



# azul615 Magazine



CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

EL GRAN CHATARRAL | RESEÑA

# TURNING RED



Por: Omar García

## Y EL RECONOCIMIENTO A LA ADOLESCENCIA



Últimamente Pixar nos ha puesto incómodos con las películas que nos ha ofrecido en lo que va de esta nueva década de los 20's, la casa de animación a buscado un camino en sus historias radical para lo que nos tenía acostumbrados, en antaño, se nos presentaba la humanización de lo fantástico, y ahora nos brinda historias muy humanas con **protagonistas humanos.**



Cuando dejas de satirizar los problemas sociales con personajes no humanos (insectos, monstruos, juguetes, animales, etc.) y comienzas a representar a la raza humana tal y como es, si lo llevas demasiado lejos y la sociedad no está preparada, surge la incomodidad, la resistencia al cambio y al no reconocimiento, lo se es difícil. Hagamos un ejercicio de retrospectiva a su opera prima, Toy Story, la cual fascinaba en el imaginario infantil, la increíble experiencia de ver a tus juguetes favoritos cobrar vida mientras tu no los observas. El darle vida a cada uno de los juguetes, buscarles una

personalidad única y creíble, problemas tan íntimos que solo podría tener los juguetes si ellos tuvieran vida se entrelazan con los problemas que uno se enfrenta en el día a día, y de forma indirecta, aunque muy presente a la vez, con la trama de la familia de Andy. El camino de una familia transformada por cada una de sus decisiones, en cierta forma, Toy Story nos presenta una historia del género *coming of age*, el crecimiento psicológico y moral del protagonista, en este caso, un paralelismo entre Andy, el niño humano, y sus juguetes. Turning Red es la evolución de las historias *coming of age* de Pixar, una evolu-

ción y cambio necesarios para la sociedad contemporánea aunque no siempre sean bienvenidos. Muchas veces por afrontar los problemas cotidianos olvidamos las decisiones que nos llevaron a estar hoy aquí en este punto, borroso y un tanto escabroso ha sido nuestro paso de la niñez hacia esa confusa adolescencia, y que, es tan dramático como lo representan en la película, claro, uno no se transforma de la noche a la mañana en un enorme panda rojo, pero si en un mar de hormonas, de inseguridades, de nuevas necesidades e inquietudes. La adolescencia llega aunque la evites, no espera ni

respetar, rompe tu puerta y no da marcha atrás; además por mucho consejo que te puedan dar las personas que ya la atravesaron, es tan única y efímera que no puedes sino vivirla a tu manera, tropezar, llorar, gritar, reír, descubrir, enojarse, apreciar...y todo ello esta película lo expresa bastante bien. Es muy probable que con la experiencia tan única de Mei Lee, la protagonista, no te sientas identificado en un todo, pero son más las similitudes con las que uno puede empatizar. Considero que si tuviéramos más contenido de esta calidad, abordando temas tan importantes del desarrollo humano, seríamos mejores

hijos, padres, compañeros de vida, puesto que nos permiten sentirnos identificados, realizar una introspección y no tomar decisiones de manera apática, común denominador hoy en día, puesto que los problemas del hoy no conviven con las soluciones del ayer. Turning Red me permitió el reflexionar acerca de cómo logré sobrevivir a mis 13 años, mis primeros crushes, al descubrimiento de mi voz, a cambios que hoy parecen tan lejanos, sin embargo tan íntimos y loables, victorias en la vida, que merecen nuestro reconocimiento. ¿Qué esperas para liberar a tu panda interior?, disfrútala en Disney +.

KARLHA RAMÓN  
Publisher  
Phone: +1 (615) 337-2894  
karlha@azul615.com

SERGIO PUEBLA  
Account Executive  
Phone: +1 (615) 556-3549  
sergio@azul615.com

www.azul615.com



azul615 Magazine

Síguenos en:



## 34 S / CONSULTORIO MÉDICO DE EMERGENCIAS

# REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR: PRIMEROS AUXILIOS

Aprende estos pasos para hacer esta técnica salvadora en adultos y niños.

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es una técnica para salvar vidas que es útil en muchas emergencias, como por ejemplo, un ataque cardíaco o un cuasi ahogamiento, en los que la respiración o los latidos del corazón de una persona se han detenido.

La RCP puede mantener la circulación de sangre oxigenada hacia el cerebro y otros órganos hasta que un tratamiento médico de emergencia pueda restablecer el ritmo cardíaco normal.

## Antes de comenzar

Antes de comenzar la RCP, verifica lo siguiente:

- ¿La persona está en un entorno seguro?
- ¿La persona está consciente o inconsciente?
- Si la persona parece inconsciente, tócale o golpéale el hombro y pregúntale en voz alta "¿Te encuentras bien?"
- Si la persona no responde y estás con otra persona que puede ayudar, uno de ustedes llame al 911 o al número de emergencias local y traiga el DEA. (Desfibrilador Externo Automático) si hay alguno disponible. La otra persona debe comenzar el RCP.
- Si estás solo y tienes acceso inmediato a un teléfono, llama al 911 o al número local de emergencias antes de comenzar la RCP. Si tienes un DEA cerca, tráelo.
- Tan pronto como tengas el DEA, proporciona una descarga si lo indica el dispositivo y, luego, comienza a hacer RCP.

## Recuerda los tres pasos fundamentales (C-A-B)

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) utiliza las letras C-A-B para ayudar a las personas a recordar el orden en que se deben hacer los pasos para la RCP.

- C: compresiones (en inglés "compressions")
- A: vía respiratoria (en inglés "airway")
- B: respiración (en inglés "breathing")

## Compresiones en el pecho



Para hacer compresiones torácicas, arrodíllate junto al cuello y a los hombros de la persona. Coloca la base de la palma de una de tus manos sobre el centro del pecho de la persona y coloca la otra mano encima. Mantén los codos estirados y coloca los hombros directamente encima de las manos. Con el peso de la parte superior de tu cuerpo, presiona el pecho hacia abajo unas 2 pulgadas (5 centímetros), pero no más de 2,4 pulgadas (6 centímetros). Presiona el pecho con firmeza a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto. Si no estás capacitado en RCP, sigue haciendo compresiones en el pecho hasta que haya señales de movimiento o hasta que llegue

el personal médico de emergencia. Si has recibido capacitación para hacer RCP, abre las vías respiratorias y proporciona respiración de rescate.

## Abrir la vía respiratoria



Si estás capacitado en RCP y has hecho 30 compresiones de pecho, abre las vías respiratorias de la persona mediante la maniobra de inclinar la cabeza y levantar el mentón. Coloca la palma de tu mano sobre la frente de la persona e inclínale suavemente la cabeza hacia atrás. Luego, con la otra mano, levántale suavemente el mentón hacia adelante para abrir las vías respiratorias.

## Respiración de rescate



Ábrele las vías respiratorias con la maniobra de inclinar la cabeza y levantar el mentón. Apriétale las fosas nasales para la respiración boca a boca y cubre la boca de la persona con la tuya, haciendo un sello. Proporciona la primera respiración de rescate, de un segundo de duración, y observa si se eleva el pecho. Si se eleva, proporciona la segunda respiración. Si el pecho no se eleva, repite primero la maniobra de inclinar la cabeza y levantar el mentón y luego proporciona la segunda respiración. Ten cuidado de no proporcionar demasiadas respiraciones o de respirar con demasiada fuerza. Después de dos respiraciones, retoma de inmediato las compresiones torácicas para restablecer el flujo sanguíneo.



*Sea atendido por nuestros especialistas, estamos siempre listos para colaborar*

**Noelia Chinchilla Oliva**

**615 753 2360**




**Broadway en TPAC presenta:**

**Lo que la Constitución significa para mí**

**What the Constitution Means to Me**



**29 de marzo 3 de abril**

**Location Teatro James K. Polk**

Para obtener información sobre ventas y servicios en persona, escanea el código QR:

**Venta al público: viernes 28 de enero de 2021 a las 10:00 a. m.**

Directamente desde Broadway, la finalista del Premio Pulitzer y Mejor Obra nominada a Tony® en 2019, *What the Constitution Means to Me*, de la famosa escritora Heidi Schreck, llega a Nashville para un compromiso estrictamente limitado. Esta obra de teatro que rompe los límites da nueva vida a nuestra Constitución e imagina cómo dará forma a la próxima generación de estadounidenses.



**LOS ESPERAMOS**

AZUL615 Magazine

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

ENCUENTRANOS EN IMPRESO



VÍVENOS EN DIGITAL



SOMOS UN NUEVO CONCEPTO EN INFORMACIÓN, CONECTADOS CON LAS NUEVAS TENDENCIAS

Síguenos en:  
@azul615mag





#TUVOZESAZUL

# ACELERANDO



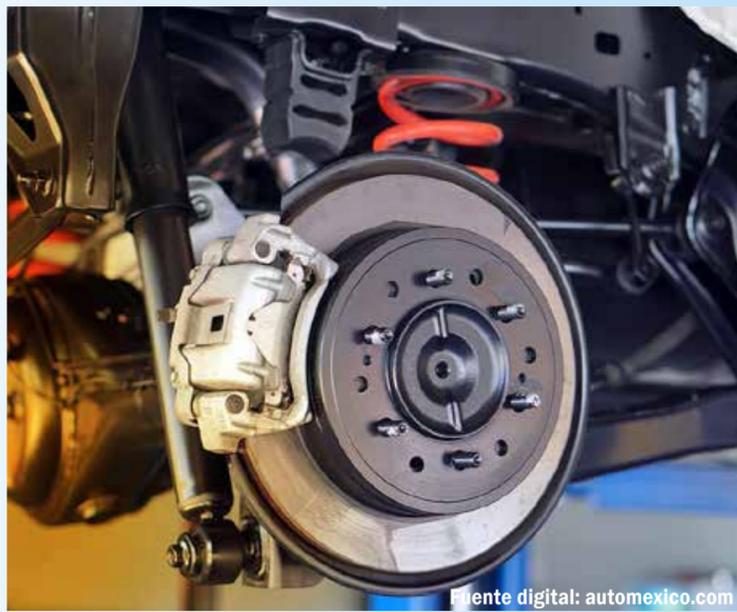
## SEÑALES QUE INDICAN QUE DEBES REVISAR LOS FRENOS DE TU AUTO

Los frenos es uno de los sistemas básicos de seguridad, por eso es importante realizar bien el mantenimiento adecuado del auto para que siempre estén en buen estado, debemos tener en cuenta que su uso es constante, por ende el desgaste es natural aunque gradual.

**S**i bien en las revisiones mecánicas al detalle, hacen que los frenos estén en óptimas condiciones, a veces nuestra manera de conducir puede acelerar el desgaste y provocar una avería que en un principio podría pasar desapercibida, pero

con el tiempo podría convertirse en una falla más grave y costosa, sin olvidar el riesgo que supone para ti y terceros.

Para ello preparamos una corta lista de especial cuidado para tener en cuenta



Fuente digital: automexico.com

### 1. Consistencia de los pedales

Es una de las señales más claras. Si al pisar el pedal notas que está más flojo o esponjoso de la cuenta o por el contrario, más rígido, podría tratarse de una fuga en el sistema de frenos.

También podría significar un problema con las pastillas de freno. Es un problema sencillo de resolver siempre y cuando lo atiendas pronto así que ante la menor duda, lleva el auto con tu mecánico de confianza.

la manguera o incluso una fuga del líquido de frenos.

### 3. Tu auto tarda en frenar

Otra clara señal de que hay una falla, es al momento de pisar el freno y notas que tarda mucho tiempo en detenerse.

Aunque la rapidez de reacción depende en parte de la carga que lleves y el estado del pavimento, si ves que es un comportamiento constante entonces es momento de llevarlo al taller.

### 4. Ruidos extraños

No es algo nuevo, cualquier ruido raro que escuches en tu auto es una señal de alerta y en los frenos no es la excepción.

El ruido más común es un rechinante sonido al momento de pisar el pedal de freno. Esto podría indicar un desgaste excesivo de las balatas, a tal grado que podría estar rozando directamente con el disco de freno.

### 5. Las ruedas se bloquean

Ya sea que se trate del bloqueo de una o varias ruedas y si ya confirmaste que no es un problema con los neumáticos, entonces podría tratarse de una falla en los frenos. Lleva el auto de inmediato al taller.

De igual forma, evita el manejo agresivo y a exceso de velocidad ya que frenar abruptamente acelera el desgaste de los frenos.



Cuidado con las marcas en los discos, pueden ser una señal de desgaste.

### 2. El auto se desvía

Aunque la mayoría de las veces este problema está más bien relacionado a la falta de alineación, en ocasiones podría tratarse de una falla en los frenos.

Si notas que al pisar el pedal del freno el auto se desvía es porque podría estar ejerciendo más fuerza en un lado debido a un problema con

## ÁREA ZEN

La impermanencia es un concepto clave de diversas religiones y filosofías de vida; tiene un papel central en el budismo y en la práctica de yoga. Básicamente, consiste en saber que lo único seguro es el cambio. La naturaleza nos lo enseña con cada estación, con el día y la noche, con el ciclo de la vida. . .

*"El cambio es la única constante y resistirte a él es lo que genera sufrimiento".*

## ACTUALMENTE ACEPTANDO COMENTARIOS PÚBLICOS SOBRE:

# EL PLAN DE ACCIÓN ANUAL 2022-2023

24 DE MARZO - 25 DE ABRIL DE 2022

En el borrador recientemente publicado del Plan de Acción Anual 2022-2023, la Agencia de Desarrollo de la Vivienda de Tennessee (THDA, por sus siglas en inglés) describe cómo el Estado de Tennessee operará los programas CDBG, HOME, HTF, ESG y HOPWA en el próximo año fiscal. Este documento también sirve como la aplicación al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de Estados Unidos (HUD, por sus siglas en inglés) de un estimado de \$50-60 millones para actividades de vivienda y desarrollo comunitario en Tennessee. El proyecto de plan será publicado en <https://thda.org/research-reports/consolidated-planning> del 24 de marzo al 25 de abril para su revisión pública y comentarios. También se dispondrá un borrador resumido en español e inglés.

**Para preguntas y solicitudes de ajustes, envíe un correo electrónico a: [research@thda.org](mailto:research@thda.org).**



Para comunicarse por correo electrónico (e-mail) favor escanear el cod. QR



Para ingresar a la página subrayada en el texto favor escanear el cod. QR

## INGLÉS BÁSICO

INFORMAL	FORMAL
Help	Assist
Start	Commence
Mad	Insane
Go Up	Increase
Tough	Difficult
Book	Reserve



TENEMOS

Información de la A a la Z

"Somos una revista de habla hispana, con un alcance inicial de 10,000 usuarios entre nuestra distribución física (en 7 condados de Tennessee), la edición digital, página web y nuestras redes sociales, llegando a un público ávido de un referente informativo en temas diversos de gran interés".  
Su apoyo ayuda a la comunidad hispana para seguir prosperando.

Directora General: Karla Ramón / Editor, Diseño y Concepto: Omar García  
Community Manager: Omar García. Ventas: Sergio Puebla  
Fuente Informativa: Prensa Asociada. Investigación y Redacción: Omar García

AZUL615 es una publicación semanal. Las opiniones de los artículos y los contenidos de la publicidad pertenecen únicamente a los escritores y anunciantes, respectivamente. No somos responsables de algún contenido que pueda ser malinterpretado o no vaya de acuerdo con su opinión.

[www.azul615.com](http://www.azul615.com)



Síguenos on:  
[@azul615mag](https://twitter.com/azul615mag)



# SAPEE!!



## ¿DEBEMOS EVITAR EL GLUTEN?

Vivimos en una época donde día con día aumenta el número de personas que, sin tener alguna prohibición por parte del médico, deciden por cuenta propia tener una dieta libre del famoso gluten, es decir, personas que no padecen celiacía o intolerancia alguna al gluten por moda y convicción han dejado de lado esta proteína.

En Estados Unidos cerca del 30% de la población se identifica como persona no consumidora de gluten, bajo la creencia de que una dieta libre de esta proteína es mejor para la salud, ayuda en la digestión, y demás supuestos beneficios por seguir esta dieta.

Es curioso cómo somos propensos, gracias a las grandes campañas de marketing a las cuales estamos sobreexponidos, a relacionar la palabra "sin" o "libre", con productos de origen más natural, de bajo procesamiento, ergo mejor para la salud.

"Sin gluten", "sin grasa", "libre de azúcar", ¿todo esto es sinónimo a libre de pecado?; pues como para nosotros el consumidor sí que lo es, en el imaginario colectivo, las marcas han comenzado incluso a identificar con la leyenda "sin gluten" a una serie de productos que por su origen y naturaleza no les compete tal etiquetado.

Vale vale, pero, ¿Qué es el gluten y por qué esta tan estigmatizado? Llamamos gluten a una serie de proteínas que encontramos en las semillas de los cereales pert-



necientes al grupo TACC (Trigo, Avena, Centeno y Cebada), por ende, sus derivados como lo son la pasta, pizza, pan, cereales, ah! Lo más sabroso pues.

Ahora bien, algunas razones médicas por las cuales deberías evitar el gluten son: padecer alergia a algún tipo de cereal, sensibilidad al gluten no celiaca o por la celiacía.

Esta última es una enfermedad autoinmune de origen genético, ósea que lo puedes heredar de tus padres, abuelos, etc. Cuando una persona con este cuadro clínico ingiere gluten, en su organismo se manifiesta una respuesta inmune que se manifiesta en la inflamación del intestino.

Este síntoma no solo es doloroso, si no se trata, puede culminar con la atrofia de las vellosidades intestinales y esto derivar en una mala

absorción de los nutrientes; por esta razón es común que la celiacía se diagnostique a través de una anemia.

Al no existir tratamiento alguno para esta condición, la única solución para una persona celiaca es parar de consumir gluten.

Cabe aclarar que las personas que, sin padecer celiacía, comienzan a dejar de consumir productos con gluten, es verdad que perciben una mejoría en su salud, empero ello no radica en esa famosa proteína, sino en el hecho de que dejan de consumir alimentos ultra procesados y llevan una dieta más limpia y saludable.

Ahora también ya tu SAPEE!!, ergo si tu no presentas celiacía o alguna otra razón médica de las ya mencionadas, ¿que esperas para disfrutar de esos pequeños placeres de la vida!

## EL DESARTICULISTA



### SOLAMENTE POR PENSAR

Los movimientos progresistas han logrado concientizar sobre la violencia de género y la necesidad de reconocer los derechos y la igualdad de las minorías en los últimos años. Y con razón, se juzga a las personas que discriminan y abusan de estas minorías por aprovecharse de los privilegios que gozan.

Pero ahora, se empieza a gestar una nueva dictadura de pensamiento progresista en el que las víctimas solo por ser víctimas, tienen el derecho de exigir la cancelación de toda persona que mínimamente les hayan causado un prejuicio según su manera de pensar. Y se llega a límites en los que la acción del individuo no progresista ni siquiera es lo que se pretende cancelar, sino su simple manera de pensar.

El progresismo debe pretender que la sociedad avance y alcance nuevas libertades, pero existen casos como con los estudiantes del Dr. Jordan B. Peterson, que no son considerados para ocupar una plaza de investigación en una universidad, que por naturaleza es un centro de pensamiento, estudio, discusión



en intercambio de ideas, por el hecho de no tener un pensamiento woke que predomina en el grueso de la población joven hoy en día. Estos estudiantes son discriminados por el simple hecho de pensar distinto a los nuevos camiones de pensamiento absolutistas ignorando por completo su capacidad académica.

Que las instituciones, como el gobierno, las universidades y los medios de comunicación pretendan dictar como debemos no solo de actuar, sino de como pensar me parece digna de una novela orwelliana.

Resistamos y pensemos como queramos siempre respetando la libertad de los demás.

## PLAY



### RECOMENDACIONES DE LA SEMANA:

PODCAST

CREATIVO



En este podcast, Roberto Martínez invita a diferentes creadores, que destacan por derrochar creatividad, participantes de diferentes industrias, para aprender de ellos de una forma atractiva, como es ver a través de sus ojos actividades necesarias para el devenir de nuestras vidas.

ALBUM

### MOTOMAMI - ROSALÍA



La Rosalía está en su Peak, y lo demuestra con su último álbum, "MOTOMAMI"; estos 4 años posteriores al debut de "EL MAL QUERER" se notan, el crecimiento artístico, el aislamiento sufrido en pro del movimiento creativo. Este álbum es un antes y un después para el género urbano, el experimento que se convierte en ley, teniendo un símil, en cuestión de nivel, a Bad Bunny. Un concepto que crece en tus oídos.

PELÍCULA

### MADRES PARALELAS (2022)



La última de Almodóvar, el director español más importante de la época, nos presenta la historia de 2 madres que son como el día y la noche, cuya conexión comienza a vísperas de sus respectivos partos; una película llena de emoción, con un par de giros de tuerca que ha toda madre hará llorar. Es una propuesta que estimula desde adentro sin ser muy profunda en trama y que en ocasiones tiende a abusar de clichés. Puedes disfrutarla en Netflix.

## TIPS de El Protector

Línea telefónica de la policía

615 862 8600



PARA NOTICIAS ACTUALIZADAS Y/O PREGUNTAS SIGUENOS EN NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK  
Metro Nashville Police Department  
El Protector Program  
Favor escanear el Código QR para ingresar a la plataforma oficial de información

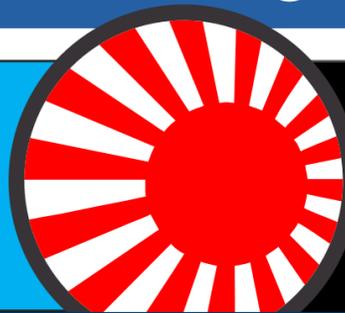
Es importante tener copias del vin de su vehículo y su seguro de carro y/o placas en caso de que su vehículo sea robado.  
De este modo usted puede comprobar que es el dueño del vehículo en el momento de hacer el reporte.

Números de No-emergencia:  
615-862-8600  
Casos de Emergencia al: 911





# SHINZO



## THE RISING OF THE SHIELD HERO

Isekai: Genero de manga/anime donde el protagonista se transporta a un mundo distinto al suyo y su trama se desarrolla en este.

**T**he Rising of the Shield Hero es una adaptación de una novela ligera, cuyo protagonista tras tocar fondo por una traición y desprecio del nuevo mundo al que fue transportado, logra recuperar el respeto de la sociedad poco a poco, creciendo hasta convertirse en un verdadero héroe.

Este anime de 25 episodios que se transmitieron entre enero y junio de 2019, presenta una idea fresca y de buen nivel entre todo el mar de isekais que podemos encontrar.

El anime comienza con un Naofumi Iwatani, nuestro protagonista, invocado en un mundo muy parecido a un juego de rol, el será elegido como héroe del escudo, su arma representativa, y la que al inicio pareciera la más inútil de las 4 armas sagradas.

Es la inocencia de nuestro protagonista la que lo distingue de los otros 3 héroes, misma inocencia la que lo hace caer en una trampa inicial, fruto de la discriminación hacia el antiguo portador del escudo.

Nuestro protagonista deberá, en contraste con los otros héroes, empezar su viaje contra las oleadas de la calamidad completamente solo, sin recursos, sin favores, y con la sociedad en su contra, estas características hacen atractiva esta historia desde el principio puesto que contrastan con lo vivido en otros isekais, donde los héroes invocados son venerados.

Las vicisitudes por las que atraviesa el héroe del escudo lo hace recurrir a contratar los servicios de un esclavista, comprando así a Raftalia, una semi-humana, la cual se convertirá en la espada de Naofumi en su camino del héroe, personaje con la que empatizaras desde el primer momento.

La primera temporada la encuentras completa en Crunchyroll, sus 25 episodios y el plot twist de final de temporada, te dejarán ansioso por la segunda temporada, ya confirmada para empezar emisión el 6 de abril de este año.



## The Rising of SHIELD HERO

### ARCADIA

## FORTNITE CAPITULO 3, TEMPORADA 2: RESISTENCIA



**A** sí es, leíste bien, en este medio no dejamos a nadie fuera, y en esta segunda edición de Arcadia, hablaremos del polémico Fortnite, calificado por muchos como “juego muerto” y disfrutado por millones otros, no por nada, la creación de Epic Games, en el año 2020 alcanzó una cifra récord de 12.3 millones de jugadores simultáneos, quienes disfrutaron un concierto in game de Travis Scott.

El pasado sábado 19 de marzo terminó la primera temporada del capítulo 3 de este famoso battle royal, una temporada que en una humilde opinión, fue agrídulce.

Por un lado, un mapa nuevo siempre es refrescante, los “klombo” se ganaron mis bayas y ni que decir de los lanza telarañas, item top cuya competencia más cercana serían las escobas que suelen estar en la temporada de Halloween, la diversión que me di junto a mi squad, surcando los cielos, recorriendo de extremo a extremo el mapa, buscando ganar la tan preciada crowned victory royal, gran acierto el introducir esta dinámica al juego.

Hablando del lado negativo, el nuevo mapa se siente vacío, con el paso de las semanas la ausencia de actualizaciones con contenido nuevo (sí, recibimos Tilted Towers pero vengá, eso no le exime de ser un refrito), un pase de batalla aburrido, cuyas únicas 2 skins que se salvan son la de Spiderman y La Fundación.

Y ni qué decir de Ronin, que ninguna de sus 7 variantes lo salvan (aclaro, esta es una opinión a nivel personal); aun con todo ello, un servidor alcanzo el nivel 160.

En el amanecer de la temporada 2 encontramos un pase de batalla con sentimientos encontrados, conceptos variados en fondo y forma, aunque en su mayoría bajo la línea conceptual de “los siete”.

¿Qué sorpresas nos esperan en esta nueva temporada? Bastantes, al menos es lo que espero yo; será interesante ver la continuación del desarrollo de la trama de los siete vs la orden imaginada y ni que decir de la habilidad del parkour que tiene una pinta...

Yo por mi lado, me pondré a continuar coleccionando skins y victorias, ¿y tú? Compártenos tus mejores anécdotas en nuestras redes sociales!

### SENESCENCIA

## DIGIMON: LA EVOLUCIÓN DE LA NOSTALGIA

**D**igital Monsters es una franquicia que ha estado con nosotros por casi 25 años, pese a que mi introducción a la franquicia fue por aquel anime transmitido en la extinta cadena de televisión Fox Kids, su historia dio inicio con pequeños juguetes electrónicos de bolsillo, similares a los populares Tamagotchi, llamado *virtual pet*, fabricado por Bandai en conjunto con Wiz, también compañía japonesa.

Desde su lanzamiento, el 26 de junio de 1997, la franquicia Digimon comenzó a cosechar grandes éxitos, su principal atractivo radica en qué, a diferencia de la competencia, los dispositivos podían conectarse entre sí y luchar.

Siendo así que se comenzaron a fabricar una serie de monstruos muy diversos que más pronto que tarde darían el salto a la pantalla chica, haciendo su debut en esta el 7 de marzo de 1999, de la mano de Toei Animation.

La historia, pese a ser muy sencilla, nos enganchó a aquellos niños de los 90's, 7 niños enviados a un mundo digital, con la misión de salvar él mismo en



compañía de sus compañeros Digimon.

La serie que contó con un total de 54 episodios, finalizando en marzo del 2000, nos brindó un ejemplo de crecimiento y evolución, enseñó la importancia de los lazos y la amistad desde una edad muy temprana, todo ello materializado en una digi-evolución gráfica, de los compañeros Digimon, como recompensa por las lecciones aprendidas.

El envidiable éxito de esta franquicia se ha materializado en 8 animes más, el último en actual emisión con el

nombre “Digimon Ghost Game”, varias películas, videojuegos y cientos de merchandising, todo ello hace a Digimon una de las franquicias más queridas de la historia moderna de la humanidad.

Digimon se caracteriza por sus narrativa coming of age, buenos argumentos (en ocasiones bastante adultas), lecciones aprendidas, auto superación y una constante evolución, características que, de no traicionar su esencia, le aseguraran un lugar muy especial en la humanidad por muchas generaciones más.

# DESMAQUÍLLATE ANTES DE DORMIR

## ¿POR QUÉ DESMAQUILLARSE?

**1** Piel limpia y oxigenada. Retirando el maquillaje no sólo eliminamos el producto sino además todas las células muertas de la piel y los contaminantes que se han podido acumular. Así dejaremos la piel totalmente al descubierto y facilitaremos su oxigenación.

**2** Evita el envejecimiento de la piel. Está demostrado que por cada día que no desmaquillamos la piel, ésta envejece cinco días. Es importante dormir con la piel limpia, ya que es por la noche cuando más se regeneran y se renuevan las células de la piel. Además si no nos desmaquillamos, se acentúan las arrugas, las líneas de expresión y las manchas.

**3** Previene el acné. Tanto el maquillaje como todos los contaminantes ambientales que se fijan a la piel favorecen la obstrucción de los poros e impiden la regeneración celular de la piel. Con la limpieza facial y la retirada del maquillaje evitaremos que se obstruyan los poros y aparezcan los temidos granos y puntos negros.



Fuente digital: razonespara.com

**4** Ojeras más marcadas. Cuando no quitamos el maquillaje de los ojos de forma correcta, podemos dar lugar a que la zona de la ojera vaya tomando poco a poco un color más oscuro.

**5** La piel pierde luminosidad. Al no eliminar todos los residuos de la piel, impide su nutrición haciendo que la piel luzca más apagada y pierda frescor, hidratación y luminosidad.

**6** Pestañas débiles y quebradizas. Otra parte que es importante desmaquillar son las pestañas ya que, si dejamos continuamente

restos de máscara de pestañas, éstas se deshidratan, se vuelven más débiles y finas, se rompen y se caen.

**7** Labios resecos y agrietados. Si no eliminamos por completo el labial, esos restos que pueden ser imperceptibles, harán que los labios pierdan hidratación, se resequen e incluso se agrieten.

**8** Intolerancia a los cosméticos. No desmaquillarse puede tener consecuencias más graves como es de desarrollar, a la larga, intolerancia a ciertos productos cosméticos o

a algunos ingredientes químicos de su composición.

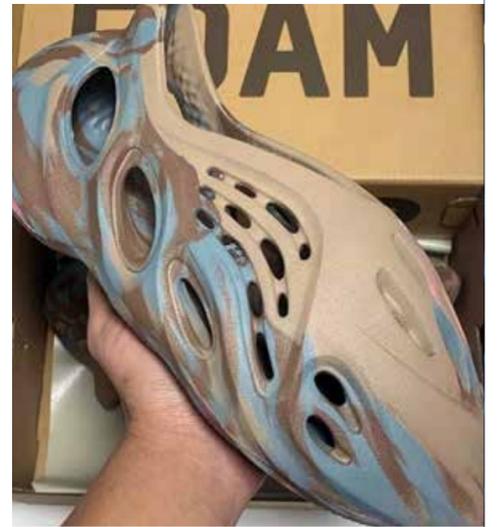
**9** Piel deshidratada y flácida. Como limitamos la regeneración celular, la piel pierde hidratación y elasticidad.

**10** Dermatitis y alergias en la piel. Si no seguimos una rutina de retirada del maquillaje y limpieza facial corremos el riesgo de desarrollar problemas dermatológicos como son la dermatitis y alergias que harán que la piel se escame, se vuelva ultrasensible y luzca a menudo con rojeces.



## SNEAK PEEK

# YEEZY FOAM RNNR



Fue en el lejano 2019, en paralelo a cuando empezaron los reportes de una extraña epidemia en una comunidad de China, cuando un ya reconocido en el mundo de la moda Kanye West y Stephen Smith presentaron la última y polémica creación de la familia Yeezy, el Foam Runner, ese intento de zapatilla sueca, elaborada en una espuma a base de una mezcla de algas.

Con un diseño y estilo aerodinámico, ligero e increíblemente cómodas, son la visión de Kanye para con las "chancas" de toda la vida, ese calzado cómodo, con una versatilidad de usos, desde ser el calzado más informal hasta un método de corrección por parte de las madres latinas.

Si eres lo suficiente atrevido para utilizarlas, te encontraras con un calzado lo suficientemente cómodo para no quitártelas durante las largas sesiones de home office, y que cuando lo necesites, acompañarte a realizar tus diligencias fuera de casa, es en las calles donde su valiente diseño te harán ser el centro de las miradas; eso sí, recomendamos siempre usarlos con calcetines.

Un diseño atrevido, lleno de volumen, perforaciones, que a cualquiera con tripofobia pondría incomodo, en las suelas encontramos una serie de waves para formar una textura antiderrapante y por dentro una textura parecida a la encontrada en los Crocs, para mantener tu pie en su lugar.

# GELATINA SOTELO



### Ingredientes

- 1 Lata de leche condensada
- 1 Taza de crema (sour cream)
- 1 Taza almíbar (el jugo de la lata de piña)
- 2 Sobres de grenetina sin sabor
- 1 Taza agua caliente
- ½ Taza de agua fría
- Trozos Piña al gusto (lata)

### Instrucciones:

En una cacerola se pone a calentar al fuego la leche condensada con el agua fría se mueve hasta que se disuelva bien. En el agua caliente se disuelven los 2 sobres de grenetina una vez disuelta, se agrega a la leche condensada y se retira del fuego. Mezcla la crema junto con el almíbar, junta todos los ingredientes y agrégalos a un refractario previamente dispuesto con los trozos de piña.



# AZUL615 Magazine

## ES LA VOZ DE TODOS



### TODA LA COMUNIDAD PUEDE PARTICIPAR

**“Alza tu voz y te haremos escuchar”**

Envíanos tus comentarios, solicitudes, servicios sociales, dudas, preguntas, historias y tendrás una ventana a la comunidad tanto impresa como digital.

También puedes enviarnos recetas favoritas y las publicaremos cada semana.

### PARTICIPAR ES MUY FÁCIL

Escanea el código QR que está en éste recuadro y te llevará directamente a nuestro correo electrónico tan pronto recibamos tu comunicación nos pondremos en contacto contigo.

#TUVOZESAUL



## EMPRENDEDORES

# UNA FORTUNA MAYOR

## Marie Cosgrove

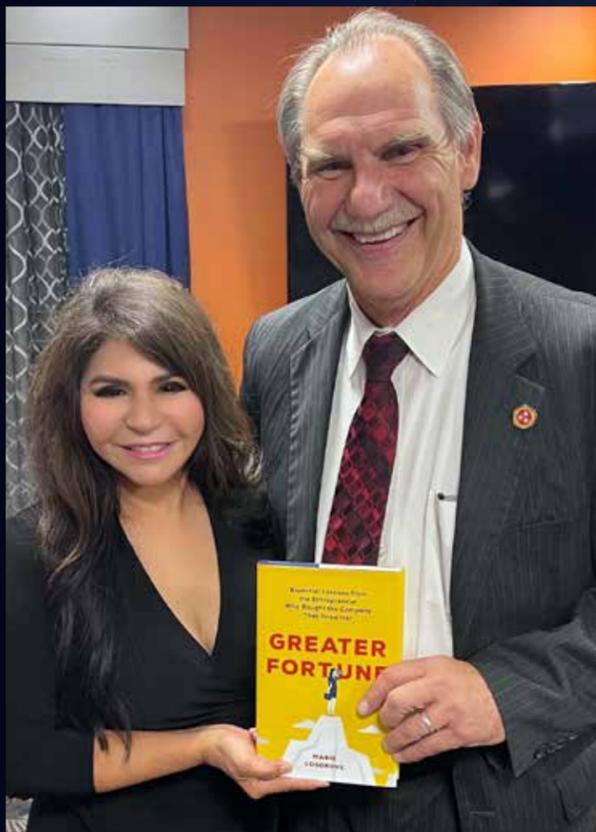
Para cerrar el mes de la mujer, tuve la oportunidad de entrevistarme con una emprendedora cuya historia me inspiró, muchas veces pensamos en la riqueza, sin embargo, las lecciones de vida de Marie Cosgrove van más allá de eso.

**P**odría decirse que desde que su madre le dio a luz, camino por una serie de eventos desafortunados.

La historia de su concepción inicia con una tragedia, su mamá sufrió un accidente automovilístico que la mantuvo en coma por algunos meses; al despertar, por el daño cerebral sufrido, se vio obligada a rehabilitar su habla y capacidad motriz, fue durante este proceso de rehabilitación cuando fue víctima de una violación, fruto de este crimen Marie llegó a este mundo.”

A pesar de que los doctores le aconsejaron a su mamá el que abortase, ella decidió salvar su vida, comentando que si Dios le había salvado la vida, ella no podía tomar la vida que estaba creciendo dentro de ella; su abuela apoyo su decisión y se comprometió en apoyarla en todo lo necesario, recordemos que su mamá continuaba en rehabilitación tras el accidente.

Aun con el apoyo incondicional de su abuela, Marie no tendría una infancia fácil, recordemos que en nuestra sociedad,

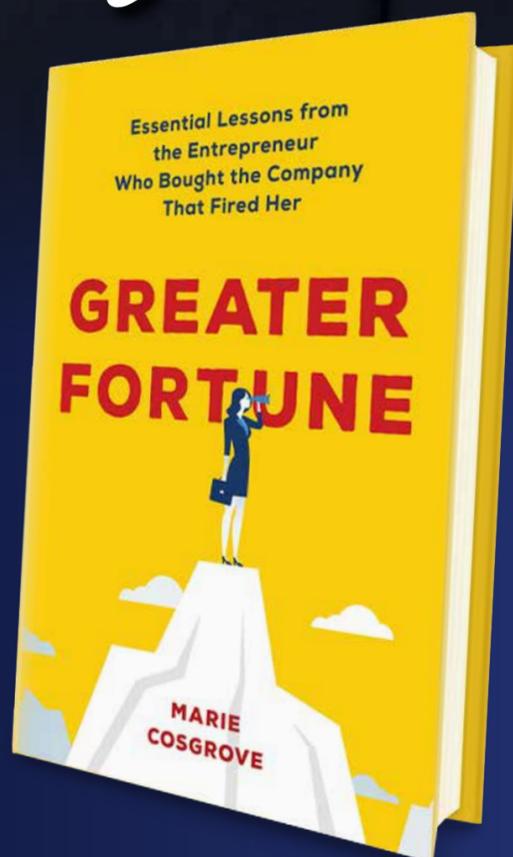


el nacer fuera de un matrimonio, además del hecho de ser fruto de una violación no es del todo bienvenido, no se presume, se oculta y tales impresiones de la sociedad que la rodeaba, generaban que Marie no siempre viera su vida como la bendición que es; por momentos no le encontraba sentido o propósito a la misma, se llegó a percibir a sí misma como un error.

En su seno familiar había los que la apoyaban de manera incondicional, sin embargo otros tantos le recordaban el estigma presente en su concepción, el cual tenía presente todos los días, por tal razón creció con baja autoestima.

La baja autoestima la llevó a tomar malas decisiones en su adolescencia, era muy joven cuando empezó su primer matrimonio, de los 2 que contrajo, y en ambos sufrió violencia doméstica. Su lugar de trabajo parecía ser el único lugar donde podía prosperar, sin embargo la despidieron, spoilers: a futuro lograría comprar esa misma compañía.

Resumir su historia se me hace injusto, puesto que esta es muy interesante, inspiradora, y tiene tantos temas en los cuales ahondar, como su fe en Dios y cómo está la ha mantenido y guiado, así como el amor por sus hijos, su inspiración.



Es defensora de la salud mental, conociendo por cuenta propia que si no atiendes tus traumas, tarde o temprano se convertirán en un ancla para tu vida.

A nivel profesional ha cosechado muchos éxitos, el dinero no los define sino el sentimiento de plenitud, rompiendo el miedo, transformando una vida destinada al fracaso en una llena de éxitos.

En su libro no solo conocerás su historia, brinda consejos financieros útiles para la superación individual y empresarial, estos son algunos de los que nos ha compartido:

A) Aléjate sin culpa de lo que sea que te esté frenando y concéntrate en el futuro.

B) Supera los miedos y responde a la decepción de manera constructiva.

C) Prepárate para el éxito y construye sobre él.

D) Prepárate para el fracaso y aprende de él.

E) Intensifica tu juego siendo audaz y tomando riesgos calculados después de los reveses.

F) Aprovecha las oportunidades siempre que surjan, especialmente en tiempos difíciles.

G) Abraza el futuro y retribuye a los demás para cultivar un crecimiento continuo.

Si buscas profundizar con más detalle en su historia de éxito y el camino difícil, lleno de abusos y traumas que le marcaron, te aconsejo leer su libro “Greater Fortune”, ya puedes disfrutarlo en inglés, para la versión en español, su pre venta en Amazon comienza el 04/01/22.

El nacer en desventaja no te predetermina al fracaso... ¡No te rindas!

La mayor riqueza es estar agradecido con lo que tienes y con quien eres.

# Typo

*Pequeños Felices Accidentes*

Por Karlha Ramón



## FLORECE A TU TIEMPO

Mis flores favoritas son los tulipanes y Cheewood, tiene un evento que me encanta y a pesar que los tulipanes son el centro del mismo, ver a Cheewood floreciendo literalmente hablando, me hace un recordatorio de que; ¡la primavera ya está aquí!

Cuidadosamente planeado, los jardines se visten de flores, sin embargo este año tuvimos una inesperada nevada que retrasó a los tulipanes.

Créanme ¡Hay muchos! sin embargo esperaba verlos todos floreciendo, pero no fue así unos estaban por salir y otros en pleno esplendor y algunos ya estaban al final del florecimiento.

Me quede pensando en que así es la vida, aunque empezamos un camino juntos todos florecemos a nuestro propio tiempo, las circunstancias de la vida nos retrasan pero en algunos casos también el ambiente nos ayuda a lograr todo nuestro potencial. Todos tenemos nuestro propio tiempo y no nos hace ningún bien compararnos con los demás, al contrario confía que tu tiempo de "florecer" será el indicado ni antes ni después...



## Frist Art Museum

919 Broadway, Nashville, TN 37203  
615-244-3340

### Participa y GANA

Estamos entregando entradas para las exposiciones de temporada  
**NO TE LAS PUEDES PERDER**

**Es muy fácil concursar sigue los 3 pasos:**

- 1 Escanea el código QR
- 2 Automáticamente ingresarás a nuestro correo
- 3 Envíanos un correo con tus datos, comentándonos que quieres participar



contacto@azul615.com

[www.fristartmuseum.org](http://www.fristartmuseum.org)

## SERGIO PUEBLA

Somos orientadores expertos en identificar las necesidades del mercado para hacer crecer tu negocio, únete a la red de:

**AZUL615** Magazine

**ANÚNCIATE!**

Ejecutivo de cuentas

**llama hoy!**

**615.556.3549**

Estoy siempre listo para ayudarte en lo que necesites



## En el horizonte

### ARTE CUBANO CONTEMPORÁNEO

del Pérez Art Museum Miami



Estudie los diversos panoramas culturales y políticos de Cuba y su diáspora a través de las pinturas, fotografías, esculturas, videos e instalaciones de cincuenta artistas cubanos. Le invitamos a ver cómo estos artistas conectan sus propias experiencias con realidades históricas, políticas y psicológicas para crear obras que pueden resonar con cualquier persona que enfrente cuestiones de libertad, identidad y desplazamiento.

HASTA EL 1 DE MAYO

## Frist Art Museum

Downtown Nashville, 919 Broadway, Nashville, TN 37203  
FristArtMuseum.org | @FristArtMuseum | #CubanArtattheFrist

Organizada por el Pérez Art Museum Miami

HCA Healthcare  
TriStar Health  
Part of the HCA Healthcare Family of Hospitals

Windgate  
FOUNDATION

THE UNION STATION  
NASHVILLE YARDS  
AUTOGRAPH COLLECTION  
HOTELS

CLACX  
Center for Latin American  
Caribbean, and Latino Studies

THE FRIST FOUNDATION

METRO ARTS

TENNESSEE  
ARTS  
COMMISSION

NATIONAL  
ENDOWMENT  
ARTS

Yoan Capote. *Island (see-escape)*, 2010. Óleo, clavos y anzuelos sobre yute montado en madera contrachapada, 106 x 315 x 4 pulgadas. Colección del Pérez Art Museum Miami, comprado con fondos de Jorge M. Pérez. Foto: Oriol Tarridas.



**PROVIDENCE**  
*Insurance Agency*

**Mario Guzmán**  
Agente de seguros

Preparador y registrado de impuestos



**Seguros para automóvil**

Seguros de renta  
Seguros para el hogar  
Workers compensation  
General liability  
Preparación de impuestos  
Notario público  
Registración de negocios



**Oficina (615) 625-0165**  
**Fax (615)-505-0303**

**HORARIO:**  
Lunes a Viernes de  
9:00 am a 5:30 pm  
Sábados de  
9:00 am a 1:30 pm

*Estamos completamente a su servicio*

