# Lo Máximo LA

NUMERO 154 | *Descubre el potencial en tu comunidad* | Septiembre 2026

www.lomaximola.com

**Revista Coleccionable**

**GRATIS**



**PROXIMAMENTE**

13 Aniversario

CONFEDERACION CENTROAMERICANA Y EL CARIBE
COFECA 43 ANIVERSARIO 1983 - 2026
REPUBLICA DOMINICANA PAIS ANFITRION

***Festival y Desfile de Independencia Centroamericana***
***12 y 13 de septiembre 2026***

**PAIS ANFITRION**

República Dominicana

## LA MUJER ACTUAL
## EL PODER DEL ALTER EGO

## TURISMO HONDURAS
## PARQUE NACIONAL CELAQUE ISLAS DEL CISNE

***MARLIN TERBRUEGGEN***
*"Trayectoria de Reflexión y Crecimiento"*

Búsquenos en Facebook | YouTube | Instagram | WhatsApp

# Cumpleañeros del Mes

## Lo Máximo LA desea que Dios los colme de bendiciones



Margarita Umaña



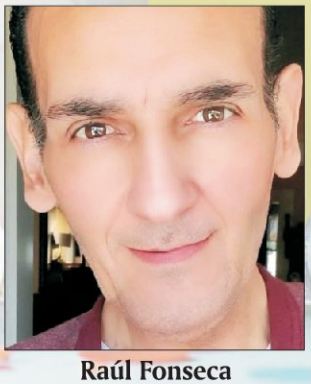
Maritza Italia Novoa



Nay Yi Rivas



Noah y Noely Umaña



Raúl Fonseca




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


*Lo que puedo decir de todos mis personajes es que están en búsqueda de sus almas, porque son mi espejo. Soy alguien que está constantemente en búsqueda de mi lugar en el mundo, y la literatura es la mejor forma que encuentro para verme a mí mismo.*

*Todo el mundo tiene un potencial creativo y desde el momento en que puedes expresar ese potencial creativo, puedes comenzar a cambiar el mundo.*

*Cuando escribo un libro, lo hago para mi mismo; la reacción depende del lector. No es mi asunto si a la gente le gusta o disgusta.*

*No digo que el amor siempre te lleve al cielo. Tu vida se puede convertir en una pesadilla. Pero dicho esto, merece la pena tomar el riesgo.*

*Paulo Coelho*

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)

# Trayectoria de Reflexión y Crecimiento

*Marlin Terbrueggen*



A menudo miro hacia atrás y me doy cuenta de que mi camino nunca ha estado definido por el lugar donde comencé, sino por la determinación de seguir avanzando.

Cuando tenía 19 años, dejé Honduras, un país con valores de familia, cultura y calidez que todavía llevo en mi corazón. Un Pais hermoso, una época en la que la pobreza, el acceso limitado a la educación y los desafíos sociales y económicos hacían difícil que muchos jóvenes pudieran alcanzar el futuro con el que soñaban.

Llegué a los Estados Unidos con poco más que esperanza, valentía y el sueño de construir un futuro mejor. Sentía una profunda tristeza e incertidumbre al dejar atrás a mi familia y todo aquello que me era familiar. No hablaba inglés y no tenía idea de qué oportunidades me esperaban. Pero sabía una cosa: estaba dispuesta a trabajar duro, aprender y nunca rendirme.

Comencé mi carrera en la línea de producción en una empresa que se convertiría en mucho más que un lugar de trabajo. Se convirtió en el lugar donde construí mi carrera, descubrí mi potencial y crecí como líder. Durante más de 35 años, he tenido el privilegio de crecer a través de diferentes posiciones, aprender de mentores increíbles, superar obstáculos y aprovechar cada oportunidad para mejorar.

Hoy soy Chief Quality Officer y miembro del Equipo de Liderazgo Ejecutivo de una importante Corporacion Multinacional. También tengo el privilegio de servir a nuestra industria en diversos comités, abogando, asesorando y promoviendo el desarrollo y presencia de las mujeres en la ciencia.

Cada paso de este camino me recuerda que ningún sueño es demasiado grande cuando está impulsado por la perseverancia, la integridad y el propósito.

Sin embargo, mi trayectoria profesional cuenta solo una parte de mi historia.

Durante muchos años fui madre soltera de dos hijas maravillosas. Esos años me enseñaron resiliencia de una manera que ningún salón de clases podría haberlo hecho. Equilibré las responsabilidades de criar a mi familia mientras trabajaba a tiempo completo y continuaba mi educación en la Universidad, durante largas noches, muchas veces sacrificando horas de sueño, pero nunca sacrificando mi visión del futuro ni el bienestar de mis hijas.

Años después, tuve la bendición de conocer a mi esposo quien me brinda apoyo familiar y me anima a ser la mejor versión de mí misma.

Hubo momentos de agotamiento, incertidumbre y dudas sobre mí misma, pero me negué a permitir que mis circunstancias definieran mi destino.

Esas experiencias moldearon a la líder y a la persona que soy hoy.

Me enseñaron empatía, humildad, resiliencia y la importancia de ayudar a otros a crecer mientras avanzamos juntos. Para mí, el liderazgo nunca ha sido cuestión de títulos. Se trata de ayudar a las personas a creer en sí mismas antes de que ellas mismas reconozcan su propio potencial.

Una de las mayores satisfacciones de mi carrera ha sido desarrollar líderes, ser mentora de otros y ver cómo las personas descubren fortalezas que nunca imaginaron tener.

La fe en Dios y mi familia siempre ha sido mi mayor fuente de fortaleza e inspiración. Me recuerdan cada día por qué la perseverancia es importante y por qué el éxito tiene mucho más significado cuando podemos compartirlo con las personas que amamos y con quienes encontramos a lo largo del camino.

A medida que continúo este viaje, mi propósito ha crecido más allá de mis propios logros.

Quiero empoderar a las mujeres para que crean que su origen no determina su futuro. Quiero ser un ejemplo de cómo los sueños pueden convertirse en realidad a través del valor, la disciplina y una determinación inquebrantable, y de la importancia de escucharnos a nosotros mismos cuando otros dudan o nos sugieren que debemos rendirnos.

Quiero ser una voz para quienes se sienten ignorados, invisibles o no escuchados, ya sea en el lugar de trabajo o en sus comunidades. Quiero animarlos a hablar con confianza y a reconocer que sus ideas, talentos y experiencias tienen valor.

Mirando hacia el futuro, uno de los sueños más cercanos a mi corazón es hacer crecer mi fundación, Smiles for Honduras Hope Through Education, y ayudar a que los niños y jóvenes de Honduras tengan acceso a la educación.

La educación transformó mi vida. Abrió puertas y caminos que no sabía que existían o que alguna vez me parecieron imposibles de alcanzar. Creo que cada niño merece esa misma oportunidad, independientemente de dónde haya nacido o de los desafíos que enfrente.

Cuando reflexiono sobre mi vida, no veo una historia de títulos o logros. Veo una historia de fe, perseverancia, resiliencia y servicio.

La historia de una joven que llegó a un nuevo país sin poder hablar el idioma, pero que se negó a permitir que el miedo definiera su futuro.

La historia de una madre que nunca dejó de creer.

La historia de una líder que descubrió que la verdadera medida del éxito no es qué tan alto llegamos, sino a cuántas personas ayudamos a lo largo del camino y cuántas logramos elevar junto con nosotros.

Mi historia todavía se está escribiendo.

Mi mayor esperanza es que inspire a alguien más a creer que lo imposible es solo temporal; que, en realidad, muchas veces es una ilusión oscura que nos hace pensar que no podemos avanzar. Que el trabajo duro crea oportunidades y que cada desafío que superamos se convierte en parte del legado que dejamos atrás.




"Grand Marshall de Honduras 2024"
"Recipient of Honduras Awards"

# Lo Máximo LA

*Descubre el potencial en tu comunidad*

*El personal de "Lo Máximo LA." Junto a nuestros anunciantes, felicitamos a* **COFECA** *por estar realizando un año más el Festival y Desfile de Independencia Centroamericana más grande de Los Angeles. A nuestros hermanos centroamericanos les enviamos un caluroso saludo por estar conmemorando nuestra Independencia Patria. Unámonos pues juntos todo es posible.*



*Araceli Mejía*
Fundadora/Propietaria

**PHOTO BY**

ED CHAVEZ



BIENES RAICES
ALVARENGA

Valley Star Realty



# COMPRE O VENDA
# Propiedades en El Salvador

- Aprenda cómo invertir en El Salvador
- Conozca cómo aplicar a préstamos para vivienda en Estados Unidos

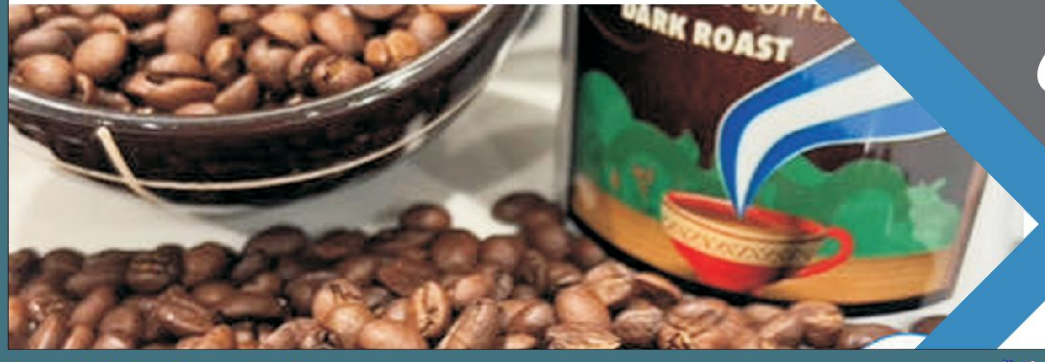
EXPERTA EN
BIENES RAÍCES EN
EL SALVADOR

*Rosario Alvarenga*



LA ESTANCIA CAFÉ

## Tenemos el mejor café de El Salvador




https://www.bralvarenga.com

License #01313391

**661-618-0243**

alvarengarosario@aol.com

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



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



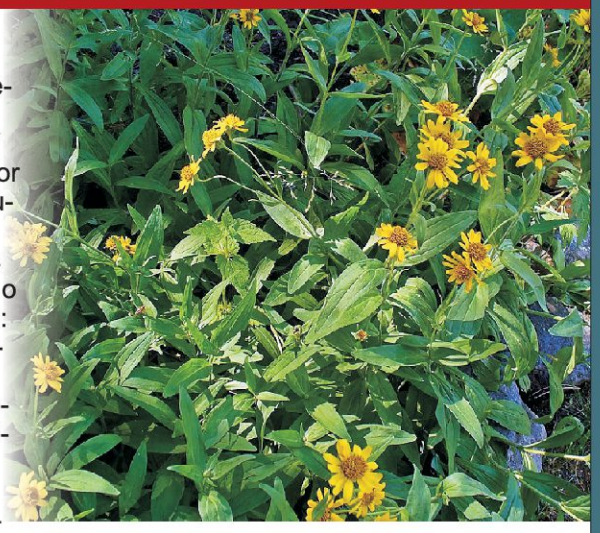



455 W. Florence Ave., Los Angeles, CA 90003
(Esquina con Figueroa)

**323-778-0721**
**323-778-5027**

# >Medicina Natural

## Beneficios de la Arnica



Este regalo de la naturaleza también es conocido como árnica montana o tabaco de montaña y solo se recomienda en uso tópico (como una pomada o aceite) pero nunca como una infusión porque puede causar intoxicación, mareos, dolores de cabeza, vómitos e incluso diarrea.

Asimismo, esta flor pertenece a la familia de las asteráceas (igual que la camomila o la caléndula) y presenta un aspecto muy llamativo, con un tallo verde claro y velludo que puede llegar a alcanzar los 40 cm de altura, hojas gruesas, una bonita flor de color amarillo anaranjado y un aroma que recuerda mucho al de la manzanilla.

La árnica ayuda a aliviar los procesos inflamatorios por lo que es conocida también como 'la flor de los deportistas' ya que tiene múltiples propiedades sobre los tejidos musculares, ayudando a su recuperación tras una sesión de esfuerzo físico. La árnica es una alternativa natural para todo aquel que necesite preparar sus músculos y ligamentos para evitar lesiones producidas en el día a día o por la realización de ejercicio.

Sus propiedades son las siguientes:

-Efecto antiinflamatorio: La hinchazón de las lesiones se reducirá y los moretones desaparecerán.

-Es un analgésico natural: Ayuda a aliviar dolores de cabeza, articulares, musculares, así como el dolor por lesiones y contusiones.

-Propiedades antibacterianas o antimicrobianas: su poder cicatrizante evita que las bacterias desarrollen su actividad. Actúa de forma rápida y eficaz sobre zonas enrojecidas, irritadas o con prurito.

La árnica, en todos sus formatos puede acarrear grandes beneficios a tu cuerpo. A continuación te contamos los principales beneficios de esta planta: Estimula la circulación, tiene beneficios sobre la piel y es buena para preparar músculos y ligamentos (ayuda a evitar lesiones y te ayuda en los esfuerzos cotidianos).

Puede tener algunas contraindicaciones a tener en cuenta, pero como cualquier otro producto si se consume de forma abusiva: Irritación cutánea (especialmente si se utiliza en heridas abiertas, cortes o piel dañada. Si experimentas enrojecimiento, picazón o inflamación, debes suspender su uso); Alergias (antes de usarla de manera extensa, realiza una pequeña prueba en una pequeña área de la piel para detectar posibles reacciones alérgicas); interacciones medicamentosas (si estás tomando otros medicamentos, especialmente anticoagulantes o medicamentos para la presión arterial, es importante hablar con tu médico antes de usarla), embarazo y lactancia y niños (se debe tener precaución al usar productos de árnica en niños, ya que su piel puede ser más sensible. Consulta con un profesional de la salud antes de aplicar árnica en niños).



## Propiedades del Rooibos

El rooibos, cuyo nombre científico es Aspalathus linearis, es una planta originaria de Sudáfrica que se ha popularizado en todo el mundo por las propiedades de su infusión. A diferencia del té tradicional, el rooibos no contiene cafeína, lo que lo convierte en una alternativa ideal para quienes buscan una bebida natural, relajante y apta para cualquier momento del día.

Además de ser una bebida ligera, de sabor dulce y terroso, el rooibos destaca por su riqueza en minerales como el magnesio, el calcio y el hierro, así como por su alto contenido en polifenoles, que ayudan a combatir los radicales libres y retrasar el envejecimiento celular, incluyendo beneficios para la salud visual.

Al rooibos se le atribuye principalmente la capacidad de relajar al organismo, por lo que es un perfecto aliado contra la ansiedad y el estrés. Estos son algunos de los beneficios más comunes.

-Poder antioxidante: El rooibos está asociado con propiedades antioxidantes para el organismo gracias a sus altos niveles de aspalathin, vitamina C y quercetina, entre otros.

-Propiedades digestivas: La infusión favorece la digestión y alivia el malestar estomacal así como la hinchazón ya que contiene ingredientes como la manzanilla y la menta.

-Antiinflamatorio: En infecciones leves el roiboos puede ayudar a reducir dolores por inflamación. Además, también se le atribuyen características antiespamódicas que minimizan o previenen molestias como calambres y cólicos.

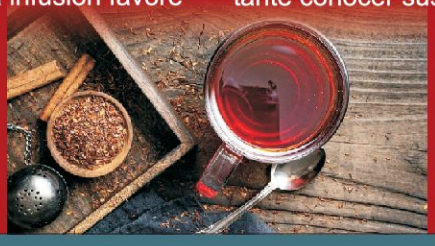
-Mejora la salud ósea y cardiovascular: Esta infusión también ayuda a reducir los niveles de colesterol malo en sangre, así como a regular la tensión. Además, su ingesta habitual puede ayudar a mantener los huesos fuertes y prevenir patologías óseas.

-Beneficios para la piel: Debido a su alto contenido en zinc, también es especialmente beneficioso para mantener la piel hidratada y conseguir un aspecto radiante. En este sentido también ayuda a combatir el acné o enfermedades dermatológicas como la psoriasis.

-Remedio natural para las alergias: Gracias a la quercetina, roiboos actúa como antihistamínico natural en casos de asma o algún tipo de alergia respiratoria o cutánea.

-Aliado frente al insomnio: Su efecto relajante previene problemas de ansiedad gracias a la presencia de magnesio entre sus ingredientes, lo que ayuda a relajar al sistema nervioso y a conciliar mejor el sueño.

Aunque el rooibos es una infusión muy bien tolerada por la mayoría de las personas, como con cualquier suplemento o hábito, es importante conocer sus posibles contraindicaciones y precauciones: Evitar tomar en embarazo y lactancia; interacciones con medicamentos; alergias o sensibilidad; consumo excesivo y enfermedades hepáticas o renales.



Restaurante y Pupusería

# Antojitos Maybell

*Deliciosos Platillos y Antojitos de la Cocina Salvadoreña*



**ORDENE PARA LLEVAR**

## DELIVERY ORDER: 213.410.6432

antojitos.maybell

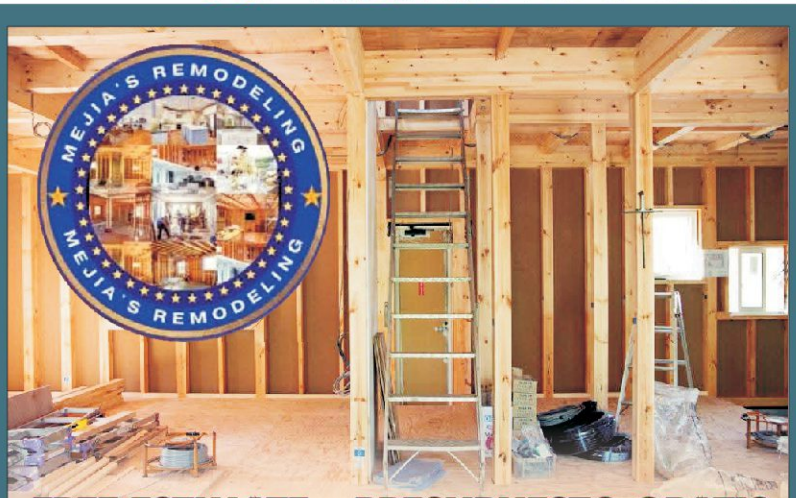
2454 W. Pico Blvd., Los Angeles, CA 90006

---

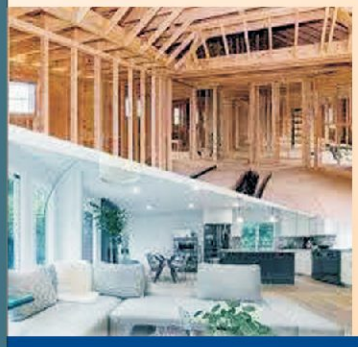
**Lo Máximo LA** *Descubre el potencial en tu comunidad*






**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** 323-338-8265

**Julio Verano** 213-359-3614

# ¿Qué Pasa Cuando los Hijos no Quieren Cuidar a sus Padres?

En el ámbito del derecho de familia, uno de los temas más sensibles y complejos es la responsabilidad de los hijos hacia sus padres mayores en situación de dependencia. Aunque muchas familias asumen de manera natural este cuidado, existen casos en los que los hijos no se hacen cargo, lo que genera conflictos éticos, emocionales y, sobre todo, legales; en estos supuestos, contar con abogados de derecho de familia.

Este artículo aborda las implicaciones jurídicas de esta situación y cómo la ley puede ofrecer herramientas para proteger a los padres y establecer responsabilidades claras, tomando como referencia los principios y obligaciones en el ámbito familiar.

**Obligaciones legales de los hijos hacia sus padres**

El Código Civil establece que los hijos tienen la obligación de proporcionar alimentos a sus padres en situación de necesidad. Este concepto de "alimentos" incluye vivienda, atención médica y otros cuidados básicos para una vida digna. Si no se cumple, los padres pueden reclamar judicialmente.



La obligación se apoya en la reciprocidad: los padres cuidaron de sus hijos y, en la vejez, puede invertirse el deber como expresión de solidaridad familiar. Cuando existan resoluciones previas o sea necesario ajustar lo acordado por cambios sobrevenidos, cabe acudir a procedimientos de familia para fijar o adaptar medidas que garanticen una atención adecuada.

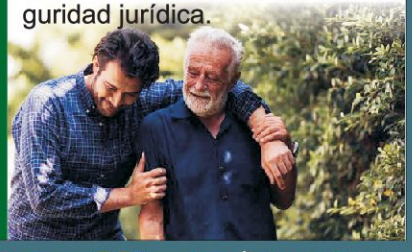
**Consecuencias legales por el incumplimiento De las obligaciones**

Cuando los hijos no cuidan de sus padres ni cumplen con las obligaciones legales, las consecuencias pueden ser significativas. Los progenitores pueden interponer un proceso judicial de reclamación de alimentos para garantizar los recursos necesarios ya sea en forma económica o mediante prestación directa de cuidados.

En casos graves, el incumplimiento puede derivar en embargos sobre bienes o ingresos del hijo demandado. Además, estos procesos suelen impactar profundamente en las relaciones familiares y generar una elevada carga emocional tanto para los padres como para los hijos implicados, por lo que conviene actuar con celeridad y buena documentación probatoria.

**Reflexión final: el equilibrio entre obligación legal y compromiso personal**

Si bien la ley delimita con claridad las obligaciones de los hijos, el cuidado no debería verse solo como un mandato jurídico. La solidaridad intergeneracional y el respeto por nuestros mayores trascienden la normativa; cuando la situación exige ordenar recursos para atender la dependencia (vivienda, ahorros, reparto de gastos), conviene planificar la gestión del patrimonio familiar y el reparto de bienes en Valencia para sostener esos cuidados con seguridad jurídica.



# Deberes ¿Tarea de Padres o de Hijos?

Sobre los deberes se han dicho muchas cosas, incluso que provocan problemas de salud, según la OMS. Sea como sea, siempre encontraremos padres a favor y otros en contra con buenos argumentos en cualquiera de las dos posiciones. Sin embargo, el tema de hoy no es posicionarnos a favor o en contra de los deberes o la cantidad de ellos, hoy hablamos sobre quién debe hacerlos, porque en muchos hogares parece que los deberes son más para los padres que para los niños.

Sílvia Álava, psicóloga infantil y autora de "QUEREMOS QUE CREZCAN FELICES. De la infancia a la adolescencia (de 6 a 12 años)" nos ofrece su visión sobre los deberes escolares a la vez que nos propone una serie de pautas a seguir cuando los niños empiezan a traer deberes a casa.

Hacer de forma cotidiana los deberes con ellos es un hábito perjudicial, no solo para el niño, sino también para los padres.

**¿Los padres deben ayudar a sus hijos a la hora de hacer los deberes?**

Es muy común que la mayoría de padres y madres se planteen esta cuestión. Se suele creer que los mayores están obligados a estar encima de sus propios hijos, pero se trata de un error que hay que corregir. Dejar cierto espacio a los niños para que sean ellos mismos



quienes realicen los deberes es algo que, con el tiempo, agradecerán.

"Los deberes son responsabilidad de los niños, no de los padres, y que los padres asuman esa responsabilidad es un error del que siempre se arrepentirán", explica en el libro Silvia Álava.

En caso de que algún niño presente alguna dificultad específica de aprendizaje, se deberá recurrir a la ayuda de un profesional, además de la de los propios padres.

**Consejos a la hora de hacer deberes**

Es importante seguir los siguientes consejos a la hora de afrontar la tarea escolar:

-Los padres podrán resolver dudas y supervisar el trabajo de los pequeños, pero no tienen que estar sentados en la silla de al lado haciendo los deberes con ellos.

-El niño debe hacerse responsable de sus deberes.

-Establecer un límite de tiempo para evitar posibles distracciones y/o excusas.

-Si superado ese tiempo, las tareas no han sido realizadas, el mayor responsable de ello es el propio niño, nunca los padres.

# CENTRAL DE ENVIOS

**Envíos de cajas, Encomiendas y Mudanzas**
**Servicio 100% Garantizado**

*Tenemos Servicio de Paquetería*

**A MEXICO PAQUETERIA**

Restricciones aplican

**Mudanzas**

**EMBARQUE DE VEHICULOS**

*Llame a la oficina para información de servicio y especiales pre navideñas*

**2468 W. Pico Blvd., Los Angeles, CA 90006** **213-986-2400**

## Lo Máximo LA

*Descubre el potencial en tu comunidad*

*Eve's Photography*

& IPAD PHOTOBOOTH

Evelyn Mendoza Alonzo

Eccle. 3:4

EVE'S PHOTO | GRAPHY BOOTH

(818) 427-6587

facebook

Tik Tok

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

carlscomputer.com

# >Turismo Honduras

## Parque Nacional Celaque

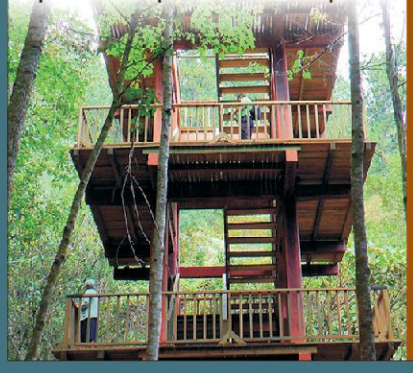
El Parque Nacional Montaña de Celaque es una impresionante macizo montañoso ubicado en la zona occidental de Honduras, entre los departamentos de Copán, Ocotepeque y Lempira, a sólo 9 kilómetros de la ciudad de Gracias.

Es un majestuoso monumento natural que deja extasiado a todo el que lo visita por su gran belleza, su rica biodiversidad y su importancia ecológica, por eso ocupa el cuarto lugar en la lista de las 30 Maravillas de Honduras.

Este Parque Nacional esta formado por una serie de grandes y escarpadas montañas y mesetas donde predomina el bosque nublado que es el hábitat de una gran variedad de flora y fauna. Es además un gran productor de agua porque desde sus cumbres fluyen 11 ríos, entre ellos: Rio Blanco, rio Cospa, Rio Grande, Rio Mocal, Rio Negro, Rio El Arcagual, los cuales abastecen de agua a un total de 120 comunidades.

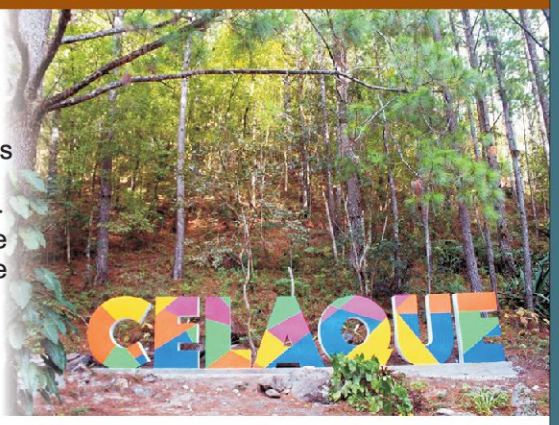
El Parque Nacional Montaña de Celaque fue declarado como área protegida por el Gobierno de Honduras en 1987, bajo decreto Legislativo No. 87-87.

El 9 de Junio del 2015 fue nombrado por la Unesco como «Biosfera» con el nombre de «Reserva de Biosfera y del Hombre Cacique Lempira Señor de Las Montañas" o Biosfera de Celaque. Esto significa que ahora pasa a formar parte de las 631 Reservas de Biosfera del mundo, ubicadas en 119 países.



El Parque Nacional tiene una extensión superficial de 26,393 hectáreas, de las cuales 15,678 forman parte de su zona núcleo y las restantes 10,715 hectáreas comprenden su zona de amortiguamiento. Su principal atractivo es el "Cerro Las Minas o Pico Celaque", el punto más alto de Honduras que mide 2,849 msnm.

Su nombre proviene del vocable Lenca «celac» que significa «caja de agua» esto debido a su la gran cantidad de Rios que nacen en sus montañas.




La superficie del parque Celaque es muy accidentada, presenta pendientes muy inclinadas y barrancos muy profundos. Este tipo de topografía es la que ha permitido la formación de hermosas cascadas.

El parque posee 5 senderos: El Gallo, Liquidámbar, La Ventana, El mirador de la Cascada y Camino al Cielo, un centro de visitantes y 3 campamentos bien equipados: El Naranjo y El Quetzal.

Si pretende explorar el imponente Celaque debe tener mucho cuidado ya que es una de las montañas más agrestes del país. En su espeso bosque lamentablemente se han extraviado muchos turistas. Lleve abrigos y mantas para el frío porque en la zona por las noches las temperaturas pueden descender hasta los 10 grados centígrados o menos.

## Islas del Cisne

Localizadas en la parte noroeste del Mar Caribe, a unos 250 km de tierra firme de Honduras, las Islas del Cisne son un lugar con una importante riqueza natural que se ha mantenido casi inmaculada por la poca acción de la mano del hombre, según un "Análisis del Potencial de Desarrollo en Islas del Cisne" elaborado en 2007.

Debido a la fragilidad de los ecosistemas presentes en las islas y la relevancia de sus características naturales, el Estado de Honduras las había declarado Parque Nacional Marino mediante Acuerdo Ejecutivo No. 3056-91, el 30 de octubre de 1991.

En ese decreto se recomendó un necesario manejo que permitiera la conservación y sostenibilidad de sus recursos mediante la realización de actividades de investigación, educación ambiental y ecoturismo.

Asimismo, fue declarada Área Protegida de acuerdo con el decreto 28-94, el cual fue publicado en el Diario Oficial La Gaceta número 27 mil 477.

El "Análisis del Potencial de Desarrollo en Islas del Cisne" lo mandó a realizar el Instituto Hondureño de Turismo (IHT) y la Dirección General de Biodiversidad de la Secretaría de Recursos Naturales y Ambiente (DiBio/Serna) en 2007.

Las Islas del Cisne, como Reserva Marina, forman parte de las áreas protegidas prioritarias existentes en el país, denotando la importancia del archipiélago desde el punto de vista de biodiversidad y singularidad ecosistémica.



Las investigaciones en Islas del Cisne en lo referente al tema de las aves, datan desde el año de 1887. Las especies más representativas y de mayor abundancia en las islas son el pájaro bobo café y patas rojas, además de las fragatas. Las islas cuentan con una alta concentración de aves marinas, además de terrestres y acuáticas, considerándose como una zona de suma importancia para especies migratorias ya que sirven como sitios transitorios de descanso y alimentación que les permite recuperarse y continuar su migración, la cual ocurre a finales de septiembre, octubre y noviembre.

El valor científico del sitio respecto a este componente es alto, considerando que cuenta con la presencia de una especie endémica, la Dendroica vitellina, encontrada únicamente en las Islas Caimán y en estas islas.

La diversidad de corales encontrada en Islas del Cisne es mucho menor a la presente en las Islas de la Bahía. Sin embargo, la salud (vista en función de una baja mortalidad y alta presencia de langostas y caracol reina) de dichas colonias es alta, establece el análisis.

La ausencia de urbanización y baja frecuencia de barcos atracando en la zona, seguramente ha contribuido a que el arrecife se mantenga en buen estado.

# 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**

# El Poder del Alter Ego: Ayuda a Aumentar tu Confianza, Vencer tus Miedos y Alcanzar tus Metas

Durante años se ha mantenido la idea de que el alter ego es una herramienta exclusiva de artistas y celebridades, que utilizan para enfrentar desafíos, hablar en público o tomar decisiones importantes para alcanzar el éxito; sin embargo, tú también puedes utilizar este recurso.

De acuerdo con la psicología, crear un alter ego no significa fingir ser alguien más, sino desarrollar una identidad que te ayude a potenciar cualidades que ya posees, pero que a veces permanecen ocultas por el miedo, la inseguridad o las dudas.

Un alter ego es una versión intencional de ti misma que representa las características que deseas fortalecer, esta "versión de ti misma" te ayuda a ser más segura, creativa, disciplinada, extrovertida o resiliente, según lo que tu quieras proyectar. La idea es mucho más fácil de lo que imaginas, pues consiste en "ponerse en el papel" de esa identidad cuando enfrentas alguna situación que te genera ansiedad o inseguridad, pues al hacerlo, tu cerebro puede poner distancia de las emociones negativas y actúa con mayor objetividad y determinación.

La psicología señala que crear un alter ego ayuda a reducir la autocrítica, fortalecer el autocontrol y aumentar la confianza para enfrentar el miedo al fracaso, que es lo que generalmente nos detiene a tomar los retos que nos llevan al éxito. Además, adoptar un alter ego permite romper patrones mentales limitantes y construir nuevos hábitos de comportamiento mediante la repetición. Estos son los cincos pasos fáciles de llevar a cabo para crear un alter ego que te permita llevarte a tu mejor versión y a conseguir tu metas y sueños.

Define el objetivo: Antes de crear un alter ego, pregúntate qué deseas mejorar: ¿Quieres hablar con más seguridad? ¿Perder el miedo al rechazo? ¿Ser más constante? Tu objetivo será la base de esa nueva identidad.

Elige sus cualidades: Haz una lista de las características que admiras y que te gustaría desarrollar, puede ser alguien más valiente, paciente, creativo, disciplinado, carismático o líder.

Dale una identidad: Ponle un nombre, imagina cómo se viste, cómo habla, cómo camina y cómo enfrenta los problemas, mientras más clara sea esa imagen mental, más fácil será activarla cuando la necesites.

Crea un ritual para activarlo: Algunas personas utilizan una prenda específica, un perfume, una frase de poder, una canción o un accesorio como señal para entrar en el papel de su alter ego antes de una entrevista, una presentación o una situación importante.



Actúa como ella o él: Cuando aparezcan los nervios, pregúntate: "¿Qué haría mi alter ego en este momento?". Poco a poco, esas conductas dejarán de sentirse ajenas y comenzarán a formar parte de tu personalidad.

# Las Ocho Cosas que Deberías Tener Claras antes de los 30



Durante años se creyó que llegar a los 30 significaba tener la vida resuelta, pero la realidad demuestra que las circunstancias son muy diferentes a lo que soñamos.

Cumplir 30 años suele verse como una especie de fecha límite: la edad en la que supuestamente deberías tener una carrera estable, una relación sólida, una casa, ahorros y la vida completamente resuelta. Sin embargo, la adultez se aprende con la experiencia y los errores, y antes de llegar a los 30, hay algunas verdades que pueden ayudarte a enfrentar esta etapa con mayor claridad y confianza.

Cosas que debes aprender antes de los 30 y que nadie se atreve a decirte:

-Prioriza tu salud y bienestar físico con hábitos saludables. Muchos problemas de salud que aparecen después de los 40 comienzan a gestarse desde los 20 debido a hábitos poco saludables, por ello, hay que adoptar rutinas sostenibles, como alimentación equilibrada, actividad física regular y chequeos médicos preventivos, para cuidar la salud a largo plazo.

-Aprende a administrar tu dinero. Los expertos en finanzas señalan que el ahorro depende más del hábito que del nivel de ingresos, por ello, recomiendan crear un fondo de emergencia desde una edad temprana.

-Cuida de tu salud mental. Esto es clave para afrontar los cambios y desafíos que suelen presentarse antes de los 30, especialistas recomiendan desarrollar hábitos de autocuidado, aprender a gestionar las emociones y buscar apoyo profesional cuando sea necesario.

-Tus amistades van a cambiar. Antes de los 30 es común que algunas amistades cambien o se distancien debido a nuevas prioridades.

-El amor no es como en las películas. Una relación sana se construye con comunicación, respeto y compatibilidad, no solo con emociones intensas, cuando comprendes estas diferencias antes de los 30, te puede ayudar a tomar mejores decisiones afectivas.

-Aprende a decir "no". Los especialistas en desarrollo personal destacan que aprender a establecer límites saludables antes de los 30 ayuda a proteger el tiempo, la energía y el bienestar emocional, evitando el desgaste por intentar cumplir las expectativas de los demás.

-Evita comparar tu vida con la de los demás. Compararse con lo que otros muestran en redes sociales puede generar frustración e inseguridad, por lo que recordar que cada persona vive un proceso distinto ayuda a mantener una visión más realista del éxito y la vida.

-Nadie tiene la vida resuelta a los 30. Los expertos coinciden en que el crecimiento personal continúa durante toda la vida, por lo que no es necesario tener todas las respuestas antes de los 30, y en lugar de perseguir una idea perfecta del éxito, recomiendan enfocarse en desarrollar hábitos saludables, relaciones sólidas y estabilidad financiera.

CONFEDERACION CENTROAMERICANA

COFECA

Est. 1983

# Sábado 12 y Domingo 13 DE SEPTIEMBRE 2026

# Festival y Desfile

DE INDEPENDENCIA CENTROAMERICANA

CONFEDERACION CENTROAMERICANA Y EL CARIBE

REPUBLICA DOMINICANA PAIS ANFITRION

COFECA 43 ANIVERSARIO

1983 - 2026

*"Ningún ser humano es ilegal en el mundo" • "No human being is illegal in the world"*

## PAIS ANFITRION

## República Dominicana













**UN EVENTO PARA TODA LA FAMILIA ¡GRATIS!**

**DESFILE: Domingo 13, saliendo de Vermont Ave y Pico Blvd a las 10:00 am**

**Información: elchero4u@yahoo.com • 323-369-5208**

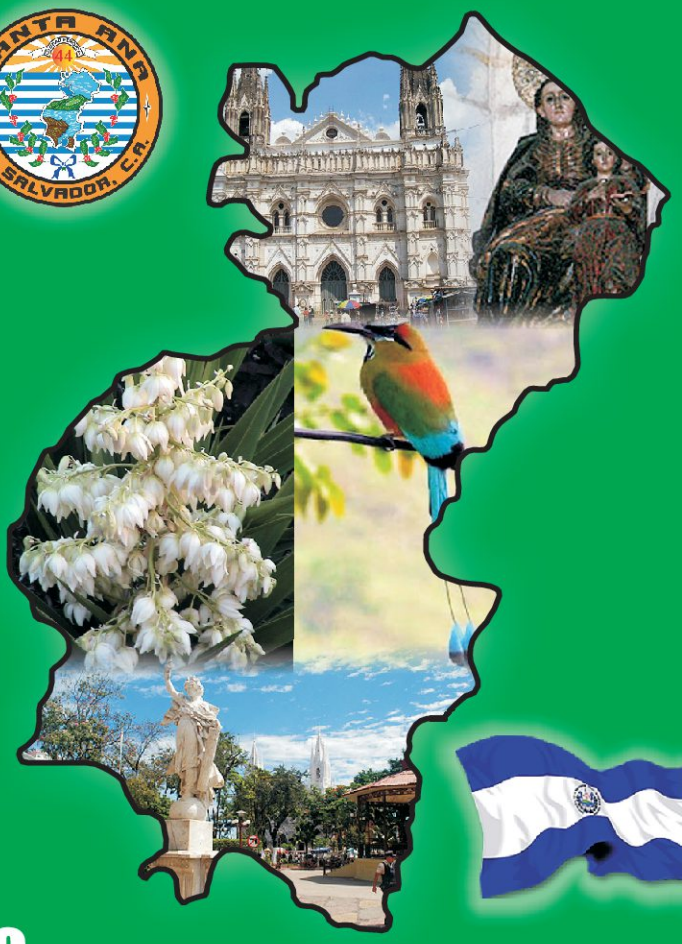
**www.COFECA.org • BUSCANOS EN LAS REDES SOCIALES**

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