, la Tyler oficina regional, y la Biblioteca pública Marshall, 300 South Alamo Boulevard, Marshall, Harrison Condado, Texas a partir del primer día de la publicación de este aviso. El expediente de cumplimiento de la instalación, si existe, está a disposición del público en el Tyler oficina regional de la TCEQ. La solicitud (cualquier actualización inclusive) está disponible electrónicamente en la siguiente página web: <https://www.tceq.texas.gov/permitting/air/airpermit-applications-notice>.

El director ejecutivo ha determinado que la solicitud está administrativamente completa y llevará a cabo una revisión técnica de la misma. La información contenida en la solicitud indica que esta renovación del permiso no supondrá un aumento de las emisiones permitidas ni dará lugar a la emisión de un contaminante atmosférico no emitido anteriormente. **La TCEQ puede actuar sobre esta solicitud sin buscar más comentarios del público o dar la oportunidad de una audiencia de caso impugnado si se cumplen ciertos criterios.**

**COMENTARIOS DEL PÚBLICO. Puede presentar comentarios públicos a la Oficina del Secretario Oficial en la dirección indicada a continuación.** La TCEQ considerará todos los comentarios del público al elaborar una decisión final sobre la solicitud y el director ejecutivo preparará una respuesta a esos comentarios. Cuestiones como el valor de la propiedad, el ruido, la seguridad del tráfico y la zonificación están fuera de la jurisdicción de la TCEQ para ser tratadas en el proceso de permiso.

**OPORTUNIDAD DE UNA AUDIENCIA DE CASO IMPUGNADO. Puede solicitar una audiencia de caso impugnado si usted es una persona que puede verse afectada por las emisiones de contaminantes atmosféricos de la instalación tiene derecho a solicitar una audiencia. Si solicita una audiencia de caso impugnado, deberá presentar lo siguiente (1) su nombre (o, en el caso de un grupo o asociación, un representante oficial), dirección postal y número de teléfono durante el día; (2) el nombre del solicitante y el número de permiso; (3) la declaración “[Yo/nosotros] solicito/solicitamos una audiencia de caso impugnado”; (4) una descripción específica de cómo se vería/n afectado/s por la solicitud y las emisiones atmosféricas de la instalación de una manera no común al público en general; (5) la ubicación y la distancia de su propiedad en relación con la instalación; (6) una descripción del uso que usted hace de la propiedad que puede verse afectada por la instalación; y (7) una lista de todas las cuestiones de hecho controvertidas que presente durante el periodo de comentarios. Si la solicitud la realiza un grupo o asociación, deberá identificarse con nombre y dirección física a uno o varios miembros que estén legitimados para solicitar una audiencia. También deben identificarse los intereses que el grupo o asociación pretende proteger. También puede presentar sus propuestas de ajustes a la solicitud/permiso que satisfagan sus preocupaciones.**

**El plazo para presentar una solicitud de audiencia de caso impugnado es de 15 días a partir de la publicación del anuncio en el periódico. Si la solicitud se presenta a tiempo, el plazo para solicitar una audiencia de caso impugnado se ampliará a 30 días después del envío de la respuesta a los comentarios.**

Si se presenta a tiempo cualquier solicitud de audiencia de caso impugnado, el Director Ejecutivo remitirá la solicitud y cualquier solicitud de audiencia de caso impugnado a los Comisionados para su consideración en una reunión programada de la Comisión. A menos que la solicitud se remita directamente a una audiencia de caso impugnado, el director ejecutivo enviará por correo la respuesta a los comentarios junto con la notificación de la reunión de la Comisión a todas las personas que hayan presentado comentarios o estén en la lista de correo de esta solicitud. La Comisión sólo podrá conceder una solicitud de audiencia de caso impugnado sobre cuestiones que el solicitante haya presentado en sus comentarios a tiempo y que no hayan sido retirados posteriormente. **Si se concede una audiencia, el objeto de la misma se limitará a las cuestiones de hecho controvertidas o a las cuestiones mixtas de hecho y de derecho relativas a los problemas de calidad del aire pertinentes y materiales presentados durante el periodo de comentarios.** Cuestiones como el valor de la propiedad, el ruido, la seguridad del tráfico y la zonificación quedan fuera de la jurisdicción de la Comisión para ser tratadas en este procedimiento.

**LISTA DE CORREO.** Además de presentar comentarios públicos, puede solicitar que se le incluya en una lista de correo para recibir futuros avisos públicos sobre esta solicitud específica enviando una solicitud por escrito a la Oficina del Secretario Oficial en la dirección que figura a continuación.

**CONTACTOS E INFORMACIÓN DE LA AGENCIA.** Los comentarios y solicitudes del público deben presentarse vía electrónicamente en [www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/](http://www14.tceq.texas.gov/epic/eComment/), o por escrito a la Texas Commission on Environmental Quality, Office of the Chief Clerk, MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Tenga en cuenta que cualquier información de contacto que proporcione, incluyendo su nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico y dirección física, formará parte del registro público de la agencia. Para más información sobre el proceso de tramitación de permisos, favor de llamar al Programa de Educación pública de la TCEQ sin costo al 1-800-687-4040, o bien visitar su sitio web, [www.tceq.texas.gov/goto/pep](http://www.tceq.texas.gov/goto/pep). Para información en español, favor de llamar al 1-800-687-4040. También es posible consultar oportunidades de participación pública en nuestro sitio web, [www.tceq.texas.gov/goto/participation](http://www.tceq.texas.gov/goto/participation).

También se puede obtener más información de Norit Americas, Inc., 3200 Avenida Universitaria, Marshall, Texas 75670 o llamando a Mr. Steven Fish, Presidente, Third Coast Engineering Corporation al (903) 935-4706.

Enmendado Fecha de emisión del aviso: 26 de enero de 2026

## Consejos ...

## Hábitos saludables: ¿cuáles son los más importantes y qué beneficios tiene?

Empezar a tener hábitos saludables puede parecer complicado, y la mayoría de las personas se pueden mostrar reticentes al cambio. Sin embargo, se puede empezar poco a poco, e incorporar algunas prácticas que, aunque son muy sencillas, tienen un impacto positivo sobre la salud física y mental.

En este artículo hablamos de algunos de los hábitos saludables que puedes empezar a tener ya mismo si te preocupa tu bienestar. También comentamos qué hábitos deberías dejar de lado.

Cuando termines de leer tendrás una comprensión más profunda sobre este tema, y podrás tomar algunas medidas para mejorar tu vida.

**Alimentación equilibrada**

Para hablar de hábitos saludables tenemos que empezar por uno de los más importantes: la alimentación saludable. Según BetterUp, tener una buena dieta es clave para tener una vida más larga y plena.

Este hábito implica la ingesta adecuada de nutrientes esenciales que el cuerpo requiere para funcionar correctamente. Una dieta equilibrada no solo debe centrarse en la cantidad de alimentos que se consume, sino en la calidad.

Lo ideal es incluir alimentos de diferentes grupos como verduras, frutas, granos enteros, proteínas magras y otros alimentos ricos en vitaminas y minerales. Existen muchos alimentos con los que se pueden preparar comidas sanas, como las que te recomendamos en el artículo que puedes visitar a través del enlace.

Pero, ¿basta con comer de una forma más variada? Para alimentarse bien también es recomendable limitar el consumo de alimentos procesados, y evitar productos que contengan azúcares añadidos, grasas trans y sodio en exceso.

Optar por alimentos frescos y naturales, en lugar de opciones procesadas, proporciona nutrientes esenciales de manera más directa y contribuye a una dieta más equilibrada y beneficiosa para el organismo.

**Hidratación**

La hidratación es otro factor importante y es indispensable prestarle atención si se quiere empezar a tener hábitos saludables. De hecho, para WebMD, se encuentra al principio de la lista por los beneficios que tiene para el cuerpo.

El agua interviene en la gran mayoría de las funciones fisiológicas, desde la absorción de nutrientes hasta la regulación de la temperatura corporal.

Además, mantenerse bien



hidratado permite que el cuerpo elimine las toxinas y los desechos de manera eficiente.

Aunque de manera general se recomienda beber al menos ocho vasos de agua al día, el número puede incrementarse cuando se realizan actividades físicas demandantes o cuando se está expuesto a altas temperaturas.

**Ejercicio**

El ejercicio regular es un componente fundamental para mantenerse saludable y promover el bienestar físico y mental. Se trata de una actividad que contribuye al mantenimiento de un peso corporal saludable, a mejorar la resistencia física y a fortalecer el sistema cardiovascular.

Según WebMD, el ejercicio incluso puede ayudar a que las personas vivan mucho más tiempo. Lo mejor de todo es que no se tiene que dedicar mucho tiempo a ello, ni se tienen que realizar ejercicios muy complicados, con tan solo 10 minutos de ejercicio aeróbico al día es posible disminuir significativamente el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Otro aspecto que tenemos que destacar sobre los beneficios de tomar el ejercicio como un hábito es su impacto sobre el estado de ánimo. La actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generadores de sensaciones de bienestar.

Precisamente por eso el ejercicio ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, y puede ser un elemento importante en el tratamiento y la prevención de condiciones como la depresión.

**Descanso y sueño**

Para mantener la salud física y mental también es importante tener buenos hábitos de descanso y sueño. Esto incluye:

- Tener un horario de sueño constante.
- Tener rituales regulares a la hora de acostarse a dormir.
- Limitar el consumo de caféina.
- Limitar el tiempo que se dedica a echar siestas durante

el día. Utilizar el dormitorio exclusivamente para dormir.

La calidad del sueño juega un papel crucial en la capacidad del cuerpo para recuperarse y rejuvenecer, y aunque al principio pueda resultar difícil cambiar de hábitos y prestarle más atención a la manera en la que se duerme, se debe realizar un esfuerzo para lograrlo.

**Gestión del estrés**

El estrés es algo que tiene un impacto muy fuerte sobre nuestro cuerpo y mente, por ello, es necesario desarrollar estrategias que nos permitan gestionarlo de forma saludable. Para muchas personas es fundamental incluir dentro de sus hábitos algunas prácticas como la meditación y el yoga, ya que de esta manera pueden contrarrestar los efectos del estrés.

Según Mayo Clinic, cuando el estrés no se gestiona de la manera correcta, puede generar:

- Ansiedad.
- Depresión.
- Problemas digestivos.
- Problemas para dormir.
- Enfermedades del corazón.

Ten presente que la gestión del estrés no implica eliminar por completo las situaciones estresantes de la vida, sino aprender a manejarlas de manera efectiva. calidad de vida.

**¿Qué hábitos se deben evitar para estar saludable?**

Para gozar de una buena salud no solo hay que empezar a tener hábitos saludables, sino que hay que eliminar ciertos hábitos que pueden tener un impacto negativo sobre la salud física y mental.

Estamos hablando del consumo de tabaco y alcohol, principalmente, pero esto también abarca el sedentarismo, la exposición a las pantallas y la mala gestión del estrés. Si se quieren obtener resultados positivos a largo plazo es necesario hacer un cambio que abarque todos estos aspectos y promover un enfoque integral en lo que respecta al cuidado de la salud.



En Southside Bank,  
su historia importa.

[southside.com/espanol](http://southside.com/espanol)

Member  
FDIC

Los servicios y productos bancarios solo se proporcionaran en inglés.  
© 2024 Southside Bank. All rights reserved. C0624P

**S**  
SOUTHSIDE  
BANK