Lo Máximo LA

NUMERO 156 | *Descubre el potencial en tu comunidad* | Noviembre 2026

www.lomaximola.com

Revista Coleccionable

GRATIS



13 Aniversario

FAMILIA
MADRES NARCISISTAS: EL IMPACTO EN LOS HIJOS

SALUD
POLIOMIELITIS
INFECCIONES PARASITARIAS

MUJER ACTUAL
¿TIENES UNA PERSONALIDAD INTIMIDANTE?

PHOTO BY: ED CHAVEZ

MARJORIE HENRRIQUEZ

Búsquenos en Facebook | YouTube | Instagram | WhatsApp

Cumpleañeros del Mes

Lo Máximo LA desea que Dios los colme de bendiciones



Wendy Jacobo - Paiz



Ivette Portillo



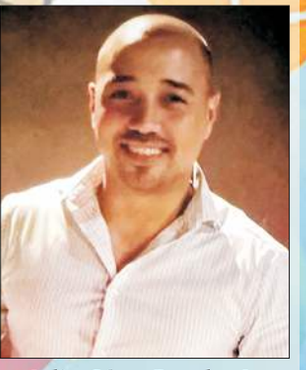
Brenda Campos



Ruth Milagros Rosales



Jorge Ulises Rosales



Julio César Rosales Jr.

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

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

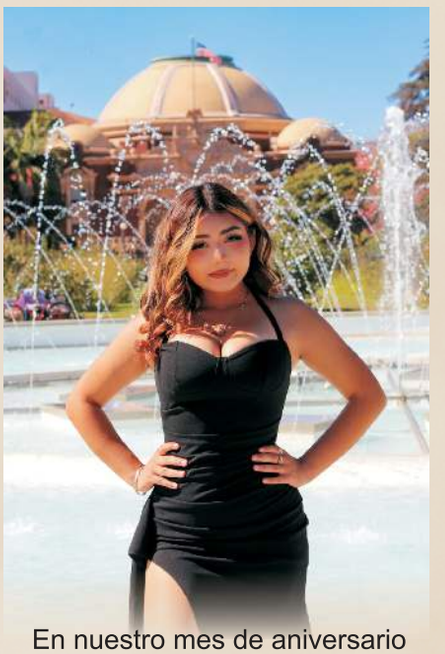
MEXICO
2401 W. 6th Street
Los Angeles, CA 90057
213-351-6800

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



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



En nuestro mes de aniversario nos llena de orgullo que la portada la ilumine Marjorie Henrriquez quien tiene 17 años y es hija de padres salvadoreños. Actualmente estudia último año de High School. Esta linda señorita practica mucho deporte y colabora en las actividades de su escuela, también le gusta ayudar a las personas que lo necesiten, por eso su meta es convertirse en psicóloga. Le deseamos a Marjorie que cumpla todos sus sueños y alcance sus metas.

Puedes encontrarme en las redes sociales

Búsquenos en Facebook · YouTube · WhatsApp · Instagram

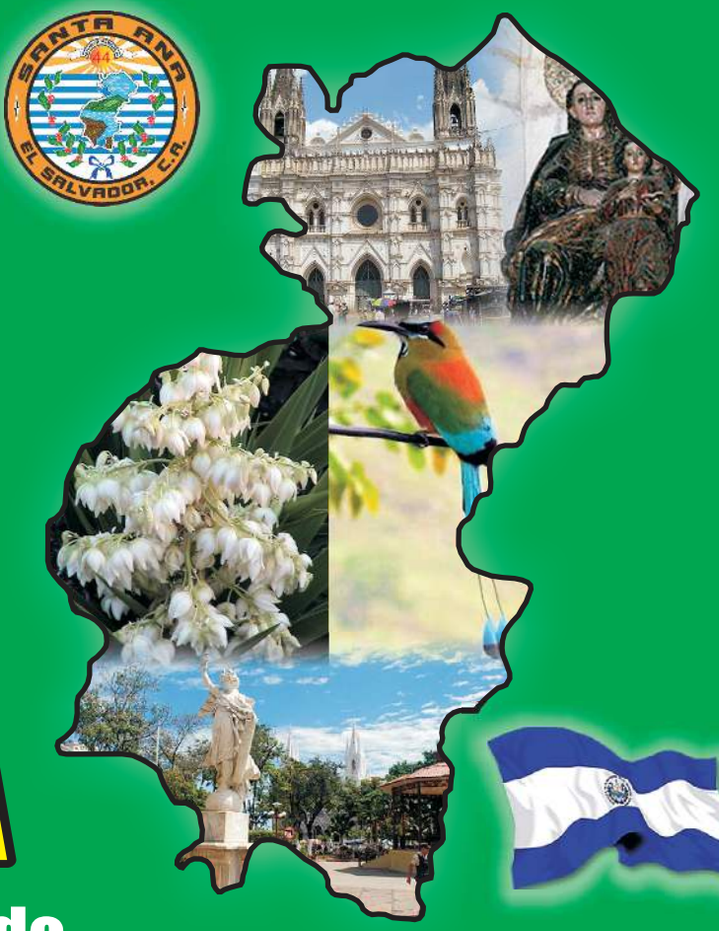
Todo trabajo de arte publicado es propiedad de Lo Máximo LA por lo que se prohibe su reproducción total o parcial sin autorización de la dirección. Lo publicado por los anunciantes no representa necesariamente el punto de vista de la dirección.Todo logo o arte enviado por el cliente, Lo Máximo LA no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

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

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

Lo Máximo LA

Descubre el potencial en tu comunidad



Como lo vengo haciendo desde hace trece largos y maravillosos años, empiezo estas palabras dando infinitas gracias a Dios nuestro Señor por permitirnos cumplir un aniversario más de existencia.

El camino recorrido no ha sido fácil, princalmente este año, el cual ha sido muy difícil tanto para nosotros como para nuestra querida comunidad hispana que es a quien nos debemos, hemos visto con suma tristeza todos los atropellos y vejámenes que muchos de nuestros queridos hermanos han sufrido, también la impotencia de sus familias, el dolor que sienten por tanta maldad e injusticia cometidas por muchas de las autoridades, pero rogamos a nuestro Señor porque esto pase muy pronto, en la vida todo pasa, nada es para siempre y es la esperanza de que asi sea y podamos vivir en paz en este maravilloso país.

El objetivo de "Lo Maximo, LA," desde sus inicios ha sido ayudar a nuestra querida comunidad hispana, que encuentren en nuestras paginas un refugio, un esparcimiento y una ayuda porque para eso estamos, tratamos mes con mes de brindarles una revista atractiva y original ya que no copiamos a nadie, nuestro meta es siempre servirles incondicionalmente.

Y no puedo terminar sin darles como siempre nuestro sincero, cariñoso y bendecido saludo y agradecimiento a nuestros incondicionales y vitales anunciantes, a los amigos de la revista y a ustedes nuestros fieles lectores, Dios los bendiga grandemente y los premie siempre con abundante salud extensiva a sus queridas familias.

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

>La Mujer Actual

¿Tienes una Personalidad Intimidante?

Hay ocasiones en las que tu sola presencia puede hacer que los demás cambien su actitud o hasta su postura, y no necesariamente es algo negativo: tu seguridad, confianza y la manera en que te desenvuelves pueden hacer que destaques y proyectes una personalidad fuerte desde el momento en que entras a un lugar. Aunque tú no tengas la intención de intimidar, tu manera de caminar, de desenvolverte y proyectar seguridad puede provocar que algunas personas se sientan cohibidas o incómodas ante ti.

Una persona con una presencia poderosa suele transmitir seguridad, determinación y confianza, cualidades que pueden despertar admiración y respeto, aunque también cierto nerviosismo o distancia en quienes la rodean.

La comunicación no verbal juega un papel clave, ya que la postura, los gestos, la expresión facial e incluso la manera de hablar pueden revelar mucho sobre la seguridad que proyectamos.

Si no te has dado cuenta de que tienes una personalidad que intimida, te compartimos algunas características que te pueden dar pistas de qué tan poderosa eres:

-Tu contacto visual es firme. Mirar a los ojos mientras conversas puede transmitir seguridad; sin embargo, cuando el contacto visual es muy intenso o prolongado, algunas personas pueden interpretarlo como una señal de dominancia o intimidación.

-Hablas con calma y seguridad. Cuando hablas con un ritmo pausado, utilizas frases claras y mantienes un tono estable, sueles proyectar mayor confianza.



-Tu postura transmite confianza. Caminar con la espalda recta, mantener los hombros relajados y evitar encorvarse son señales que pueden influir en la percepción que los demás tienen de nosotras.

-No necesitas hablar demasiado. Alguien que escucha atentamente y habla únicamente cuando tiene algo que aportar puede generar una impresión particularmente fuerte.

-Sabes poner límites. Saber decir “no”, expresar tus opiniones y defender tus necesidades de manera firme, pero sin agresividad, es una muestra de comunicación asertiva, y cuando estableces límites claros puedes generar respeto y confianza, aunque también incomoda a quienes están acostumbrados a que los demás cedan fácilmente.



-No buscas aprobación. No necesitar la aprobación de los demás para expresar tus opiniones o tomar decisiones demuestra seguridad e independencia, aunque para algunas personas también puede parecer intimidante.

Tener una presencia poderosa no es algo negativo; puede ser una ventaja para transmitir seguridad, liderazgo y determinación; sin embargo, la situación cambia cuando la intimidación se utiliza para controlar o hacer sentir inferiores a los demás, pues tener una personalidad fuerte también implica mantener la empatía y el respeto.

¿Por qué Eres tan Dura Contigo Misma?

Querer mejorar no tiene nada de malo, el problema aparece cuando cualquier error se convierte en una razón para cuestionarte, exigirte y castigarte.



¿Te has dado cuenta de que solemos ser más comprensivas con los demás que con nosotras mismas? Muchas veces perdonamos los errores de una amiga y le recordamos que hizo lo mejor que pudo, pero cuando somos nosotras quienes fallamos, la autocrítica aparece con fuerza y olvidamos tratarnos con la misma empatía y compresión.

Ser dura contigo misma puede parecer una forma de exigirte más para mejorar o evitar cometer errores, pero cuando la autocrítica se convierte en una constante en tu vida, puede terminar afectando la manera en que percibes tu propio valor y amor propio, algo que no debería depender de qué tan perfecta seas.

Los psicólogos coinciden en que la autocrítica, puede surgir de distintas experiencias: crecer bajo la presión de hacerlo todo bien, aprender a ver los errores como fracasos, compararte constantemente con los demás o creer que tu valor depende de tus logros.

Sin embargo, con el tiempo esa voz crítica puede convertirse en un hábito, y cuando llevas mucho tiempo hablándote de esa manera, incluso puedes confundir la dureza con disciplina.

“Debí hacerlo mejor”, “no soy suficiente”, “seguro los demás lo hacen mejor que yo” o “¿cómo pude equivocarme?”, son pensamientos que parecen pequeños, pero repetidos una y otra vez construyen una relación muy dura contigo misma.

Lo primero que tienes que entender, es que tu valor no se gana, ya está contigo, no eres menos valiosa por no cumplir todas tus metas, por necesitar ayuda, por cambiar de opinión o por no tener la vida completamente resuelta.

El amor propio también consiste en dejar de ponerte condiciones para sentir que mereces cariño, no necesitas convertirte en una versión perfecta de ti misma, quizá sólo necesitas aprender a mirar con más ternura a la persona que ya eres.

La próxima vez que tu mente te recuerde todo aquello que hiciste mal, intenta recordar también todo lo que has superado, aprendido y construido, tu historia no está formada únicamente por tus errores.

Una forma sencilla de comenzar a cambiar esta dinámica es hacer una pausa cuando aparezca la autocrítica y preguntarte: “¿Le hablaría así a alguien que quiero?” Si la respuesta es no, quizá también mereces recibir de ti misma esa paciencia, comprensión y cariño.

En lugar de decir “soy un desastre”, puedes reconocer: “cometí un error y puedo aprender de él” o en lugar de pensar “no soy suficiente”, recuerda que una situación difícil no determina tu valor como persona.



Lo Máximo LA *Descubre el potencial en tu comunidad*

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

>Cuide su Salud

Poliomielitis

La poliomielitis, o polio, es una enfermedad que se transmite de persona a persona. Es causada por el poliovirus. Este virus ataca el sistema nervioso. En casos graves, puede causar parálisis (no es posible mover partes del cuerpo). La parálisis puede durar toda la vida y, en ocasiones, poner en riesgo la vida.

Gracias a las vacunas, la poliomielitis es rara en los Estados Unidos. Sin embargo, ocurre en algunas partes del mundo y los viajeros pueden propagar el virus.

El poliovirus es muy contagioso. Se propaga a través del contacto con: Heces de la persona con la infección y gotas de un estornudo o tos de alguien con la infección.

Las personas que tienen la infección pueden transmitirla a otros justo antes y hasta varias semanas después de que aparezcan los síntomas. Las personas sin síntomas aún pueden transmitir el virus a otros y enfermarlos.

La poliomielitis afecta principalmente a niños menores de 5 años. Pero personas de cualquier edad (incluidos los adultos) que no están vacunadas corren el riesgo de contraerla.

La mayoría de las personas que se infectan con el poliovirus no presentan síntomas. Pero 1 de cada 4 personas que contraen polio tendrá síntomas similares a los de la gripe. Estos síntomas suelen durar de 2 a 5 días.

Si cree que usted o alguien de su familia tiene síntomas de polio, llame a su profesional de la salud de inmediato o vaya a la sala de emergencias.



No hay cura ni tratamiento específico para la poliomielitis. Para un caso leve, descansar y beber muchos líquidos puede ayudar con algunos de los síntomas.

Si la poliomielitis es más grave, es posible que usted o su hijo necesiten: Terapia física u ocupacional para ayudar con la debilidad de brazos o piernas; analgésicos para aliviar el dolor y tratar la fiebre y un ventilador para ayudar con la respiración si los músculos respiratorios están débiles o paralizados.

Hay dos tipos de vacunas que pueden prevenir la poliomielitis:

-Vacuna de poliovirus inactivado: Se aplica como inyección en la pierna o el brazo, según la edad que tenga.

-Vacuna oral contra el poliovirus: Se administra en forma de gotas en la boca.



Los niños en los EE. UU. reciben cuatro dosis de vacunas contra la polio como parte de su inmunización infantil de rutina. La mayoría de los adultos en los Estados Unidos fueron vacunados contra la poliomielitis cuando eran niños.

Hay un refuerzo de dosis única de vacuna de poliovirus inactivado. Se puede administrar a adultos que han completado sus vacunas contra la poliomielitis pero que tienen un mayor riesgo de contacto con el poliovirus.

Infecciones Parasitarias

Las infecciones parasitarias están causadas por parásitos. Los parásitos son microorganismos que viven sobre otro organismo (el huésped) o en su interior y que dependen de dicho huésped para obtener nutrientes y sobrevivir.

-Las infecciones parasitarias son más frecuentes en zonas con acceso limitado a agua limpia y sistemas de saneamiento insuficientes.

-Las infecciones parasitarias pueden afectar diversos sistemas del cuerpo y causar una variedad de síntomas, desde molestias leves hasta enfermedades graves, dependiendo del tipo de parásito, los sistemas orgánicos específicos afectados y la inmunidad del huésped.

-Los médicos diagnostican la infección examinando muestras de sangre, heces, orina, esputos u otros tejidos infectados, o bien enviándolas al laboratorio para su análisis.

-A quienes viajan a zonas donde alimentos, bebidas y agua pueden estar contaminados se les recomienda cocinarlos, hervirlos, pelarlos o no consumirlos.

Existen 3 tipos de parásitos humanos: Los protozoos (son microscópicos, constan de una sola célula y viven dentro del huésped); los gusanos ohelmintos (son de mayor tamaño, se componen de muchas células, poseen órganos internos y viven dentro del hospedador) y los parásitos externos o ectoparásitos (son organismos pequeños, tienen órganos internos y viven en o sobre la piel del huésped).

Los parásitos suelen penetrar en el organismo a través de la boca y la piel.

Los que entran por la boca son deglutidos y pueden permanecer en el intestino o penetrar por la pared intestinal invadiendo otros órganos. Algunos parásitos penetran directamente a través de la piel. Otros se transmiten por las picaduras de insectos.



Algunas infecciones parasitarias no precisan tratamiento porque remiten por sí solas.

Los fármacos antiparasitarios están diseñados para eliminar parásitos o, en el caso de algunas infecciones por gusanos, reducir el número de los mismos para que los síntomas desaparezcan. Además, ciertos antibióticos y fármacos antifúngicos son eficaces contra algunas infecciones parasitarias. No existe un único fármaco eficaz contra todos los parásitos. Para algunas infecciones parasitarias, ningún fármaco es eficaz.

La malaria es la única infección parasitaria humana que cuenta con vacunas.

La prevención generalmente se centra en medidas de protección. En general, estas medidas implican lo siguiente: Una buena higiene personal; eliminación sanitaria de heces y desechos animales; evitar las picaduras de insectos y evitar el contacto con alimentos, agua o suelo contaminados.

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*

Eve's Photography & IPAD PHOTOBOOTH





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

Madres Narcisistas: El Impacto en los Hijos



¿Cómo es una madre narcisista?

Una madre narcisista, en lugar de nutrir y apoyar a sus hijos, está centrada en sus propias necesidades y deseos. A menudo, estas madres ven a sus hijos como extensiones de sí mismas, en lugar de como a personas individuales e independientes, con sus propios pensamientos, sentimientos y necesidades.

Por ejemplo, imagina a una madre que obliga a su hija a presentarse a concursos de belleza, aunque a la niña eso no le interese y prefiera presentarse a un concurso de geografía. En lugar de apoyar los intereses y pasiones de su hija, esta madre está más preocupada por cómo su hija puede realzar su propio estatus y autoimagen en base a lo que a ella, a su madre, le importa y no en base a los intereses de la hija en cuestión. En este caso la madre, utiliza a su hija para satisfacer sus propias necesidades sin tener en cuenta las de su hija, lo que refleja una característica del trastorno narcisista de la personalidad.

Tener una madre con un trastorno narcisista de la personalidad, entre otras consecuencias, puede llevar a que los hijos se sientan constantemente presionados para satisfacer las necesidades emocionales del narcisismo materno, dificultando la creación de un autoconcepto, en lugar de recibir el apoyo y la orientación que necesitan para su propio crecimiento y desarrollo.

Esto muchas veces impide que los hijos se conviertan en personas adultas independientes y autónomas, ya que la falta de este apoyo puede acabar generando problemas de dependencia, un elevado perfeccionismo, desarrollo de indefensión aprendida, depresión, ansiedad, baja autoestima, etc.

¿Cómo identificar a una madre narcisista?

Identificar a una madre con un trastorno narcisista puede ser difícil, especialmente porque el narcisismo puede manifestarse de diferentes maneras y en diferentes grados de intensidad como ya dije antes. Sin embargo, hay ciertas características y comportamientos que son comunes en las madres de tipo narcisista y que pueden ayudarnos a identificarlas, la mayoría de ellas presenta las siguientes características: Madres centradas en sí mismas, falta de empatía, manipulación, compite con sus hijos, necesidad de controlar a sus hijos, inconsistentes en su comportamiento, exigentes, no aceptan las críticas, idealización y devaluación de los hijos, utilizan a sus hijos en su propio beneficio, no respetan los límites de sus hijos, victimización.

Ser criado por una madre con un trastorno de personalidad narcisista sin tratar, suele tener un impacto muy importante en el desarrollo de los hijos. Si te fijas en las características de una madre narcisista, las que he mencionado anteriormente, seguro que no te parece sorprendente, los hijos pueden presentar las muy lamentables características: Baja autoestima, repetición de los patrones aprendidos en sus relaciones, inseguridad y problemas de confianza, ansiedad.



No Debes Ayudar a tu Hijo con las Tareas



¿Ayudar o no ayudar? ¡Esa es la cuestión!

Y cuando se trata de las tareas de tus hijos, la respuesta es definitivamente NO. Por más que la tentación intenta llevarnos por el camino incorrecto de sentarnos al lado de nuestros hijos y ayudarlos a resolver lo que se supone que ellos deberían resolver por sí mismos, lo más recomendable es reprimir ese impulso.

De este modo, estaremos ayudando a nuestros hijos en algo mucho más importante que sus tareas: a desenvolverse en la vida.

No ayudes a tu hijo con las tareas escolares si quieres evitar una catástrofe

Solemos ver a las catástrofes como algo totalmente externo a nosotros, algo en lo cual no interviene nuestra responsabilidad. No obstante, no siempre es el caso. Algunas catástrofes se originan en el centro de nuestro hogar y la única responsable es nuestra forma de educar.

No cabe ninguna duda de que tu intención es la mejor, ya que lo que buscas es que a tu hijo le vaya bien en el cole, pero la forma en que abordas el tema podría derivar en serios problemas para él en el futuro.

La semilla del NO PUEDO

El “no puedo” no es una realidad, sino una creencia limitante. Todos los niños pueden resolver una operación matemática, conjugar una lista de verbos, escribir un texto o investigar de qué se trata la fotosíntesis. El hecho de que a unos les cueste más que a otros, no significa “no poder” hacerlo, sino solamente que tendrán que hacer un poco más de esfuerzo. Y qué casualidad que haciendo esto podrá entrenar este valor fundamental.

Creará una mala relación entre los padres y el hijo

Es posible que tu hijo siga tus indicaciones al pie de la letra y no te discuta tu forma de enseñarle, pero si le resulta difícil comprenderte, puede tener actitudes poco amigables contigo, lo que derivará en un deterioro de la relación entre ambos.

Antes de dejarte convencer de ayudarlo en sus tareas, ten presente que esos ejercicios o esa investigación que tiene que hacer en casa, es una repetición de lo que ya hizo en el aula. Por lo tanto, tiene todos los elementos para hacerlo sin tu ayuda.


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

> Turismo Panamá

Parque Nacional Cerro Hoya

El Parque Nacional Cerro Hoya ocupa una posición distintiva en la red de áreas protegidas de Panamá como una reserva natural en la Península de Azuero, en la provincia de Veraguas. La creación del parque en 1984 estableció la protección de un paisaje caracterizado por un terreno montañoso escarpado que se eleva desde las tierras bajas costeras hasta la cumbre del Cerro Hoya, a 1.559 metros. Este gradiente de altitud, combinado con el aislamiento geográfico de la península, ha producido una situación ecológica única donde los ecosistemas de bosque montano existen como una isla aislada rodeada de bosques húmedos de menor elevación. La importancia del parque se extiende más allá de sus valores biológicos para incluir su posición geográfica en el punto más meridional de América del Norte continental, donde la costa en Punta Mariato representa una extremidad continental. El área protegida forma parte de un paisaje de conservación más amplio que incluye tierras circundantes donde persiste la cotorra de Azuero, en peligro crítico, aunque gran parte de la cubierta forestal original de la Península de Azuero se ha convertido a la agricultura y el pastoreo.

El establecimiento del parque también reconoció la importancia de la región para especies endémicas, particularmente el perico de Azuero, que más tarde sería identificado como una de las especies de loros con el rango más restringido en América. El área protegida ha mantenido su carácter de naturaleza silvestre central, mientras que los paisajes circundantes han experimentado una continua expansión agrícola.

Con 225 especies de aves registradas, incluyendo águila harpía, guacamaya verde y pavo real de tres carúnculas, el parque ofrece oportunidades excepcionales para la observación de aves en América Central. Los bosques nubosos montanos por encima de los 950 metros de altitud representan una isla ecológica única separada de los sistemas de tierras altas de América Central, preservando una biodiversidad que no se encuentra en ningún otro lugar. Punta Mariato marca un hito geográfico como el punto más meridional de la masa continental, añadiendo importancia geográfica a los valores ecológicos del parque. El parque protege dos ecoregiones distintas dentro de sus límites, creando una notable diversidad ecológica en su rango altitudinal.



La época óptima para visitar el Parque Nacional Cerro Hoya corresponde a la estación seca de Panamá, que generalmente va de mediados de diciembre a abril, cuando la precipitación es mínima y las condiciones de los senderos son más favorables para el senderismo y la exploración. Durante este período, los entornos del bosque montano son más accesibles y las oportunidades de observar la vida silvestre mejoran a medida que los animales se concentran en las fuentes de agua restantes.

La observación de aves puede ser productiva durante todo el año, aunque la estación seca a menudo proporciona mejores condiciones para observar guacamayas y otras especies conspicuas.

Playa Red Frog



En Panamá, Bocas del Toro es arenas blancas, aguas turquesas, cristalinas, una población hospitalaria y paisajes espaciosos lejos de las multitudes. Son nueve islas principales y cientos de islotes a los qué acudir, pero la isla Bastimentos se lleva el galardón, declarada Parque Nacional Marino, lugar ideal para el surf, el submarinismo, diversa flora y fauna, ahí la conexión con la naturaleza es integral.

Precisamente en Bastimentos se ubica la playa Red Frog, esta playa es enorme, de arena fina y, lo que más gusta, ¡con poca gente! Eso sí, hay que saber que el mar es algo agitado, está bueno para llevar una tabla de surf y sacar tu equipo de snorkel.

La playa red frog lleva este nombre en honor a la rana flecha roja y azul que habita la isla. Se trata de una rana de unos 2.5 cm de longitud, es pequeñita y venenosa, aunque no es de gran peligro para los humanos, eso sí jamás hay que molestarla (como a todos los animales). La ranita que se puede ver en la Isla Bastimentos es de color rojo con puntos negros, pero esta especie de rana tiene muchos otros colores que van desde el rojo con azul, hasta el azul o verde con amarillo.

En la playa en sí, es obvio que no se pueden ver las ranas, a ellas les gusta la selva y además necesitan las grandes hojas para poder poner sus huevos. Lo ideal es adentrarse en la selva entre la playa Red Frog y la playa Wizard para verlas.

En el área se encuentra el complejo turístico Red Frog Beach, que tiene servicios e instalaciones de primera. Este ofrece experiencias únicas, para grupos tienen tarifas especiales que incluye el hospedaje con desayuno, transporte aeropuerto de Bocas del Toro- Red Frog-aeropuerto de Bocas del toro.

Tienen un tour privado de medio día visitando diferentes playas (transporte, snack, agua y equipo de snorkeling) y avistamiento de delfines, así como tour de canopy. Mientras que, para lunas de miel, disfrutarán de un traslado en barco de ida y vuelta desde/hacia el aeropuerto de Bocas del Toro hasta el resort de la isla.

Hay muchas maneras de disfrutar de la isla, en Red Frog Beach Resort encontrará muchas aventuras emocionantes, por las exuberantes selvas tropicales se puede alquilar un kayak o realizar un recorrido privado en bote de isla en isla, hay rutas de senderismo y tienen su propio centro de actividades, disponen del único zipline de todo Bocas del Toro, con 13 plataformas, 7 líneas, escalera colgante, tarzán swing y rapel vertical.

Estas islas son Patrimonio de la UNESCO, lugar que promete atraer a los viajeros en busca de la naturaleza, de las olas perfectas, del color y las vibraciones más caribeñas, a sumergirse en una vida placentera de playa, buceo y hermosos días junto al mar.



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



Lo Máximo LA *Descubre el potencial en tu comunidad*



ED CHAVEZ PHOTOGRAPHY

- Bodas
- Quinceañeras
- Sesión de Fotos
- Eventos
- Y más

Edgar Chávez: 323-677-8237

Búsquenos en Facebook · Instagram · YouTube

SEA Express & Services

Alyssa Ramírez



- Income Tax Service
- Notary Public
- Life Insurance Agent

(213) 383-6011

(213) 383-6213

Fax (213) 383-7064

2468 W. Pico Blvd., Los Angeles, CA 90006

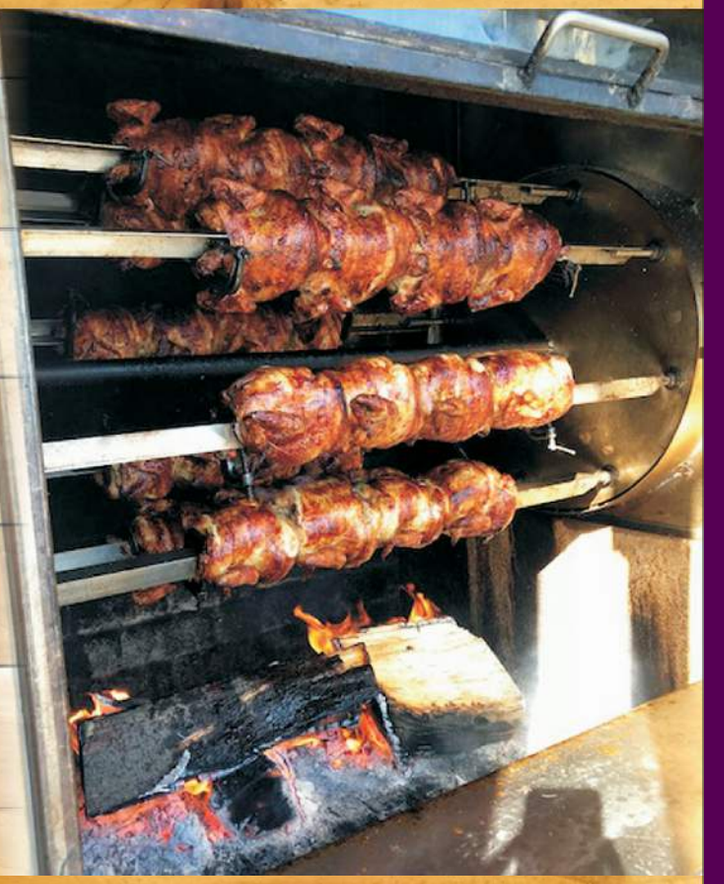
seaexpress@yahoo.com • ramirezalyssa25@yahoo.com

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