Lo Máximo LA

NUMERO 149 | *Descubre el potencial en tu comunidad* | Abril 2026

www.lomaximola.com

Revista Coleccionable

GRATIS



EN MAYO CELEBRANDO Día de la Madre

MUJER ACTUAL
GUIA PARA DOMINAR EL TRABAJO HIBRIDO EN 2026

TURISMO NICARAGUA
PLAYA PONELOYA
LOMA DE TISCAPA

FAMILIA
10 CONSEJOS PARA LOS PADRES QUE NO VIVEN CON SUS HIJOS

JOSE UGARTE
Candidato a L.A. City Council District 9

Búsquenos en Facebook | YouTube | Instagram | WhatsApp

Lo Máximo LA presente en los Eventos Comunitarios más Relevantes del Mes





Araceli Mejía
2468 W. Pico Blvd.
Los Angeles, CA 90006
Tel.: 323-921-2528
E-mail: lomximo_la@yahoo.com
www.lomaximola.com

De la Portada



Inmigrante de Oaxaca, México. Trabajó en el Sur de Los Angeles por más de 20 años. Ayudó a traer más seguridad pública, las olimpíadas y más de 5 billones de inversión al Sur de Los Angeles, como el estadio de LAFC, el Museo Lucas y la renovación del Centro de Convenciones de Los Angeles. En la actualidad es candidato a L.A. City Council del Distrito 9.

Puedes encontrarme en las redes sociales

Búsquenos en Facebook · YouTube · WhatsApp · Instagram

Todo trabajo de arte publicado es propiedad de Lo Máximo LA por lo que se prohibe su reproducción total o parcial sin autorización de la dirección. Lo publicado por los anunciantes no representa necesariamente el punto de vista de la dirección.Todo logo o arte enviado por el cliente, Lo Máximo LA no tiene ninguna responsabilidad por cualquier reclamo del público.

CONSULADOS

GUATEMALA
1975 Riverside Dr.,
Los Angeles, CA 90039
213-900-1098

EL SALVADOR
3250 Wilshire Blvd., #550
Los Angeles, CA 90010
213-234-9200

ECUADOR
3600 Wilshire Blvd., #1404
Los Angeles, CA 90010
323-658-6020

HONDURAS
425 E. Colorado St., #500
Glendale, CA 91205
818-639-2121

COSTA RICA
1605 Olympic Blvd., #400
Los Angeles, CA 90015
213-380-6031

PERU
3450 Wilshire Blvd., #800
Los Angeles, CA 90010
213-252-5910

BELICE
4801 Wilshire Blvd., #250
Los Angeles, CA 90010
323-634-9900

MEXICO
2401 W. 6th Street
Los Angeles, CA 90057
213-351-6800

REPUBLICA DOMINICANA
500 N. Brand Blvd., #960
Glendale, CA 91203
818-504-6605h

LLAMADAS DE EMERGENCIA

• POLICIA • PARAMEDICOS
• BOMBEROS • RESCATE
911

ABUSO DE MENORES
(800) 422-4453

PREVENCION DE SUICIDIOS
(888) 628-9454

ANIMAL SHELTER
(888) 452-7381

CENTRO DE INFORMACION PARA INTOXICACION O ENVENENAMIENTO
(800) 222-1222

HIV / AIDS HOTLINE SOUTH CALIFORNIA
(800) 992-AIDS (2437)

INMIGRACION Y NATURALIZACION
(800) 375-5283
(Para español presione 2)

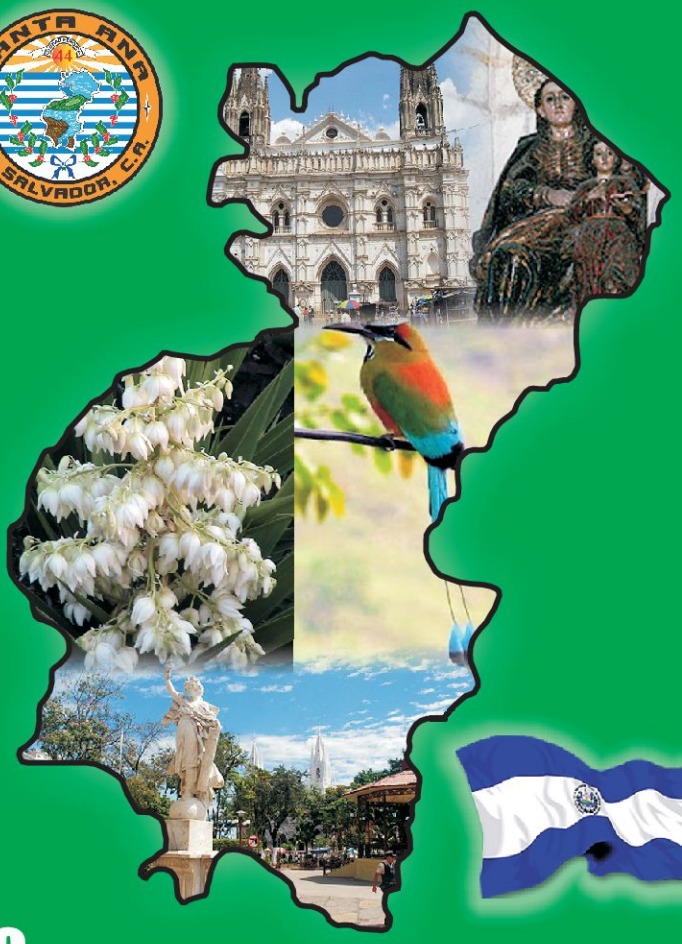
REFUGIO PARA VICTIMAS DE VIOLENCIA DOMESTICA BILINGUE (800) 799-7233
(24 HORAS)

MAR Auto Registration 2016

UMANAS

Services Inc.

Auto Registration Services



NO LICENCIA NO PROBLEMA

*Vehículos Fuera del Estado
*Cambios de Nombre
*Renovaciones



•REGISTRACION
•STICKERS
•PLACAS
¡AL INSTANTE!

Ofrecemos Servicios de Aseguranzas

5170 S. Normandie Ave., Los Angeles, CA 90037
Tel: 323-299-8374 • Fax: 323-299-8472 • Noe Cel: 323-228-5386

8221 S. Western Ave.,
Los Angeles, CA 90047
Tel: 323-971-2616 • Fax: 323-971-6175
Jr. Cel: 323-405-2785

5223 S. Normandie Ave.,
Los Angeles, CA 90037
Tel: 323-815-9088 • Fax: 323-815-9087
Noelly Cel: 323-286-8182

10 Consejos Para los Padres que no Viven con sus Hijos

Resulta un hecho social innegable que con el aumento de la proporción de hogares uniparentales y la extensión de las jornadas laborales por problemas de transporte en los centros urbanos, la figura del papá, sobre todo, se ha ido diluyendo. Esto sin contar el aumento del rompimiento del vínculo matrimonial y la adjudicación automática de la patria potestad a las madres, pues la figura del padre resulta ser un imaginario que se diluye con el tiempo.

Los hijos varones de madres solteras tienen menos idea de cómo es un padre de familia, no solo por la ausencia del mismo, sino por la alienación parental siempre presente que, de una u otra manera, puedan vivir. Esto hace más complejo el panorama, en tanto que la reproducción del rol desaparece junto con la figura física y bueno, adquiere más sentido la lógica del hijo de familia, el eterno soltero, dependiente de la madre. Esto sin contar la disminución de posibilidades de reproducción natural de la sociedad: la desaparición paulatina de la familia.

En este momento, quisiera compartir mi experiencia que espero pueda servir a otros padres que, bajo las diferentes circunstancias que da la vida, puedan sobre llevar la relación con sus hijos menores de edad en una relación matrimonial rota.

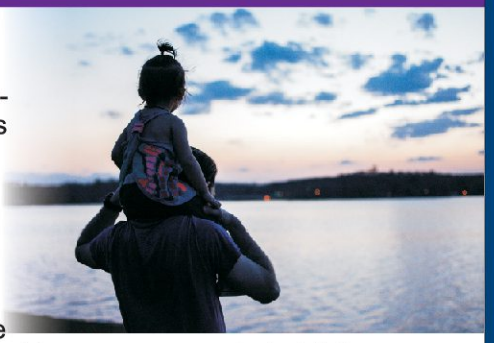
He aquí los consejos:

Nunca dejes de proporcionar sustento económico para tus hijos. Parece obvio ¿verdad? Pero no olvides que es esa relación de proveedor la que va a ser puesta en discusión una vez se haya producido la separación.

Nunca rompas el vínculo emocional. Los rompimientos emocional. Los rompimientos matrimoniales siempre serán traumáticos, por las razones que sean, y cuando esto acontece, las emociones, reclamos, enojos y demás floreen, tienes que tener siempre en mente que UNA COSA ES LA RELACIÓN CON TU EXPAREJA Y OTRA LA RELACIÓN CON TUS HIJOS.

Jamás hables mal de tu su madre a tus hijos. Puede que la razón te asista, puede que el enojo y la frustración te invadan y sientas que tus hijos necesitan saber la verdad, sin embargo al hacerlo incurres en alienación parental, dispones u obligas a tus hijos a que tomen partido y nada más pernicioso y ruin que eso.

Haz que el universo sea tú y tus hijos. Incluye a tu familia hermanos y abuelos y recálcales que en la relación con tus hijos sigan el consejo anterior. No compitas en el aprecio que ellos tienen con su madre, construye un hogar acogedor para ellos y tú.



El consejo del antropólogo. Haz partícipes a tus hijos de tu vida cultural, religión, deportes, entretenimiento, gustos musicales, en tu trabajo, en todo lo significativo para ti. Por lo regular, los padres de fin de semana se desbordan en llevar a sus hijos a eventos de entretenimiento que ellos mismos no les agrada, pero dicen: “es por ellos”.

No pierdas la comunicación con tus hijos. Tu presencia física con ellos es corta, aprovéchala, pero igual mantente al tanto de sus actividades y llámalos por teléfono.

Las relaciones en el hogar son un continuo de emociones y comunicaciones, intenta mantener esto después de tu separación. Hagan planes, celebren ocasiones especiales, no hagas que tu nueva relación sea el continuo de tu vida en el hogar.

Si te has hecho de una relación recuerda: habrá enojos y reclamos de tu expareja y esto seguramente incidirá en convertir la relación con tus hijos en algo tóxica, por lo que no debes obligar a tus hijos a que acepten tu nueva relación.

Corrige a tus hijos. Sigues siendo padre y tienes una responsabilidad con ellos y con la sociedad. Si observas actitudes o lenguaje poco apropiado con tu familia o contigo, ¡corrige!

Nunca devuelvas el mal con mal. Aún no hay legislación que aborde el terrible problema de la alienación parental, por lo que nunca debes de hablar mal de tu expareja como respuesta a opiniones que ellos hayan oído sobre ti. Recuerda nuevamente que ellos no son el campo de batalla,

Padres Despreocupados

Qué importante es que en el hogar, los padres no sean despreocupados sino al contrario, los padres puedan ser conscientes de que sus hijos los necesitan.

La despreocupación de muchos padres puede presentarse en diferentes niveles de gravedad. La despreocupación es la falta de atención a las necesidades básicas de un niño o un joven, que son: casa, comida, ropa, atención médica, asistencia, escuela, pero también tiene qué ver con las necesidades de afecto, de comunicación, las necesidades de vínculos fuertes entre papá e hijo.

Pierden la oportunidad grandísima de poder estar con sus hijos

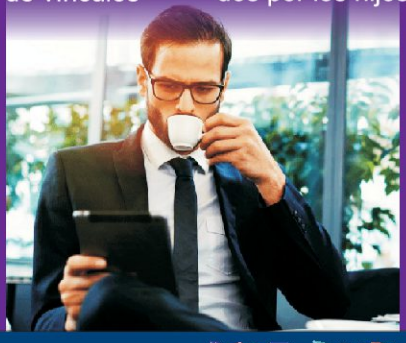
Este estilo de vida de locomotora, lo único que hace es que pierdas la oportunidad de poder estar con tus hijos. Y muchos hijos en el mundo acelerado en que vivimos, necesitan a los padres, porque sienten la presión de los amigos en la escuela hacia las drogas, hacia el alcohol o el sexo promiscuo además de la desintegración familiar o el divorcio, que es algo que les está trayendo mucho dolor.

Muchos padres sólo les prestan atención a las necesidades físicas de sus hijos

Muchos padres sólo prestan atención a las necesidades físicas de sus hijos, pero no a las necesidades emocionales, las necesidades de afecto, de cariño, compañía, comunicación.

Muchos padres en su egoísmo no piensan en sus hijos

Entonces, vemos a padres despreocupados por los hijos y preocupados por querer invertir mucho tiempo en su trabajo para tener éxito económico.



Cuidado, al mismo tiempo pagan un alto precio, el descuido de la familia, el que los hijos se pierdan en las drogas, el alcohol o mueran prematuramente en un accidente de auto.

Restaurante y Panadería

ILOBASCO

1891 ILOBASCO 1997

CABAÑAS

Deliciosa Comida Salvadoreña

Abierto
7 días de la semana
de 7:30 am - 8:30 pm



Antojitos

*Pupusas *Tamales
*Empanadas *Pastelitos
*Yuca Frita con chicharrones



Especialidad

•Plato Ilobasco •Carne Asada •Chorizos

Pan Dulce de Primera Calidad



*Viejitas *Semitas
*Salpores *Quesadillas
*Peperechas *Santanecas
*Pan Francés *etc.



Le ofrecemos deliciosos platillos de la cocina salvadoreña



455 W. Florence Ave., Los Angeles, CA 90003
(Esquina con Figueroa)

323-778-0721
323-778-5027

>Cuide su Salud

Cáncer de Ovario

El cáncer es una enfermedad en la que células anormales en el cuerpo crecen sin control, formando un tumor. El cáncer de ovario es un tumor canceroso que se forma en los tejidos de un ovario. Los ovarios son un par de glándulas reproductivas femeninas que producen óvulos y hormonas femeninas.

Existen tipos diferentes de cáncer de ovario. El tipo más común es el cáncer epitelial. Comienza en las células que recubren el ovario.

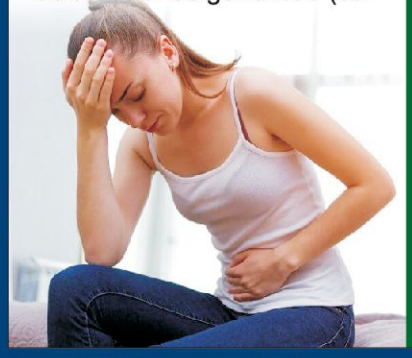
Otros tipos de cáncer de ovario menos comunes son los tumores malignos de células germinales y los tumores del estroma.

El cáncer de ovario ocurre cuando hay cambios (mutaciones) en el material genético (ADN). A menudo, se desconoce la causa exacta de estos cambios genéticos.

La mayoría de los cánceres de ovario son causados por cambios genéticos que ocurren durante la vida. Pero, en ocasiones, estos cambios genéticos se heredan.

Además de la genética, su estilo de vida y el medio ambiente pueden afectar su riesgo de cáncer de ovario.

Ciertas personas tienen más probabilidades de tener cáncer de ovario. Incluyen aquellos que: Tienen antecedentes familiares de cáncer de ovario (madre, tía, abuela o hermana), tienen cambios hereditarios en los genes BRCA1 o BRCA2, tienen ciertas afecciones genéticas (como el síndrome de Lynch), tienen endometriosis, tomaron terapia de reemplazo hormonal, tienen sobrepeso, son altas, son mayores (especialmente quienes han pasado por la menopausia) y si nunca han estado embarazadas.



Es posible que el cáncer de ovario no cause signos o síntomas temprano. En el momento en que se presentan signos o síntomas, a menudo el cáncer está avanzado.

Los signos y síntomas pueden incluir: Dolor, hinchazón o sensación de presión en el abdomen o la pelvis; urgencia repentina o frecuente de orinar; problemas para comer o sentirse lleno; un bulto en el área pélvica y problemas gastrointestinales, como gas, hinchazón o estreñimiento.



Para saber si tiene cáncer de ovario, su profesional de la salud puede: Preguntar sobre su historia clínica (incluyendo sus síntomas), preguntar sobre su historia de salud familiar (incluyendo familia que haya tenido cáncer de ovario), realizar un examen físico (incluyendo un examen pélvico), es probable que haga pruebas de diagnóstico por imagen y puede hacer exámenes de sangre como una prueba de CA-125 en la sangre.

A menudo, la única manera de saber con certeza si tiene cáncer de ovario es mediante una biopsia del tejido. Esta se realiza durante la cirugía para extirpar el tumor.

Los tratamientos para el cáncer de ovario pueden incluir: Cirugía para extirpar la mayor cantidad posible de cáncer, quimioterapia y terapia dirigida (usa medicamentos u otras sustancias que atacan células cancerosas específicas con menos daño a las células normales).

Densidad Osea

Sus huesos están hechos de tejido viviente. Para mantenerlos fuertes, su cuerpo descompone huesos viejos y los reemplaza con nuevos. Pero cuando se descompone más hueso del que se reemplaza, usted pierde densidad ósea, también llamada masa ósea. La densidad ósea es una medida de la cantidad de calcio y otros minerales en el hueso. Los huesos que contienen más minerales son más densos. También suelen ser más fuertes y menos propensos a fracturarse (romperse).

La pérdida de densidad ósea puede debilitar sus huesos. En algunos casos, puede provocar osteoporosis. Ésta es una afección que puede hacer que sus huesos sean más propensos a romperse. La densidad ósea baja que no es lo suficientemente baja para ser osteoporosis en ocasiones se le llama osteopenia.

Sus huesos se tornan menos densos al envejecer. Otros factores pueden provocar que pierda masa ósea como:

-Un historial familiar de osteoporosis o masa ósea baja.

-No desarrollar una buena masa ósea cuando es joven.



-Ciertas afecciones como: Enfermedades del sistema endocrino, ciertas enfermedades del sistema digestivo, artritis reumatoide, ciertos tipos de cáncer, VIH y Anorexia nervosa (un tipo de trastorno alimenticio).

-Tomar ciertos medicamentos como: Corticoides, inhibidores de bomba de protones (los cuales se utilizan para tratar la enfermedad de reflujo gastroesofágico GERD) y medicamentos para la epilepsia.

-Ciertos factores de estilo de vida incluyendo: Fumar, consumo prolongado de alcohol e inactividad física o periodos prolongados de reposo en cama.

No todas las personas que tienen masa ósea baja desarrollan osteoporosis, sin embargo, tienen un riesgo más elevado de desarrollarla.

Una densitometría ósea es la mejor manera de medir la salud de sus huesos. Compara su densidad o masa ósea con la de una persona sana de la misma edad y sexo que usted. Puede mostrar: Si tiene densidad ósea baja, si usted tiene osteoporosis (una afección que hace que sus huesos se vuelvan débiles), su riesgo de fractura de huesos y si su tratamiento de osteoporosis está funcionando.

Para ayudar a mantener sus huesos sanos y ayudar a prevenir la osteoporosis, lo mejor que puede hacer es comer una dieta sana rica en calcio y vitamina D. Ejercitarse regularmente, limitar el alcohol y no fumar también pueden ayudar. En algunos casos, su profesional de la salud puede recetarle medicamentos para prevenir la osteoporosis.


Sonsonate
RESTAURANT Grill
8711 LONG BEACH BLVD.
SOUTH GATE
Tel. 323-537-2508
ABIERTO DE:
Lunes a Viernes de 9:00 am - 9:30 pm
Sábado y Domingo de 9:00 am - 10:00 pm
La mejor comida
de El Salvador
Dos pisos disponibles
Viernes y
Sábado de
KARAOKE
REGIA
EXTRA

Lo Máximo LA

Descubre el potencial en tu comunidad

Día Internacional de la Mujer 2026

Photos by:

Kathy Kat

Mynor G. Photography

Ed Chavez Photography




















































International Women's Day

>Medicina Natural

Propiedades de la Citronela

La citronela es una gramínea originaria del sur de la India y Sri Lanka, muy cultivada en el sudeste asiático y en Latinoamérica. Se trata de una planta de hasta metro y medio de alto, con las hojas rígidas, de color verde glauco.

El intenso aroma alimonado de la citronela o Cymbopogon nardus justifica plenamente el nombre con el que se conoce a esta planta, y también a la muy parecida hierba limón (Cymbopogon citratus), en inglés lemongrass.

La citronela destaca su riqueza en aceite esencial, con citronelol, citral, eugenol, nerol, geraniol y limoneno. Es muy apreciada en perfumería y en aromaterapia, y se le atribuyen virtudes antisépticas, antibacterianas, antifúngicas, diuréticas, antiespasmódicas, digestivas y tónicas.

-Ayuda a relajar los músculos del estómago, alivia los espasmos y contribuye a frenar la infección bacteriana.

-Uno de los principales usos de la citronela es como aceite esencial utilizado como insecticida natural contra los mosquitos, tanto para prevenir las picaduras como para desinfectarlas.

-El aceite esencial de citronela se aplica también como analgésico sobre golpes y contusiones, para aliviar dolores reumáticos como la artritis y musculares, para la lumbalgia y la tensión cervical y para aliviar la migraña

-También resulta eficaz para combatir problemas de la piel, como acné juvenil y la hiper-



sudoración.

-El aceite de citronela, como el de hierba limón y el de palmarrosa, son muy valorados en aromaterapia para el cuidado de la piel, en caso de líneas de expresión, arrugas, piel grasa y labios agrietados. Estos aceites también se utilizan en caso de fatiga y estrés.

Para tratar la gastritis y los espasmos gastrointestinales, la citronela puede combinarse con milenrama, manzanilla, llantén mayor y menta a partes iguales.

Cómo prepararla: Se hierve una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua 1 minuto, se deja reposar, se cuela y se toma tras las comidas.

En zonas de clima cálido, con la citronela se prepara una infusión digestiva y refrescante, pues alivia la pesadez estomacal a la vez que ayuda a reducir el calor corporal.

Cómo prepararla: Se hace servir una cucharadita de sus aromáticas hojas por cada taza de agua. Se hierve durante apenas 1 minuto y se deja que repose otros 5. La infusión se puede tomar tanto caliente como fría de la nevera.

El aceite esencial no debe tomarse por vía oral, en especial durante el embarazo y la lactancia. Puede provocar dermatitis en personas propensas.



Beneficios del Burrito

La planta conocida popularmente como burrito ha ocupado un lugar destacado en la medicina tradicional sudamericana, especialmente por sus notables propiedades curativas. Originaria de regiones subtropicales de Sudamérica, esta especie, cuyo nombre científico es Aloysia polystachya, sobresale por su utilidad en diversas aplicaciones medicinales.

El papel del burrito en la salud es tan relevante que tanto la ciencia como las costumbres populares la consideran uno de los remedios naturales fundamentales para tratar molestias digestivas y otros malestares comunes.

El burrito es una planta que posee hojas aromáticas con forma oval-lanceolada de bordes enteros y espigas densas de flores blancas, reconocidas por su intensa fragancia.

La riqueza botánica de esta especie ha generado a lo largo de los años distintos nombres vernáculos, como “té de burro”, “poleo riojano”, “poleo de castilla” y “yerba del burro”. La medicina popular ha aprovechado especialmente sus hojas aromáticas como base de infusiones.

Una de las principales virtudes reconocidas del burrito es su acción digestiva y carminativa. La costumbre de consumir infusiones de esta planta responde a una tradición que persiste hasta hoy para mitigar síntomas estomacales tras comidas abundantes, así como para contrarrestar digestiones lentas y flatulencias.

Pero las ventajas terapéuticas del burrito van mucho más allá. Entre las propiedades curativas se destaca su uso como protector hepático y como calmante de los malestares reumáticos y de la piel. Las hojas y la corteza de esta planta se pueden preparar de diferentes maneras, ya sea mediante infusiones simples, como aditivo en el mate, o decocciones especialmente formuladas para tratar empachos o incluso problemas de la matriz en el caso de la decocción de la envoltura.



El burrito está dotado de minerales como zinc, cobre y calcio, así como de vitaminas B1 y B2. Esta composición se complementa con diversos compuestos fenólicos, terpenos y monoterpenos, lo cual potencia su acción digestiva, tónica, antiespasmódica y sedante.

A nivel científico, incluso se han encontrado efectos ansiolíticos y antidepresivos en estudios experimentales realizados con extractos de burrito en ratas y ratones, lo que refuerza su reputación como planta multifacética en el tratamiento de afecciones tanto físicas como emocionales. Esta versatilidad se refleja en usos que abarcan desde la regularización de la acidez gástrica hasta la hipertensión. Recuerda consultar a un profesional de la salud antes de hacer cualquier cambio en tu dieta.

LATINOAMERICANO
Immigration Service

SERVICIOS DE INMIGRACION

- Renovación de tarjeta de residencia
- Residencia por Familia: hijos, esposo(a), padres, hermanos
- Ciudadanía
- Ajuste de Estatus por la Ley 245(i)
- Visa Humanitaria - Parole
- Renovación de permiso de trabajo por TPS • Asilo Pendiente • DACA

INCOME TAX ELECTRONICO

*Depósito directo
*Reembolso en días
*Trámite de ITIN
*Revisión de impuestos atrasados

IRS e-file



SERVICIO DE ABOGADO Y NOTARIO SALVADOREÑO
Con Protocolo de El Salvador

*Poderes *Juicios de Divorcio *Rectificación de partidas
*Autorización de Salidas de menores *Escrituras
*Compra Venta de Propiedades *Testamentos
*Diligencias de Aceptación de Herencia
*Servicio Notary Public *Préstamos de dinero
por propiedades EN El Salvador *Etc.

Julio C. Melgar
Immigration & Tax Consultant
Autorizado por CTEC and Secretary of State



41 años de experiencia y de servir a la comunidad con nuestros servicios
Surety Bond IMM • Consultants #CF4380

1815 W. 6th Street, Suite 202,
Los Angeles, CA 90057

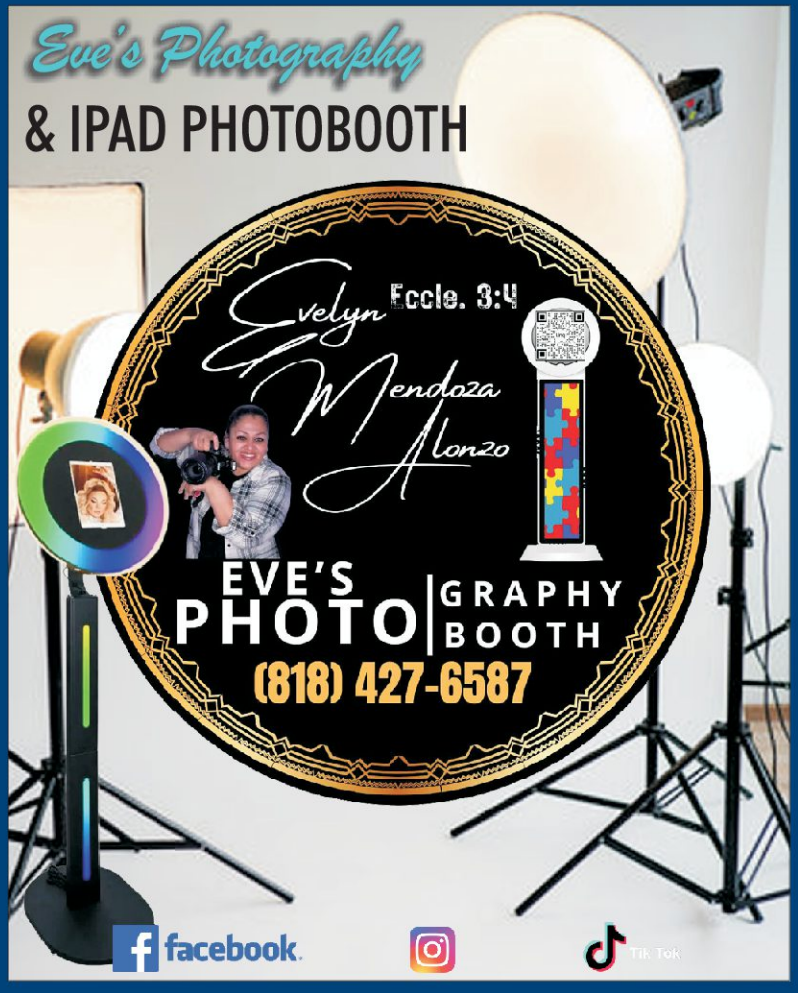
Tel. 213-484-1888

ESTACIONAMIENTO GRATIS

Lo Máximo LA

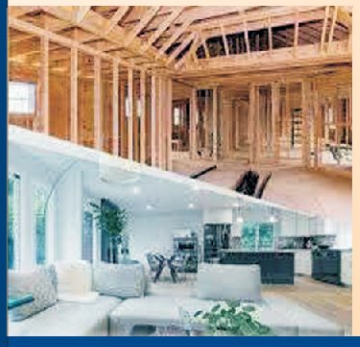
Descubre el potencial en tu comunidad







FREE ESTIMATE • PRESUPUESTO GRATIS



- Painting • Electrical
- Plumbing • Drywall
- Carpentry Finish
- Framing • Roofing

- Pintura • Electricidad
- Plomería • Paneles de Yeso
- Acabado de Carpintería
- Enmarcado • Techos

Ottoniel Mejía 323-943-0962

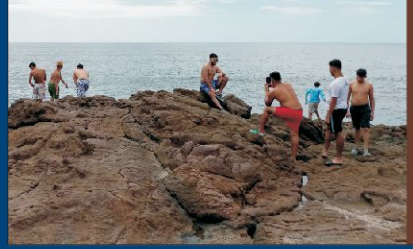
Julio Verano 213-359-3614

Playa Poneloya

A solamente 20 km del centro de la ciudad de León se encuentra Poneloya, una playa muy apreciada por el turismo nacional e internacional. Fácil acceso, kilómetros ininterrumpidos de playas de arena volcánica y espectaculares atardeceres, convierten a esta playa en un destino que no te debes perder durante tu visita a León.

Poneloya es una toponimia derivada del náhuatl, al igual que muchos nombres geográficos indígenas de Nicaragua, proviene de apanoayan, «lugar donde se cruza el agua», «vado». El historiador Dr. Manuel Noguera señala otro origen del término Poneloya, según Noguera en la época del gobernador de Nicaragua Tomás Marcos, duque de Estrada (1721-1730) llegaban los primeros veraneantes a pasar el día en la playa con su comida, tamales y queso, y para calentaros decían «poné la olla» de donde surgió el topónimo Poneloya.

Poneloya es un tradicional pueblo pesquero y un centro de casas de veraneo. Este tramo de playa de dos kilómetros se caracteriza por ser irregular, de arena oscura, estar flanqueada por palmeras y presentar fuertes corrientes y olas que rompen con fuerza sobre la arena. Es especialmente popular entre los jóvenes nicaragüenses en época de Semana Santa, Navidad y en los periodos de vacaciones escolares.



Tiene un estero que se vuelve muy peligroso cuando la marea sube, pero cuando la marea está baja no existe ningún problema para los bañistas. Al estero se puede acceder a pie y está ubicado al final de la calle larga, cerca del lugar donde están todos los bares y restaurantes.

Desde la construcción del malecón de Poneloya en 2016, este muro de contención de 120 m. se ha convertido en uno de los puntos de referencias más destacado en Poneloya. Su función principal, además de ser una obra estratégica para detener el agua, es ser un atractivo turístico local. Los habitantes de la playa, así como los visitantes, a menudo se sientan aquí para ver los atardeceres o pasar las noches y madrugadas esperando el amanecer, tomando tragos y escuchando música bajo las estrellas.



Uno de los momentos más mágicos en Poneloya es la puesta de sol. Los colores intensos del cielo se reflejan en el océano mientras el sol se hunde lentamente en el horizonte. Sentarse en la playa o en uno de los restaurantes frente al mar para disfrutar de este espectáculo natural es una experiencia inolvidable.

En conclusión, Poneloya es un tesoro escondido en la ciudad de León, Nicaragua. Con su hermosa playa, actividades acuáticas emocionantes, rica cultura costera y ambiente relajado, ofrece una escapada perfecta para aquellos que buscan disfrutar de la belleza natural y la hospitalidad nicaragüense. Si estás planeando tu próxima aventura en Nicaragua, no te pierdas la oportunidad de descubrir y explorar Poneloya.

Loma de Tiscapa

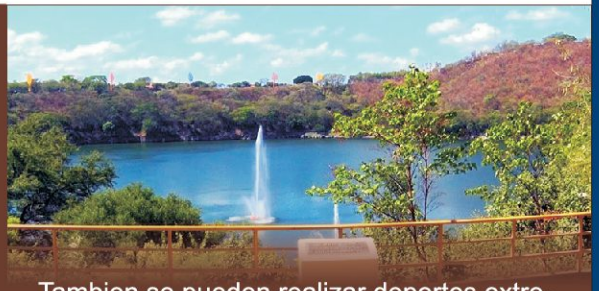
La Loma de Tiscapa, se ubica al sur del antiguo centro de Managua, con una elevación geográfica que la convierte en un lugar estratégico por su fácil vista de la ciudad. El lugar es ideal para pasar en familia.

Ubicada en el Parque Histórico, es un sitio significativo en Managua con un rico trasfondo histórico. Una vez fue la ubicación de la casa presidencial de Somoza y sirvió como escenario para las conversaciones de paz entre el presidente Juan B. Sacasa y Augusto C. Sandino. El área ofrece impresionantes vistas panorámicas de Managua desde su mirador en la cima de la inactiva laguna del cráter volcánico Tiscapa.

La Loma de Tiscapa, es una pequeña elevación de origen volcánico situada en la ciudad de Managua, de gran importancia en la historia de Nicaragua. En su centro se encuentra la Laguna de Tiscapa, que ocupa el lugar del cráter del extinto volcán.

El área protegida, tiene una forma más o menos circular, comprende la Loma de Tiscapa y la Laguna de Tiscapa, tiene una extensión de 40 hectáreas.

En el sector sur de la laguna, tiene una cobertura vegetal actual formada por árboles y arbustos de variadas especies, entre las que se identificaron las siguientes: aceituno, capulín, ceiba, chaperno, cimarra, guanacaste blanco, guanacaste negro, guayacán, güiligüiste, higuerilla, huevo de burro, jícaro sabanero, jiñocuabo, jocomico, laurel negro, melero, papaturro, poro poro, tigüilote, jenízaro.



Tambien se pueden realizar deportes extremos como Canopy. Además del canopy, el Parque Histórico Nacional de Tiscapa tiene más que ofrecer. El sitio tiene una historia interesante. Recientemente, la loma albergó al palacio presidencial por más de cuatro décadas. Asimismo, había prisiones y cuartos de tortura que se usaban durante el régimen de la familia Somoza. El palacio y algunas instalaciones militares fueron destruidas por el terremoto de 1972. Después del derrocamiento de Somoza el lugar ha servido para varios propósitos. La gigante estatua del General Augusto C. Sandino, que es visible desde lejos, también se construyó aquí.

Actualmente el parque está cuidado y protegido por la ciudad de Managua como un monumento histórico y cultural. Puede caminar en lo alto de la loma y ver las ruinas del palacio. También hay objetos para ver, como el tanque enviado por Benito Mussolini a Anastasio Somoza. Además, puede apreciar una vista fabulosa de Managua. El estadio, el lago, los centros comerciales y otros edificios significativos están visibles así como el paisaje que rodea a Managua. ¡Aunque no quiera hacer canopy el Parque Histórico Nacional Loma de Tiscapa realmente vale la pena visitarlo!


LOW
VOLTAGE LA
Safe Reliable Efficient
Security Camera System Installation
IT Computer Technician
Structured Cabling
Door Access Control System
Smart Home Integration
Pre Wiring / New Construction
Contact Us
+1 3106849819
www.lowvoltagela.com


DISEÑO GRAFICO
Lo que usted necesita para proyectar su negocio
BUSINESS CARDS
FLYERS • BANNERS
DOWNTOWN SQUARE
4TH ANNUAL SPRING MARKET
FULL COLOR
Vinyl Banners
HEMMED & GROMMETED
SALE
323-921-2528


ED CHAVEZ
PHOTOGRAPHY
•Bodas
•Quinceañeras
•Sesión de Fotos
•Eventos
•Y más
Edgar Chávez: 323-677-8237
Búsquenos en Facebook
Instagram
YouTube

Guía Para Dominar el Trabajo Híbrido en 2026

Descubre los trucos para manejar el home office y el esquema híbrido con éxito y salud mental.

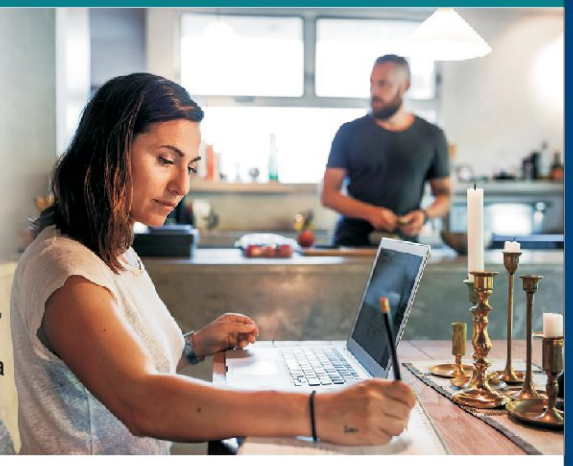
Sobrevivir al mundo laboral moderno requiere más que café, y hasta me atrevo a catalogarlo como un deporte de alto rendimiento, hoy en día. Entre juntas, mensajes y la tentación de lavar los platos en horario laboral, la línea entre "vivir" y "trabajar" se borra. Déjame decirte que no lo estás haciendo mal, simplemente el juego cambió y aquí te damos la nueva guía de supervivencia.

Trucos para la nueva era laboral

-Domina el arte del Focus Mode.

La ciencia del trabajo moderno dice que el deep work es tu mejor armadura; apaga las notificaciones de redes sociales durante dos horas y avanza en lo importante. Terminar rápido es la verdadera meta para que el resto del día sea genuinamente tuyo.

-El ritual del "Cierre de Sesión".



Cuando haces home office, el trabajo nunca se va si no pones límites. Crea un ritual físico, como cerrar la laptop, cambiarte de ropa o salir a dar una vuelta a la cuadra, que le diga a tu cerebro: "la oficina se cerró". Si no pones ese límite, terminarás contestando correos a las 10 PM desde tu cama.

-Networking de calidad, no de cantidad.

En el esquema híbrido, los días de oficina son para conectar, no para encerrarte en tus audífonos. Aprovecha esos momentos para tomar el café con tu equipo y fortalecer los vínculos humanos.

-Cero culpas por la "Productividad Invisible".

Lavar la ropa mientras escuchas una junta o sacar al perro para despejarte no es robar tiempo, es optimizar tu bienestar. La forma moderna de trabajar valora los resultados, no las horas que pasas pegada a la silla; si cumples con tus objetivos, el cómo y dónde lo hagas es parte de tu libertad.

-Diseña tu estación de trabajo.

Ya sea un rincón en tu sala o un escritorio compartido, asegúrate de que ese espacio te haga sentir exitosa. Una buena luz, una planta o simplemente orden visual ayudan a que sientas que tienes el control de tu día, en lugar de que el día te controle a ti.

El mundo cambió y sobrevivir al trabajo hoy se trata de trabajar con inteligencia para que te quede energía para lo que realmente importa.



10 Cosas de las Mujeres que los Hombres Desconocen

Existen cosas que hacemos las mujeres y que resultan todo un misterio para los hombres, desde la cantidad de zapatos que compramos hasta algunas frases y actitudes, descubre cuales son en nuestro top 10 y dinos si te identificas con alguna.

1. No tengo nada que ponerme: mientras los hombres se preguntan por qué así tengamos un clóset lleno de ropa nunca tenemos nada que ponernos, las mujeres saben que la ropa es una forma de expresión y que tiene que ser constantemente actualizada según lo que pensamos y hacemos.

2. Todo está bien: una de las cosas más temidas por los hombres son las frases "no me pasa nada" o su variante "estoy bien", estas son nuestras favoritas cuando estamos molestas pero no tenemos ganas de discutir.!

3. Tardar en arreglarnos: aquel que se pregunte por qué tardamos tanto maquillándonos es porque nunca ha tratado de hacer un delineado simétrico,

4. Las rebajas: en su cabeza "por qué quieren ir a las rebajas a pelearse con otras mujeres por ropa", en nuestra cabeza "voy a renovar todo mi guardarropa con lo que me hubiese costado una chumpa hace 2 meses".

5. Usar tacones muy altos: este es otro de los enigmas más grandes para ellos, ¿por qué nos empeñamos en usar tacones súper altos? Pues no sólo nos hace más altas y nos ayuda a estilizar nuestra figura,

6. Ir al baño en grupo: los hombres NUNCA se acompañan al baño entre ellos, por eso se



les hace tan raro que cuando una mujer quiere ir al baño todas la acompañan, nos gusta ir en grupo para darle un retoque a nuestro maquillaje y ponernos al tanto de lo que ha pasado.

7. Selfies: mientras que los hombres son tan fanáticos de las redes sociales como nosotras, no entienden por qué a cada momento nos estamos tomando selfies, la respuesta es simple, queremos likes, ¡muchos likes!

8. Los 1000 productos de belleza: para los hombres un jabón es suficiente por eso cuando se asoman a nuestro baño se quedan en shock por la cantidad de productos que tenemos, lo que no entienden es que para vernos fabulosas se necesita mucho más que un simple jabón.

9. Reinas del drama: somos seres intuitivos y sensibles que estamos muy en contacto con nuestros sentimientos.

10. Noches de chicas: los hombres no entienden por qué necesitamos salir sólo con nuestras amigas, pero cualquier mujer sabe que no hay momento más divertido que una plática sincera con tus mejores amigas.



Lo Máximo LA

Descubre el potencial en tu comunidad

¡Feliz aniversario ! Sabemos que son años de esfuerzo y dedicación, y espero que en el camino hayan encontrado satisfacciones y motivos para sentirse orgullosos de todo lo que han logrado. Espero que hoy puedan mirar atrás con orgullo y adelante con ilusión por todo lo que aún está por venir. Gracias por su constancia, su profesionalismo y su calidad humana, lo que hacen de su programa un espacio que deja huella en la vida de todo el que lo mira. ¡Felicidades por otro año exitoso!



POLLOS EL BRASERO

Pollos rostizados cocinados a leña
Chicken cooked over firewood

Tenemos deliciosos platos de la exquisita gastronomía peruana







CERRADO
LOS LUNES

2281 W. Pico Blvd.,
Los Angeles, CA 90006

213-381-6060