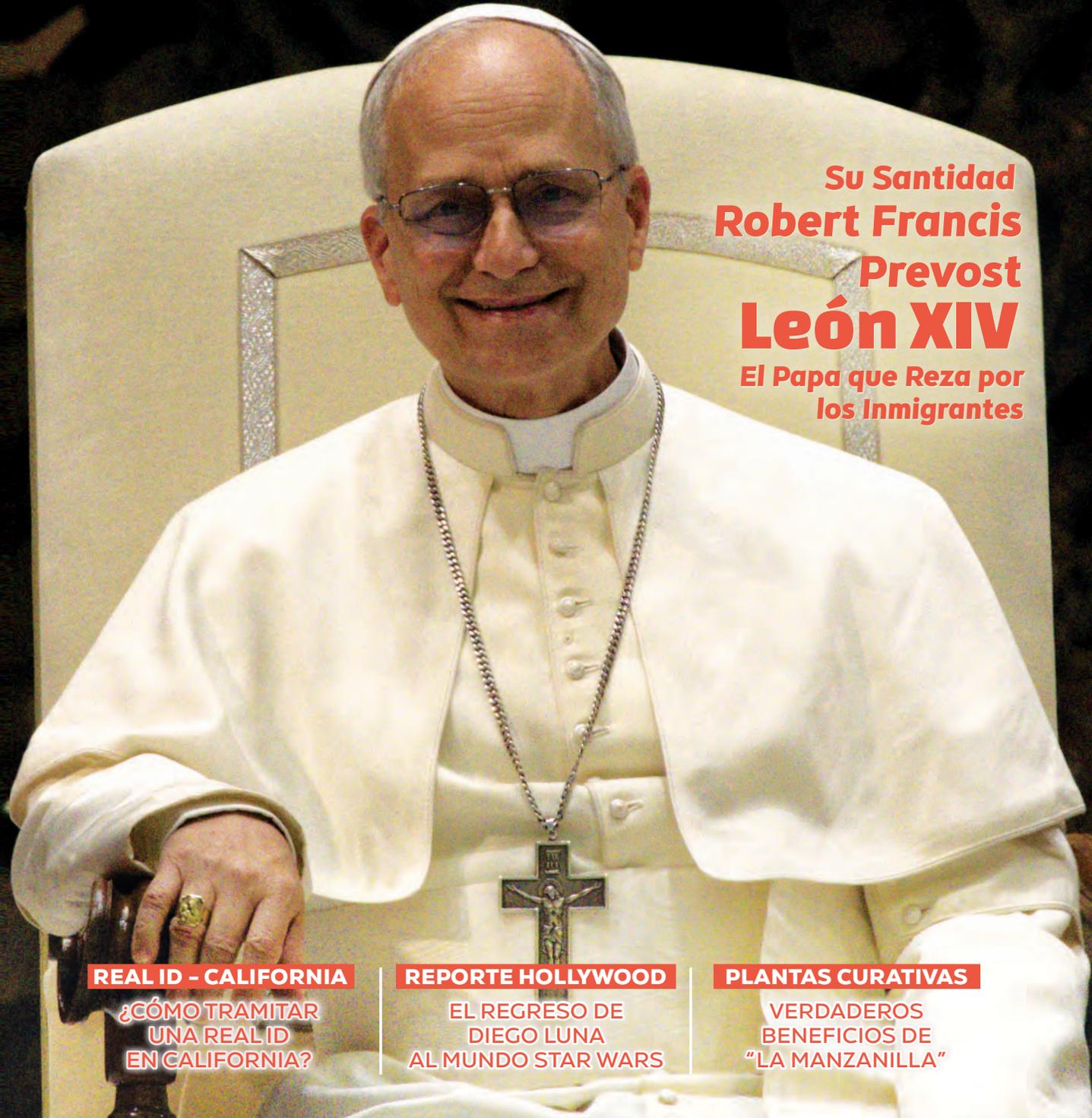


Año 1 • Edición 2 • 26 de Mayo del 2025

# AMONOS!

*La Revista Latina*



Su Santidad  
**Robert Francis  
Prevost  
León XIV**  
El Papa que Reza por  
los Inmigrantes

**REAL ID - CALIFORNIA**

¿CÓMO TRAMITAR  
UNA REAL ID  
EN CALIFORNIA?

**REPORTE HOLLYWOOD**

EL REGRESO DE  
DIEGO LUNA  
AL MUNDO STAR WARS

**PLANTAS CURATIVAS**

VERDADEROS  
BENEFICIOS DE  
"LA MANZANILLA"

# ¡ABOGADO DE TRABAJO! ¿DESPEDIDO?

¿Te Corrieron Injustamente?  
¿Víctima de Discriminación?  
¿Víctima de Acoso Sexual?  
¿Se le Debe Dinero?

¿Te dejaron sin trabajo  
por que te Lastimaste  
en el Trabajo?  
¿No le pagaron Sobre  
Tiempo o Descanso?



**¿NO TIENES PAPELES? ¡NO HAY PROBLEMA!**

## ¿TE LASTIMASTE EN TU TRABAJO?

¿Sufre de Dolor o Estrés  
por su Trabajo Repetitivo?  
¿Te Lastimaste por un  
Accidente Especifico?  
¿Ataque al Corazón?  
¿Derrame Cerebral?

**PODRÍA  
RECIBIR  
\$6,480  
MENSUALES!**

**¡Todos los Tratamientos  
Médicos GRATIS!**

**¡SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS!**

“Soy Abogado David Issapour, hablo Español,  
soy honesto, dedicado y lucho por mis  
clientes como si fuesen mi familia”

**¡HEMOS GANADOS MILLONES!**

**¡LLÁMANOS YA! ¡CONSULTA GRATIS!**

**888-247-7726**

**Law Offices of David F. Issapour, APLC**

**¡NOSOTROS VAMOS A SU CASA!**

**24/7  
SERVICIO**

# Salmón a la naranja

## Preparación

1. Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto.
2. En una sartén con un poco de aceite, dora el salmón a fuego fuerte por ambos lados. Retíralo y resérvalo.
3. Pela y ralla el diente de ajo. Pica finamente las hojas de romero. Añade un poco más de aceite a la sartén y, a fuego suave, fríe los ingredientes. Incorpora la mitad del caldo y cocínalo hasta casi reducir.
4. Agrega la ralladura de la media naranja junto con su zumo, el zumo de limón y la miel, agrega sal y pimienta al gusto. Coloca la harina refinada de maíz en el resto del caldo y agrégalo a la sartén. Calienta durante el tiempo necesario para que la salsa espese.
5. Incorpora el salmón en la salsa y espera aproximadamente 3-4 minutos. Si tapas la sartén, el salmón te quedará más jugoso.

## Ingredientes

Para 2 Personas

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 2 Piezas de salmón         | 5 ml de zumo de limón         |
| 1 Diente de ajo            | 5g de harina de maíz refinada |
| 1 Rama de romero fresco    | Aceite de oliva               |
| 75 ml de caldo de verduras | Sal y Pimienta negra molida   |
| Media naranja              |                               |
| 5 ml de miel               |                               |



Hoy te traemos una rica receta, Salmón a la naranja. Este platillo es fácil de preparar, saludable y delicioso. La combinación del salmón con la naranja le encantará a toda la familia.



# ACCIDENTES

## LLAME PARA UNA CONSULTA GRATIS

- Resbalones y Caídas
- Accidentes de Auto
- Accidentes de Camión
- Mordedura de Perro
- Uber y Lyft
- Muerte Injusta
- Accidente de Transporte Público
- Golpeado por un Vehículo
- Reclamos de la Ciudad
- Accidentes de Motocicleta
- Accidentes de Bicicleta



**Si no Ganamos,  
No Cobramos  
¿Sin Papeles?  
Sin Problema!**

¡¡Nuestros Abogados  
pelearán para ganar su caso!!



# 1-844-422-3476

Pagamos Sus Gastos Médicos  
Sueldos No Pagados  
Reparación de Vehículos

CaFirm.com

# CON NUESTRO ESTRATEGIA RÁPIDA MODOS

## Salmón a la naranja



Hoy te traemos una rica receta, Salmón a la naranja. Este platillo es fácil de preparar, saludable y delicioso.



# 4 14

Brenda Chow Orantes

Cómo superar un divorcio rápida y positivamente



## Robert Francis Prevost:

Primer Papa agustino, eligió el nombre de León XIV.

Su empatía y compromiso nacen tanto de su experiencia personal como de su visión pastoral universal.



# 8

¿Cómo tramitar la Real ID en California?



## ESPECTÁCULO



EL REGRESO DE DIEGO LUNA



# 9

## La manzanilla:

Una planta con grandes beneficios



## SOPA DE LETRAS

# 12

Cabello Sano y cantidad de Colonia ideal.



TIPS ELLOS ELLAS

# ACCIDENTES



MATADORES  
ACCIDENT & INJURY  
LAWYERS



CONSULTA GRATIS

¡SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS!

- ✓ ACCESO A NUESTROS ABOGADOS 24/7
- ✓ HEMOS GANADO MILLONES PARA NUESTROS CLIENTES
- ✓ VAMOS AL HOSPITAL O A SU CASA

**\$8,250,000.00**

ACCIDENTES DE CAMIONES

**\$3,800,000.00**

ACCIDENTE

**\$2,650,000.00**

LESION CEREBRAL

LA MEJOR OFICINA DE ABOGADOS QUE PUEDE ENCONTRAR EN LA CIUDAD DE BELL



4316 GAGE AVE.  
BELL CA 90201

[www.matadoreslaw.com](http://www.matadoreslaw.com)



# 323-402-1000

## NUESTRO DIRECTORIO

### Juan L. Rodríguez

Director General

### Gonzalo Martínez

Director de Contenidos y programación

### Maria Elena Reyes

Gerente de Ventas y Administrativo

### Javier Ávila

Producción / Diseño Editorial

### Alejandro A. Martínez

Consultor de Marca

### Mario Cárdenas

Ventas y Desarrollo de Negocios

### Jorge L. Regalado Becerra

Coordinador Social Media

### Alejandro Roldán

Director de Noticias

### Yeudiel Mendoza

Productor de video

### Francisco Varela

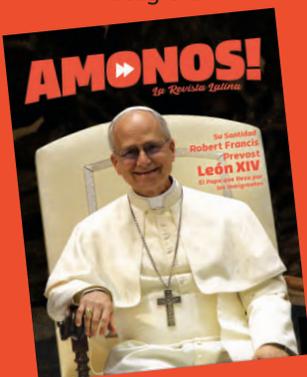
Productor video, Escritor

### Juan Manuel Navarro

Espectáculos

### Héctor Mancilla

Fotógrafo



Síguenos en Nuestras Redes



# AMONOS!

media

Estamos comprometidos con nuestra audiencia; nuestro objetivo es ofrecerles, a través de nuestra programación, contenido que informe, enaltezca y entretenga. Estén pendientes de nuestras plataformas digitales de Ámonos Media: YouTube, Facebook, Instagram y TikTok.



## ESPECTÁCULOS

Con el periodista **Juan Manuel Navarro**, entrevistas exclusivas y todo lo que quieres saber sobre tus artistas de cine y televisión, además de cobertura de eventos especiales.

## LULULAND

Tips y recomendaciones presentados de manera divertida e informativa en nuestra plataforma de TikTok, con **Lulú Martínez**.



## NOTICIERO Fin de Semana

Conducido por los periodistas **Alejandro Roldán** desde el estudio y con intervenciones de **Juan Manuel Navarro** desde diferentes locaciones, **Resumen Semanal de Noticias**, Espectáculos y Deportes se presenta en su versión de sábado y domingo.

## CREANDO NUESTRA MEJOR VERSIÓN

con **Adriana Macías y Juan Rodríguez**

Es un programa que involucra y motiva a la audiencia con el objetivo de ayudarles a crear su mejor versión. Está diseñado para inspirarte, motivarte y apoyarte en el camino hacia el alcance de tu máximo potencial, contando además con invitados especiales.



La misión principal es agilizar el acceso a la información, con una personalidad divertida, accesible, veloz y, sobre todo, con esencia latina

**AMONOS**  
CON PLAZA DE LA RAZA

Saludos cordiales.  
**Gonzalo Martínez**

Director de Imagen y Programación  
AMONOS! media

## DEPORTES



**C**on una amplia trayectoria como misionero en Perú y formador de líderes eclesiales, Prevost ha sido reconocido por su compromiso con la justicia social, la formación pastoral y la renovación de la Iglesia.

Su elección como Papa León XIV marca un nuevo capítulo en la historia de la Iglesia Católica como líder de 1.400 millones de católicos, debe posicionarse a la Iglesia frente a desafíos como:

- Migración y crisis humanitarias
- Desigualdad social y pobreza
- Cambio climático y ecología integral
- Defensa de la dignidad humana ante la automatización y la inteligencia artificial.

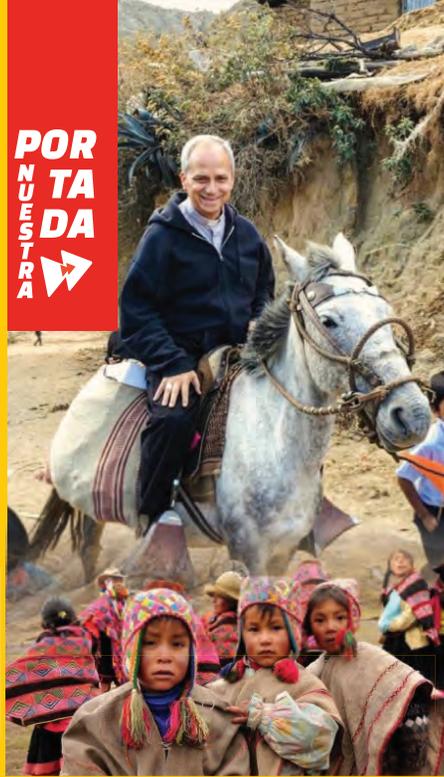
### ¿Cuál es el origen y de dónde proviene?

Robert Francis Prevost, de casi 70 años, es el primer Papa agustino y el 267º Pontífice de la Iglesia Católica. Elegido a las 18:07 horas, ha tomado el nombre de León XIV.

Nacido el 14 de septiembre de 1955 en Chicago, Estados Unidos, proviene de una familia con raíces francesas, italianas y españolas. Estudió Matemáticas y Filosofía en la Universidad de Villanova y entró al noviciado de la Orden de San Agustín en 1977. Fue ordenado sacerdote en 1982 en Roma, donde también estudió Derecho Canónico.

Prevost ha tenido una destacada labor misionera en Perú y ha dirigido proyectos de formación para aspirantes agustinos. Antes de ser Papa, fue Prefecto del Dicasterio para los Obispos.

Es el segundo Papa americano después de Francisco, pero el primero nacido en Norteamérica y el primero agustino en liderar la Iglesia.



### ¿Por qué es llamado el Papa de los Inmigrantes?

**León XIV** ha hecho de la defensa y oración por los migrantes una prioridad visible en su pontificado.

En sus discursos ante líderes mundiales y el cuerpo diplomático, ha resaltado su propia historia como descendiente de inmigrantes y misionero en Perú, subrayando que la dignidad de toda persona, sea ciudadano o inmigrante, es siempre la misma y debe ser protegida.

### ¿Cuáles fueron los retos de su paso por el Perú?

Durante su tiempo en Perú, Robert Francis Prevost se enfrentó a retos que pusieron a prueba su liderazgo y compromiso. En una región marcada por la pobreza y la desigualdad, trabajó incansablemente para apoyar a las comunidades más vulnerables, especialmente en la Amazonía, donde defendió los derechos de los pueblos originarios. Pero no todo fue fácil: también tuvo que lidiar con la crisis de abusos

### El Papa que Reza por los Inmigrantes

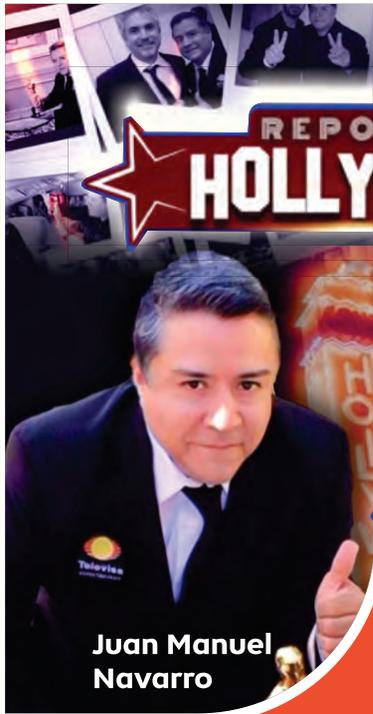
dentro de la Iglesia, un desafío que exigió transparencia y valentía. Su capacidad para manejar conflictos internos y mantener un liderazgo equilibrado le ganó respeto y admiración, perfilándolo como un pastor cercano, sensible y decidido a transformar desde adentro.



## Robert Francis Prevost: Primer Papa agustino, eligió el nombre de León XIV.

Su empatía y compromiso nacen tanto de su experiencia personal como de su visión pastoral universal.





# REPORTERIE HOLLYWOOD

ESP  
ECT  
ÁCU  
LOS

- FACEBOOK OFICIAL  
Juan Manuel Navarro
- INSTAGRAM OFICIAL  
juanmanuelnavarro7
- CANAL OFICIAL  
Reporte Hollywood

Juan Manuel Navarro

**H**an pasado 10 años de su vida interpretando a Cassian Andor del mundo de Star Wars.

El actor mexicano estrenó en la plataforma Disney Plus la segunda temporada de la serie **"Andor"**, que es la precuela de **"Rogue One"**, la cual explora la vida de Cassian.

La serie muestra cómo su personaje pasa de ser un héroe rebelde hasta alguien comprometido con la causa de la Rebelión. **"Andor"** se desarrolla cinco años antes que **"Rogue One"**. Para **Diego**, ser parte de este exitoso mundo fue un gran reto.

**"Ha sido mucho tiempo, primero fui invitado a interpretar a Cassian, eso fue hace 11 años y muchas cosas han pasado desde ese entonces", dijo Luna, "pero una cosa con la que estoy feliz es que, aunque hoy estoy diciendo adiós al personaje, no solo sigo enamorado del personaje, con la historia, con la gente y haber trabajado con la comunidad que creó esta hermosa historia y me encanta estar aquí y poder hablar al respecto".**

El actor se refiere a que después de esta nueva temporada tendrá que dejar el personaje. Diego nos revela desde cuándo es fan del mundo de Star Wars.

**"Era muy pequeño, tenía cinco, seis años de edad, todos mis primos eran más grandes que yo y jugaban con**

los juguetes de Star Wars en este mundo fantástico al cual yo quería pertenecer", expresó.

**"Llegué a ver un poco tarde las primeras películas, pero seguro que nunca perdí la fe, traté de permanecer, pero luego apareció Darth Vader en mis pesadillas".**

Para Diego, el haber conseguido este papel en su carrera es una muestra de que la audiencia en todo el mundo está cambiando.

**"Lo único que les puedo decir a los jóvenes es que ellos tienen el poder de los consumidores y eso lo aprendí cuando estaba filmando la película de César Chávez en Los Ángeles", indicó, "él decía: habla con los consumidores y así se forma la industria".**

**"Hoy en día la audiencia está enviando el mensaje correcto: queremos vernos representados, queremos ver historias que tienen que ver con nosotros y también creo que la audiencia ahora está celebrando la diversidad.**

Yo crecí viendo películas en donde todo era inglés con acentos raros... nadie compra eso ya".

Su vida en las últimas semanas ha estado llena de viajes a varios países para promocionar **"Andor"**.



## EL REGRESO DE DIEGO LUNA

**"Digamos que trabajamos mucho para llegar a este momento, entonces para mí es como mes y medio de promoción en el que, pues sí, hay que estarse moviendo, organizando eventos y platicándole a la gente lo que hicimos", dijo Luna, "me da mucho gusto y sobre todo estoy muy orgulloso de la serie, entonces no me cuesta nada estarme moviendo y despertando temprano y durmiendo tarde, empacando y desempacando".**

Hace unos días, Diego fue invitado a conducir los premios Científicos y Técnicos de la Academia del Oscar.

**"Estoy nervioso, voy a estar mejor al ratito, ya ensayé un poquito arriba en el escenario, pero nervioso, pero con mucho gusto de hacer esto, la verdad es que cuando empecé a leer los guiones, a ver a quiénes estábamos celebrando y por qué nos detenemos poco a celebrar el trabajo y la investigación detrás de todas esas herramientas que usamos y que no nos damos ni cuenta lo que significa, no, entonces contento de haber sido invitado a esto", afirmó en su momento Diego.**

El actor también celebra su reciente nominación a los premios televisivos Gotham por su actuación en la serie **"La Máquina"**. **"Estoy muy emocionado, la verdad, me dio mucho gusto porque la comunidad de los Gotham me encanta y además siento que representa eso, pues un reconocimiento más al trabajo de todo el equipo de La Máquina", señaló. ¿Qué sigue? ¿Vacaciones o vas a trabajar? "Vacaciones, vacaciones, me faltan como dos semanas de esto todavía y después vacaciones, sí".**

Por Juan Manuel Navarro





## PLAZA DE LA RAZA

3540 North Mission Rd.,  
Los Angeles, CA 90031  
Tel: (323) 223-2475  
Fax: (323) 223-1804

El Centro Cultural para las Artes y la Educación, Plaza de la Raza, es el único espacio artístico comunitario multidisciplinario dedicado a servir a los barrios del Este de Los Ángeles. Fundado en 1970 por destacados líderes sindicales, empresariales y cívicos, como organización sin fines de lucro 501(c)(3), ofrece programas de educación artística intergeneracional extraescolares asequibles a casi 5,100 niños, adolescentes y adultos cada año.

Su misión es fomentar el enriquecimiento de todas las culturas, superando las fronteras geográficas, sociales, artísticas y culturales de Los Ángeles y más allá.

A lo largo del año, la Plaza ofrece más de 450 clases (desde nivel principiante hasta avanzado), impartidas trimestralmente por artistas locales de teatro, danza, música y artes visuales. Además, el centro atrae a más de 25,000 visitantes cada año con sus programas culturales gratuitos y gestiona a casi 300 voluntarios comunitarios. Para obtener más información, escribanos a:

[info@plazadelaraza.org](mailto:info@plazadelaraza.org) o visite [www.plazadelaraza.org](http://www.plazadelaraza.org)

Monday – Friday: 9AM – 8PM  
Saturday: 10AM – 2PM  
Sunday: Closed

UNDERGRADUATE INTERNSHIP OPPORTUNITY



# SCHOOL OF PERFORMING & VISUAL ARTS SUMMER INTERNSHIP

FOR INQUIRIES, CONTACT 323-223-2475  
APPLY BY JUNE 6, 2025

Please email a resume with a brief cover letter to Maria Jimenez-Torres, Executive Director, [maria.jimenez@plazadelaraza.org](mailto:maria.jimenez@plazadelaraza.org)

PLAZA DE LA RAZA

## SUMMER ART CAMP

Dance, Music, Theatre, Visual Arts and so much more!

Weekly themes and activities!

Summer Camp Registration  
May 27, 3-7pm

Dates/Time:  
Monday-Thursdays 10am-3pm  
June 16-19, June 23-26 & July 7-10

For kids ages 5-12  
Price for three weeks: \$375



## La manzanilla: Una planta con grandes beneficios

El poder antiinflamatorio de la manzanilla también es crucial para combatir las malas digestiones y los ardores de estómago, algunos expertos recomiendan consumir esta infusión después de las comidas para acelerar la digestión y prevenir problemas estomacales.

La manzanilla es una de las plantas medicinales más populares del mundo; se distingue por sus delicadas flores blancas y su aroma suave y relajante.

También conocida como Chamaemelum nobile, la manzanilla es una de las hierbas medicinales más antiguas. Utilizada principalmente en forma de infusión, esta planta es reconocida por sus numerosas propiedades beneficiosas para la salud.

Entre sus componentes activos se encuentran los terpenoides y flavonoides, que le confieren efectos calmantes, antiinflamatorios, antisépticos, digestivos y diuréticos.

Es conocida por su capacidad para reducir el estrés y mejorar el sueño, una infusión caliente antes de dormir puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente, favoreciendo un descanso más profundo y tranquilo.

Además de su uso interno, la manzanilla puede aplicarse de forma externa para cuidar la piel. En compresas o cremas, ayuda a calmar irritaciones y pequeñas inflamaciones.

Entre las propiedades más celebradas del té de manzanilla se encuentran sus efectos beneficiosos para el sistema digestivo. Esta infusión es comúnmente utilizada para aliviar problemas digestivos como la indigestión, las náuseas y los cólicos, sus propiedades antiespasmódicas ayudan a relajar los músculos del tracto gastrointestinal, facilitando así el paso de los alimentos y reduciendo las molestias abdominales.

## IMPLANTES A BUENOS PRECIOS

Dr. David Esraeli y Asociados

**ACEPTAMOS MEDI-CAL**



**IMPLANTES  
\$699**

**TODOS LOS IMPLANTES  
SON HECHOS EN ALEMANIA**

**CONSULTA GRATIS**



- Coronas de Zirconia
- Rellenos Blancos
- Frenos / Invisaling
- Emergencias
- Extracción
- Endodoncia

COMO LO MIRO EN UNIVISION

**818-600-8743**

17651 VANOWEN STREET SUITE A  
VAN NUYS, CA 91406



Estacionamiento Gratis

## SU ABOGADO DE TRABAJO

**¿DESPEDIDO? POR NO PONERSE LA VACUNA DE COVID -19**

¿Lo corrieron injustamente?

¿No le pagaron tiempo o descanso?

¿Te lastimaste en tu trabajo?

¿Te despidieron del trabajo por que te lastimaste?

¿Víctima de discriminación?

¿Víctima de acoso sexual?

¿Estas sufriendo de dolor estrés por tu trabajo repetitivo?

Si sus obligaciones laborales y/o actividades, le han ocasionado una lesión física o mental

**¿PODRÍA RECIBIR HASTA**

**\$5,646.33**

**AL MES POR COMPENSACIÓN!**



**ABOGADO HUSSAIN**

"Trabajé para la compañía de seguros y sé como piensan, Le conseguiré la compensación máxima posible".

**LLAMAMOS YA PARA UNA CONSULTA GRATIS**



**SI TIENE ABOGADO TRANSFERIA SU CASO SIN COSTO ALGUNO**



**NO TIENE PAPELES, NO HAY PROBLEMA!**



**SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS!**

COMENZAMOS SU CASO EN MENOS DE 5 MINUTOS. SIN COSTO HASTA QUE GANE SU CASO

CITAS DISPONIBLES POR LAS TARDES Y LOS FINES DE SEMANA

**818-714-6600**

# SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras en esta sopa de letras bilingüe dedicado a profesiones



J E Y W A T R A P O L I C I A A A A R A T E H C A E J  
 C A A A E A A E I R A C W U N P A E A A A A A A A B A  
 I A R A A A A C N E A S E A M A Y A A A A A A O A R  
 E C C D R E I A R N A A T C O N I N A R O F F G A A D  
 N H O T S I T N E I C S E A E G A R D E N E N A A M I  
 T E S A O E A A A D A O A I O A A O R T S E A M A E N  
 I F I P M E R U O R A A C A N A A U A A R R M A A C E  
 F S N W A F I R E A K A H A O A C O A A E A S A A A R  
 I A E A A A E A A J A A E A M I D A A Y T A S A A N O  
 C I R A A B U S I R E I F M L E S T W O H A E A H I I  
 O A O M M E S T R A N A F O A A A A A G A N A O C R  
 A E A O A A A E A E A J P A C O L O A A I A I A U O A  
 E A B A Z W A A I A A S A A D S C A R A F A S A A D S  
 C A A A A A A C A A Y O A A E I A D A A E A U A E A E  
 I A J A R D S H A C A N G R D A E A A A R E B M O B R  
 L A A Z A A A E L A A O P E A N A A A A I A A A A A P  
 O J A R D I N R W T B M M B E A A A A A F A A A A A M  
 P A Z D O C T O R A E A A R B A R B E R A M O N O S E

- BOMBERO
- FIREFIGHTER
- MEDICO
- DOCTOR
- ABOGADO
- LAWYER
- EMPRESARIO
- BUSINESSMAN
- MAESTRO
- TEACHER
- POLICIA
- POLICE
- COCINERO
- CHEFF
- JARDINERO
- GARDENER
- CIENTIFICO
- SCIENTIST
- AMONOS

## MyFoot Clinic CLINICA DE LOS PIES

**Dr. Shawn Rabbani D.P.M**

Doctor de Medicina Podológica

Especialista de los pies, cirugía de pies y tobillo

- Dolor de talón
- Uñas enterradas
- Ojo de Pescado
- Callos

- Sin período de recuperación
- Arregla tu problema de hongos en las uñas en 45 minutos

- No Anestesia
- Sin Dolor
- No Drogas



**ARTESIA** 18022 Pioneer Blvd. **562-402-3668** | **818-344-6300** **RESEDA** 18909 Sherman Way

[www.myfootclinic.com](http://www.myfootclinic.com) Búscanos en Google yelp

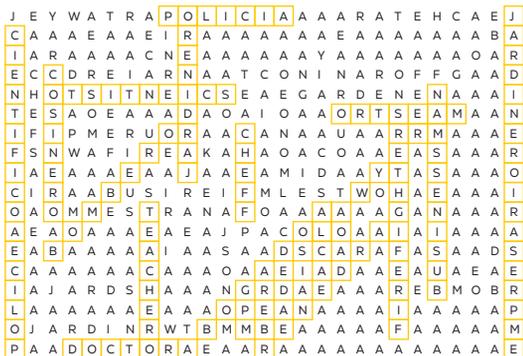
# TIPS ELLOS ELLAS



## ¿Quieres un cabello sano? No lo laves todos los días

Muchas personas creen que lavar el cabello a diario es necesario para mantenerlo limpio y saludable, pero los expertos advierten que esto puede ser contraproducente. La frecuencia ideal de lavado depende de factores como el tipo de cuero cabelludo, la textura del cabello, el clima y el nivel de actividad física. **En general, se recomienda lavar el cabello entre dos y tres veces por semana** para conservar sus aceites naturales y mantenerlo sano y brillante.

## LA SOLUCIÓN SOPA DE LETRAS



**El perfume es más que un complemento masculino:** es una extensión de la personalidad. Usado con moderación, transmite seguridad y distinción sin abrumar. Los expertos aconsejan aplicarlo en zonas de calor, como cuello y muñecas, para liberar el aroma gradualmente. **Elegir la fragancia adecuada y no excederse en la cantidad es clave;** un exceso puede resultar incómodo para los demás. En definitiva, usar perfume con equilibrio refleja buen gusto y deja una impresión memorable.

# AMONOS! media

¿Quieres aumentar  
tus ventas y atraer  
más clientes?

Anúciate con nosotros  
Nuestra publicación,  
cada 2 semanas,  
lleva tus servicios  
al mercado hispano.

Llámanos para un Estimado  
**213-477-5201**  
**818-267-4711**



SOMOS LOS MEJORES ABOGADOS

# \$250 MILLONES RECUPERADOS

SI HAZ TENIDO UN ACCIDENTE, NOSOTROS TE PODEMOS AYUDAR

ACCIDENTES | COMPENSACIÓN AL TRABAJADOR  
NEGLIGENCIA DEL EMPLEADOR



LA CONSULTA ES GRATIS  
POR ABOGADOS EXPERTOS

- Acoso Sexual
- Víctimas de Discriminación
- Despedido por edad, raza o sexo
- No vacaciones pagadas
- Despido injustificado
- ¿Te lastimaste en el trabajo?
- Lastimado en Construcción
- Lesión Expuesta
- Cualquier Lesión de Trabajo
- Camión
- Uber y Lyft
- Bicicleta
- Motocicleta
- Peatón

PACIFIC ATTORNEY GROUP  
SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS  
HABLAMOS ESPAÑOL

**310-777-7779**  
**818-351-1093**

# Cómo superar un divorcio rápida y positivamente:

Lo que la psicología te sugiere para lograr superar esta etapa de tu vida

**C**omo muchas pérdidas, el divorcio puede ser una experiencia y una pérdida muy dolorosa y complicada en tu vida.

Puede desestabilizarte y descontrolarte en los diferentes aspectos de tu vida. Aquí te dará una serie de herramientas que pueden ayudarte a atravesarlo con resiliencia y salir fortalecido.

## 1 No te juzgues. Trabaja tu autoestima.

Puedes sentirte solo, puedes experimentar tristeza, rabia, culpa, miedo y un sinfín de sentimientos negativos.

Estos sentimientos son naturales.

La clave está en permitirte sentirlos y no reprimirlos o ignorarlos. Dos ejercicios para sobrepasar esta etapa: escribe tus sentimientos diariamente, reconócelos y procésalos.

Utiliza afirmaciones positivas a lo largo del día, especialmente en la mañana frente al espejo (*soy valiosa, soy importante, soy capaz, soy bella, soy inteligente, soy fuerte, entre otras*).

## 2 Redefínete.

Después del divorcio es normal que te sientas "vacía" o "perdida". En este momento, redescúbrete y reconecta contigo misma. Pregúntate: **¿Quién soy yo fuera de esta relación? ¿Qué es lo que me hace feliz? ¿Qué me falta por lograr?** Retoma pasatiempos y actividades que te hagan sentir plena y feliz.

## 3 Cuida tu diálogo interno.

Evita pensamientos negativos y autodestructivos como "fracasé" o "nunca encontraré a alguien más". Recuerda que las palabras y los pensamientos tienen poder y control sobre tus sentimientos. Busca afirmaciones como: **"Es una oportunidad para empezar otra etapa" o "Merezco una vida plena y feliz"**.

Escucha música alegre y motivadora, escucha temas de autoayuda, crecimiento y desarrollo personal.

## 4 Construye una red de apoyo positiva.

Reconecta o busca amigos, familia o grupos de apoyo, así como grupos sociales de voluntariado en tu comunidad o tu iglesia. **Si está en tus posibilidades, busca ayuda profesional para sanar más pronto.** Un psicólogo te guiará para transformar el dolor en crecimiento.

## Recomendaciones psicológicas para dejar atrás esta fase y seguir adelante con tu vida.

## 5 Trabaja con tu plan de vida y formula metas a corto, mediano y largo plazo.

Recuperar el control es un proceso. Necesitas reorganizar tu espacio, tu tiempo, iniciar rutinas diferentes y saludables. **Ir al gimnasio, planear un viaje, salir con amigos, cambiar de look; estas acciones generan motivación** y te darán un nuevo sentido.

Recuerda, superar un divorcio no es olvidar el pasado, sino una oportunidad para redescubrirte, reconstruirte y optar por una vida diferente.

Como otros obstáculos, te convierten en una persona más fuerte, optimista y con nuevas experiencias para compartir y otras oportunidades para hacer cosas nuevas que vienen por delante. ¡De ti depende!

Brenda Chour Orantes

AMFT- 140759

 Brenda Chour Orantes

 Brenda.chour

Brenda.chour@yahoo.com

