

el Colusa

ESPECIAL

EDICIÓN 1058

DICIEMBRE DE 2023

MIAMI - DADE - BROWARD

AÑO XXIV

OLD PARR RAWY
¡La receta para tu
cóctel en estas fiestas!

**DESPIDE EL AÑO Y RECIBE EL
2024 CON POSITIVIDAD**

Descubre formas en que puedes
iniciar un nuevo calendario con
las energías renovadas

Mariah Carey
REINA DE LA NAVIDAD



Sé el mejor mixólogo de todas las celebraciones esta Navidad.

Usar la **Leche de coco GOYA®** en tu Coquito Navideño te garantiza el éxito! Siempre puedes contar con su cremosa textura y delicioso sabor porque es el ingrediente ideal para todo tipo de platos, postres y bebidas.

Leche de coco GOYA®, el ingrediente perfecto para los Chefs de la Vida Real

Coquito

Rinde 7 Tazas | Tiempo de preparación: 5 min. | Tiempo Total: 5 min.

Ingredientes

- 2 Latas de Leche Evaporada GOYA®
- 1 Lata (15 oz.) de Crema de Coco GOYA®
- 1 Lata (13.5 oz.) de Leche de Coco GOYA®
- ½ Taza de Leche Condensada Azucarada GOYA®
- ¼ Taza de Ron Blanco (Opcional)
- 1 tsp. vainilla extract
- ½ cdtá. de canela en polvo GOYA®

Para obtener instrucciones paso a paso de cómo preparar, visite goya.com/coquito

*¡Si es **GOYA** ...tiene que ser bueno!*



Aromas
MedSpa

Dermacare
MD



Este mes de *diciembre* recibe **20%**
de descuento en cualquiera de
nuestros productos Dermacare MD

Productos profesionales
para el cuidado de la piel
en Casa

www.dermacaremd.com

Doral: 9831 NW 58 Street • Unit 149 • Doral, FL 33178 • Tel: 786.231.3115

Weston: 2402 Weston Road • Weston, FL 33126 • Tel: 786.231.3115

Kendall: 12257 SW 112 St • Miami, FL 33186 • Tel: 786.231.3115 • Fax: 305.392.0007

Email: aromas@me.com | Facebook: aromatherapy

**Feliz Navidad
y Próspero Año Nuevo**



UNIVERSAL

PHARMACY & DISCOUNT

28 AÑOS DE SERVICIO A LA COMUNIDAD





¡RECIBIMOS MEDICAID, MEDICARE, OBAMA CARE Y MOLINA!

13427 SW 56th Street • Miami, FL 33175
Tels: 305.221.7921 • 305.221.7923



MARCELA VELEZ
Medical Aesthetics

- CARBON PEEL
- HIDROFACIAL
- FIBROBLAST FACIALS
- TATTOO REMOVAL
- ACNE LASER
- SUN SPOTS LASER
- ROSACEA LASER
- PHOTOREJUVENATION LASER
- LASER HAIR REMOVAL
- BODY TREATMENTS
- POST-OPERATORY TREATMENTS

CALL TO
786.344.1017



@integralbeautymv



📍 DOWNTOWN DORAL

UN PEDACITO DE COLOMBIA EN MIAMI



***ESPECIALIDAD EN TODOS LOS CORTES DE CARNE Y EMBUTIDOS**



LOSPAISASMARKET.COM

 **LOSPAISASMARKET_**

 **9945 SW 142ND AVE,
MIAMI, FL 33186**

 **305-382-22-32**

EDITORIAL

¿Listos? ¿Para qué? se preguntarán, son muchas cosas que sucedieron en este año que ahora estamos despidiendo, algunas no muy buenas, pero están otras que nos hicieron felices, muy felices. En esta oportunidad quiero pensar, y me gustaría invitarlos a hacer el mismo ejercicio, de poner en una balanza todo lo que fue el compendio de nuestro 2023 y si existieron algunas situaciones dolorosas buscar enfocarnos en las buenas, en todas las veces que vimos bondad en una persona, en cada unas de las veces que fuimos felices.

No con esto descartaremos lo negativo, para nada, recordemos que con ello aprendimos y crecimos en experiencia, pero sería muy especial poder pasar al 2024 con el corazón lleno de agradecimiento por lo bonito y abriendo nuestros corazones para que, en este próximo calendario, podamos ver y exaltar lo positivo que nos suceda.

En esta edición especial queremos cerrar un año de ediciones en las cuales la tecnología, salud, belleza, moda, entretenimiento fue nuestro eje para brindarles a ustedes información de actualidad.

Gracias por su vinculación a esta familia editorial a cada uno de nuestros anunciantes, gracias a ellos por brindarle al sur de la Florida importantes eventos, servicios y productos que contribuyen a nuestra comunidad. A nuestro equipo de trabajo por su dedicación y profesionalismo y por supuesto a ustedes nuestros estimados lectores, gracias por preferirnos.

Los invitamos a todos a seguirnos en nuestras redes sociales y en nuestra página web para muchísima más información en formato multimedia.

Desde nuestras oficinas les deseamos a cada uno de ustedes una muy feliz navidad y un muy próspero año 2024.

¡Feliz lectura!

Colusa

El Colusa News - Casa Editorial GES
PO. Box 165739 - Miami, Florida 33116
Tel: 786.845.6868 - Fax: 786.845.0855
Email: info@elcolusa.com

Directora

Silvana Martinez - silvanam@elcolusa.com

Arte y diagramación

Karol Traslaviña - karoldanielatraslavina@gmail.com

Editora

Johanna Amoroch - johanna@elcolusa.com

Ventas Miami

info@elcolusa.com

Ventas Broward

Alfonso Gualdron - kabanainc20@gmail.com
Tel: 786484.9138

Facebook El Colusa

Instagram @elcolusa

TikTok @elcolusa

www.elcolusa.com

Miami, Diciembre 2023

Contenido

8.



Mariah Carey
Reina de la Navidad

10.



Florida Blue
Su Salud No Puede Esperar

12.



Victoria's Secret
Sus regalos más encantadores

14.



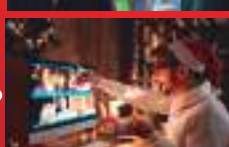
El Regalo Perfecto
Tratamientos Faciales para consentirte en Navidad

16.



Plan Medicare 2024
El tiempo se agota

18.



Navidad a Distancia
Consejos para estrechar vínculos con tus seres queridos

20.



Llega Navidad
La Navidad Llegó con Regalos Súper Divertidos y Momentos en Familia!

22.



Old Parr Rawy
¡La receta para tu cóctel en estas fiestas!

24.



Resaca
¿Qué bebidas producen más resaca?

26.



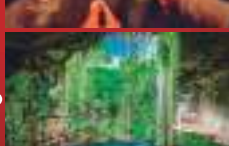
Mazda 2024 CX90 PHEV
Premium plus

28.



Despide El Año
Y recibe el 2024 con positividad

30.



¡A Empacar!
Conoce los destinos cool para el 2024


El 15 de diciembre es la fecha límite para inscribirte en una cobertura de salud asequible y de calidad que empieza el 1 de enero.


Habla con un agente ahora mismo. Encontremos tu solución.
Llama al 1-888-425-6515.
O visita FloridaBlue.com/TuSolucion


Florida Blue 

Una compañía de soluciones de salud

Un agente bilingüe de Florida Blue puede ayudarte a encontrar un plan para tu familia con pagos mensuales de \$0¹ si calificas, y con:

 **Descuentos² en artículos de salud de uso diario** como anteojos, pañales, aparatos auditivos y mucho más

 **Cobertura dental para adultos** en planes selectos

 **Apoyo para ayudarte a encontrar el médico adecuado que hable tu idioma**

Para ser elegible para un costo mensual de \$0, tu crédito fiscal mensual anticipado para la prima del Mercado de Seguros Médicos debe ser igual o mayor que la prima. ¹Blue365[®] ofrece acceso a descuentos en artículos que los miembros de Florida Blue pueden adquirir directamente de proveedores independientes. Blue365 no incluye artículos cubiertos bajo tus pólizas con Florida Blue o cualquier otro programa federal de atención de salud que aplique. Blue Cross and Blue Shield Association (BCBSA) y Florida Blue pueden recibir pagos por parte de los proveedores de Blue365. Ni BCBSA ni Florida Blue recomiendan, respaldan, avalan ni garantizan ningún proveedor o artículo específico de Blue365. Para más información acerca de Blue365, visita <https://www.floridablue.com/disclosure/blue365>. Las pólizas tienen limitaciones y exclusiones. Las primas pueden variar de acuerdo con la cantidad de beneficios seleccionados. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. Blue Cross and Blue Shield of Florida Inc., cuyo nombre comercial es Florida Blue, es una Licenciataria Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. 1160085 1023



BLESSED VICTORY GROUP

Atendiendo a la comunidad

Facilitamos la **reunificación familiar** y ofrecemos asistencia especializada en TPS para venezolanos

Somos especialistas en procesos migratorios:

- Ciudadanías (incluyendo el servicio de llenado de formularios)
- Residencias
- Peticiones familiares
- Permisos de trabajo
- Ceremonias de Bodas Civiles
- Divorcios simples
- Procesos de parole

Asistencia a personas mayores y deshabilitadas como si fuéramos tu trabajador social

Amplia experiencia, credibilidad, responsabilidad y buen trato...

Contáctanos ahora mismo:

786 547-4538 | 786 277-6882

bvusa0217@gmail.com

www.bvggrouplegalservices.com

Mariah Carey

REINA DE LA NAVIDAD

Ya es una tradición, cada primero de noviembre Mariah Carey regresa súper preparada para declarar abierta la temporada navideña y de fin de año. Y es que para muchos esta época sin ella no sería lo mismo. Sus canciones y sus presentaciones se han convertido en parte de la celebración, como los buñuelos, la natilla, las uvas y demás.

All I want for Christmas Is You es sin duda una de las canciones navideñas por excelencia, cuyo video de este tema le significa a Mariah (hasta la fecha) más de 758 millones de visualizaciones. Mariah Carey se ha convertido en la personalidad de las festividades de fin de año, por tanto, no es raro verla no solo interpretando su icónica canción, sino también siendo imagen de marcas para sus campañas de época.

Una de ellas es Victoria's Secret quién en su esperada campaña navideña lo ha hecho con la figura que representa el espíritu festivo como nadie más que Mariah Carey. **Mattel también participa del espíritu festivo que promueve la proclamada por muchos como la Reina de la Navidad creando una Barbie edición limitada en honor a la artista.** La muñeca luce una réplica del vestido rojo brillante que usó Carey en el videoclip del año 1995 de su canción insignia y además los adornos iguales que en la original, como son el broche con forma de copo de nieve, un anillo de mariposa y un micrófono en mano.

All I Want for Christmas Is You cosecha triunfos anualmente, como en el 2019 cuando fue nombrada por los Récords Guinness como "La canción festiva más exitosa en las listas Billboard 100 por un artista solista". Sin embargo, en este año 2023 ha perdido el número uno que ostentó por muchos años, ganando este lugar la canción **Rockin Around the Christmas Tree** de Brenda Lee. Ante esta situación, se pensaría en una "rivalidad" navideña, pero ha sido todo lo opuesto ya que Mariah Carey le ha enviado a la cantante de 78 años que le despojó del trono de la canción de temporada, flores con el propósito de celebrarle su histórico éxito.

Mariah Carey es un icono navideño que nunca deja de sorprender a sus seguidores con la campaña de expectativa y de apertura hacia la navidad. Ella es la Navidad y es cada vez más difícil el imaginar un diciembre sin que su voz suene en la radio, películas, centros comerciales, redes sociales y en fiestas.

¿Sabías qué?

- Mariah Carey le tomó alrededor de 15 minutos en escribir la letra de All I Want for Christmas
- Desde su lanzamiento hace 29 años, el tema le ha generado cerca de 60 millones de dólares en ganancias a Carey
- Se estima que la artista gana anualmente aproximadamente 2,5 millones de dólares gracias a su canción
- Forbes posicionó a Mariah en el año 2022 en el puesto 21 de las cantantes más ricas del mundo



EL PALACIO DE LOS FRIJOLES
 Con el Sabor de la Comida Montañesa

Abierto: Sábado y Domingo
 Cantina Semanal **44.90** + taxes

YA DISPONIBLES SUS PLATOS ESPECIALES PARA NAVIDAD

- Cojines de Lechona (20 o 25 porciones con arepas)
- Bandeja de Lechona (12 o 15 porciones con arepas)
- Lomo de Cerdo Relleno (salsa de frutas o ciruelas)
- Muchacho Relleno (con salsa criolla)
- Natilla, Buñuelos y Tamales
- Picadas y Empanadas
- Arroz con Pollo

Disfrute de la más variada cantina semanal en Kendall

305.735.3322 - 786.707.0899 | 15512 SW 72nd Street - Miami FL 33193

REGRESA POR DEMANDA POPULAR

LEON MEDICAL CENTERS *Loud Live*
 presentan

WILLY CHIRINO
 50 años DE MÚSICA

CON ARTISTAS INVITADOS
SÁBADO, DICIEMBRE 9
 Kc JAMES L. KNIGHT CENTER - 8 PM
¡BOLETOS YA A LA VENTA!

Su Salud No Puede Esperar

En medio de todo el estrés de la vida, el trabajo, la familia y las facturas, se entiende por qué algunas personas posponen su decisión de elegir un plan de salud. La verdad es que elegir la cobertura de atención de salud nunca había sido tan fácil, ni tan importante. Y para miles de personas en nuestra comunidad, nunca había sido tan económica.

La inscripción abierta para un plan de salud del Mercado para el 2024, se lleva a cabo del 1 de noviembre al 16 de enero. Para tratar de simplificar este año el proceso de compra, el gobierno federal está reduciendo el número de planes que se ofrecen a través del Mercado de seguros médicos. Por lo tanto, algunas personas necesitarán elegir un plan diferente para el próximo año.

“Es posible que usted tenga nuevas opciones de cobertura de salud o que deba actualizar su solicitud para poder recibir los ahorros adecuados”, comenta Nick Tant, vicepresidente de mercados comerciales locales con Florida Blue, el plan de salud de Blue Cross and Blue Shield de Florida. **“Cada año, todas las personas deberían tomarse el tiempo de revisar sus necesidades de atención de salud, su presupuesto y sus objetivos de salud, y ahora es el momento de hacerlo”.** Para asegurarse que su plan de seguro de salud comience el 1 de enero del 2024, tendrá que inscribirse antes del 15 de diciembre. Si lo hace después del 15 de diciembre, su cobertura comenzará a partir del 1 de febrero del 2024.

Lo que no cambia es que la ayuda financiera (también llamada subsidio) seguirá disponible. De hecho, el 94% de las personas que se inscribieron este año en un plan del Mercado de seguros médicos, recibieron ayuda financiera. Aunque tenga el mismo empleo y los mismos ingresos que el año pasado, tendrá que revisar si es elegible. Más de la tercera parte de los residentes de Florida adquirieron este año después de recibir el subsidio, un plan por \$10 o menos al mes.

Florida Blue, la aseguradora de salud líder del estado, cuenta con un equipo de agentes confiables en su comunidad que podrán guiarlo a través de las opciones que mejor se adapten a sus necesidades personales y a su presupuesto.

Podrán informarle si califica para un subsidio y buscar otras maneras de ahorrarle dinero. **“Entendemos que el seguro de salud puede ser confuso o intimidarlo, y por esa razón tenemos expertos certificados que pueden hacerlo más fácil y menos estresante”,** comenta Tant. **“Estos expertos revisarán sus necesidades de atención de salud para que usted pueda elegir el plan más adecuado”.** Muchos de los agentes son bilingües, así que seguro encontrará a alguien con quien sea fácil hablar, sobre todo porque los agentes de Florida Blue están disponibles para ayudar a nuestros clientes en 20 idiomas distintos.

En persona, por medio de una consulta virtual, o por teléfono, usted también puede recibir ayuda en el Centro Florida Blue de su comunidad. Con más de 30 establecimientos por todo Florida,



los equipos locales de Florida Blue se tomarán el tiempo para responder a todas sus preguntas y se asegurarán de que su plan de salud incluya los médicos y hospitales que usted conoce y en los que tiene puesta su confianza.

Una reciente encuesta de Gallup muestra que 4 de cada 10 estadounidenses, pospusieron su atención de salud el año pasado, por la preocupación del costo. Nadie de nosotros planea enfermarse o lesionarse. Esperar hasta el último momento o hasta que sea demasiado tarde, no es la respuesta y puede empeorar las cosas. **“El seguro de salud es la tranquilidad que usted necesita y merece, para cualquier cosa que pase en la vida”,** dice Tant.

¡No espere! Comience su camino hacia la salud y bienestar en el 2024 y hable hoy mismo con alguien sobre cómo inscribirse en un plan. Florida Blue, su socio en soluciones de salud, hace más fácil recibir la ayuda que necesita para elegir el mejor plan para usted. Solo llame a Florida Blue al **877-344-1458** o visite **FloridaBlue.com/TuSolucion** para iniciar su compra.

ABOGADA MARTHA ARIAS INMIGRACION

Todo lo relacionado con:

- ✓ Residencias
- ✓ Ciudadanías
- ✓ Visas de negocios
- ✓ Casos de corte
- ✓ Apelaciones
- ✓ Asilos
- ✓ Waivers
- ✓ Nacara • TPS
- ✓ Peticiones familiares



MARTHA ARIAS
ABOGADA DE INMIGRACION

Arias Villa, LLC.
martha@ariasvilla.com
www.ariasvilla.com

305.233.3110 / 305.671.0018

9100 S. Dadeland Blvd. Ste 510 / Datran Building / Miami, FL 33156

La contratación de un abogado es algo muy importante que no debe estar basado sólo en un anuncio publicitario. Favor llamarlos para más información acerca de su experiencia y calificaciones.

CIRQUE ITALIA

MIAMI, FL
MIAMI SEAQUARIUM
4400 RICKENBACKER CSWY, MIAMI, FL 33149

Boletos A LA VENTA Ahora!

JAN 4-21, 2024

WATER CIRCUS

¡El primer circo acuático de los Estados Unidos!

Boletos y más información en **CIRQUEITALIA.COM** | **941.704.8572**    

ESTA NAVIDAD DESPIERTA TU PASIÓN CON LOS REGALOS MÁS ENCANTADORES DE

Victoria's Secret

En esta temporada festiva, encontrar el regalo perfecto para tu crush, novia o esposa es más que una tarea; es una oportunidad para expresar tu afecto de manera única y apasionada. Victoria's Secret, la marca de renombre mundial que celebra la feminidad y la elegancia, se convierte en tu aliada para ofrecerte opciones de regalos que no solo deleitarán sus sentidos, sino que también se adaptarán a la personalidad única de esa persona especial en tu vida.

1. Un Abrazo de Lujo para sus Momentos de Relax

Las bata de Victoria's Secret no son simplemente una prenda cómoda, es un abrazo de lujo diseñado para envolverla en suavidad. Ideal para tu crush, estas batas proporcionan una experiencia de autocuidado que la hará sentirse amada y apreciada. Cada vez que se envuelva en esta lujosa prenda, recordará el cálido afecto que le tienes.

2. Despierta tu Lado Más Apasionado

Nada despierta la pasión como una fragancia cautivadora, y Bombshell Glamour Eau de Parfum es el regalo perfecto para tu novia. Con notas de melocotón, prosecco de ciruela dorada y peonía cristalina. Cada vez que la rocíe, recordará tu regalo como una expresión de amor y admiración.

3. Elegancia y sensualidad para tu Esposa

El Bow-Topped Bustier Slip Dress se convierte en un regalo lleno de elegancia y juego, ideal para tu esposa. Con un top de satén y una falda semi-transparente, este diseño festivo y coqueto le recordará a tu esposa cuánto valoras la diversión y la elegancia en su relación. Cada vez que lo use, sentirá la conexión especial que comparten.

4. Despierta su Imaginación con un Toque Festivo


El Flyaway Lace Babydoll Set, adornado con detalles brillantes y pompones suaves, despierta la imaginación y la seducción, convirtiéndolo en un regalo perfecto para tu crush. Este conjunto de encaje transparente agrega un toque festivo que la hará sentirse deseada y especial.

3



En última instancia, más allá de la exquisita selección de regalos de Victoria's Secret, la esencia más preciada que podemos ofrecer en esta Navidad es el regalo intangible pero invaluable del amor. En cada delicada prenda y fragancia, se teje la oportunidad de expresar afecto y complicidad, creando recuerdos que perdurarán mucho más allá de la temporada festiva. Así que celebremos el amor en todas sus formas y hagamos que cada regalo sea un recordatorio de la belleza de los lazos que nos unen.

Lotes cerca a

 **Cartagena de Indias**



AMARÚ
Condominio Campestre




Desde
\$12.000 USD



www.amarucampestre.com

Lo bello de
 sentir

 +57 321 7161 515

 Amaru condominio campestre

 @amarucampestre

 ventas@amarucampestre.com

El Regalo Perfecto

TRATAMIENTOS FACIALES PARA CONSENTIRTE EN NAVIDAD

Las festividades navideñas no solo son la época perfecta para compartir con seres queridos, sino también para regalarte a ti mismo un cuidado facial rejuvenecedor. La clave para lucir una piel glow radica en el cuidado constante.

Al comenzar tu rutina de cuidado de la piel a tiempo y adoptar hábitos saludables, te prepararás para deslumbrar en cada celebración. ¡Prepárate para brillar y disfrutar de unas festividades llenas de luminosidad!

Hoy te recomendamos tres tratamientos faciales de vanguardia que te ayudarán a lucir radiante y rejuvenecido durante las celebraciones navideñas.

Básico pero indispensable: Limpieza Facial con Plasma y Dermapen: Una Renovación Profunda

Imagina una limpieza facial que va más allá de la superficie de tu piel, proporcionando una renovación celular profunda. La combinación de plasma y dermapen es un tratamiento innovador que estimula la producción de colágeno y mejora la textura de la piel. Ideal para reducir líneas finas, cicatrices y mejorar la luminosidad, esta limpieza facial es el primer paso para un cutis radiante.

Consejo: Programa esta limpieza facial al menos dos semanas antes de tus eventos navideños para permitir que tu piel se recupere y muestre sus resultados óptimos.

Tri Glow: El Protocolo Medilight para una piel radiante

El Trilift es un tratamiento no invasivo que utiliza tecnología de radiofrecuencia tripolar para tensar y tonificar la piel. En esta temporada festiva, regalate un lifting facial para combatir la flacidez,

estimulando la producción de colágeno, mejorando la elasticidad y firmeza de la piel.

Lo mejor de **TriGlow** es la combinación que creamos con otras técnicas para un tratamiento integral que incluye una limpieza facial profunda, seguida de la tecnología IPL para tratar manchas y rejuvenecer; y a continuación, el Trilift con su lifting facial y radiofrecuencia con microagujas (sin dolor) que estimula la regeneración celular ayudando a una textura lozana. ¡Tu piel tendrá un antes y un después!

Tips adicionales para un Cuidado facial:

- Mantén una rutina de cuidado facial diario con productos de calidad que se adapten a tu tipo de piel.
- Bebe suficiente agua para mantener tu piel hidratada desde dentro.
- Usa protector solar incluso en días nublados para proteger tu piel de los daños del sol.
- Evita la exposición excesiva al calor, como saunas y baños de vapor, después de los tratamientos faciales.

Este diciembre, regálale el lujo de un cuidado facial excepcional y luce lo mejor posible durante las festividades. En Medilight Center, estamos comprometidos a ofrecerte tratamientos de calidad que resalten tu belleza natural. **¡Felices fiestas y un resplandeciente año nuevo!**

Estamos ubicados en: 7910 NW 25th St Suite 202 Doral 33122.

Síguenos en nuestras redes sociales:

Instagram: @medilightcenter

FB: Medilight Center



PABLO ALBORÁN
TOUR LA CUARTA HOJA 2024
FEB 09 MIAMI | KASEYA CENTER

Kaseya Center EMPORIO GROUP ticketmaster®

40 HOMBRES G
 Desde 1983
 Aniversario

ÚNICO CONCIERTO
KASEYA CENTER | VIERNES **15 MARZO**

FRIAS LIVE NATION

EL TIEMPO SE ESTÁ AGOTANDO PARA ELEGIR UN...

Plan de Medicare para el 2024

Por Alex Calderón, Director del Condado Miami-Dade, Humana

Elegir un plan de Medicare que satisfaga sus necesidades de salud y su bienestar financiero no debería ser estresante, especialmente en esta época del año en la que la mayoría de las personas están ocupadas con las festividades, reuniones y celebraciones. De hecho, un plan bien elegido puede servir como una red de seguridad, proporcionando tranquilidad tanto para circunstancias rutinarias e inesperadas.

El Periodo de Inscripción Anual de Planes de Medicare Advantage y de Medicamentos recetados (AEP), que finaliza el 7 de diciembre, es una oportunidad anual para que aquellas personas que son elegibles para Medicare revisen su plan actual y se unan, cambien o cancelen un plan de Medicare Advantage. Es una decisión importante, ya que el plan que elija antes de la fecha límite es el plan que probablemente tendrá durante todo el próximo año.



Quiero que los beneficiarios en la Florida se sientan empoderados durante el periodo de AEP este año, así que aquí hay varias cosas clave a considerar:

Costos de Bolsillo: Los planes de Medicare Advantage tienen costos de bolsillo limitados, mientras que Medicare Original no los tiene. Asegúrese de comparar deducibles, copagos y primas para comprender los aspectos financieros de cada plan. Cabe destacar que los miembros de Medicare Advantage informan que ahorran más de \$2400 en promedio por año en costos de bolsillo en comparación con las personas inscritas en Medicare Original.

Cobertura de Medicamentos Recetados: Comprender la cobertura de medicamentos de su plan es vital, ya que los medicamentos pueden ser costosos si no están cubiertos. Los planes de Medicare Advantage con cobertura de medicamentos recetados incluyen esta cobertura, mientras que Medicare Original requiere un plan Parte D por separado si desea cobertura de medicamentos recetados. Prepare una lista de sus medicamentos actuales para ayudar a filtrar planes y comparar costos.

Ofertas Especializadas: Los planes de Medicare Advantage están diseñados para garantizar que sus necesidades de atención médica estén cubiertas, por lo que es importante considerar un plan que incluya beneficios dentales, visuales y auditivos. Si es elegible para Medicare y Medicaid, investigue los Planes de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad que pueden incluir beneficios como transporte a visitas al médico y una asignación mensual

que puede ayudar a pagar necesidades como alquiler, servicios públicos y productos de venta libre. Por ejemplo, los D-SNPs de Humana incluyen una Asignación de Opciones Saludables que se acumula para el próximo mes si no se utiliza por completo.

Reputación: Tener una aseguradora con calificaciones sobresalientes en cuanto a planes y servicio al cliente es útil para evaluar cuánto apoyo recibirá como posible miembro. Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid evalúan anualmente los planes de Medicare Advantage en una escala del uno al cinco, siendo cinco estrellas la más alta calidad. Las puntuaciones están disponibles en el Medicare Plan Finder en [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) cuando está comparando planes.

Comprender cuáles son los planes que mejor se adaptan a sus necesidades puede ser complicado, así que asegúrese de utilizar recursos gratuitos y confiables para responder a sus preguntas antes de la fecha límite del AEP.

Para comparar planes y beneficios y obtener un costo estimado para cada plan, **visite [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) o llame al 1-800-MEDICARE (800-633-4227) las 24 horas del día, los siete días de la semana (los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048).** Puede obtener información sobre las opciones de Humana en **[Humana.com/Medicare101](https://www.Humana.com/Medicare101) o llamando al 1-800-706-1368 (TTY: 711) de 8 a.m. a 8 p.m.,** los siete días de la semana, para hablar con un agente de ventas con licencia.



EL ENCANTO DE LA VIDA CAMPESTRE EN LAS AFUERAS DE

Cartagena de Indias

¿Alguna vez has considerado tener una segunda vivienda en Colombia, específicamente cerca de la hermosa Cartagena de Indias? Hay oportunidades únicas de inversión que te permitirán disfrutar de los encantos de la vida campestre y la alta valoración en una ubicación privilegiada. Esta región ofrece una combinación única de belleza natural, comodidades modernas y un potencial de inversión cautivador.

La proximidad a Cartagena es un punto atractivo, debido a que es la ciudad colombiana de mayor reconocimiento a nivel mundial. Ofrece comodidad al estar cerca de servicios y atracciones, lo que facilita la vida cotidiana y la diversión en la ciudad. Además, es una inversión inmobiliaria con gran potencial de crecimiento y valorización a largo plazo.

En esta zona hay proyectos de lotes campestres que ofrecen además de su entorno natural, una infraestructura diseñada para ofrecer comodidades modernas. Los residentes tienen acceso a vías bien mantenidas, electricidad, soluciones de agua y un urbanismo integrado al entorno natural y tener una experiencia de vida cómoda.

Es importante y fundamental que al momento tomar la decisión tengas en cuenta que los promotores te ofrezcan garantías y formalidad al momento de negociar, **estos proyectos deben ofrecerte una variedad de actividades al aire libre y una fusión entre urbanismo de calidad y la belleza de la naturaleza para vivir en armonía con cuerpos de agua y descubrir lo bello de sentir.**

La inversión en lotes campestres en esta región se considera una elección financiera inteligente. El mercado inmobiliario local ha experimentado un crecimiento constante, y se espera que continúe valorizándose en el futuro, lo que puede ofrecer beneficios a largo plazo.

Esta región cercana a Cartagena ofrece una oportunidad única para tener una segunda vivienda en Colombia. Combina la belleza natural con comodidades modernas y un atractivo potencial de inversión. No pierdas la oportunidad de explorar este paraíso y descubrir los encantos de la vida campestre en la costa Caribe Colombiana. ¡Es tu momento de invertir en tu calidad de vida y en tu futuro financiero!

DIGITAL EXPRESS PRINTING **305 450 8999 - 305 885 4332**
7360 NW 56 St. Miami Fl. 33166
digitalexpressprinting@gmail.com

<p>Business Cards</p> <p>1K \$49⁹⁹ 5K \$119⁹⁹</p> <p>Full color + UV Coated Both sides</p>	<p>Postcards</p> <p>4" x 6" Full color UV Coated Both sides</p> <p>1K \$ 94⁹⁹ 5K \$219⁹⁹</p>	<p>MONTH SPECIAL</p> <p>1K Business Cards, 1K Postcards 4" x 6" Full color UV Coated Both sides</p> <p>2 Laminated Car Magnets 12" x 24" Just \$164⁹⁹</p> <p><small>(Graphic Design not included)</small></p>	
<p>2 Car Magnets</p> <p>Full color & Lamination 12" x 24"</p> <p>2 (\$24 e/o) \$48⁹⁹ 4 (\$20 e/o) \$80⁹⁹</p>	<p>Invoices Carbonless</p> <p>Original + 1 Copy Black & White 8,5" x 8,5"</p> <p>250 \$42⁹⁹ 500 \$72⁹⁹</p>	<p>Front Business</p> <p>3 Signs One Way Vision 1 Door + 2 Windows (44 Sq Ft)</p> <p>Just \$369⁹⁹</p> <p>Graphic Design + Installation INCLUDED</p>	<p>Full Wrap Trucks</p> <p>Driver, Passenger & Back Side</p> <p>15' FT \$1336⁹⁹ 17' FT \$1516⁹⁹ 20' FT \$1763⁹⁹ 26' FT \$2168⁹⁹</p> <p>Graphic Design + Installation + 2 Years Warranty Included</p>
<p>Banner</p> <p>+Grommets +Hem</p> <p>48" x 48" \$59⁹⁹ 48" x 96" \$99⁹⁹</p>	<p>Brochures</p> <p>Tri-Fold 8,5"x11" Both sides Full color</p> <p>1K \$189⁹⁹ 5K \$379⁹⁹</p>		

Celebrando la Navidad a la distancia

CONSEJOS PARA ESTRECHAR VÍNCULOS CON TUS SERES QUERIDOS



La Navidad, con su espíritu cálido y festivo, es un momento en el que todos ansiamos estar cerca de nuestros seres queridos. Sin embargo, hay ocasiones en las que la distancia física se interpone en el camino de estas reuniones. Aunque no podamos estar todos juntos en un solo lugar, hay formas creativas y significativas de celebrar la temporada festiva a la distancia. Aquí te presentamos algunos consejos para vivir la Navidad de manera cercana, incluso cuando estás lejos de tus seres queridos.

Video llamadas navideñas: La magia de la tecnología

Aprovecha la maravilla de la tecnología para conectarte cara a cara con tus seres queridos. Organiza una video llamada navideña para compartir risas, recuerdos y la alegría de la temporada. Podrían planificar juntos actividades virtuales, como juegos en línea, para mantener viva la tradición de la diversión navideña.

Intercambio de regalos por correo: Un toque personal a la distancia

Aunque no puedas entregar personalmente tus regalos, enviarlos por correo agrega un toque especial. Asegúrate de enviarlos con anticipación para que lleguen a tiempo. Incluye una nota personalizada para que tus seres queridos sientan tu amor y cuidado, incluso a kilómetros de distancia.

Decoración virtual: Comparte el espíritu navideño

Decora tu espacio y comparte fotos o videos virtuales con tus seres queridos. Puedes mostrarles tu árbol de Navidad, la decoración del hogar y cualquier detalle que te haga sentir más cerca de ellos. Esto no solo te conectará visualmente, sino que también permitirá que todos compartan el ambiente festivo.

Recetas compartidas: Cocinando juntos a la distancia

Elabora un menú navideño y comparte las recetas con tus seres queridos. Pueden cocinar juntos a través de una videollamada, compartiendo consejos y risas mientras preparan las mismas delicias. Incluso si están separados físicamente, la experiencia culinaria puede unirlos de manera única.

Sé creativo con las tradiciones: Adaptación a la distancia

Adapta las tradiciones familiares para que se ajusten a la distancia. Si siempre hacían algo en particular durante la Navidad, busca formas creativas de mantener esa tradición viva, incluso si es de manera virtual. Aunque la distancia pueda parecer abrumadora durante las festividades, estas ideas pueden ayudarte a sentirte más cerca de tus seres queridos. La clave está en encontrar formas creativas de conectarse y compartir momentos significativos que fortalezcan los lazos familiares, incluso cuando estén separados físicamente.

THE ALL-NEW
RINGLING



AMERANT BANK ARENA 27 – 28 de enero

**GILBERTO
AUTÉNTICO
SANTAROSA**

FEB. 17

**HOLLYWOOD, FL
SEMINOLE HARD
ROCK & CASINO**

BOLETOS YA A LA VENTA

Loud Live

¡Camíname!

ticketmaster

¡La Navidad Llegó con Regalos Súper Divertidos y Momentos en Familia!

¡Hola amiguitos y amiguitas! ¿Listos para la Navidad más emocionante de todas? ¡Yo sí! Quería contarles sobre los regalos más increíbles que encontré este año. Así que, agarren sus calcetines navideños y prepárense para un viaje lleno de diversión.



4. Regalos de Suscripción FeppyBox y Lovevery

Recibe sorpresas durante todo el año. FeppyBox tiene libros y juegos en dos idiomas, y Lovevery trae juguetes que son como tesoros para aprender. Visiten Feppy y Lovevery.

5. Zapatos WSS: ¡Más que Solo Zapatos!

WSS tiene cosas mágicas. Como los Heelys Pro 20 Youth Skate Shoe con ruedas para patinar. También hay zapatos de Frozen que se iluminan con cada paso. Miren Heelys y Frozen ¡y descubran la magia!

6. Libro My First Disney Classics: A Christmas Carol

Vive la Navidad con Mickey y amigos. Este libro es un viaje lleno de colores y sonrisas.

7. Disfraces de Princesas con Estampado Holográfico

Viste con vestidos brillantes de Disney. Estos vestidos tienen un toque holográfico mágico.

8. Motocicleta de Spider-Man

Pasea como Spider-Man con esta motocicleta vibrante. Las telarañas rojas la hacen genial.

9. Casita de Juguete The Modern Farmhouse

Construye tu propio mundo con esta casita. Es fácil de armar y hasta plantan un árbol por cada casita. Mirala [aquí] ¡y descubre el mundo mágico!

10. ¡Tiempo en Familia es el Mejor Regalo!

Lo más especial es pasar tiempo con la familia. Jueguen, ríanse, vean películas y ¡hagan galletas juntos! Porque esos momentos son como tesoros de Navidad. ¡Les deseo la Navidad más feliz y llena de amor! ¡Hasta la próxima aventura!

1. El Set de Juego Marvel Spidey and his Amazing Friends Web-Spinners

Sumérgete en el mundo de Spider-Man con este set mágico. ¡Puedes balancearte y tener aventuras épicas!

2. Peluche Star Light-Up Plush - Wish

Descubre la magia con este peluche de Disney. ¡Tu propia estrella que brilla y ilumina la noche!

3. Muñecas My Singing Friend: Celebrando la historia de Disney's Tangled

Acompaña a Rapunzel y Pascal en emocionantes aventuras. Estas muñecas cantan y cuentan historias únicas. ¡Incluso puedes peinar el hermoso cabello de Rapunzel!





www.paramount.tax/doral
Phone: 786-718-1575
E-mail: alburas@paramount.tax

✓ Servicios administrativos

✓ Planificación de negocios

✓ Planificación y declaración de impuestos

Aliados estratégicos para tu empresa

Te asesoramos para que tengas un negocio

Eficiente & Rentable



Accounting CPA



Primera Visita
30 minutos
GRATIS

(305) 477-9336

7791 NW 77th St Suite 311
Doral, FL 33166

info@paramount.tax

info@ajicpa.tax

FORKLIFT DEPOT

EL MÁS GRANDE DEL PAÍS



6770 NW 37 AVENUE,
MIAMI, FL, 33147

MARIO J. JASSIR
305-305 7206



Old Parr Rawy

¡LA RECETA PARA TU CÓCTEL EN ESTAS FIESTAS!

Cortesía de Rawayana

La sensación de la música venezolana, Rawayana, creó el cóctel al cual bautizaron como el Old Parr Rawy y cuya receta te compartimos para que puedas recrearla en casa durante las festividades decembrinas. ¡Salud!

Old Parr Rawy se disfruta mejor escuchando 'Quién Trae las Cornetas' de Rawayana.

Ingredientes:

- 1,5 onzas Old Parr Aged 12 Years
- 1 onza de jugo de toronja
- 0,5 onzas de jarabe de maple
- 0,25 onzas de jugo de limón
- 3 pizcas de amargo de angostura

Preparación

Llene una coctelera con Old Parr Aged 12 Years, jugo de toronja, jarabe de maple, jugo de limón y hielo. Agite bien la mezcla y luego viértala en un vaso para servir. Decore con 3 pizcas de amargo de angostura.





Christmas
WONDERLAND
—AT—
TROPICAL PARK

SOMETHING
WONDERFUL
IS COMING TO MIAMI

NOV 16 - JAN 7
MIAMIWONDERLAND.COM

¿QUÉ BEBIDAS PRODUCEN MÁS RESACA?



Y ¿CÓMO REDUCIR LOS SÍNTOMAS DEL DÍA SIGUIENTE?

Para muchos es inevitable el tomar una que otra copa de una bebida alcohólica en estas fechas. Y es que son muchos los eventos a los cuales podremos asistir y en que nos enfrentaremos a la decisión de recibir o no esa bebida. Siempre es tu prerrogativa decir: “No, gracias” y es una respuesta totalmente válida y debe ser aceptada, pero si al final aceptaste no solo uno sino muchos tragos y te vislumbra a un amanecer con resaca, este artículo es para ti.

Primero debes conocer que científicamente no hay una forma probada para curar la resaca, pero si es posible prevenirla o reducir sus síntomas. **Uno de los trucos es comer antes de tu primer trago y seguir comiendo a medida que la noche avanza.**

De acuerdo con el Dr. Robert Swift, profesor de psiquiatría y comportamiento humano en la Facultad de Medicina Warren Alpert de la Universidad de Brown: **“la comida en el estómago ralentiza el vaciamiento gástrico y puede reducir los síntomas de la resaca”**, esto es porque la mayor parte del alcohol no se absorbe con el estómago vacío sino a través del tracto intestinal. **“Si alguien toma con el estómago vacío, ese alcohol puro no se diluirá en el estómago, sino que pasará rápidamente al intestino”.**

Otra recomendación es **mantenerse hidratado**, es decir, tomar agua entre bebidas, de tal forma que cuando pase a los intestinos no sea tan irritante. De acuerdo a John Brick, ex jefe de

investigación del Centro de Estudios sobre el Alcohol, División de Educación y Capacitación de la Universidad de Rutgers en Nueva Jersey; **“la causa principal de la resaca es la deshidratación y la pérdida de líquidos, junto con vitaminas y minerales”** agregó además que la deshidratación por alcohol puede afectar más a las mujeres ya que los hombres poseen un mayor porcentaje de agua corporal por lo que la misma cantidad de alcohol estará más diluida en un hombre.

En cuanto a que licores producen más resaca, debemos mencionar que cualquier bebida alcohólica consumida en exceso producirá malestares generales entre los que se encuentran dolores de cabeza, fatiga, náuseas, entre otros. Pero, de acuerdo con expertos, el vino tinto, que en un consumo moderado ayuda a prevenir diversas enfermedades, en un consumo abundante, tiene la reputación de causar dolores de cabeza más intensos y malestares tempranos (a veces en menos de media hora después de su ingesta) que son comparables con resacas provenientes de consumir grandes cantidades de bebidas como vodka o tequila.

Recuerda que mujeres en estado de embarazo o en periodo de lactancia, personas menores de edad reglamentaria por cada país, ni aquellas que van a conducir o sigan un tratamiento médico en que les es prohibido el consumo de bebidas alcohólicas, no están indicadas para hacerlo.



NO NECESITAS VIAJAR A COLOMBIA PARA REALIZARTE TUS PROCEDIMIENTOS COSMÉTICOS

Evolution MD es un centro antienvjecimiento y de cirugía cosmética con **resultados garantizados** en los procedimientos y con el **uso de anestesia local**

FINANCIAMIENTO **DISPONIBLE**

Puedes realizarte con nosotros

Liposucción · Aumento de Senos y Glúteos
Tummy Tuck · Cirugía de cara · Evaluación endocrina
Botox Cosmético · Remoción de manchas · Dermofillers
Eliminación de venas · Depilación definitiva con láser
Mesoterapia · Plasma y mucho más

954-367-7984

12781 Miramar Parkway - Suite 304 - Miramar, FL 33027

WWW.EVOLUTIONMD.COM

Dr. Cesar Velilla
Crujano Cosmética
Colombiano en Miami



@evolutionmdofficial



Evolution MD



@EvolutionMD



Evolution MD by Cesar Velilla

¡La mejor forma de darle brillo y rejuvenecimiento a tu piel en estas fiestas!

TRI Glow

LIMPIEZA FACIAL+ IPL+
TRILIFT+ RADIOFRECUENCIA CON MICROAGUJAS

LIFTING FACIAL SIN CIRUGÍA

PIEL HIDRATADA CON EFECTO GLOW

MEJORA EL TONO Y CALIDAD DE LA PIEL

BOOK APPOINTMENT

📞 786 413 0785

MEDILIGHT

Estamos en 7910 NW 25th St Suite 202, Doral, FL 33122

TELF.:(786) 413-0785



@medilightcenter



Medilight Center



Mazda 2024 CX90 PHEV

PREMIUM PLUS

Puedes empezar a sentir que llegó Diciembre. Lo más probable es que, en realidad, se siente justo después del Día de Acción de Gracias. Hay un ligero escalofrío en el aire, hay más canciones de Mariah Carey y José Feliciano sonando en la radio y sí, todas las tiendas están decoradas en consecuencia. Sí, lo has adivinado, **ese sentimiento es el hecho de que la Navidad está a la vuelta de la esquina!**

Entonces, aunque la Navidad está destinada a ser una época feliz, a menudo puede ser estresante. Conducir a los niños por la ciudad, recoger regalos para sus seres queridos, etc. Afortunadamente, todas esas tensiones pueden verse enormemente socavadas por el puro placer de conducir el Mazda CX90 PHEV 2024.

Comenzando por su **inmenso tamaño**, el CX90 tiene tres filas que se combinan con un interior muy exclusivo. La fila del

medio puede incluso tener sillas Captain para mayor comodidad. El tablero de instrumentos utiliza tela como acento, aunque los asientos pueden ser de cuero nappa fino. La última fila se puede plegar sin mucho esfuerzo para brindar un espacio enorme en el baúl para todos esos regalos que vienen con la temporada navideña. Los limpiaparabrisas con sensor de lluvia son una buena ventaja junto con otras comodidades, como una puerta trasera eléctrica, control de clima automático de tres zonas, control de cruce adaptativo y asientos delanteros con calefacción. El sistema de información y entretenimiento mide 12,3 pulgadas y es más que adecuada y se controla hábilmente mediante una configuración de clic de rueda en la consola central. **Las indicaciones son fluidas y fáciles de seguir y cuentan con Apple CarPlay o Android Auto como complemento.**

Desde la perspectiva del motor, se esperaría mucho de un vehículo que lleva PHEV en el nombre. El Mazda CX90 también cumple en este aspecto. El tren motriz enchufable del Hybrid es una máquina de 323 HP. **Un motor de cuatro cilindros en línea funciona junto con un motor eléctrico y una batería de 17,8 kWh.** Con su transmisión automática de ocho velocidades, el tren motriz ofrece mucha potencia, alcanzando las 60 mph en 5,9 segundos. Con las baterías, podrías recorrer 25 millas de conducción eléctrica por carga, según las estimaciones de la EPA. Así que todos esos viajes cortos, se hacen sin consumir una gota de gasolina. Además, si tienes 90 minutos de sobra y una conexión de 240v, deberías poder cargar la batería del 20% al 80% .

Ahí lo tienes, el CV90 es un calmante absoluto para el estrés durante el ajetreado período de vacaciones. Tiene el espacio, el lujo y la eficiencia que ayudan a navegar de tienda en tienda, mientras escuchas música navideña y piensas en la alegría navideña. **Sal corriendo a conseguir uno antes de que salgan volando de los estantes.**



POR MOTIVO DE RETIRO

Se vende

Negocio de importación y distribución de cosméticos

Establecido por más de 30 años en el mercado latino y americano. Con ventas en más de 200 tiendas de cadenas nacionales y posibilidades de expansión.

Informes al
786-200-1652
faburibe923@gmail.com

Law Offices of Alexander B. Ramey, PA

DUI • Criminal • Traffic Tickets Auto Accidents • Injury

Kendall 9995 SW 72 St Suite 204 Miami, FL 33173	Hialeah 600 Palm Ave. Suite B Hialeah, FL 33010	Cutler Bay 18901 SW 106 Ave. Suite A-237 Miami, FL 33157	North Miami 11730 Biscayne Blvd. Suite 202 Miami, FL 33181
---	---	--	--

Miami Dade: 305.598.4490 • Broward: 954.449.0897



ITINERARIO OFICIAL INSTAFEST 2023

DIA 1 18 DE DICIEMBRE

Platón de Formación
Fidelización de Creación de Contenido Digital
9:00 am - 12:00 pm
Hotel Caribe by Friends Grand

Platón de Apertura Su Edición
9:00 am
Platón de Apertura Su Edición
12:00 pm - 1:00 pm
Hotel Caribe by Friends Grand

DIA 2 19 DE DICIEMBRE

Apertura Pink Carpet
9:00 am
Hotel Hilton Cartagena
12:00 pm - 1:00 pm
Hotel Hilton Cartagena

Insta Concursos
12:00 pm - 12:30 pm
Hotel Hilton Cartagena

Guía Práctico Transfer
12:00 pm - 12:30 pm
Ocean Salón Balfour
Hotel Hilton Cartagena

Expo Business
2:00 pm - 12:00 pm
Hotel Hilton Cartagena

Exposiciones de Fotografías
1:00 pm - 12:00 pm
Hotel Hilton Cartagena

Fiesta de Baneo Oficial
11:00 pm - 12:00 am - 12:00 am
Club de Golf Caribeño
Hotel Hilton Cartagena

DIA 3 20 DE DICIEMBRE

Fiesta de Velos, Cálamarcos y Veleros
10:00 am - 12:00 pm
Club de Encuentro Club de la Escondida
Hotel Hilton Cartagena

SINTONÍZANOS POR WWW.ELCOLUSATV.COM

El Colusa TV | Facebook | Instagram | YouTube | El Colusa TV | Lorini ColusaTV

el Colusa TV presenta

DESPIDE EL 2023 Y RECIBE EL 2024 CON LA MEJOR MÚSICA Y UN GRAN AMBIENTE POR MEDIO DE NUESTRA TRANSMISIÓN EN VIVO DESDE EL HOTEL LAS AMÉRICAS EN CARTAGENA DE INDIAS, COLOMBIA



Silvestre Dangond, Gilberto Santa Rosa y Kevin Florez serán algunos de los artistas invitados en este gran evento presentado por **Jairo Martínez** ¡No te lo puedes perder!

SINTONÍZANOS POR WWW.ELCOLUSATV.COM

El Colusa TV | Facebook | Instagram | YouTube | El Colusa TV | ROKU | Lorini ColusaTV





DESPIDE EL AÑO Y RECIBE EL **2024** CON POSITIVIDAD

El fin de año es un momento propicio para reflexionar sobre nuestras experiencias, celebrar logros y prepararnos para un nuevo comienzo. Para muchos, la transición de un año a otro es más que una simple vuelta de página en el calendario; es una oportunidad para realizar rituales significativos que nos ayuden a despedir el pasado con gratitud y recibir el futuro con esperanza.

Carta de gratitud y despedida

Dedica un momento a escribir una carta al año que termina, expresando tu gratitud por las experiencias, lecciones aprendidas y momentos especiales. También puedes incluir aquellos aspectos que deseas dejar atrás. Leer la carta en voz alta o quemarla simbólicamente puede ser liberador, marcando el cierre de un capítulo.

Ceremonia de liberación con velas

Enciende una vela para representar el año que se va. Mientras observas la llama, reflexiona sobre cualquier carga emocional o negatividad que desees soltar. Visualiza cómo la llama purifica y libera esas energías. Luego, apaga la vela como símbolo de dejar atrás lo que no te sirve.

Meditación de renovación

Dedica tiempo a meditar, enfocándote en la renovación interior. Visualiza un campo lleno de oportunidades y posibilidades. Con cada respiración, inhala positividad y exhala lo que ya no necesitas. Esta meditación puede ayudarte a iniciar el nuevo año con una mente clara y un corazón ligero.

Celebración de logros

Reflexiona sobre tus logros del año pasado, por pequeños que sean. Crea un espacio de celebración para reconocer tu crecimiento

y éxito personal. Puedes hacerlo solo o compartir tus logros con amigos y seres queridos, creando un ambiente positivo y de apoyo.

Cena de despedida

Organiza una cena especial para despedir el año con amigos cercanos o familiares. Compartir una comida significativa y expresar tus pensamientos y sentimientos puede fortalecer los lazos afectivos y crear un ambiente de amor y conexión.

Creación de un tablero de visiones para el nuevo año

Prepara un tablero de visiones con imágenes, palabras o frases que representen tus metas y aspiraciones para el próximo año. Colócalo en un lugar visible como recordatorio diario de tus intenciones. Este ritual visual puede ser una poderosa herramienta para manifestar tus sueños.

Ritual de bienvenida al año nuevo

En la víspera del nuevo año, participa en un ritual de bienvenida. Puedes encender velas, hacer una breve meditación o simplemente dar las gracias por las oportunidades que vendrán. Este ritual sencillo pero significativo te ayudará a recibir el nuevo año con una mentalidad positiva.

Despedir el año y recibir el nuevo no solo es un cambio en el calendario, sino una oportunidad para renovarnos y crecer. Estos rituales pueden ayudarte a cerrar capítulos, soltar lo que ya no sirve y recibir el futuro con los brazos abiertos. Al incorporar estos momentos reflexivos y simbólicos, te embarcarás en el nuevo año con una mentalidad positiva y la energía necesaria para enfrentar lo que vendrá. ¡Feliz año nuevo!

**EL
NUEVO**



EL LÍDER EN VARIEDAD

TAMBIÉN EN EL APP

la musica

¡A empacar!

CONOCE LOS "DESTINOS COOL" PARA EL 2024

National Geographic Traveller ha publicado su listado de "destinos cool" para el 2024, ¡Cuatro están en Latinoamérica! Descubre en este artículo cuales son:

Esteros del Iberá en Argentina

Es uno de los humedales más grandes del mundo y es un sitio protegido ya que contiene una biodiversidad única. La extensión de este humedal ubicado en la provincia de Corrientes, abarca unos doce mil kilómetros cuadrados.

Desierto de Atacama en Chile

Es el segundo lugar más árido del planeta. Montañas con espectaculares formas, lagunas de color turquesa, columnas de agua hirviendo y mares de dunas son algunos de los imponentes panoramas que ofrece este lugar a sus visitantes.

Lima, Perú

Este destino se ha convertido en uno de los más aclamados a nivel gastronómico a nivel internacional. Lima es la única ciudad que ha logrado tener dos establecimientos dentro de los 10 primeros puestos dentro de los 50 mejores restaurantes a nivel mundial. Además, el turista podrá encontrar actividades al aire libre como trekking, canotaje o recorridos por museos y el Centro Histórico de Lima.

Península de Yucatán

Sitios arqueológicos como la Chichén Itzá, cenotes, playas y mucho más son los atractivos de este destino. Pero uno más reciente y poco conocido es el descubrimiento de Ocomtún, una ciudad maya perdida que permaneció oculta durante siglos, una metrópolis que esta en una ubicación alejada de las rutas turísticas tradicionales lo que ha contribuido a su gran estado de conservación.



Miami, Florida

La vida nocturna moderna, hoteles de lujo, playas, sus centros comerciales, festivales de arte, gastronomía y la diversidad de actividades para todas las edades han ubicado a Miami en este listado de National Geographic.

Xi'an, China

Xi'an fue declarada como Ciudad Histórica del Mundo por la Unesco y es conocida también por albergar a los Guerreros de Terracota que fueron declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Esta es una ciudad muy antigua y se encuentra en el corazón de China y cuenta con diversos puntos turístico como la Muralla de la Ciudad de Xi'an, museos y mucho más.

Otros destinos en este listado son:

- Alpes Albaneses, Albania
- Belfast, Irlanda del Norte
- Europa en Tren
- Nordland, Noruega
- Pompeya, Italia
- Estado de Nueva York
- Dominica en el Caribe
- Nueva Escocia, Canadá
- Texas (Estados Unidos)
- Victoria, Australia

Servicarga Miami

Compañía courier especializada con más de **13 años de experiencia en envíos internacionales de USA** a Colombia, Ecuador, México, República Dominicana, Panamá y Venezuela

- Paquetería courier
- Menajes y/o mudanzas
- Carga aérea
- Carga marítima
- Bodegaje
- Casillero Internacional
- Envío de equipaje no acompañado
- Envío de dinero
- Recargas de celulares

Visita nuestras sucursales en **Miami, Doral, Hialeah Gardens, Homestead, Flagler y Kendall.**

Servicarga ¡La familia de USA que no te falla!

Contáctanos

+1 (305) 812-8606

+1 (305) 812-1542



info@servicargamiami.com

www.servicargamiami.com



Las bellas sonrisas comienzan en...

TOWN & COUNTRY FAMILY DENTAL



Carla y Cecil le atenderán como usted se merece...

**CONSULTA
DE IMPLANTES**

ADA9310

CONSULTA, EXAMEN,
LIMPIEZA Y 2 RAYOS X
PARA PACIENTES NUEVOS

SOLO \$75

ADA150 • ADA1100 • ADA0272

**CONSULTA DE
ORTODONCIA**

CORTESIA

**BLANQUEAMOS
SUS DIENTES
EN UNA HORA**

SOLO \$369

No son válidos con otras ofertas ni servicios anteriores

THE PALMS AT TOWN COUNTRY 8226 MILLS DRIVE
(Cerca de The Publix Supermarket dentro de The Palms at Town & Country Mall)

305.271.6666

LUNES, MARTES Y JUEVES: 1 PM - 8 PM • MIERCOLES: 9 AM - 6 PM • VIERNES: 9 AM - 6 PM • SABADO: 8 AM - 2 PM



El paciente o cualquier otra persona responsable por el pago tiene el derecho de rehusarse a pagar cancelar o recibir reembolsos, si se notifica su decisión antes de las primeras 72 horas de haber respondido a un anuncio de servicios de exámenes o tratamientos gratuitos o reducidos.