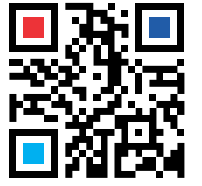




FREE

OZUL 615 Magazine



CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

Regreso a clases

Adaptado por: Araceli Susunaga Navarro

Han transcurrido unos meses desde que terminó el curso escolar 2021-2022 en los cuales se ha podido hacer un poco de todo, ¿Qué hiciste durante el período sin clases? Algunos tuvieron la posibilidad de ir de vacaciones a algún lugar dentro o fuera del país, otros asistieron a algún campamento, se inscribieron clases especiales para nivelarse en alguna materia que se les dificultó durante el curso escolar anterior, o realizaron cualquier actividad solos o en familia.

No importa lo realizado, lo cierto es que esas actividades debieron haber ayudado a prepararte y a crecer más en varios aspectos de tu vida. Sin embargo, ahora es momento de estar listo para regresar a las aulas. Prichard, A. (2022) menciona que el primer día de clases es de ayuda para preparar el terreno para todo el año escolar, ya sea que estés presencialmente en el salón de clases o que sea en el aula virtual. No importa la forma o los medios, la misma autora presenta algunos consejos a tomar en cuenta para ese primer día y todos los días subsiguientes.

Si estás nerviosa o nervioso, conversa con tus padres o algún amigo al respecto. Sentirse intranquilo y nervioso es muy común al comenzar un nuevo curso escolar, por ello te recomiendo platicarlo con alguien de confianza. Seguro te ayudará a sentirte mejor.

Tener listos la ropa a usar y los útiles escolares. Elige la ropa que te guste y te haga sentir bien y con confianza, según el código de vestimenta de tu escuela.

Si debes usar uniforme y te lo permiten, utiliza accesorios que le den un toque de tu personalidad y estilo; los útiles escolares deben estar en tu bolsa o mochila, lista para tomarla y salir sin contratiempo.

Saber cómo y quién te transportará a la escuela. Conversa con tu papá, tu mamá, familiar o amigos para saber quién se hará cargo de tu transporte; si será en autobús, carro o si irás en bicicleta o caminando.

Antes de irte a la cama la noche anterior, relájate 30 minutos. Apaga tus dispositivos electrónicos media hora antes de dormir, escucha música tranquila o lee un libro que te relaje. Procura irte a la cama temprano ya que es importante que duermas por lo menos ocho horas.

Para levantarte a tiempo programa la alarma o levántate cuando te lo indiquen. Si depende de ti programa dos alarmas y coloca el dispositivo o reloj lejos de la cama para que te obligues a levantarte de ella. Si tienes problemas para despertarte, utiliza alarmas que hagan mucho ruido.

La autora sigue diciendo que, para sobrellevar el primer día de clases: toma un desayuno nutritivo y sustancioso, llega 15 minutos antes del inicio de la clase, saluda a tus maestros o presentarte si eres nuevo, presta atención y participa en la clase; cuenta a tus compañeros y maestros lo que hiciste durante el periodo de vacaciones e intenta pasar bien el primer día.

¡El regreso a clases es una oportunidad única pues es el medio que tienes para construir tu futuro!



www.es.wikihow.com



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



Miembros de:
NAHCC
Cámara de Comercio Hispana del Área de Nashville
www.nashvillehispanicchamber.com

azul615.com



OZUL 615
Magazine

Síguenos en:



SALUD AL ALCANCE DE TODOS

CÓMO TENER UNA BUENA SALUD



sanitas.es

La Organización Mundial de la Salud define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y en armonía con el medioambiente, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, por lo tanto, la clave de cómo mantener una buena salud es multifactorial:

Alimentación: una dieta equilibrada, como se dice a menudo cuando se habla de prevención de la salud, es uno de los pilares fundamentales de una buena salud, pues evita numerosas enfermedades y ayuda a controlar otras.

Ejercicio físico: 30 minutos de actividad física diaria, siendo ésta moderada, para obtener importantes beneficios para la salud global: mejora el tono muscular y la resistencia a la fatiga, a mantener el peso adecuado en función de la edad y la talla, a dormir mejor, a combatir el estrés y disminuir la tensión, a mejorar la función sexual, pero además, mejora la función respiratoria y el riego sanguíneo actuando como factor preventivo y corrector de enfermedades.

Higiene: una correcta higiene personal evita también por sí sola muchos problemas de salud, además de contribuir a mejorar la autoestima.

Salud mental: se considera como tal el estado de bienestar psicológico y emocional que permiten a la personas realizar todas sus actividades, tales



como: profesionales, sociales, personales, cognitivas y emocionales de una forma eficaz y satisfactoria.

Actividad social: la relación con otras personas en actividades comunes, sean ocupacionales o de ocio es una buena manera de mantener el tono vital, el optimismo y la satisfacción personal.

Relación con el medio ambiente: son muchos los factores externos sobre los que el ser humano no ejerce ningún control y que pueden afectar a la salud, como la exposición a sustancias o ambientes contaminados.

Dotación genética: la propia biología de cada ser humano puede también condicionar su salud. Por ejemplo, la dotación genética recibida de los padres puede predisponer o causar ciertas enfermedades, sean hereditarias o no.

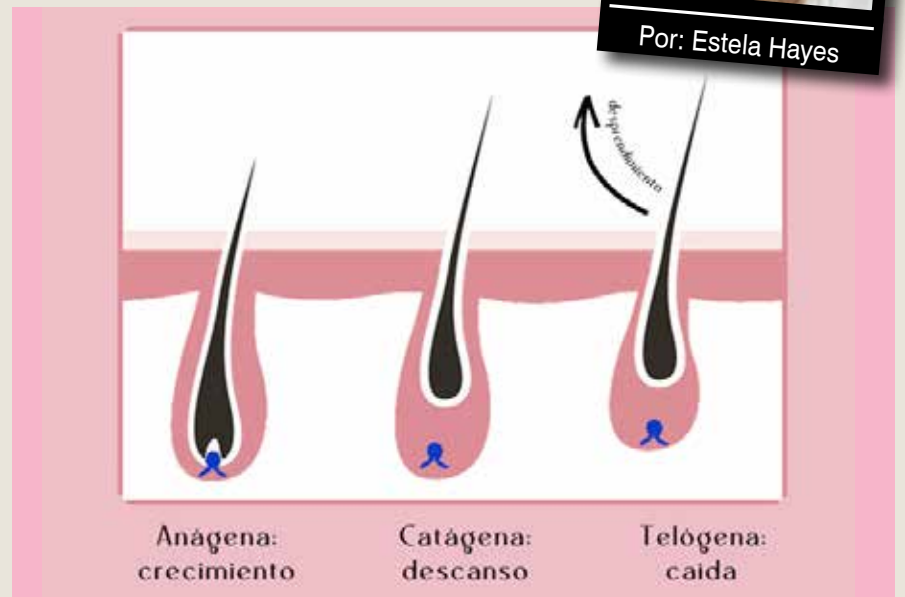
Educación sanitaria: es una excelente manera de evitar problemas de salud derivados de enfermedades prevenibles.

TIP DE MAQUILLAJE

PESTAÑAS PERFECTAS



Por: Estela Hayes



Las pestañas son una parte imprescindible para conseguir esa mirada arrebatadora y atrevida que todas buscamos.

miento de pestañas y este ciclo se divide a su vez en tres etapas:

Anágena o fase de nacimiento del pelo: En esta fase el pelo comienza a crecer dentro del folículo piloso gracias a un fuerte riego sanguíneo. Dura entre 30 a 45 días.

Catágena o fase de involución: Una vez que el pelo llega a su máxima longitud (unos 10 mm) el folículo se contrae y la pestaña deja de crecer. Dura de 2 a 3 semanas.

Telógena o fase de caída: Etapa final o periodo de reposo es de hasta 100 días. El pelo se separa de la irrigación sanguínea y nerviosa, y comienza a desprenderse naturalmente.

Para tener unas pestañas fuertes es muy importante desmaquillarse todos los días y llevar una alimentación nutritiva. Estudios indican que al igual que el cabello, el Zinc y el Selenio ayudan con el crecimiento y refuerzo de las mismas. Aceites naturales como el de Castor, de Almendras, de Recino y Aguacate pueden ayudar a hidratar y limpiar fácilmente. Use los mejores productos y trátelas con mucho cuidado.



Nada contribuye más a una apariencia sana y juvenil que unas pestañas espesas y largas, por eso son tan populares las extensiones y las pestañas postizas, que con los cuidados apropiados son un éxito total.

Si opta por extensiones procure no usar máscara de pestañas, esta las ensucia y propicia el crecimiento de bacterias, causando infecciones, hongos, orzuelos, sequedad ocular, picor e inflamaciones. Evite limpiadores a base de aceites puesto que interfieren con la durabilidad de la goma, más bien su esteticista le proveerá de productos especiales para el mantenimiento correcto de las extensiones.

Sus pestañas pasan por un ciclo que llamamos el ciclo de creci-



Estela Hayes • estelahayes

Sea atendido por nuestros especialistas, Estamos siempre listos para colaborar

Noelia Chinchilla Oliva

615 753 2360

[f](#) [i](#)

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.

#TUVOZESAZUL



AUTO DESCRIPCIÓN

Por: María Fernanda Ibarzábal



“Soy Kamala Harris; mis pronombres son “she / her” y soy una mujer sentada en la mesa usando un traje azul”, esas fueron las palabras de la vicepresidenta de los Estados Unidos el pasado 26 de julio en el 32º aniversario de la firma de la Ley Estadounidense de Discapacidades, en la que participaron líderes de los derechos de las personas con discapacidad a fin de conversar sobre las recientes restricciones al aborto en el país.

Harris vestía un blazer de color azul celeste complementado por un collar de perlas. En la psicología, vestir de este color es ideal para las personas que

quieren transmitir tranquilidad, confianza y lealtad.

La presentación de Kamala Harris inspiró a otros miembros de la mesa a presentarse con sus pronombres o una breve autodescripción; lo que volvió el tema trending en redes sociales como Twitter, en la que algunos usuarios lo ridiculizaron mientras que otros lo aplaudieron.

De acuerdo con la Escuela para Ciegos de Missouri, la presentación de la vicepresidenta se considera una práctica común para ayudar a la audiencia ciega o con discapacidades visuales a familiarizarse con el contexto de la situación.

Sin embargo, Thomas Reid, productor de audio y podcaster ciego dijo que la autodescripción es algo relativamente nuevo y la práctica aún no está del todo clara. Chris Danielsen, director de relaciones públicas de la Federación Nacional de Ciegos, por su parte, dijo que esto no originó ni ha priorizado la organización por lo que no tienen una posición oficial a favor ni en contra.

INGLÉS BÁSICO

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Sabe bien?	Does it taste good?
¿Te importaría?	Do you mind...?
¿Te apetece?	Do you feel like it?
¿No deberíamos?	Shouldn't we?
¿Alguna vez has...?	Have you ever...?
¿Necesitas algo?	Do you need anything?
¿Cómo estás?	How are you?
¿Cómo te llamas?	What is your name?
¿Te gusta?	How do you like it?
¿Cuánto tiempo tarda?	How long does it take?
¿Cuánto cuesta?	How much is it?



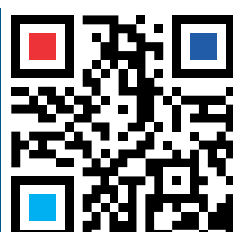
TENEMOS
Información de la A a la Z

“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.

CEO: Kartha Ramón / Editor: Omar García / Graphic Design & Layout: Jazz.
Community Manager: Bondi. / Corrección de Estilo: Araceli Susunaga
Fuente Informativa: Prensa Asociada. (AP).

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



Síguenos en:
@azul615mag

TIPS de El Protector

Línea telefónica de la policía **615 862 8600**

PARA NOTICIAS ACTUALIZADAS Y O PRESENTAR DENUNCIAS EN NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK:
Metro Nashville Police Department:
El Protector Program.
Favor escanear el Código QR para ingresar a la plataforma oficial de autoseguro.

Usted puede prevenir el robo de automóviles.
Cierre todas las ventanas:
Los ladrones profesionales tienen herramientas que abren los autos a través de las aberturas más pequeñas.

Números de No-emergencia:
615-862-8600

CASOS DE EMERGENCIA AL: **911**

DE POLEN Y ALERGIAS

La llegada de la primavera arribó como cada año con un cúmulo de alergias para buena parte de la población; y esto está a punto de cambiar a peor.

En la primera estación del año, árboles y plantas empiezan a florecer tras su invernal letargo, con ello liberan polen que provoca alergias en buena parte de la población mundial, a la que solo le queda tomar algún antihistamínico y esperar la llegada del verano, el cual, con su buen tiempo marca el fin de la temporada de polinización ¿o no?

Sé que la introducción del artículo puede sonar muy sensacionalista, sin embargo, gracias al cambio climático y el calentamiento global, la temporada de polinización, anteriormente exclusiva de la primavera y pocos días del verano se está extendiendo y con ello nuestra salud se está acortando.

Según una investigación de la revista "Nature", para el año 2100, la cantidad de polen producido durante la temporada de floración habrá aumentado en un 40%, aun cuando en la actualidad la deforestación y la mancha urbana siguen creciendo.

Estudios han determinado que, en contraste a hace 30 años, hoy la temporada de polen en América llega 20 días antes, y a su vez dura 8 días más, y espera, aún hay más, las plantas ahora liberan un 20% más de polen, nature is healing, right?



Si gustas profundizar más en el tema, puedes leer el artículo aquí citado (está en inglés): Zhang, Y., Steiner, A.L. Projected climate-driven changes in pollen emission season length and magnitude over the continental United States. Nat Commun 13, 1234 (2022).



AGAINST ALL ODDS

IT IS HOME!



Por: Mario Berriozabal

Siempre se dice que el fútbol es un deporte de 11 vs 11 en el que siempre ganan los alemanes, hasta que el pasado 31 de julio de 2022 la selección femenil de Inglaterra se coronó campeona de la Euro 2022. Es el primer título internacional para los ingleses desde el mundial varonil de 1966 cuestionada por muchos por el famosísimo Gol Fantasma anotado por Geoff Hurst en la prórroga del partido.

Esta Euro es de las leonas de manera indiscutible ya que Inglaterra llegó al partido como favorita habiendo desplegado un gran

dominio durante todo el torneo con 15 goles y solo 1 en contra. El marcador se abrió en el minuto 62 con un gol de la inglesa Ella Toone y en el minuto 79 fue empatado por las alemanas con un gol de Lina Magull lo que llevó el partido a la prórroga.

En el tiempo extra, Chloe Kelly anotó el segundo tanto para las inglesas y los esfuerzos alemanes no fueron suficientes. La victoria era para las inglesas, campeonas al fin.

La jerarquía inglesa se dio también en los trofeos individuales ya que el botín de oro y el MVP se lo llevó Beth Mead con 6 goles y 5 asistencias en 450 minutos jugados en el torneo.



IDOLATRÍA AL LIKE



Escoge una vida, escoge tu amigo, escoge la música que te gusta, escoge una carrera, escoge una escuela, una pareja. La vida está llena de elecciones constantes para construir nuestro futuro como seres humanos en este plano existencial. Pero desde hace unos años tenemos la oportunidad de proyectar esto en otro plano de la existencia, el internet.

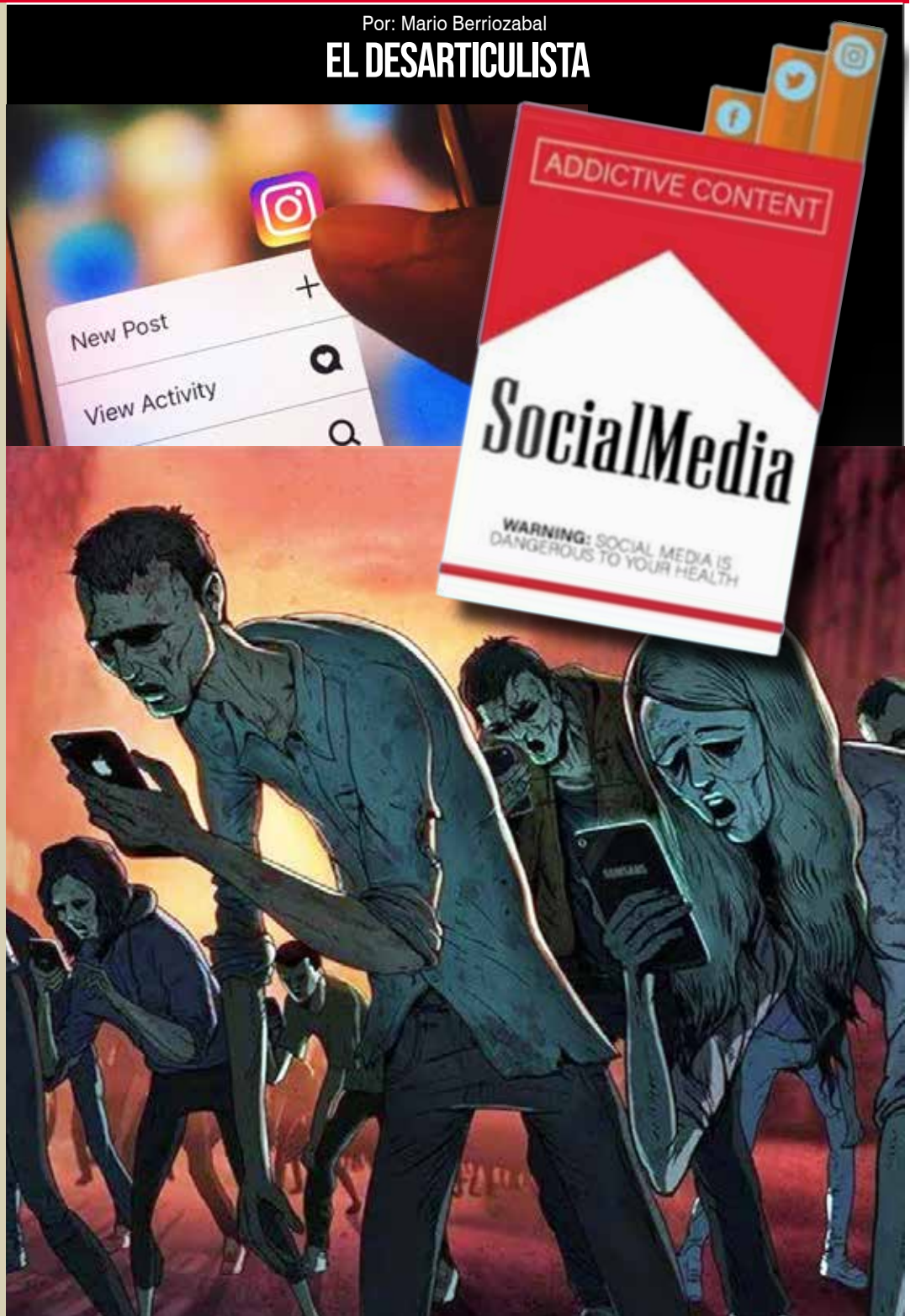
Escoge una foto de perfil, un nombre de usuario y una contraseña, agrega a tus amigos y sigue páginas de información que te interesan en las redes sociales. Al inicio, las redes eran un espacio para acercarnos con los que teníamos lejos y ahora siento que cada día nos alejan de los que tenemos más cercanos.

Estamos enfocados en construir nuestra existencia virtual en un universo digital en el que solo se muestra el lado positivo de la vida, que

olvidamos que la vida no es un crecimiento exponencial de felicidad, sino una rueda de la fortuna en la que siempre que estamos arriba hay que disfrutarla, porque si algo es seguro es que va a volver a bajar.

En los 5 años pasados me parecían muy detectable lo más popular en redes: estatus, diversión y belleza, es lo que más se presumía en las redes y obviamente el más acomodado, el que más podía divertirse y los más hermosos eran los que más likes obtenían, pero hoy veo que existe un nuevo tren, la superioridad moral y la puedo encontrar en el veganismo, en el wokeismo, en el izquierdismo. Hasta en las personas que presumen de sus relaciones perfectas con parejas o familiares ejercen presiones morales a los usuarios. Los hacen sentir incompletos al compararse con cómo muestran sus relaciones los influencers en las redes y se sienten insatisfechos con las que ellos tienen. Al final, no olvidemos que todo lo que vemos en las redes es lo que todos queremos mostrar y jamás vamos a mostrar las verdaderas dificultades de la vida, a menos que generen likes y comentarios que permitan monetizar ese contenido.

Por: Mario Berriozabal
EL DESARTICULISTA



¡MIRA POR DÓNDE CAMINAS!

Por milenios la manera más confiable para caminar sin tropezar era mirar hacia enfrente, con la llegada de los smartphones esto ha cambiado para mal.

No lo digo yo, lo dice la ciencia, el que hoy por hoy las personas caminen “inertes” viendo hacia su smartphone está menguando la calidad de vida del ser humano. La forma en que nos comportamos como especie, el cómo nos sincronizamos al andar de forma inconsciente y así facilitarnos el paso es una habilidad bastante elevada. Sobre cómo funciona, la ciencia tiene 2 hipótesis:

1. **Anticipación mutua:** En términos simples sería como ese sexto sentido del que tanto hemos oído hablar, una suerte de inteligencia colectiva a fin de no colisionar entre nosotros.
2. **Alineamiento:** Esta teoría va enfocada a la atracción intrínseca que supone, tenemos hacia los individuos más rápidos de la “manada” a fin de adaptarnos a su ritmo y dirección.

Pero ¿Qué tiene que ver la variable smartphone en todo esto? Un experimento de la universidad de Tokio, realizado con 27 voluntarios, mostró cómo se presentan colisiones en un colectivo cuando la mayoría de la muestra no está al pendiente del camino, incluso entre las personas que no estaban usando el smartphone.

Puede parecer muy sosa la recomendación de ver hacia dónde vas a fin de no estrellarte, sin embargo, los hallazgos del estudio de forma preliminar indican que el que buena parte de la población no esté al tanto de hacia dónde va, afecta al total del colectivo, y quizá en un futuro, ese “sexto sentido” se deteriore.



NOTICIA PÚBLICA

SOLICITUD DE PROPUESTAS

La Agencia de Vivienda y Desarrollo Metropolitano (MDHA, por sus siglas en inglés) está emitiendo una Solicitud de Propuesta (RFP, por sus siglas en inglés) de servicios de consultoría para desarrollar un Plan de Acción de acuerdo con los requisitos para los nuevos beneficiarios de subvenciones en bloque para el desarrollo comunitario, recuperación ante desastres (CDBG-DR, por sus siglas en inglés). Los requisitos se encuentran en la Sección II. A. de la Ley de Asignaciones (Ley Pública 117-43) como se describe en el Registro Federal volumen 87, No. 100 publicado el martes 24 de mayo de 2022, para desastres que ocurran en 2021. MDHA recibirá \$5,151,000 en fondos para la Ley Federal de Manejo de Emergencias (FEMA) desastre No. 4601 para Nashville y el condado de Davidson.

Las entidades interesadas pueden acceder a la RFP en el siguiente enlace

<https://bit.ly/3zCy5hw>

Todas las propuestas deben crearse y enviarse electrónicamente a través del sistema ZoomGrants a más tardar a las **11:59 p.m. PST viernes, 2 de septiembre de 2022**. Se llevará a cabo una reunión virtual previa a la propuesta a las **2 p.m. CDT miércoles, 17 de agosto de 2022**, vía Zoom.

Los interesados pueden acceder a esta reunión en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/3vgH9Go>

Puede encontrar un enlace a los requisitos para los nuevos beneficiarios de CDBG-DR aquí:

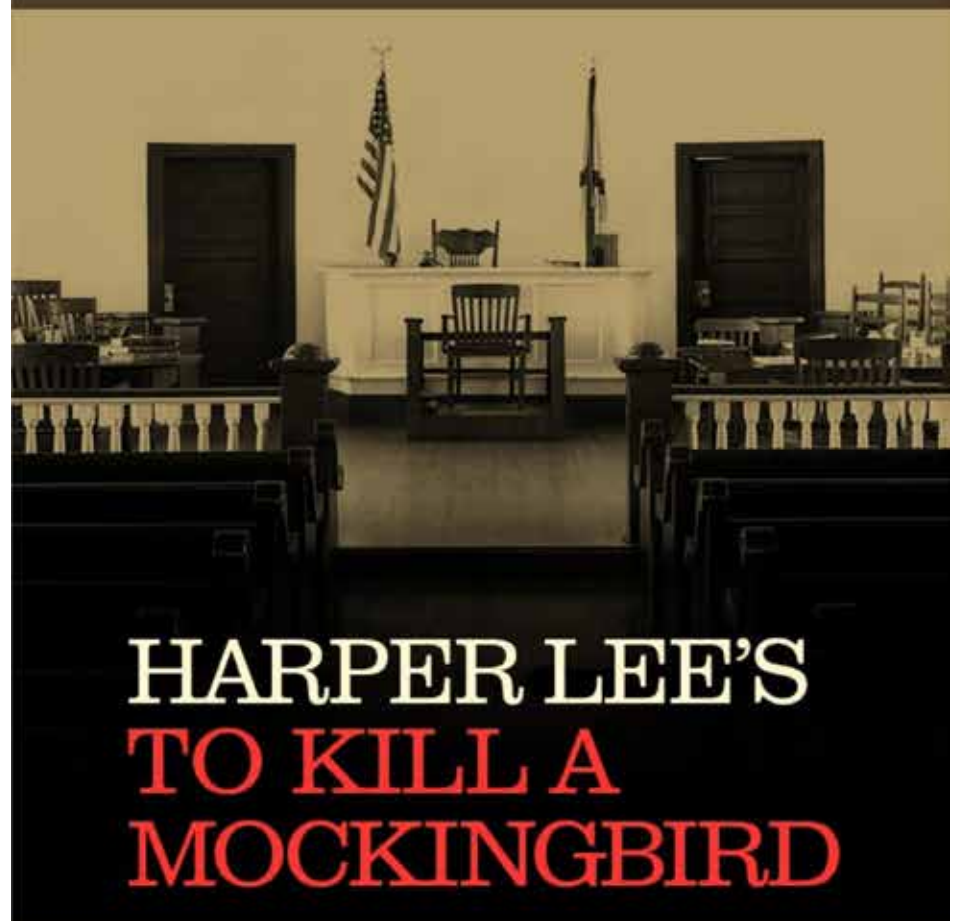
<https://bit.ly/3PX6sFk>

Los criterios para evaluar las propuestas se basarán en los elementos establecidos en la RFP. Se otorgará un premio a la propuesta más receptiva y responsable que, a juicio de MDHA, satisfaga mejor las necesidades actuales y los objetivos a largo plazo de MDHA, el Gobierno Metropolitano de Nashville y el Condado de Davidson y el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. Development (HUD), MDHA se reserva el derecho de rechazar cualquier propuesta y/o renunciar a cualquier informalidad en el proceso de solicitud.

Para solicitar alojamiento, comuníquese con Conor O'Neil al 615-252-8562.



HCA Healthcare/Tristar Health Broadway
en TPAC presenta:



HARPER LEE'S TO KILL A MOCKINGBIRD

Desde el 9 al 14 de agosto
Locación: Salón Andrew Jackson

Para obtener información sobre ventas y servicios en persona,
ESCANEA EL CÓDIGO QR:

Tenga en cuenta que todas las entradas para los eventos de TPAC son completamente digitales y accesibles a través de su dispositivo móvil a través de nuestra aplicación móvil TPAC Concierge.

Todos se levantan para la adaptación del ganador del Premio de la Academia® Aaron Sorkin de la obra maestra ganadora del Premio Pulitzer de Harper Lee. La elección de la crítica del New York Times para matar a un ruiseñor es "la obra estadounidense más exitosa en la historia de Broadway. No ha jugado a un solo asiento vacío" (60 Minutos). Rolling Stone le otorga 5 estrellas.



LOS ESPERAMOS

COCINA

PAPAS AL HORNO DE 3 INGREDIENTES



- 4 tazas de papas picadas: las piezas no deben tener más de 1 pulgada (las papas rojas, amarillas / doradas o marrones funcionan bien, pero las rojas son mis favoritas)
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite
- 1 paquete de mezcla de sopa de cebolla Lipton

Precalentar el horno a 400 grados. Combine las papas, el aceite y la mezcla de sopa de cebolla en una bolsa grande con cierre. Selle y agite para cubrir.

Hornee durante 20-25 minutos hasta que las papas estén doradas y se puedan perforar fácilmente con un tenedor. Servir caliente.

Acompáñalas con una ensalada verde



Gracias David Riggs que nos envió su receta
Tus recetas favoritas envíalas a:
contacto@azul615.com y te mencionaremos en nuestra próxima edición

HORÓSCOPO

Fuente: cosmopolitan.com

Semanal

Aries



21 de marzo al 19 de abril

Trata de dejar de lado esa necesidad sin sentido de tener el control de todo y vive la vida en paz. ¿Para qué complicarse tanto? Que cada uno haga lo que quiera y que pase lo que tenga que pasar. Hoy habrá oportunidad de que todos destaquen a su manera.

Tauro



20 de abril al 20 de mayo

Hay mucho por hacer, pero estás tan encañonado, que no ves la infinita gama de posibilidades que tienes frente a ti. Antes de dar otro paso, organiza tus pensamientos y opta por hacer una sola cosa, por lo menos por ahora, hazla con diligencia y hazla bien.

Géminis



21 de mayo - 21 de junio

La luna nueva en Leo del jueves te va a poner un poco más inmadura de lo habitual, en cuanto a que parecerá que tu boca no puede parar de exagerar las cosas que te pasan. Ten cuidado con lo que dices y a quién.

Cáncer



21 de junio al 22 de julio

Venus, el planeta del amor, puede traerte algunos altibajos emocionales durante a principios de Agosto, ya que está sobre tu signo. Ahora que lo sabes, no debes darle más vueltas, si durante estos días te sientes algo más sensible.

Leo



23 de julio al 22 de agosto

Trabajar, trabajar y trabajar en tus proyectos creativos es lo único que debes hacer una vez llegue la luna nueva. Básicamente porque no te costará nada crear grandes planes y tener la labia necesaria para convencer a todos de que son los mejores.

Virgo



23 de agosto al 22 de septiembre

Esta semana te llegará una lección de vida bastante desagradable, que te hará ver que las cosas no son tan bonitas como las piensas. O simplemente puede que te frustre el hecho de que una persona muy cercana a ti no es tan parecida a ti como crees.

Libra



23 de septiembre al 22 de octubre

Tu amor de verano llegará tarde, pero lo hará, conocerás a una persona que encajará a la perfección contigo. Muchos estarán ansiosos de demostrarte su amor, y solo debes dejarte querer y hacer lo que te apetezca en cada momento.

Escorpión



23 de octubre al 21 de noviembre

Muchas veces no eres consciente del daño que haces con tus palabras o lo poco empáticos que pueden llegar a ser tus actos, como fastidiar una relación ajena. Para empezar, eso está fatal. Así que ahora que sabes, reflexiona.

Sagitario



22 de noviembre al 20 de diciembre

Si lo tuyo es la positividad y la buena suerte, ¿qué haces juntándote con gente tan negativa y que no se alegra por las cosas buenas que te pasan? Por mucho que sea tu familia, debes protegerte de este tipo de personas, ya que solo te aportarán pensamientos malos.

Capricornio



21 de diciembre al 20 de enero

Quizá no eres consciente, pero ser tan fría y dura con los demás cuando te empeñas en una cosa tiene sus consecuencias, como por ejemplo que se alejarán de tu vida para no sentirse juzgados. Sabemos que no puedes remediarlo, pero no estaría de más tener algo más de tacto al decir las cosas.

Acuario



21 de enero al 19 de febrero

La cámara de los secretos ha sido abierta, o al menos así te sentirás. Es probable que algunas de las verdades que salgan a la luz te escuezan como heridas curadas con alcohol, pero de todo se puede aprender y mejorar. Hazlo.

Piscis



20 de febrero al 20 de marzo

Si no quieres terminar siendo parte del problema, cierra la boca, no des tu opinión y aléjate de los comportamientos tóxicos que pueden llegar a tener personas de tu entorno. Si lo ves todo desde la barrera, no te salpicará y podrás seguir con tu vida como si nada.

CHALKS

¡PARTICIPA!

Toma una foto de tu dibujo terminado, coloreado y envíalos a: contacto@azul615.com y cada edición publicaremos el mejor, inténtalo y muéstranos tu talento!



Benjamín Sánchez • benjaminsanchezmadrugal_art



TYPO / PEQUEÑOS FELICES ACCIDENTES

NUNCA DEJES DE APRENDER



Por Karla Ramón

Regresar a la escuela para algunos, crea emoción y para otros, ansiedad. Yo siempre fui nerd y me gustaba la escuela, hacía mis tareas, y nunca fui de esos superdotados que se presentan hacer sus exámenes sin estudiar y sacan buenas notas, aunque no me costaba trabajo aprender, siempre estudiaba para ellos.

Pero una vez que terminé la escuela no estudié nada hasta 15 años más tarde, y créeme que me costó lo que nunca en la vida, porque estudiaba y no retenía nada. Fue muy duro, principalmente para mi ego siendo que creía que era "buena en la escuela", sin embargo, el cerebro es un músculo y se tiene que ejercitar porque si no se atrofia.

Pero por otro lado esa experiencia me ayudó a entender que hay estudiantes que le echan muchas ganas a la escuela pero que simplemente les cuesta más trabajo obtener buenos resultados que a los "genios" que no tienen que esforzarse demasiado para obtenerlos. Pero también me enseñó que con empeño y dedicación puedes llegar donde quieras que te lo propongas.

Volver a la escuela como adultos es muy difícil por el tiempo, las responsabilidades, y seamos honestos uno ya no aprende igual que antes, Sin



embargo, hay muchas formas de aprender hoy más que nunca, la tecnología puede ser nuestra gran aliada puesto que a nuestro alcance siempre hay un tutorial y ¡gratis!, también hay mentores que pueden ayudarnos. El gobierno pone a nuestra disposición algunos cursos a bajo costo y la biblioteca siempre es una buena opción. En fin, lo importante es ¡nunca dejar de aprender!

CABALLEROS EN ARMADURA

SI UNO VA A ARRIESGARSE A SER ATRAVESADO POR UNA LANZA, ES MEJOR ESTAR VESTIDO APROPIADAMENTE.

Nuestra última exhibición expone ejemplos impresionantes de armaduras y armas europeas de la reconocida colección del Museo Stibbert en Florencia, Italia. Mas de cien piezas raras – incluyendo armaduras de cuerpo completo, figuras montadas equestres, cascos, espadas y otras armas – cuentan la historia de la evolución del caballero europeo. Venga a aprender sobre el contexto histórico y funcional de estas obras de arte, y experimente de primera mano su innegable belleza.

HASTA EL 10 DE OCTUBRE

Frist Art Museum

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



Organizado por Contemporanea Progetti
en colaboración con el Museo Stibbert, Florencia, Italia

Apoiado en parte por

The Sandra Schatten Foundation
The Anne and Joe Russell Family

Auspiciador de la traducción al español

CLACX

El Museo de Arte Frist es apoyado en parte por

FORA

THE FRIST FOUNDATION

NEUROARTS

TENNESSEE ARTS COMMISSION

NATIONAL ENDOWMENT FOR THE ARTS

Italiana (Lombardia). Armadura de Justa con lanza, de alrededor de los años 1560 – 80.
Acero, cuero y madera; armadura: 78 7/8 x 27 1/2 x 19 5/8 pulgadas, lanza:
114 1/8 x 15 3/4 x 15 3/4 pulgadas. Colección del Museo Stibbert, Florencia, Italia.

Reading is...

FREE

Failing to advertise can be costly

Having a tough time advertising to the Hispanic community?

¿Tiene dificultades para anunciarse hacia la comunidad hispana?

We do that for you easily and for the best price

Nosotros lo hacemos por usted, fácil y al mejor precio

AZUL615 Magazine

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

DON'T GET BLUE, GET AZUL!



Síguenos en:
@azul615mag



#TUVOZESAZUL



PROVIDENCE
Insurance Agency

Por: Mario Guzmán

Agente de seguros, preparador y registrador de impuestos.

TE OFRECEMOS:

- Seguros para automóvil
- Seguros de renta
- Seguros para el hogar
- Workers Compensation
- General Liability
- Preparación de impuestos
- Notario Público
- Registración de compañías

CONTÁCTANOS:

(615) 625-0165

(615)-505-0303

HORARIOS:

- Lunes a Viernes: 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
- Sábado: 9:00 a.m. a 1:30 p.m.

SUCURSALES:

- 214 N Lowry Street, Smyrna, TN 37167
- 4720 Nolensville Pike, Nashville, TN 37211.

¡Estamos completamente a su servicio!

