

La Lengua NEWS.

TEMAS DE INTERÉS

- Harvard demanda a Trump...
- AMLO reaparece para votar en...
- Trump firmó la orden de duplica...
- Sylvia Pasquel revela por qué...
- EEUU suspende visas a oficiales...

www.lalenguaneews.com • f @lalenguaneews

¡Gratis! • Free!

¡Gratis! • Free!

¡Gratis! • Free!

¡Gratis! • Free!

#1598 • 11 de Junio, 2025

ELIZABETH GONZÁLEZ DUEÑA DE HYDROTOXIE WELLNESS & SPA



Por: Becky Zuñiga

Nacogdoches, TX.- Elizabeth González, es dueña de Hydrotoxie Wellness and Spa en Nacogdoches, Texas.

Estudió en Angelina College en Lufkin y se graduó de enfermería, y antes de graduarse siempre le habían gustado los negocios, y la principal razón es porque siempre vió a su mamá haciendo lo mismo –dedicada a los negocios–, entonces de ahí le nace a ella el gusto por emprender.

"Cuando me gradué de la high school, lo primero que hice con mi dinero fue invertirlo en un pequeño negocio en el que me fue muy bien.

Cuando me enteré que me habían aceptado en el programa de enfermería, fue que decidí cerrar ese

capítulo de mi vida, pero siempre fue una espinita que quedó en mí, que me gustaba eso, me gustaba ser mi propia jefa.

Cuando terminé la escuela de enfermería, estuve trabajando en el hospital en Nacogdoches, tenía dos jornadas de trabajo era pesado y no tenía tiempo para mi familia.

Siendo mamá, quería dedicarme a mis hijos y darles el tiempo que necesitaban en ese momento, entonces dejé mi trabajo y estando con ellos en casa me preguntaba pues qué más puedo yo hacer para aportar en mi hogar y para ellos, y no sentirme como que yo me estaba dejando ir, o que pensarán; por ejemplo, mi mamá o mi fa-

milia que había dejado mi carrera.

Entonces decidí buscar algo que siempre me ha gustado, como es la belleza, e igual; por la misma razón, poder ayudar para que las personas se sientan bien consigo mismas ya sea por su físico o por su salud.

Empecé a buscar la forma cómo combinar las dos cosas juntas, entonces me inscribí en la escuela para estética en Lufkin, fui y obtuve mi certificación. Empecé haciendo servicios de faciales, también depilaciones y empecé a buscar la forma de cómo añadir los servicios de hidratación vía venosa y inyecciones de vitaminas.

Entonces es difícil nomás...

Continúa en la pág. 2

¿Discapacidad visual? Eso no impide que Ángel Alfaro, participe en la banda de su escuela

Por: NISD

Nacogdoches, TX.-

Crecer con una discapacidad visual no ha frenado a Ángel Alfaro. Y ciertamente no le ha impedido formar parte de la banda de la Escuela Intermedia McMichael.

"Ángel está demostrando que la determinación, la perseverancia y el amor por la música pueden superar incluso los desafíos más difíciles", dijo Jessica White, directora de la banda de séptimo grado en la escuela McMichael. "Ha aprendido a tocar el barítono y, con el tiempo, les ha demostrado a sus amigos, maestros y comunidad que nada puede detenerlo en su pasión por la música".

Entonces, ¿cómo lo ha logrado aprender Ángel sin poder leer la música visualmente? Aprende mucho de oído, dijo White. Los directores también trabajan con él en sesiones individuales y tocan la canción o el pasaje antes de guiarlo a través de la música contando los ritmos y cantando los nombres de las notas.

"Gracias a un equipo de directores de banda y amigos dedicados, Ángel ha podido encontrar maneras innovadoras de alcanzar el éxito", dijo White, quien ha trabajado estrechamente con él para adaptar las clases a sus necesidades, animándolo a superar sus límites.

"Ha enfrentado desafíos



que la mayoría de los estudiantes jamás imaginarían", dijo. "Pero su espíritu y corazón lo han llevado a alcanzar un gran éxito. Desde que aprendió a tocar el barítono hasta que aprendió música nueva de oído, la trayectoria de Ángel ha sido de resiliencia y determinación. Su historia no se trata solo de superar la adversidad, sino de cómo prosperó a pesar de ella".

La música siempre ha sido un tema...

Continúa en la pág. 2

Celebración del Día de la Bandera



Lufkin, TX.- La Ciudad de Lufkin y el Puesto 1836 de la VFW invitan a la comunidad a una celebración especial del Día de la Bandera el viernes 14 de junio de 2025 en el Salón de la VFW, ubicado en el 1800 Ford Chapel Road.

El evento comienza a las 17:30 pm, e incluirá:

- Ceremonia de la ban-

dera.

- Música patriótica en vivo.

- Discursos por veteranos locales.

- Banderas estadounidenses gratuitas (hasta agotar existencias).

- Reunión familiar con refrigerios.

El Día de la Bandera conmemora...

Continúa en la pág. 2

¿Discapacidad visual?...

... de interés para Angel. "Cuando me uní a la banda, tenía miedo de cómo lo haría, pero mis directores y amigos me apoyaron, y seguí practicando y tocando", dijo. Ahora siento que formo parte de algo especial.

Mi Directora, la Sra. White, nunca me ha dado la espalda y siempre se esfuerza por encontrar maneras divertidas de ayudarme a alcanzar el éxito, lo que me permite formar parte de la banda como cualquier otro estudiante. Amo a todos mis directores de banda y no podría lograr esto sin ellos.

"Es uno de los estudiantes más decididos con los que he trabajado", dijo White. "Su dedicación al aprendizaje y al crecimiento en la banda y como barítono es inspiradora. Nunca deja que su ceguera sea una excusa; no solo asiste a cada ensayo con una actitud positiva, sino que se esfuerza por mantenerse al día con sus otros compañeros de banda. Llevar a Ángel a la UIL este año fue uno de los momentos

más destacados de mi carrera hasta ahora. Es un verdadero ejemplo de trabajo duro y perseverancia. He aprendido muchísimo de él y siempre tendrá un lugar muy especial en mi corazón".

Uno de los hitos más importantes de Ángel llegó en abril, cuando actuó con la banda en el concurso de la Liga Interescolar Universitaria, que destaca el talento de todos los estudiantes de banda. A pesar de la presión adicional y los desafíos de aprender música nueva, Ángel tocó su barítono con confianza y destreza, contribuyendo al éxito general de la banda, donde los estudiantes de séptimo grado obtuvieron calificaciones superiores de los jueces.

"Fue un momento muy importante para mí", recordó Ángel. "Estaba nervioso, pero sabía que me había preparado. Cuando tocamos juntos como banda, fue increíble. Estoy muy orgulloso de lo que la Sra. White, mi banda y yo logramos juntos".

El futuro de Ángel en la

Continuación de la pág. 1

música se ve prometedor. Planea seguir tocando el barítono y espera inspirar a otros estudiantes que puedan estar enfrentando sus propios desafíos, tal como su historia ha inspirado a quienes lo rodean.

"Solo quiero seguir tocando música y demostrarles a todos que todo es posible", dijo Angel con una sonrisa. "Nunca dejaré de tocar mi barítono".

MÁS OPCIONES MÁS DESCUENTOS

- Si hablamos español
- Seguro automotor
- Consultas vespertinas

Yesenia Lopez
Agency Producer
yesenia@joebillinsurance.com

Yetze Sanchez
Agency Producer
yetze@joebillinsurance.com

Joe Bill Mettauer Agency
1007 Tenaha St. Center, TX 75935

Seguros de hogar, automotor, vida y empresarial
Llame hoy al 936-591-9433

JBI Insurance
Auto • Home • Commercial
936-591-9433

JOHNNY RAM SERVICES

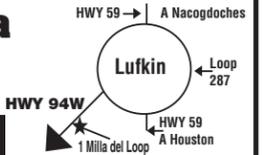
HWY 94 West y Mt. Carmel • Lufkin TX



YA PODEMOS AYUDARLE CON SU DECLARACIÓN DE IMPUESTOS 2024, O PÓLIZA DE SEGURO

**Por cita si es fuera de horario normal
936.875.6306 & 936.676.0780**

Seguros para Auto y Casa



HORARIO: Lun-Vie 9 am-5:30 pm • Sáb 9 am-1 pm

HYDRO TOXIE

Wellness & Spa

INYECCIONES Y SUEROS PARA SU BIEN ESTAR Y SALUD.

Vitaminas y Minerales:

- Vitamina C
- B - 12
- Complejo B
- Vitamina D
- NAD+
- Zinc
- Biotina y mas!

AGENDE HOY!

(936) 305-1075
NACOGDOCHES, TX



- OTROS SERVICIOS:**
- Relleno de ácido hialurónico
 - Bótox
 - Inyecciones para bajar de peso

GOUND CHEVROLET ¡JUNTOS CONDUCIMOS!



FIND NEW ROADS™



NUEVA



2025 CHEVROLET SILVERADO 1500

NUEVA



2024 CHEVROLET COLORADO LT

Amigos Lectores...

**No Esperes la Llamada de Atención:
Tu Cuerpo y Tu Mente Te Necesitan Hoy**



Por: Dra. Evelyn Saucedo, y Diana Ríos, de Alpha Thrive Fitness

¿Cuántas veces hemos escuchado historias de personas que sólo comenzaron a cuidar su salud después de un susto médico, un accidente, o la pérdida de alguien querido? ¿Por qué tenemos que esperar una llamada de atención para despertar y actuar?

En nuestra cultura hispana, existe un pensamiento muy común —y muy peligroso— que dice: "eso no me va a pasar a mí." Ese pensamiento se llama "sesgo de optimismo" y nos hace creer que las cosas malas solo les pasan a los demás. Pero la realidad es otra.

Nadie está exento de enfermedades crónicas, dolores, limitaciones físicas o emocionales. El momento de actuar es ahora, no cuando ya sea demasiado tarde.

Nosotros, como hispanos, entendemos que crecer en una cultura donde se valora más el sacrificio y el trabajo duro que el autocuidado ha dejado una huella profunda.

No se habla lo suficiente de la importancia de cui-

dar nuestra salud emocional.

Muchas veces estamos atrapados en el estrés diario, el drama familiar, la presión laboral, y hasta en relaciones tóxicas que vamos normalizando. Y sin darnos cuenta, vivimos en modo de supervivencia. Así comienzan la ansiedad, la tristeza constante y ese vacío que no sabemos cómo llenar.

Es hora de cambiar esa narrativa.

El ejercicio no es solo para "verse bien" —aunque eso también es un beneficio—. El movimiento físico, especialmente el entrenamiento de fuerza, tiene un impacto profundo en nuestro bienestar emocional. Eleva nuestro estado de ánimo, reduce el estrés, mejora la autoestima, y nos da energía. No necesitamos pasar horas en el gimnasio ni hacer dietas extremas para empezar. Unos minutos al día, una caminata, algunos ejercicios con el propio peso, y hacer elecciones más conscientes al comer, pueden marcar una gran diferencia.

Muchos decimos: "No tengo tiempo."

"Ya estoy muy mayor para eso".

"A mí nunca me ha pasado nada, ¿para qué preocuparme?"

"Mi prioridad son mis hijos, no yo".

Pero, ¿qué pasará cuando sí nos pase algo? ¿Quién cuidará de nuestros seres queridos si no estamos bien? ¿Cómo nos sentiremos cuando de-

pendamos de otros para caminar, para bañarnos, o simplemente para salir de la casa?

Imaginemos llegar a los 60, 70 u 80 años con energía, con fuerza, siendo independientes, disfrutando de nuestros nietos, viajando, bailando, sin necesidad de medicamentos, sin dolores en las rodillas o en la espalda. Eso no es un lujo. Es una posibilidad real si hoy decidimos hacer algo por nosotros mismos.

Y no, no tenemos que hacerlo solos.

En Alpha Thrive Fitness, trabajamos con personas que quieren verse bien, sí, pero sobre todo sentirse bien. Nuestro enfoque combina el ejercicio, la alimentación consciente y el bienestar emocional. Porque entendemos que somos cuerpo, mente y espíritu. No se puede trabajar una parte sin atender las otras.

Este es un llamado a la conciencia. A cuidar nuestro templo, nuestro cuerpo. A nutrir nuestra mente con pensamientos que nos impulsen. A decidir vivir con intención, con alegría y con amor propio. No esperemos un susto para cambiar. Hagámoslo desde el amor que nos tenemos.

Preguntémosnos hoy: ¿Qué necesito para cuidarme?

Empecemos con una acción pequeña, pero con un compromiso grande. Nuestro cuerpo y nuestra mente nos lo van a agradecer mañana.

Mal descanso: una de las razones del sobrepeso y los dolores crónicos

Dormir mal no sólo produce cansancio o falta de concentración, también puede disparar procesos inflamatorios permanentes dentro del cuerpo. De acuerdo con el psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer, la interrupción del sueño, ya sea por dormir poco, roncar o sufrir apneas, genera un entorno propicio para la inflamación crónica, vinculada al sobrepeso y al dolor persistente. Verdaguer explicó que detrás de este

mal descanso hay un desbalance en la activación del sistema inmunológico, agravado por factores cotidianos como el estrés, las relaciones sociales tensas o la sensación de exclusión.

Por qué importa lo que sentimos y dormimos

Verdaguer subrayó que el cuerpo utiliza la inflamación como señal de alerta frente a desequilibrios prolongados, no sólo ante infecciones. Ese estado constante de de-

fensa repercute en varios niveles:

Metabolismo: favorece resistencia a la insulina y acumulación de grasa.

Sistema digestivo: puede provocar dolores y trastornos gastrointestinales.

Dolor crónico: amplifica molestias musculares y articulares.

El descanso reparador y el equilibrio emocional deben considerarse pilares esenciales dentro de un enfoque preventivo integral para la salud.

La Lengua NEWS

Oficinas:
2424 N Pecan St.,
Nacogdoches, TX 75965
Suite #100
La Lengua Tel.
(936) 244-5793

www.lalenguanews.com
fb: @lalenguanews

La Lengua es un semanario regional cuya intención es proveer una fuente de comunicación y entretenimiento; y recalcar las contribuciones que los Hispanos hacen en el área metropolitana de Lufkin y Nacogdoches.

La Lengua es local e independientemente operado por sus propietarios. Sus editores se reservan el derecho de corregir o rechazar cualquier información que se considere inapropiada. Ni los editores ni los anunciantes serán responsables por información incorrecta, ni por errores tipográficos, fotográficos, clericales, de imprenta u omisión, que esta publicación pueda contener. Publicado semanalmente en Lufkin, Texas por Becky Zuñiga, Hector Castillo y Roy Reyes

Disfrútelo, es nuestro Periódico.

Pronóstico del Clima 7 Días

Día	Pronóstico	Viento	Humedad	Precip. %
Mar. 10 Junio	Tormentas 	5 mph SE	92 Por Ciento	24 Por Ciento
Mié. 11 Junio	Tormentas 	6 mph SE	100 Por Ciento	41 Por Ciento
Jue. 12 Junio	Tormentas 	7 mph SE	94 Por Ciento	47 Por Ciento
Vie. 13 Junio	Tormentas 	7 mph SE	94 Por Ciento	31 Por Ciento
Sáb. 14 Junio	Chubascos 	6 mph SE	92 Por Ciento	39 Por Ciento
Dom. 15 Junio	Chubascos 	7 mph SE	93 Por Ciento	24 Por Ciento
Lun. 16 Junio	Nublado 	6 mph SE	90 Por Ciento	19 Por Ciento

SU HOROSCOPO SEMANAL

ARIES • MAR 21-ABR 19

La Luna Llena del día 11 te hará avanzar rápidamente, Aries. Cuida tu energía o este avance se verá frenado, bajón en tus defensas.

CANCER • JUN 21-JUL 22

Sabes que lo que te propones sería factible, aunque quizá no encuentras la forma de materializarlo. Esto te crea serias dudas

LIBRA • SEPT 23-OCT 21

Te sientes libre y, sentimentalmente, vives la vida a tu antojo, Libra, pero ten mucho cuidado porque en estos días podrías colgarte de alguien.

CAPRICORNIO • DIC 21 -ENE 19

Tu economía está en riesgo, Capricornio, un imprevisto puede que te haga cambiar ciertos planes por no poder asumirlos.

TAURO • ABR 20-MAY 20

Los altibajos atmosféricos de la primavera y también el calor de los últimos días, Tauro, te han causado un bajón energético pero esta semana recuperarás.

LEO • JUL 23-AGO 22

Ha llegado el momento de cosechar los resultados de tu esfuerzo, Leo. Sigue por este camino que te llevará a la cima.

ESCORPION • OCT 22-NOV 20

Tu carisma está en su punto más álgido, Escorpio. Aprovecha esta situación y encamínate hacia aquello que deseas desde hace tiempo.

ACUARIO • ENE 20-FEB 18

Recuperarás todo tu optimismo gracias a la influencia de la Luna Llena. Este cambio de actitud repercutirá positivamente en todo lo que intervengas..

GEMINIS • MAY 21-JUN 20

Un cambio de actitud es la clave para que te liberes de la sensación de tener la vida hipotecada, Géminis.

VIRGO • AGO 23-SEP 22

Tendrás que hacer frente esto días a algunos escollos que debes superar, Virgo, y que sumarán a tu favor en tu cuenta kármica.

SAGITARIO • NOV 21-DIC 20

Disponte a vivir días muy interesantes y a sacar el máximo partido de esta situación excepcional que cambiará en pocos días.

PISCIS • FEB 19-MAR 20

Tu romanticismo innato, Piscis, se verá exacerbado por esta última Luna Llena de la primavera. No dejes volar tan alto.

Elizabeth González...

Continuación de la pág. 1

... decir, ah..., Quiero empezar un negocio siendo enfermera, pues no es tan fácil aquí en Estados Unidos hacer eso, porque tiene uno que tener un Director médico.

Entonces, siempre me había gustado la idea de medical spa, donde conjuntan la belleza y las cosas médicas –pero básicas, ya sea como ácido hialurónico o también neurotoxinas, antiarrugas, inyecciones de vitaminas y sueros. Entonces, no fue fácil al unir las dos cosas, sino que fue un reto hacerlo, pero yo sabía a dónde quería llegar al tener mi propio negocio.

Mi motivación siempre fueron mis hijos, también así como yo quería que ellos sintieran que su mamá estaba siempre presente, que también yo podía darles ejemplo de que se puede trabajar, se puede luchar por lo que uno sigue queriendo o soñando en la vida.

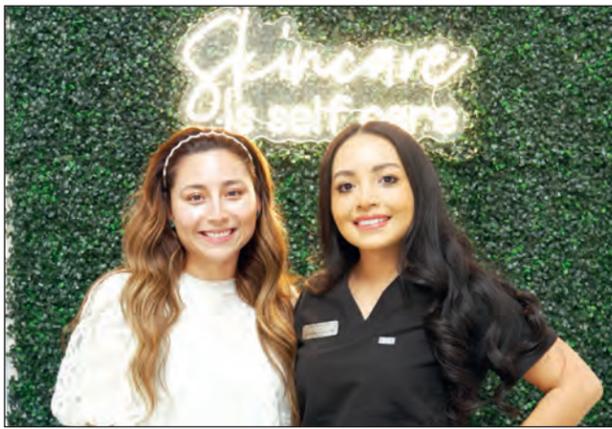
Mi objetivo aquí en Hydrotoxie es ofrecerle a la comunidad hispana un lugar donde se sientan cómodos, donde hablen español y puedan sentirse que pueden comunicarse con alguien para su bienestar.

El mayor desafío que tuve fue con la parte médica porque no puede hacer ningún servicio de enfermería sin tener un Director médico, entonces no tenía toda la información necesaria al principio para saber cómo manejar eso en un negocio. Con el paso del tiempo fui aprendiendo, preguntando aquí y allá, y así fue como lo hice, pudimos contratar a un Doctor para poder hacer los servicios y ofrecerlos a la comunidad.

He aprendido a mantenerme fuerte, firme en lo que quiero obtener, porque muchas veces estando en el negocio hay muchas adversidades y es fácil tirar la toalla y decir sabes qué, ya no quiero seguir.

Pero todos los que tienen un negocio tienen que tener un carácter firme y no darse por vencidos.

Entonces para mí ha sido el desafío más grande, de no darme por vencida y seguir adelante, porque es la única manera que vamos a poder lograr



lo que queremos.

Yo no cambiaría nada, de lo que he pasado en el transcurso de mi emprendimiento, porque lo que uno va aprendiendo en el tiempo es importante para la persona que uno quiere llegar a ser.

Si uno no tiene esas experiencias, uno no puede crecer.

No aprendes si no cometiste errores, yo siento que nunca hay un error malo, siempre hay algo no muy bueno, pero es para aprender. Lo que te puedes llevar, es la enseñanza, –quizás del problema o del obstáculo que pudiste tener. Entonces siempre uno sale ganando, ya sea por experiencia que ganaste o porque te salió bien lo que quisiste hacer.

Hasta ahora hemos crecido, al principio estaba en un lugar más pequeño, tenía menos servicios, ahora hemos expandido, tenemos la área médica de las inyecciones para bajar de peso, las vitaminas, los sueros y al principio no lo teníamos.

Un consejo que le doy a las personas que quieran emprender su propio negocio es que si tú tienes una visión de emprender

algo, no todos la van a entender y está bien. Si uno acepta que no todos lo van a entender, va a ser más fácil para ti seguir, porque solo tú sabes a dónde quieres llegar.

Entonces, mi consejo es que te aceptes eso de que no todos van a ver esa visión que tu tienes. Quizás la gente o las personas lo llegarán a ver cuando llegues a lograr lo que te propusiste y te entenderán mejor.

La respuesta de la gente ha sido muy bonita, la comunidad hispana siento que me ha apoyado más y lo aprecio mucho porque ha sido uno de mis propósitos", dijo Elizabeth.

Si necesitas de sus servicios como hidratación, sueros de vitaminas, inyecciones en el músculo de vitaminas, programa de pérdida de peso, tratamientos faciales, depilaciones corporales y laminación de ceja.

Para más información puedes contactarla al 936-305-1075, o en su redes sociales en facebook e instagram como Hydrotoxie, con gusto te atenderán en el idioma de tu preferencia ya sea en inglés o español.

Ramos Automotive

¡ESTIMADOS GRATIS!

- SERVICIO DE A/C ► FRENOS ► CAMBIOS DE ACEITE
- AFINACIONES ► ALTERNADORES ► MOTORES DE ARRANQUE
- TRABAJO DE MOTOR ► CAMBIO DE ANTICONGELANTE

Víctor Ramos
936-635-4003



180 Mt Carmel / Hudson Tx 75904

MARTUS STONE

GRANITO • MÁRMOL • BRONCE
ANTES EAST TEXAS MONUMENT COMPANY

936.634.6790

1401 S. John Redditt Dr.
Lufkin, Texas 75904

¡SE HABLA ESPAÑOL!

martusstone.com

BROWNWOOD • ELKHART • LONGVIEW • LUFKIN
MT. PLEASANT • NACOGDOCHES • TYLER • VICTORIA



Harvard demanda a Trump para frenar bloqueo de visas a sus estudiantes

La Universidad de Harvard presentó una demanda para detener la proclamación del presidente Donald Trump que busca negar visas a estudiantes extranjeros que planean estudiar en la institución.

En una carta a la comunidad universitaria, el presidente interino Alan M. Garber acusó a la administración de represalias políticas.

“Señalar a nuestra institución por su matrícula de estudiantes internacionales y su colaboración con otras instituciones educativas de todo el mundo es otra medida ilegal tomada por la Administración”, afirmó.

La proclamación firmada por Trump este miércoles también ordena revisar los visados F, M o J de los estudiantes ya inscritos, lo que según Harvard podría llevar a revocaciones arbitrarias.

La universidad afirma que esta acción forma parte

de un patrón de ataques por parte del gobierno, tras sus negativas a cumplir exigencias sobre el contenido ideológico en el campus.

La demanda, que modifica una queja federal previa, solicita al tribunal que bloquee de inmediato la implementación de la proclamación.

La universidad alega que la medida viola la Primera Enmienda, al castigarla por rechazar el control gubernamental sobre su gobernanza y libertad académica.

Harvard alegó además al tribunal en su demanda contra el Gobierno de Trump que con la acción del miércoles se violan la Ley federal de Procedimiento Administrativo y leyes de inmigración de larga data.

Se comprometen con sus estudiantes:

En abril, la administración Trump ya había congelado más de \$2 mil

millones de dólares en subvenciones federales a Harvard tras otro desacuerdo sobre el manejo de protestas en el campus.

Además, intentó revocar su certificación para recibir estudiantes internacionales, pero la medida fue frenada por un juez.

La Casa Blanca acusó a Harvard de tener un “historial de vínculos extranjeros preocupantes y radicalismo”, y aseguró que la medida responde a la necesidad de “salvaguardar la seguridad nacional”.

Garber reiteró el compromiso de la universidad con sus alumnos extranjeros.

“Los estudiantes y académicos internacionales realizan contribuciones excepcionales... Los celebraremos, los apoyaremos y defenderemos sus intereses mientras seguimos haciendo valer nuestros derechos constitucionales”, escribió el presidente interino de la institución.

Celebración del día...

Continuación de la pág. 1

... la adopción de la bandera estadounidense en 1777 y sirve como un poderoso recordatorio de los valores que apreciamos: unidad, libertad y servi-

cio. ¡Animamos a todos a asistir, traer a sus hijos y vestirse de rojo, blanco y azul!

Para más información en 936-634-4133. Correo

electrónico: lufkinvw@gmail.com.

Unámonos para saludar a la bandera estadounidense. ¡Y no olviden visitar Lufkin!



Flor Qamhie
Secretaria/Asistente Legal en la Oficina de Lufkin



BADDERS

SINCE 1964
LAW FIRM P.C.

PERSONAL INJURY ATTORNEYS

(833) BADDERS

BADDERSLAWFIRM.COM

302 S. Bynum, Lufkin

4002 North St., Nacogdoches

123 San Augustine St., Center

¡Le representamos a usted, no a las compañías!

Con el Bufete de abogados de Badders usted no tiene que salir fuera de la ciudad para obtener un abogado de confianza. Hemos estado sirviendo a las personas lesionadas del este de Texas por más de 50 años.

¡Estamos para ayudarle!

LESIONES POR:

- Accidentes Automovilísticos • Productos Defectuosos • Lesiones Personales
- Choques con camiones de 18 ruedas • Más de 50 años de experiencia
- Muchos de los casos se arreglan a través de negociación o Mediación en vez de litigación.

Consultas gratuitas sobre cualquier tipo de lesión.
No cobramos honorarios a menos que obtengamos un acuerdo para usted.
Nosotros hablamos español.

AMLO reaparece para votar en inédita elección al poder judicial de México

El expresidente de México, Andrés Manuel López Obrador, reapareció este domingo, tras ocho meses de dejar el cargo, para emitir su voto en la inédita elección judicial que él mismo impulsó en el final de su mandato.



El exmandatario apareció por primera vez desde que concluyó su administración en septiembre de 2024 en un centro de votación especial en el municipio de Palenque, en Chiapas (sur de México), donde se ubica su residencia.

“Es la primera vez en la historia, por eso quise participar en esta histórica elección”, indicó y aseguró que es un gusto para él vivir en un país “libre y democrático”.

López Obrador fue el principal impulsor de la polémica reforma al poder judicial, la cual es considerada el cambio más profundo a la judicatura en las últimas tres décadas.

Ataviado con una camisa blanca, sonriente y visiblemente más delgado, el exgobernante mexicano acudió a votar en medio de abrazos y reconocimiento de los ciudadanos.

“Tenemos a la mejor presidenta del mundo”, aseveró refiriéndose a su sucesora, Claudia Sheinbaum Pardo, quien asumió el poder el 1 de octubre de 2024.

En declaraciones a distintos medios tras emitir su voto, López Obrador destacó la importancia de la elección, pues dijo que “nunca” en la historia del país el pueblo había tenido la oportunidad de elegir de manera directa a jueces y magistrados del poder judicial.

La elección judicial significa un hecho sin precedentes, pues por primera vez casi 100 millones de mexicanos podrán elegir directamente 881 cargos públicos del poder judicial. Entre los puestos en disputa se encuentran jueces de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, magistraturas del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación, jueces de distrito y magistrados de circuito.

• “No eres la única persona que está pasando por un mal momento. Y eso significa que no estás solo.” - Recordar que otros han superado situaciones similares puede ser una fuente de fortaleza.

• “Confía en el proceso. A veces las cosas tardan en mejorar, pero siempre lo hacen.” - La paciencia y la fe en que todo mejorará son fundamentales en los tiempos difíciles.

• “Mereces la felicidad y la encontrarás, incluso si ahora no lo ves.” - A veces, el cansancio emocional nos impide ver lo bueno que nos espera.

LUFKIN FEDERAL CREDIT UNION



Cualquier persona que viva, trabaje, asista a una iglesia o escuela del condado Angelina, puede abrir una cuenta en la Cooperativa Lufkin Federal Credit Union

¡También los Comercios y Entidades!

204 Gobblers Knob • lufkinfcu.com • 936-632-4397

PROPIEDAD COMERCIAL DE RENTA EN NACOGDOCHES



OFICINA DE VENTA DE AUTOS
3008 SOUTH STREET
UBICADA EN UNA ZONA MUY TRANSITADA EN SOUTH STREET

ANTES DEL LOOP 224
EXCELENTE VISIBILIDAD Y AL LADO DE UN TALLER DE CHAPA Y PINTURA



CERCA DE LA TIENDA LAS POTOSINAS Y LA MEXICANA.
LLAME AL 512-297-1045



¡CELEBRANDO 10º ANIVERSARIO DE TACOS AL PASTOR DIANITA!

GRACIAS POR SU PREFERENCIA, ESTAMOS PARA SERVIRLE.

- TACOS
- ENCHILADAS
- GORDITAS
- QUESADILLAS
- SOPESES
- CHILAQUILES
- PICADITAS
- HAMBURGUESAS
- HUARACHES
- TENDERS

936.305.5039 • 936.205.7436

1724 SOUTH ST, NACOGDOCHES, TX 75964

COMMUNITY TITLE

Lufkin • Nacogdoches • Livingston

¿Está comprando casa? Necesita Seguro de Título de Propiedad. Confíe en Community Title para ayudarle a proteger su inversión.

Nancy Vásquez
Title Examiner

Araceli Morales
Escrow Officer

Hablamos Español

Llámenos al 936-634-1600 - CommunityTitle.com
1618 S. Chestnut St. • Lufkin, TX 75901

¿Qué es el seguro de título de propiedad?
¿Por qué lo necesito para mi nueva vivienda?
El seguro le protege de problemas con el título de propiedad cuando usted compra una propiedad.
• El seguro de título: Protege su propiedad. Usted paga la prima una sola vez, durante el cierre de la venta de la propiedad.
No es un seguro de vivienda
• Seguro de vivienda: Protege por pérdidas debido a un incendio, robo, daños a la propiedad, etc. Usted paga una prima anual como dueño de la vivienda.

COLONIAL MORTUARY & CREMATION SERVICES

Beneficios:

- Precio congelado al costo de hoy.
- Póliza asegurada si fallece antes de pagarla.
- Tranquilidad y paz mental.
- Todos califican.
- Incluye todo el Este de Texas.

- Arreglos Tradicionales
- Cremaciones
- Traslados a México y Centroamérica

Prepare sus arreglos funerales anticipadamente

Mirthala
936-414-3492

Susana
936-229-9408

Sonia
936-221-2926

Linda
936-674-5175

1600 Sayers St. Lufkin, TX 75904 • (936) 634-2262 • Colonialmortuarylufkin.com

SUPERIOR Financial Rating
CREDIT RATING: RATED 5-STAR BY AETNA
AWARDED MARCH 2024

¿Necesita un Préstamo?

Préstamos para Casas | Propiedades Comerciales | Para Renovaciones
Para Automóviles | Sobre el valor Acumulado de la Vivienda | Personales

TERESA SOLIS
Oficial Bancaria
MLO# 1771449

RUBEN CARMONA
Vice Presidente
MLO# 715297

Citizens 1st BANK
¡Celebrando más de 104 años en el Este de Texas!

3010 University Dr. | Nacogdoches | 936-560-1401

Se Habla Español

MEMBER FDIC

www.Citizens1stBank.com

Trump firmó la orden que duplica los aranceles al acero y al aluminio

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, firmó este martes una orden ejecutiva que duplica los aranceles a las importaciones de acero y aluminio del 25% al 50%.

La medida, que entrará en vigor este miércoles, aumenta los impuestos a la importación de estos metales —insumos clave para todo tipo de productos, desde automóviles hasta alimentos enlatados— por segunda vez desde marzo.

Trump ha afirmado que la medida busca asegurar el futuro de la industria siderúrgica estadounidense.

Sin embargo, los críticos afirman que estos aranceles podrían causar estragos en los productores de acero fuera de Estados Unidos, provocar represalias de los socios comerciales de Washington y tener un coste muy alto para los usuarios de estos metales. Horas antes de que Trump aumentara los aranceles, muchas empresas directamente afectadas apenas podían creer que el plan avanzara, esperando que

resultara ser algo temporal o una especie de estrategia negociadora.

Reino Unido obtuvo una exención, manteniendo los aranceles sobre su acero y aluminio en un 25%, en un acuerdo que, según Trump, reflejaba las negociaciones comerciales en curso con Londres.

“La cuestión siempre con Trump es: ¿es una táctica o un plan a largo plazo?”, se preguntó Rick Huether, director ejecutivo de Independent Can Co, una empresa con sede en Maryland que importa acero de Europa y lo transforma en latas decorativas para galletas, cajas de palomitas y otros productos. Añadió que había suspendido las inversiones y temía que los cambios abruptos y las subidas de precios llevaran a sus clientes a recurrir a alternativas como las cajas de plástico o papel.

“Hay mucho caos”, dijo. El mayor importador Estados Unidos es el mayor importador de acero del mundo, después de



la Unión Europea, y obtiene la mayor parte del metal de Canadá, Brasil, México y Corea del Sur, según el gobierno estadounidense.

Durante su primer mandato, Trump impuso aranceles del 25% al acero y del 10% al aluminio, invocando una ley que le otorga autoridad para proteger industrias consideradas vitales para la seguridad nacional.

Sin embargo, muchas importaciones finalmente escaparon a los aranceles después de que Estados Unidos alcanzara acuerdos comerciales con sus aliados y concediera exenciones a ciertas importaciones a petición de las empresas.

Musk describió la política fiscal de Trump como “una abominación repugnante”

Tres días después de haber concluido su etapa como empleado especial del gobierno, Elon Musk arremetió en contra de la política fiscal de Donald Trump.

Toda la camaradería manifestada por el magnate sudafricano el viernes pasado cuando acudió a la Oficina Oval para despedirse del presidente de la nación al concluir su gestión al frente del Departamento de Eficiencia Gubernamental (DOGE) se vino abajo a partir de un mensaje que publicó en la plataforma X, anteriormente conocida como Twitter, donde ataca abiertamente a su política fiscal.

“Lo siento, pero ya no aguanto más. Este proyecto de ley del Congreso, enorme, escandaloso y repleto de gastos superfluos, es una abominación repugnante. Qué vergüenza para quienes lo han votado: saben que han hecho mal. Lo saben”, escribió.

La declaración del hom-

bre más rico del mundo se produce luego de que el sábado, Trump echó reversa a la nominación de Jared Isaacman —gran amigo de Musk— como responsable de la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio (NASA), lo cual parece haberle calado profundamente al personaje que cerró multimillonarios acuerdos de colaboración con dicha agencia federal a través de SpaceX.

Durante una entrevista concedida a la cadena de televisión CBS, Elon Musk ya había lanzado un aviso previo de lo que se anticipa será su nueva relación con el gobierno estadounidense.

“Francamente, me ha decepcionado ver el enorme gasto público, que aumenta el déficit presupuestario, en lugar de reducirlo, y socava el trabajo que está realizando el equipo del DOGE.

Creo que una ley puede ser grande o puede ser hermosa. Pero no sé si



puede ser ambas cosas. Es mi opinión personal”, enfatizó.

A grandes rasgos, el denominado “Gran y Hermoso Proyecto de Ley” impulsado por el jefe de la nación extiende sus recortes de impuestos de hace ocho años e incrementa la financiación para prioridades fronterizas y de defensa; en contraparte recorta el presupuesto a programas de seguridad social como Medicaid y a la ayuda alimentaria.



936-634-4488 • 1433 S Medford Dr, Lufkin, TX

2025 Nissan Rogue SV

\$30,813 +t&l



0% en Financiamiento en Carros

2025 Nissan Frontier S

\$32,984 +t&l





1807 S. Medford Dr. • Lufkin, TX 75901

936-699-1000 • 1807 S Medford Dr, Lufkin, TX

2025 Toyota Tacoma

\$47,728 +t&l



Lease a new Corolla LE 2017 Models 1852: \$179 / for 36 Months months / with \$999 DUE AT SIGNING. NOT ALL CUSTOMERS WILL QUALIFY. Amount due at signing includes DOWN PAYMENT of \$820 and FIRST MONTHLY PAYMENT of \$179 (includes \$1500 deduction from either, all, or a combination of, Toyota Motor Sales, Toyota Financial Services or Gulf States Toyota). Security deposit required with exception of prior Toyota Financial Services (TFS) financing history and/or TFS tier rating in which a security deposit may be waived. Tax, title and license are extra. Based on 2017 Models 1852, TOTAL MSRP \$20095, including delivery, processing and handling, and NET CAPITALIZED COST of \$17700. Excludes official fees, taxes and dealer charges. LEASE END PURCHASE OPTION is \$11253 plus tax, title and license. Customer is responsible for disposition, excess wear and tear fees and \$15 per mile over 12000 miles each year. Dealer participation may affect final negotiated price and applicable taxes. Monthly payment may vary depending on final price of vehicle and your qualifications. Must take delivery from dealer stock. Dealer sets final price. Offer valid 08-01-2017 through 09-05-2017 in AR, LA, MS, OK, TX only. See dealer for vehicle and lease program details. * Drivers should always be responsible for their own safe driving. Please always pay attention to your surroundings and drive safely. Depending on the conditions of roads, vehicles, and weather, etc., the system(s) may not work as intended. See Owner's Manual for details. A charge of 15 cents per mile for mileage over 12000 miles per year will apply.

2025 Toyota Camry SE

\$33,781



Lease a new RAV4 LE 2017 Models 4430: \$199 / for 36 Months months / with \$1,999 DUE AT SIGNING. NOT ALL CUSTOMERS WILL QUALIFY. Amount due at signing includes DOWN PAYMENT of \$1800 and FIRST MONTHLY PAYMENT of \$199 (includes \$1300 deduction from either, all, or a combination of, Toyota Motor Sales, Toyota Financial Services or Gulf States Toyota). Security deposit required with exception of prior Toyota Financial Services (TFS) financing history and/or TFS tier rating in which a security deposit may be waived. Tax, title and license are extra. Based on 2017 Models 4430, TOTAL MSRP \$26140, including delivery, processing and handling, and NET CAPITALIZED COST of \$22850. Excludes official fees, taxes and dealer charges. LEASE END PURCHASE OPTION is \$15684 plus tax, title and license. Customer is responsible for disposition, excess wear and tear fees and \$15 per mile over 12000 miles each year. Dealer participation may affect final negotiated price and applicable taxes. Monthly payment may vary depending on final price of vehicle and your qualifications. Must take delivery from dealer stock. Dealer sets final price. Offer valid 08-01-2017 through 09-05-2017 in AR, LA, MS, OK, TX only. See dealer for vehicle and lease program details. * Drivers should always be responsible for their own safe driving. Please always pay attention to your surroundings and drive safely. Depending on the conditions of roads, vehicles, and weather, etc., the system(s) may not work as intended. See Owner's Manual for details. A charge of 15 cents per mile for mileage over 12000 miles per year will apply. (See Trims)



936-632-7711 • 1711 S Medford Dr, Lufkin, TX

2025 Honda Pilot EX-L

\$43,595 +t&l



Aceptamos el número ITIN

2025 Honda CR-V

\$35,455 +t&l



*Picture may not represent actual vehicle. Price varies based on Trim Levels and Options. See Dealer for in-stock inventory and actual selling price. All prices plus tax, title & license with approved credit. MSRP includes delivery, processing, and handling fees. Dealer doc fee of \$150.00 not included in the price. Prices may be different outside of each advertised period and do not necessarily reflect cash price at any other time. Inventory is subject to prior sale. We are not responsible for typographical, technical, or misprint errors. Please contact us directly via phone or email to verify all information.

México cayó ante Suiza en primera prueba rumbo a Copa Oro



A continuación, te dejamos las historias que dejó el México ante Suiza en el primer ensayo de Javier Aguirre en el verano 2025.

Santiago Gimenez rompió sequía goleadora:

La buena noticia para el ariete mexicano fue que rompió una sequía de goles con el Tricolor de casi dos años.

Desde el 17 de julio de 2023, el 'Chaquito' no anotaba gol con el combinado nacional. En aque-

lla ocasión hizo el gol del triunfo ante Panamá en la final de la Copa Oro.

Este sábado Gimenez aprovechó un rebote en el área para rematar de cabeza y vencer al arquero suizo y así empatar, hasta ese momento, el juego entre México y Suiza.

Jugadores flojos en el Tricolor:

Emilio Lara y Carlos Rodríguez no tuvieron su mejor partido con el Tricolor.

En el caso del lateral derecho del Necaxa, batalló en muchos momen-

tos del encuentro con los atacantes suizos debido a que presionaban con cinco mediocampistas.

Por otro lado, Rodríguez no encuentra una buena adaptación en los juegos con selección. Pese a eso, el 'Vasco' le dio la confianza y lo dejó todo el encuentro; sin embargo, el balón no pasó tanto por sus pies para la distribución del juego.

Sepúlveda traslada buen momento a Selección:

Ángel Sepúlveda vive su mejor momento y después de que lo demostró

en Cruz Azul, lo trasladó con el conjunto nacional, donde hizo un gol apenas entró de cambio.

El ariete de la Máquina aprovechó un pase de Alexis Vega para acercarse a México en el marcador y hacer la segunda anotación de la tarde.

Sepúlveda confesó en la previa que busca aportar pese a la buena competencia que tiene en la posición, pero lo que es una realidad es que tiene los elementos para ser un buen cambio en el esquema de Aguirre.

La Selección Nacional perdió su primer examen del verano 2-4 ante Suiza. El conjunto europeo aprovechó errores puntuales del combinado nacional, además de la falta de VAR en el encuentro y así consiguió el triunfo.

Pese a que México reaccionó de buena forma con goles de Santiago Gimenez —que rompió su sequía de goles con el Tricolor— y Ángel Sepúlveda, no fue suficiente para que remontaran el marcador ante los suizos, por quienes anotaron Embolo, Amdouni, Ndoye y Rieder.

México no aguantó la presión por momentos y malas salidas en zona baja llevaron a errores puntuales de Emilio Lara y Raúl 'Tala' Rangel.

El arquero mexicano había tenido buenas inter-

venciones, pero pese a las mismas, no pudo tener un partido de forma regular e influyó en el marcador.



Quinceñera Boutique & XV Accessories

- Vestidos Formales
- Bautizos
- Comunion
- Ropa Para Damas & Chambelanes

!Aqui encontrara todo para su Evento!

@cacheboutique1
@D'CacheClothingBoutique
@cacheboutique

936.554.1968
1601 South St. Nacogdoches, TX
www.dcacheboutique.com

Se habla español



Dedicated Medical Center & Urgent Care

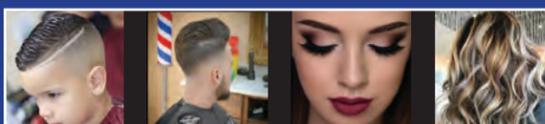
Merla Sierra FNP-C

ESTAMOS ACEPTANDO NUEVOS PACIENTES

Llame para hacer una cita hoy

936-639-5150 • 410 GASLIGHT BLVD. LUFKIN • DMCURGENTCARE.COM

HAIRCUTS • SHAVES • WAXING • FADES

@D' Pelos Barber And Beauty Shop Lic

NOW HIRING!
¡ESTAMOS CONTRATANDO!

PLEASE CALL/POR FAVOR LLAME

936.645.0094

1629 SOUTH ST. NACOGDOCHES TX

ESTAMOS CONTRATANDO BARBEROS Y MUJERES BARBERAS, POR FAVOR DE LLAMAR O VISITANOS EN PERSONA

WE ARE HIRING BARBERS AND LADY BARBERS, PLEASE CALL OR VISIT US IN PERSON

Campana Evangelística

Por Una Familia Fuerte y Feliz

"Mi casa y yo serviremos a Jehová".
Josué 24:15

Evangelista
Sergio Mendoza



Info: 936-639-5292

JUNIO | 12-15 | 2025

Horario: 7:00 PM

Domingo 15 de Junio

11:00 am

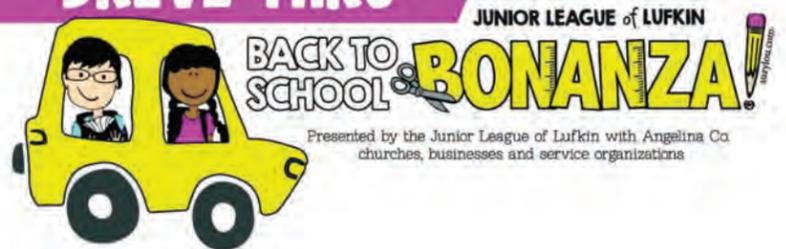
COMIDA DESPUÉS DEL CULTO

Iglesia Cristiana Bautista

2207 E Lufkin Ave, Lufkin Texas 75901

DRIVE THRU

JUNIOR LEAGUE of LUFKIN



Presented by the Junior League of Lufkin with Angelina Co churches, businesses and service organizations

GRATIS

mochilas, ropa, útiles escolares, kits de salud y zapatos estarán disponibles para los estudiantes de Pre-K - 12º grado del condado de Angelina.

(RECOGIDA DE PREINSCRIPCIÓN)

Viernes, 25 de julio

4:00 pm - 7:00 pm

INSCRIBIRSE AHORA!

(RECOGIDA SIN INSCRIPCIÓN)

Sábado, 26 de julio

8:00 am - 12:00 pm

Centro Civico de Lufkin
601 N. 2nd St. Lufkin, TX 75901

¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!!

TIENE QUE PREINSCRIBIRSE PARA RECIBIR ROPA

PREINSCRIBIRSE AHORA Hasta el 15 de junio usando el código QR

TIENE QUE TRAER la calificación más reciente de su hijo/hija, el horario escolar del estudiante o ID/licencia de los padres/guardianes

CONTACTO Jessica Moran: Back to School Bonanza Chair
b2sb@juniorleagueoflufkin.org



Sylvia Pasquel revela por qué se retira de la vida social pública

Sylvia Pasquel se encuentra de gira con su monólogo “No seré feliz, pero tengo marido”, que ha presentado durante más de una década. A pesar del éxito que esto ha marcado en su carrera profesional, ella ha tomado una drástica decisión respecto a los medios de comunicación: alejarse de ellos, ya que no se siente cómoda con las preguntas que le hacen.

“La manera de enfrentarlo ha sido retirándome de muchas cosas. De todo lo que son estrenos, develaciones, inauguraciones... muchas veces me invitan a cortar el listón y no voy. No tengo vida social pública. Ya lleva un rato, más de un año. Salgo con mis amigos, pero donde hay medios, no”, reseñó El Milenio.

La hija de Silvia Pinal detalló que su trato con los reporteros no depende de tener o no un vínculo sano; considera justo que, así como le hacen preguntas sobre su vida personal,



ella no se siente obligada a responderles, ya que prefiere solo hablar de su carrera artística, hecho por el cual realmente es conocida en el mundo del entretenimiento.

Pasquel explicó que ha buscado la forma de establecer un margen para sentirse bien consigo misma: “Ya no se trata de tener una buena relación con la prensa. Así como unos tienen el derecho a preguntar, yo tengo el derecho a no responder. Ya hasta tengo mi propio gif donde digo que solo hablo de mi carrera. Es mi manera de poner un límite”.

El Milenio también reseñó que Sylvia comentó que aquella fecha, cuando

falleció su madre, fue un momento muy duro y que todos los reporteros fueron poco empáticos, ya que querían la primicia de cómo se sentía por la muerte de doña Silvia, pero no la dejaban experimentar su dolor en un momento tan complejo como ese. Además, dijo que ni siquiera le permitían entrar al lugar donde la estaban velando.

“No me dejaban entrar a la funeraria, se echaron encima del coche. Fue muy feo. Cuando íbamos a Bellas Artes, te pegaban la cámara en la camioneta... no tienes la oportunidad de ser tú. En ese momento no eres la artista, eres la persona”, añadió.

Lupita D'Alessio aclara rumores sobre su salud y anuncia su retiro

Lupita D'Alessio compartió un video para aclarar varios rumores que se han registrado sobre su salud y su carrera artística. Fue desde la comodidad de su hogar donde grabó el audiovisual en el que menciona que, en 2025, se alejará del mundo del entretenimiento a sus 71 años, luego de una larga trayectoria profesional llena de éxitos musicales.

“He llorado mucho. Sí, me ha afectado emocionalmente, pero Jesucristo, en su inmensa misericordia y gracia, ha estado sanando porque él es mi pastor y a él le debo

estar con vida y seguir cantando. Amigos, este es el último año para mí y mi música.

Si se meten a las redes sociales de Bobo allí van a ver las fechas están muy separadas, precisamente, para que yo esté tranquila”, comenzó diciendo.

La intérprete de ‘No me preguntes con quién’ tuvo que aclarar algunos aspectos sobre su salud, ya que en diversos medios de comunicación han mencionado que ella estaría delicada, pero todo resultó ser falso.

Además, desmintió que tenga que usar un catéter

para mantenerse estable y tampoco depende de una bombona de oxígeno para seguir adelante.

“No uso silla de ruedas. Me siento y luego me levanto a trabajar.

Gracias a Dios, puedo cantar de pie. Estoy sana, mi voz de 71 años está bien, canto dignamente. Nadie me obliga a trabajar.

Eso está muy jalado de los pelos. Soy una mujer hecha y derecha. Yo decido. Si yo no me sintiera bien, sería la primera en decir ‘ya no puedo seguir’. Me apoyan”, agregó en el video que subió.

¡PALETERIA Y NEVERIA ESTILO MOCHOACAN!

- NIEVES
- TRES MARIAS
- ESQUIMALES
- PALETAS
- CHOCO BANANAS
- FRESAS CONGELADAS
- FRESAS NATURALES
- BIONICO
- BANANA SPLIT
- TOSTIELOTE
- TAKIS LOCOS
- ELOTE ENTERO
- ELOTE EN VASO
- ELOTE CHORREADO
- NACHOS
- FRUTA PICADA
- PICADILLO DE FRUTA
- MICHELADA

- CUERITOS PREPARADOS
- CHICHARRON PREPARADOS
- RUSA LOCA
- HOT CHEETOS CON QUESO
- LIQUADOS
- MALTEADAS
- MANZANA LOCA
- PEPINOS LOCOS
- PALETA LOCA
- CONCHITAS PREPARADAS
- RASPADOS
- MANGONADAS
- MANGO EN PALO
- AGUAS FRESCAS

La Bonita
HOME MADE Ice Cream Shop

936.553.0538

1418 South St.
Nacogdoches TX. 75964
labonitamich@gmail.com
@LaBonita Ice Cream Shop

RCL SERVICES
REMODELING • PAINTING • FLOORING

OFRECEMOS TODOS ESTOS SERVICIOS

- Remodelación
- Remodelación de baños
- Remodelación de cocinas
- Pintura interior/exterior
- Instalación y reparación de paneles de yeso
- Revestimiento
- Lavado a presión (estacionamientos, entradas de autos, contenedores de basura, limpieza de paredes exteriores y lavado suave
- Azulejos, lechada y salpicaderos
- Servicios de canaletas
- Instalación y reemplazo de ventanas
- Instalación y reemplazo de accesorios (inodoros, grifos de cocina, fregaderos, bañeras, duchas y calentadores de agua)
- Terrazas y patios
- Cercas o portones

CONTACTAR A RODRIGO LOPEZ

936.255.0441

www.visitrclservices.com • Fb: @rclservices

LLÁMANOS PARA UN PRESUPUESTO GRATUITO

OFRECEMOS UN CUPÓN DE DESCUENTO DEL 15% PARA NUEVOS CLIENTES.

RECORTA Y PRESENTA EL CUPÓN

CUPÓN VÁLIDO DURANTE EL MES DE MAYO HASTA EL FIN DEL MES DE JULIO

ACEPTAMOS PAGOS CON TARJETA DE DÉBITO/CRÉDITO, EFECTIVO Y CHEQUE

EAS-TEX

AGENCIA DE SEGUROS

- SEGUROS DE RESPONSABILIDAD CIVIL PARA AUTOS Y MOTOS SR22'S.
- ACEPTAMOS LICENCIAS INTERNACIONALES Y MEXICANAS PARA QUE COMPRE SU SEGURO.
- LOS MEJORES PRECIOS EN SEGUROS PARA AUTOS.
- LOS PAGOS MENSUALES MÁS CONVENIENTES.

936.564.8418

2400 SOUTH ST. #D
NACOGDOCHES TX 75964

¡LLAME AHORA PARA UNA COTIZACIÓN!

936.699.3572

1304 N TIMBERLAND DR.
LUFKIN TX 75901

Productos desconocidos = consecuencias desconocidas

Los productos que se comercializan como “suplementos saludables” a menudo pueden tener efectos secundarios graves e ingredientes no identificados.

<https://www.cdc.gov/han/2024/han00509.html>

(936) 634-9308

angelinacoalition.org

THE COALITION
Coming together for a better community

ALPHA THRIVE FITNESS ENTRENAMIENTO DE LA SEMANA



Rutina de fortalecimiento corporal completo
¿Por qué Push-Pull? Este método divide los ejercicios en movimientos de empuje y jalón. Permite balancear el entrenamiento, dar descanso a los músculos y trabajar fuerza total de forma eficiente.

Día 1 - Tren Superior Empuje (Pecho, Hombros, Tríceps)
- Press de Pecho con Mancuernas - 3 series de 10-12 repeticiones.

- Press de Hombros (Máquina o Mancuernas) - 3x10
- Jalón de Tríceps en Polea - 3x12-15
- Aperturas con Mancuernas en Banco Inclinado - 3x12
- Elevaciones Frontales con Mancuernas - 3x15

Día 2 - Tren Inferior (Glúteos, Cuádriceps, Isquiotibiales)

- Prensa de Piernas - 3x10
- Desplantes Caminando (con o sin peso) - 3x20 pasos
- Hip Thrust (Barra o Máquina Smith) - 3x12
- Curl de Piernas Sentado - 3x12-15
- Elevación de Gemelos de Pie - 3x20

Día 3 - Tren Superior Jalón (Espalda, Bíceps)

- Jalón al Pecho (agarre abierto) - 3x10-12
- Remo Sentado (Cable o Máquina) - 3x12
- Curl de Bíceps con Mancuernas - 3x12-15
- Face Pulls (Polea) - 3x15
- Martillo con Mancuernas - 3x12

Día 4 - Total + Core (Día Extra Opcional)

Rutina de fuerza corporal completa (Nivel medio - En el gimnasio) - Peso Muerto (Barra o Hex Bar) - 3x8-10

- Sentadilla con Press de Mancuernas - 3x12
- Plancha con Toques de Hombro - 3x30 segundos
- Giros Rusos (con peso) - 3x40
- Escaladores (Mountain Climbers) - 3x30 segundos

Consejos de Entrenador:

- Descansa 30-60 segundos entre series
- Elige un peso que te rete pero con buena técnica
- Ajusta según tu nivel de condición física

Mensaje Alpha Thrive de la Semana:
"Pequeñas victorias diarias crean grandes resultados. Preséntate. Muévete. Thrive."

Soja, el ingrediente que puede ayudar a las mujeres durante la menopausia



La menopausia es una etapa natural en la vida de la mujer que suele aparecer entre los 45 y 55 años. Este ciclo se caracteriza por la disminución de estrógenos y la desaparición del ciclo menstrual.

Los síntomas más comunes de la menopausia son los sofocos, el cansancio, los cambios de humor y la dificultad para conciliar el sueño. No obstante, algunos alimentos pueden ayudar a mitigar estas molestias, entre ellos, la soja, gracias a su contenido en fitoestrógenos.

Los fitoestrógenos son compuestos de origen vegetal con una estructura similar a los estrógenos humanos, es decir, que actúan de forma similar en el organismo. Así que se recomienda su consumo durante esta etapa de la mujer.

¿Qué contiene la soja?

La soja contiene isoflavona, pero los derivados de este alimento, como el tofu o la bebida de soja, han demostrado ser eficaces en la reducción de la intensidad y frecuencia de los sofocos,

además de contribuir a mejorar la salud ósea y cardiovascular. De acuerdo con Women's Health este producto de origen vegetal se destaca por su facilidad, también ofrece eficacia a la hora de mitigar molestias como el insomnio y los cambios de humor que pueden aparecer durante la menopausia.

La soja se ha convertido en un alimento clave para las mujeres en esta etapa de su vida. Sus compuestos vegetales, permiten reducir significativamente los síntomas más comunes de la menopausia.

Un estudio realizado por la North American Menopause Society, reveló que las mujeres que tomaron suplementos de isoflavonas durante seis

semanas experimentaron una reducción del 20% en la frecuencia de los sofocos y del 26% en su severidad.

La lecitina de soja en dosis altas (1.200 miligramos al día) podría no solo aumentar el vigor, sino que también promovería la reducción de la presión arterial diastólica (cuando el corazón se está llenando de sangre) y el índice vascular cardiotoxibillo (un cálculo que se utiliza para predecir el riesgo cardiovascular).

Las mujeres con menopausia suelen presentar alteraciones en estos 2 parámetros, pero el consumo de soja, suele mitigar estas complicaciones físicas y de salud que aparecen con la llegada de los 50 años en las mujeres.

¡PACIENTES NUEVOS SON BIENVENIDOS!

DENTISTA FAMILIAR

TRENT M. ERWIN, D.D.S.
(936) 560-3646

4736 NE STALLINGS DRIVE

ACEPTAMOS:
MEDICAID, CHIP Y HEALTHSPRING

¡SE HABLA ESPAÑOL!



"Bellas monturas de calidad, ideales para cualquier estilo de vida"

¡Hablamos Español!

Dr. Gerardo Saldaña, Jr., O.D.
Dra. Melanie G. Rushing, O.D.
Dr. Ryan T. Self, O.D.

¡Servimos orgullosamente a la Comunidad Hispana!



¡También ofrecemos estas marcas!



936.564.3937

3208 N. University
Nacogdoches, TX
www.naceyes.com



3208 N. University • 936.564.3937

20% de descuento
En la compra de Anteojos

Excluye: Anteojos rebajados, Pupilentes y Oakley
Ningún otro descuento es permitido con el cupón

Fecha de vencimiento 12/31/2017

EEUU suspende visas a oficiales de Centroamérica

El secretario de Estado Marco Rubio anunció que el Departamento de Estado impuso restricciones de visas a varios funcionarios de gobiernos centroamericanos que colaboran con las misiones médicas cubanas. El canciller de Estados Unidos señaló en un comunicado oficial que estos funcionarios están implicados en la contratación de misiones médicas cubanas en sus países, las cuales, según la Administración de Donald Trump, constituyen una forma de trabajo forzado.



“El programa de exportación de mano de obra cubana abusa de sus participantes, enriquece al corrupto régimen cubano y priva a los ciudadanos de la isla de la atención médica esencial que tanto necesitan”, afirmó Rubio.

Con la implementación de estas restricciones de visado, añadió, Estados Unidos envía “un mensaje claro sobre su compromiso con la promoción de los derechos humanos y

el respeto a los derechos laborales en todo el mundo”.

Rubio, de origen cubano, también instó a otros países a adoptar medidas similares.

En febrero, Estados Unidos ya había ampliado la política de restricción de visados contra personas que se benefician de lo que califica como “explotación laboral” de trabajadores cubanos en el extranjero, incluyendo a quienes participan en la organización de misiones médicas.

Cuba, por su parte, ha rechazado categóricamente las acusaciones de Estados Unidos, defendiendo su programa de cooperación médica, una de las principales fuentes de divisas del país, y denunciando lo que considera una “campaña” en su contra y contra sus profesionales de la salud.

En la misma línea, líderes de la Comunidad del Caribe (Caricom), cuyos sistemas de salud dependen en gran medida del personal médico cubano, defendieron la contratación de estos profesionales y negaron que se trate de una forma de explotación.

El proyecto de Ley Senatorial 8 (SB-8) exigiría también a los departamentos del alguacil que prestan servicios carcelarios al ICE que firmen acuerdos con la agencia migratoria. Al menos 234 de los 254 condados del estado estarían obligados a firmar los pactos con ICE, que permitirían a los alguaciles cuestionar el estatus legal de los

Texas alista ley que exige la colaboración de alguaciles con ICE

Texas aprobó el fin de semana una nueva versión de la SB 8 que obligaría a todos los sheriffs a colaborar con ICE. La medida ya fue aprobada por ambas cámaras legislativas y se espera que Greg Abbott la firme en los próximos días y entraría en vigor en septiembre de 2025.

Según el proyecto de ley, permitirá a la mayoría de alguaciles cuestionar el estatus migratorio de las personas como parte de acuerdos con el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE).

El proyecto de Ley Senatorial 8 (SB-8) exigiría también a los departamentos del alguacil que prestan servicios carcelarios al ICE que firmen acuerdos con la agencia migratoria. Al menos 234 de los 254 condados del estado estarían obligados a firmar los pactos con ICE, que permitirían a los alguaciles cuestionar el estatus legal de los



detenidos, según datos citados por el periódico The Texas Tribune.

De acuerdo al diario, Texas consolidaría de este modo aún más su papel en la aplicación de las leyes de inmigración con un proyecto de ley que ya pasó al escritorio del gobernador de Texas, Greg Abbott, que se espera la firme. Entre los detalles del Proyecto de Ley Senatorial 8 que los legisladores finalmente votaron enviar al gobernador exigiría que los alguaciles que dirigen o subcontratan las operaciones de una cárcel soliciten y firmen acuerdos con el ICE.

Sin embargo, la SB-8 ha generado críticas por parte de los defensores de los derechos civiles y de

legisladores demócratas “La SB-8 no aumentará la seguridad de nuestras comunidades, pero obligará a los alguaciles a realizar el trabajo del ICE en apoyo a los vergonzosos esfuerzos de deportación masiva del gobierno federal”, dijo en un comunicado Sarah Cruz, estratega de políticas y defensa de los derechos fronterizos y de los inmigrantes de la Unión Estadounidense de Derechos Civiles (ACLU).

El proyecto también “desviaría los limitados recursos” de las fuerzas del orden, conducirá a la discriminación racial y relegará a las víctimas y testigos de delitos a la sombra, agregó la activista.



¡HABLAMOS ESPAÑOL!

¿POR QUÉ COMPRAR EN SALTY'S?

- FINANCIAMIENTO EL MISMO DÍA
- ACEPTAMOS INTERCAMBIOS
- NO SE REQUIERE HISTORIAL DE CRÉDITO
- CONDICIONES DE CRÉDITO FLEXIBLES

- * FINANCIAMOS TU FUTURO, NO TU PASADO*
- * TU PRESTAMISTA LOCAL POR MÁS DE 30 AÑOS*

📞 936.632.6933

🌐 WWW.SALTYSAUTOSALES.COM

📍 306 N. TIMBERLAND DR, LUFKIN, TX 75901

📍 1010 N. FIRST ST. LUFKIN, TX 75901

¡ELEGIDO COMO EL MEJOR LOTE DE AUTOS USADOS DE LUFKIN POR 10 AÑOS CONSECUTIVOS!



¡TE APROBAMOS HOY MISMO!

El aguacate cura y protege tu cuerpo

Más allá de ser el ingrediente estrella del guacamole, una de las salsas más populares de Estados Unidos y el mundo, el aguacate es un superalimento con un alto nivel nutricional, versátil, que se puede usar como ingrediente en recetas dulces y saladas.



El consumo de aguacate se incrementa con el paso del tiempo por sus grandes beneficios para la salud, respaldados por investigaciones científicas, ya que actúa como un verdadero escudo protector y reparador para tu organismo.

El Persea americana o aguacate, como se le conoce popularmente, también se le llama el oro verde por su alto perfil nutricional, rico en grasas saludables, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos.

Beneficios del aguacate para la salud:

Ayuda a la salud del corazón.

El aguacate es rico en grasas saludables como el ácido oleico, que contribuyen a reducir los niveles de colesterol LDL

(“malo”) y triglicéridos, mientras que aumenta el colesterol HDL (“bueno”). Esta combinación de factores ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Un estudio publicado la Revista de la Asociación Americana del Corazón (JAHA, por sus siglas en inglés) reveló que un mayor consumo de aguacate puede incidir en un menor riesgo de eventos de enfermedad coronaria (ECV) y enfermedad coronaria, por lo que sugiere que la sustitución de ciertos alimentos ricos en grasas por aguacate podría reducir el riesgo de ECV.

Controla la inflamación. El aguacate es rico en compuestos bioactivos, como los carotenoides,

tocopheroles y fenoles, que son claves para combatir los efectos de los radicales libres causantes de la inflamación, que es una de las causas de las enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, y enfermedades cardiovasculares.

Una investigación publicada en Springer Nature, con roedores, revela que “el aguacate mostró actividad antiinflamatoria intestinal, modulando la respuesta inmunitaria y actuando como antioxidante”.

Por lo que consumir con regularidad, este alimento es segura, “lo que sugiere su potencial como tratamiento complementario para la inflamación intestinal”.

El amor de Dios es misericordioso

“¡Oh cuánto amo yo tu ley! Todo el día es ella mi meditación”. Salmos 119:97

Me asombra lo que Dios puede hacer con aquellos que le aman, que le buscan, que tienen una relación sincera y profunda con Él.

David, un joven común, pastor de ovejas, a los ojos humanos, no tenía mucho futuro. Su padre se olvidó de él, cuando vino el profeta Samuel a ungir al próximo rey de Israel. Pero Dios le dijo al profeta: “yo no miro la apariencia, miro el corazón”.

David tenía un amor apasionado por la ley del Señor; y en todos sus salmos manifiesta una vehemencia santa hacia la Palabra de Dios. Y el Señor está buscando jóvenes así, hombres y mujeres que mantienen su pasión encendida al máximo por Él.

En el libro de Apoca-

lipsis, Dios nos advierte diciendo que “Él espera que estemos encendidos para Él”. Hoy le quiero preguntar: ¿qué es aquello que le llena de emoción y de entusiasmo? ¿Le entusiasma pensar que hoy tiene la Célula, y le cuesta esperar a que abran las puertas del Templo para asistir a las reuniones?

Hemos tenido que luchar y terminar con una mentira del enemigo, que hizo caer a muchos en la trampa de creer que con una reunión a la semana, es suficiente; y con ese argumento mentiroso les debilitó la fe, y abrió la puerta al orgullo y al error.

¿Le emociona ir a visitar a alguien que está pasando necesidades? ¿Le moviliza el alma preparar la lección de la Célula? ¿Le conmueve obedecer al Señor, meditar en Su Palabra y orar? ¿Le inquieta tener que esperar

hasta una próxima oportunidad, para hablarle del Señor a alguien que todavía no conoce nada de Él?

Amar al Señor, amar Su ley, es una decisión que necesitamos tomar cada día, por lo cual hoy le invito a recuperar el gozo de la salvación si lo ha perdido, ha recuperar el entusiasmo, y a experimentar la verdadera satisfacción que hay en el Señor; y meditar en Su Ley le dará sabiduría y entendimiento. Que los preceptos del Señor sean su fiel compañero a lo largo del día. Así tendrá Su favor, verá la mano del Señor obrando poderosamente en su vida, tendrá ideas creativas, resolverá problemas que nadie ha podido resolver, la sabiduría sobrenatural se manifestará, y usted le dará TODA la gloria al Señor. Aliento Cotidiano. Visión de Futuro.



Southside Baptist Church
1615 Tulane Dr.
Lufkin, TX 75901
936-632-3292
www.southsidelufkin.org



James Hillard & Son's Landscaping LLC



¡OFRECE EMPLEO!

Técnicos de Mantenimiento de Césped y Riego

Mantenimiento de Césped: Sus responsabilidades incluyen corte de césped, cortar borde de acera y orillas, realizar tareas generales de cuidado del césped para garantizar que las propiedades de nuestros clientes luzcan impecables.

Requiere: Licencia de manejar vigente y experiencia en mantenimiento de césped.

Técnico de Sistemas de Irrigación: Sus responsabilidades incluyen la instalación, mantenimiento y reparación de los sistemas de irrigación para garantizar un uso eficiente del agua y jardines saludables.

Requiere: Licencia de manejar vigente y experiencia en de sistemas de irrigación.

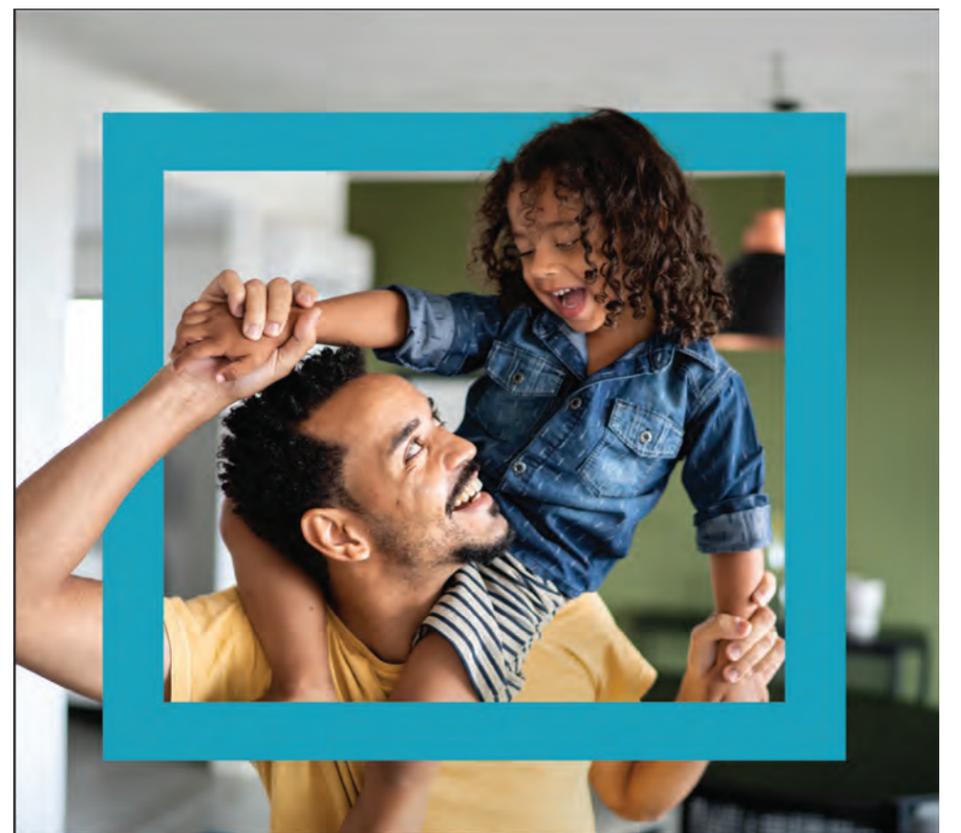
Beneficios: Salario competitivo • Pago semanal • Se proporciona uniforme • 5 días festivos pagados por año • Pago por horas extras a 1.5 del pago por hora • Trabaja de lunes a viernes de 7:00 am a 4:30 pm • Trabaja algunos sábados.

Para llenar la solicitud de empleo: Personas interesadas pueden llenar solicitud en persona un nuestra oficina ubicada en el 2714 Spences St, Lufkin, TX 75904. Si tiene preguntas favor de llamar al 936-699-3215.

Se requiere licencia de conducir vigente



Los interesados pueden presentar solicitud en persona en: 2714 Spence Street, Lufkin, TX 75904
Para más información llame al 936-699-3215



En Southside Bank, su historia importa.

southside.com/espanol

Member FDIC | Los servicios y productos bancarios sólo se proporcionarán en inglés. © 2024 Southside Bank. All rights reserved. C0624

