

# QUIZ 615 Magazine

VIERNES 15 DE DICIEMBRE DE 2023 ED. 057

# Grand Theft Auto CELE



Escanéame | Scan me





**La gran revelación de la próxima entrega de la franquicia estaba programada para el martes 5 de diciembre; sin embargo, horas antes, una filtración del primer tráiler de GTA VI se manifestó como la culminación de 10 años de expectación. El mundo no podía esperar más.**

Corría el año 2013, cuando, en medio de mi transición de la High School al College, el día prometido había llegado: el lanzamiento del proyecto más ambicioso de Rockstar Studios, GTA V. Eufórico, salí corriendo por mi copia a un distribuidor cercano; nada ni nadie detendría esa tarde de vicio.

Pese a mi mala memoria, puedo recordar como si hubiera sido ayer cuando jugué por primera vez su



prólogo; las gráficas, mecánicas, el fondo y la forma en su máxima expresión. GTA V me dio mucho más de lo que podía imaginar, y ni qué decir de GTA Online, el cual se siente como una experiencia aparte, en evolución constante. Cuánto lo disfruté. Pero hemos de ser honestos, tras 10 años y una generación completa carente de una nueva entrega que aprovechara las bondades de esta,

GTA VI se convirtió en un anhelo transgeneracional.

El avance, lleno de esperanza, confirmó numerosos detalles previamente filtrados en los últimos dos años, incluyendo la ambientación en Vice City y la destacada presencia de la primera protagonista femenina en la serie, Lucía, cuya historia se inspira en elementos de Bonnie and Clyde. La trama promete crimen, velocidad y un trasfondo de hedonismo al American style. La fecha de lanzamiento anunciada es 2025, y Rockstar especificó en un comunicado que el juego llegará a las consolas de próxima generación: PS5 y Xbox Series X/S.

Después de una década de espera, el tráiler de GTA VI superó las expectativas al ofrecer más que un simple número romano. Presentó a una Vice City más viva que nunca, llena de personajes folklóricos; en palabras de Rockstar, la evolución más grande e inmersiva de la serie Grand Theft Auto hasta la fecha.

**Pronto volveremos a la ciudad de neón... hambrientos.**

## HOROSCOPO SEMANAL

### ARIES

21 de marzo al 19 de abril

Esta semana, tu espíritu festivo se enciende. Organiza una actividad navideña especial con tus seres queridos. Tu energía contagiosa hará que todos se sumerjan en el espíritu navideño.

### TAURO

23 de julio al 22 de agosto

Esta semana, encuentra alegría en las pequeñas cosas navideñas. Decorar la casa, hornear galletas o simplemente disfrutar de luces brillantes puede añadir un toque romántico y acogedor a tus días.

### GEMINIS

21 de mayo - 21 de junio

Tu mente curiosa y juguetona está lista para disfrutar de la temporada. Planea una noche de juegos navideños o una búsqueda del tesoro festiva. Tu creatividad hará que esta semana sea inolvidable.

### CANCER

21 de junio al 22 de julio

Esta semana, sumérgete en la nostalgia navideña. Comparte historias y recuerdos con tus seres queridos. Tu capacidad para inspirar conexiones emocionales hará que la temporada sea aún más especial.

### LEO

23 de julio al 22 de agosto

Tu carisma brilla aún más en esta temporada de fiestas. Organiza una noche temática navideña o una velada romántica con luces suaves. Tu encanto hará que todos se sientan cálidos y felices.

### VIRGO

23 de agosto al 22 de septiembre

Tu atención al detalle es clave en esta época. Organiza una noche de manualidades navideñas o prepara una cena especial. Tu esfuerzo y precisión inspirarán momentos navideños memorables.

### LIBRA

23 de septiembre al 22 de octubre

Busca la armonía en la temporada navideña. Dedica tiempo a tus seres queridos y encuentra un equilibrio entre las festividades y el descanso. Tu deseo de paz y amor inspirará a todos a tu alrededor.

### ESCORPIO

23 de octubre al 21 de noviembre

Tu intensidad y pasión se canalizan hacia la celebración navideña. Organiza una velada apasionada con luces suaves y música festiva. Tu habilidad para inspirar la intimidad hará que la temporada sea especial.

### SAGITARIO

22 de noviembre al 20 de diciembre

Tu espíritu aventurero se llena de magia navideña. Planifica una escapada festiva o una actividad emocionante con amigos. Tu entusiasmo puede hacer que la temporada sea aún más emocionante.

### CAPRICORNIO

21 de diciembre al 20 de enero

Esta semana, comparte tus logros y conocimientos en esta temporada festiva. Organiza una reunión virtual para celebrar juntos. Tu compromiso inspirará un espíritu navideño lleno de éxito y alegría.

### ACUARIO

21 de enero al 19 de febrero

Tu originalidad se destaca aún más en Navidad. Sorprende a tus amigos o pareja con ideas creativas y regalos únicos. Tu capacidad para inspirar la innovación hará que la temporada sea emocionante.

### PISCIS

20 de febrero al 20 de marzo

Tu compasión y empatía son tus mayores fortalezas. Esta semana, ofrece apoyo y cariño a tus seres queridos. Tu amor y amabilidad pueden inspirar relaciones llenas de ternura y comprensión en esta temporada navideña.



**Los lípidos son las grasas naturales de la piel. Hay 2 tipos de lípidos: Epidérmicos y Sebáceos.**

**Los lípidos epidérmicos**

son una mezcla compuesta de ceramidas, ácidos grasos libres y colesterol.

de que la barrera lipídica se ha visto comprometida o dañada y necesita cuidados adicionales.

**Los lípidos sebáceos**

incluyen triglicéridos, ésteres de cera y escualeno.

El estrato córneo es la capa más externa de la epidermis y está formado por corneocitos (capas de células muertas de la piel) y lípidos (las grasas naturales de la piel).

En detalle, los lípidos son un grupo de moléculas orgánicas que incluyen grasas, aceites, fosfolípidos y esteroides. Son componentes esenciales de las células y desempeñan varios roles importantes en el organismo.

Existen factores estresantes externos que pueden causar sensibilidad a la barrera lipídica como: contaminantes, bacterias, patógenos y alérgenos. Exposición excesiva al sol. Un ambiente demasiado húmedo o seco. Uso de jabones y detergentes que puedan eliminar los lípidos de la piel o la barrera de humedad. Limpieza excesiva y exfoliación excesiva. Sobrecarga de producto y estratificación incorrecta de productos/principios activos que pueden alterar el pH de la piel.

En productos cosméticos son principios activos grasos que confieren suavidad a la piel. Por su carácter oclusivo crean una barrera en la piel para retener la humedad y evitar la pérdida de agua. También crean una barrera protectora en la piel evitando la invasión de microorganismos.

**Una barrera lipídica fuerte y que funcione bien es la base de una piel sana y brillante.**

Ardor en la piel, hinchazón, picazón o descamación y enrojecimiento, podrían ser signos

de que la barrera lipídica se ha visto comprometida o dañada y necesita cuidados adicionales. En el siguiente artículo aprenderemos cómo reparar la barrera lipídica de la piel, y cómo identificar productos tópicos para el cuidado de la piel que apoyen los lípidos, no se lo pierda!



Síguenos en: @azul615mag **AZUL615** Magazine   
 #TUVOZESAZUL CONECTADOS AL NUEVO MUNDO   
 **CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894**

**CB** CB IMMIGRATION LAW AN IMMIGRATION LAW FIRM   
 **¿NECESITA UN ABOGADO DE INMIGRACION?**   
 • Tarjetas Verdes • Procesamiento Consular   
 • Ciudadanía • U-Visa y T-Visa   
 • Peticiones Familiares • VAWA   
 • Aplazamiento de Estatus • Asilo   
 • Visados de Prometido y Conyugal • Extensiones Provisionales   
 **¡LLÁMENOS HOY!**   
 1 (615) 899-2866   
 info@cbimmigrationlaw.com   
 4015 Travis Drive, Suite 212   
 Nashville, Tennessee 37211   
 www.cbimmigrationlaw.com

**AZUL615** Magazine   
 Información de la **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.

**PUBLISHER:**   
 *Kartha Ramón*

**EDITOR:**   
 *Omar García*

**GRAPHIC DESIGN:**   
 *Jazz*

**CORRECCIÓN DE ESTILO:**   
 *Araceli Susunaga*

**FUENTE INFORMATIVA:**   
 *Prensa Asociada. (AP).*

AZUL615 es una publicación quincenal. 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.

azul615.com

Síguenos en: @azul615mag

# Comienza a verse como Navidad



**TYPO**  
OZ *Karla Ramon*





**ZOOLUMINATION**











**LUCES navideñas Zoolumination**



**LUCES navideñas Cheekwood**



**CHEEKWOOD**

Fechas	Horas	Precios
11/17-01/07	5:00 - 9:00 pm	\$19 - \$39

Fechas	Horas	Precios
11/18-01/07	5:00 - 10:00 pm	\$12 - \$31

**Las luces navideñas están por todos lados y tenemos muchas opciones para llevar a cabo una actividad familiar o para una cita romántica.**

Esta semana quiero hablar de dos: Holiday Lights en los jardines botánicos de

Cheekwood y Zoolumination en el Nashville Zoo.  
 No creo que pueda comparar una con otra, sino que son dos opciones diferentes para pasar una noche de ensueño, y tomar fotos increíbles!  
 Cheekwood tiene una vibra navideña que se agradece en esta temporada, con más de un millón de luces cuidadosamente puestas para que los jardines cobren vida

por la noche, y tu insta se llene de corazones... Además de que puedes disfrutar de s'mores, las intrincadas decoraciones de la mansión y, por supuesto, ¡conocer a santa en persona! y claro, se te puede antojar una que otra cosita en el holiday marketplace  
 En Zoolumination 1,000 linternas de seda creadas a la medida para el zoológico de Nashville, en el festival chino más grande

del país, que en mi opinión, te va a transportar por una noche a un lugar mágico. Si has ido en años anteriores no pierdas la oportunidad de ir este, te aseguro será una experiencia totalmente diferente y para los pequeños además está la villa del polo norte donde también podrán ver a santa. ¡Obvi no puedes olvidar tu vaso conmemorativo!  
 Planea tus visitas y cuéntanos qué fue lo que más te gustó de ellas.

NOTICIA PÚBLICA

## AVISO DE REUNIÓN PÚBLICA

*La Junta Ejecutiva de la Organización de Planificación Metropolitana del Área Urbanizada de Clarksville (CUAMPO) se reunirá el jueves 11 de enero de 2024 a partir de las 11:00 a. m.*

Dicha reunión será presencial en el RPC en la sala de conferencias inferior, abierta a todos con una opción de reunión en línea/virtual en el sitio web del MPO: [www.cuampo.com](http://www.cuampo.com). El enlace para unirse a la reunión estará en la página de inicio del sitio web de la MPO. El Comité Ejecutivo deberá asistir personalmente a la reunión para votar. Los negocios incluyen: la revisión y adopción de la Resolución 2024-01 para adoptar el PMP 2050 y el CDR correspondiente; Resolución 2024-02 para respaldar los objetivos de PM2 y PM3 para el año fiscal 2024 de TN y KY; Revisión y discusión del Informe de Obligaciones del Año Fiscal 2023. Se puede encontrar en el siguiente enlace:

<http://www.cuampo.com/wp-content/uploads/2023/12/Clarksville-MPO-Obligation-Report-for-FY-2023.pdf>

Dichos documentos están disponibles para revisión pública durante el horario laboral normal del MPO y disponibles en línea en [www.cuampo.com](http://www.cuampo.com). Se pueden llevar a cabo discusiones sobre la

calidad del aire, actualizaciones de proyectos y otros asuntos de rutina. Cualquier persona que tenga preguntas o comentarios sobre estos artículos debe comunicarse con Stan Williams o Jill Hall al 931-645-7448 o enviar un correo electrónico a [stan.williams@cityofclarksville.com](mailto:stan.williams@cityofclarksville.com) o [jill.hall@cityofclarksville.com](mailto:jill.hall@cityofclarksville.com) y/o asistir a esta reunión. De acuerdo con la "Ley de Estadounidenses con Discapacidades", si tiene una discapacidad para la cual la MPO necesita proporcionar adaptaciones, notifíquenos sus requisitos antes del 5 de enero de 2024. Esta solicitud no tiene que ser por escrito. Es política de la MPO garantizar el cumplimiento del Título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1964; 49 CFP parte 26; Ninguna persona será excluida de la participación, ni se le negarán los beneficios, ni será sometida a discriminación en ningún programa o actividad que reciba fondos federales por motivos de raza, color, sexo u origen nacional.





**CONECTADOS AL NUEVO MUNDO**



**ENCUÉTRANOS EN IMPRESO**



**VÍVENOS EN DIGITAL**

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



Síguenos en:  
@azul615mag



#TUVOZESAZUL

EDUCACIÓN FINANCIERA



# CARACTERÍSTICAS DEL EMPRENDEDOR

Fuentes biográficas: Ana Isabel Sordo @anaisabelsorfer

«Sueño, compruebo mis sueños con mis creencias, me atrevo a correr riesgos y ejecuto mi visión para hacer realidad esos sueños».

Walt Disney

Para lanzarte como empresario, siendo dueño de tu propio negocio tienes que considerar al menos tres aspectos: quiénes son tu competencia del bien o servicio que vas a ofrecer, qué mercado vas a abarcar y

cuáles son sus condiciones, y quiénes pueden ser tus clientes potenciales.

Sordo (2023) menciona que para ser emprendedor se requiere mucha dedicación, invertirle mucho tiempo y ser valiente.

**Por esa razón, antes debes considerar si tienes estas características, entre otras:**

1. Gustas de ser líder de tus propios proyectos. No te gusta estar bajo el mando de otros (eres líder e independiente) y trabajas muy bien en equipos colaborativos.

2. Tienes los ojos puestos más allá de lo que ven y miran los demás, gustas de tomar riesgos considerando los pro y los contra, aportando una visión diferente a los retos y problemas (tienes iniciativa).

3. Buscas la manera de hacer nuevas cosas, crear grandes cosas con herramientas sencillas (eres creativo, innovador).

4. No te conformas con lo que hay, con lo que tienes. Tienes confianza en ti mismo y crees en lo haces. Los problemas no te detienen, buscas cómo solucio-

narlos (tienes y sientes pasión por lo que haces).

5. Confías en ti mismo y en tus capacidades. Aprendes de los fracasos y errores para comenzar de nuevo (eres perseverante, tienes capacidad para resolver problemas y eres optimista)

6. Te mantienes pendiente de adquirir nuevos aprendizajes cada día. Estás dispuesto a aprender de otros (estas abierto a consejos, a capacitarte).

7. Haces uso de las herramientas tecnológicas y aprovechas sus bondades.



**PROVIDENCE**  
Insurance Agency

Por: Mario Guzmán

Agente de seguros, preparador y registrador de impuestos.

TE OFRECEMOS:

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



Reading is...

**FREE**

Failing to advertise can be costly

Having a tough time advertising to the Hispanic community?

¿Tiene dificultades para anunciarse con 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!

**CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894**

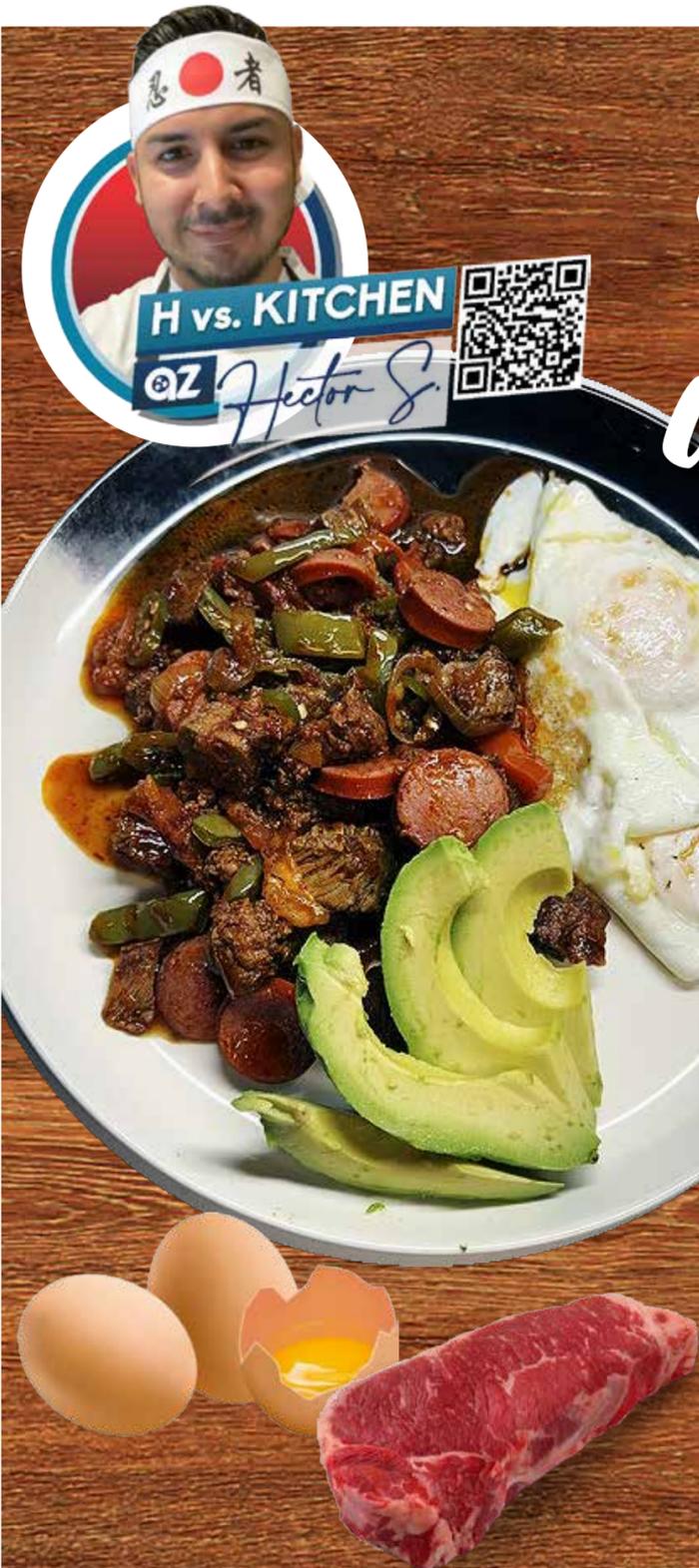


Síguenos en:  
@azul615mag



#TUVOZESAZUL

# Desayuno de Alambre



Para esta edición les traigo un desayuno tradicional, alambre de res.

Desde mi punto de vista, es un desayuno fuerte y balanceado para arrancar con energías el día y a continuación les dejó los ingredientes:

#### Proteína

- 1 filete ny strip
- 2 salchichas para asar o de su preferencia
- 2 huevos

#### Verduras

- 2 nopales
- 1/4 de cebolla blanca
- 1/2 de tomate
- 1 chile serrano
- 1/2 aguacate

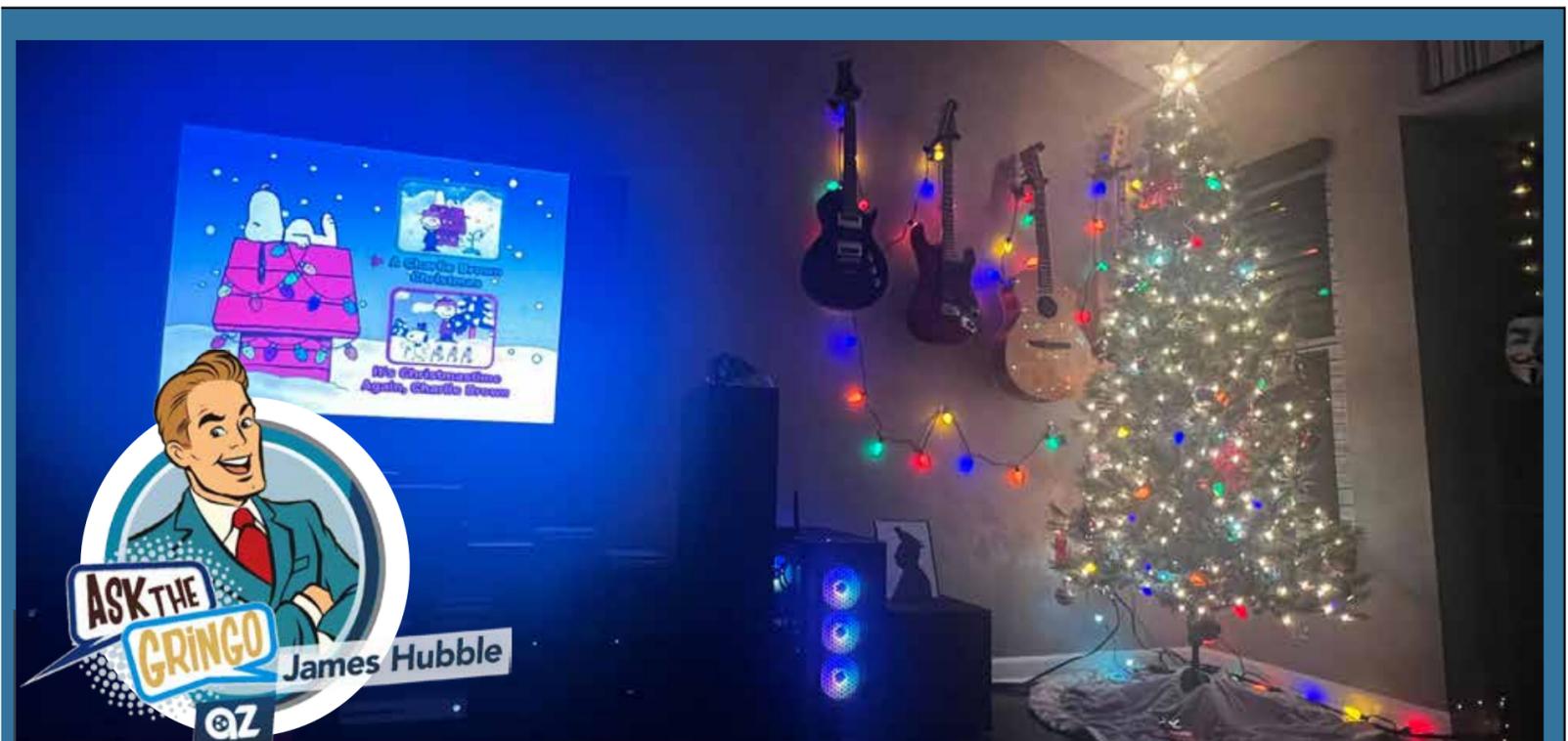
#### Condimentos y especias.

- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta
- 1 lata de salsa del pato

Empezamos cortando el ny strip en cuadros pequeños condimentados con sal y pimienta mientras se calienta el aceite en un sartén a fuego medio, los colocamos en dicho sartén y ya que esté cocinado por ambos lados, cortamos las salchichas en rodajas y las agregamos para su cocción. Lo mismo hacemos con los nopales cortados en tiras, después la cebolla picada y el tomate. Por último, agregamos el chile serrano picado en trozos pequeños y el contenido de la lata de salsa del pato, y dependiendo qué tan espeso o líquido quieran el guiso, se le agrega más agua o se deja así hasta que se reduzca un poco la salsa.

En otro sartén ponemos aceite, igual, a temperatura media, y ya que esté caliente ponemos los huevos a cocinar agregándoles una pizca de sal y pimienta, quedando así listos para emplatar. Recuerden agregar medio aguacate con su comida y las tortillas, estas no pueden faltar. ***¡Que tengan buen día!***

Desayuno de alambre • Recetas originales por Hector Silva / fotografía - Hector Silva



**Q: What are some of the more significant tentpole Christmas movies that are widely cherished or otherwise considered classics in American culture?**

**A:** I suppose the first thing we'll need to do is to define what makes a "Christmas movie." This itself is a topic that's often debated, particularly when it comes to a film that's considered a holiday favorite of the last few decades, *Die Hard*. Personally, I'd say that a movie is only TRULY a Christmas movie when the holiday itself is an integral part of the story. If you can pluck out all things Christmas from the picture and the story remains virtually the same, then I don't believe it should

qualify. So, for the sake of getting to the meat of this issue's column, let's draw the line there.

Going back to the mid-20th century, there are two films that stand out starkly from the pack. The first one is *Miracle on 34th Street*. This story begins with Kris Kringle (aka, Santa Claus) in New York City preparing to watch the Macy's Thanksgiving Day Parade. When he happens to notice that the fellow hired to play Santa is noticeably drunk and brings this to the attention of the event's director, she convinces Kringle to take his place in the parade and later in the Macy's store on 34th Street, where he's introduced to a little girl named Susan, who's been raised not to believe in fairy tales. Kringle finds himself in a spot when he claims to be the real Santa Claus, which then launches us into a heartwarming story of faith, trust, and the Christmas spirit. The second landmark Christmas film is one that

easily makes its way into my top five, and that's *It's A Wonderful Life*. In this one, Jimmy Stewart plays a man named Clarence who is found at the start of the film to be at the end of his rope and contemplating suicide. As an answer to the prayers of his friends and family, his guardian angel descends from heaven to intervene. We're shown significant happenings in the course of Clarence's life up to that point, before Clarence wishes aloud to the angel that he'd never been born. The angel, in response, grants his wish and shows Clarence how things have unfolded without him ever having existed. This trip, Clarence's reaction, and the remainder of the movie is as poignant as it is masterful storytelling and never fails to evoke a cascade of emotions along the way.

Past these older classics, there are a slew of others that, due to a limited space here, I'll simply mention by name, but please do not take this to imply

they're not essential viewing. Trust me, you'll want to add each and every one of these to your list. These are, in no particular order, the aforementioned *Die Hard* along with *Scrooged*, *Elf*, *A Christmas Story*, *Edward Scissorhands*, *National Lampoon's Christmas Vacation*, *The Nightmare Before Christmas*, *A Christmas Carol*, *Home Alone*, and finally, no Xmas would be complete without the trifecta of animated and stop-motion TV specials *Rudolph the Red-Nosed Reindeer*, *Santa Claus Is Comin' To Town*, and *A Charlie Brown Christmas*.

Now, my dear readers, you should be all set. So, grab your eggnog and bourbon, wrap yourself in your coziest robe, settle in and queue up some of these treasures of American holiday cinema. And do me a big favor, would you? Have yourself one hell of a Christmas. Cheers, and see you next year!



**Juego Del Momento**

Juega en línea



Escanea tu código QR y disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

## SOPAS DE LETRAS

TEMA:

**Equipos De Rugby**

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

ALL BLACKS  
 AZZURRI  
 CANUCKS  
 IKALE TAHI  
 LA ROSA  
 LELOS

LES BLEUS  
 LOS PUMAS  
 LOS ROBLES  
 MANU SAMOA  
 SPRINGBOKS  
 WALLABIES

## SUDOKU

MINI:

	4	1	3	6	5
		2			
					1
				5	
	3		1		
	6			1	3

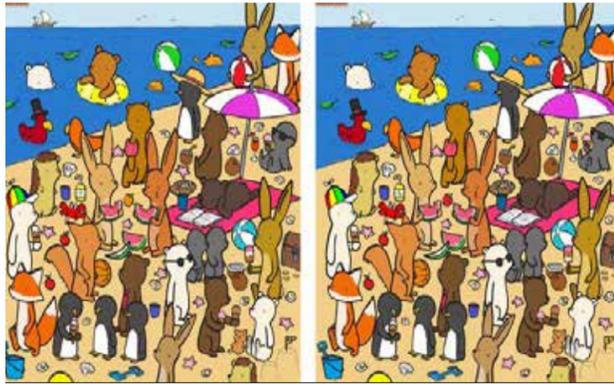
MEDIO:

			6	3		
		3			7	9
	9	4		8		5
6			7	5		1
			1			
1	7					3
4			2			
	8					2
9	6					8

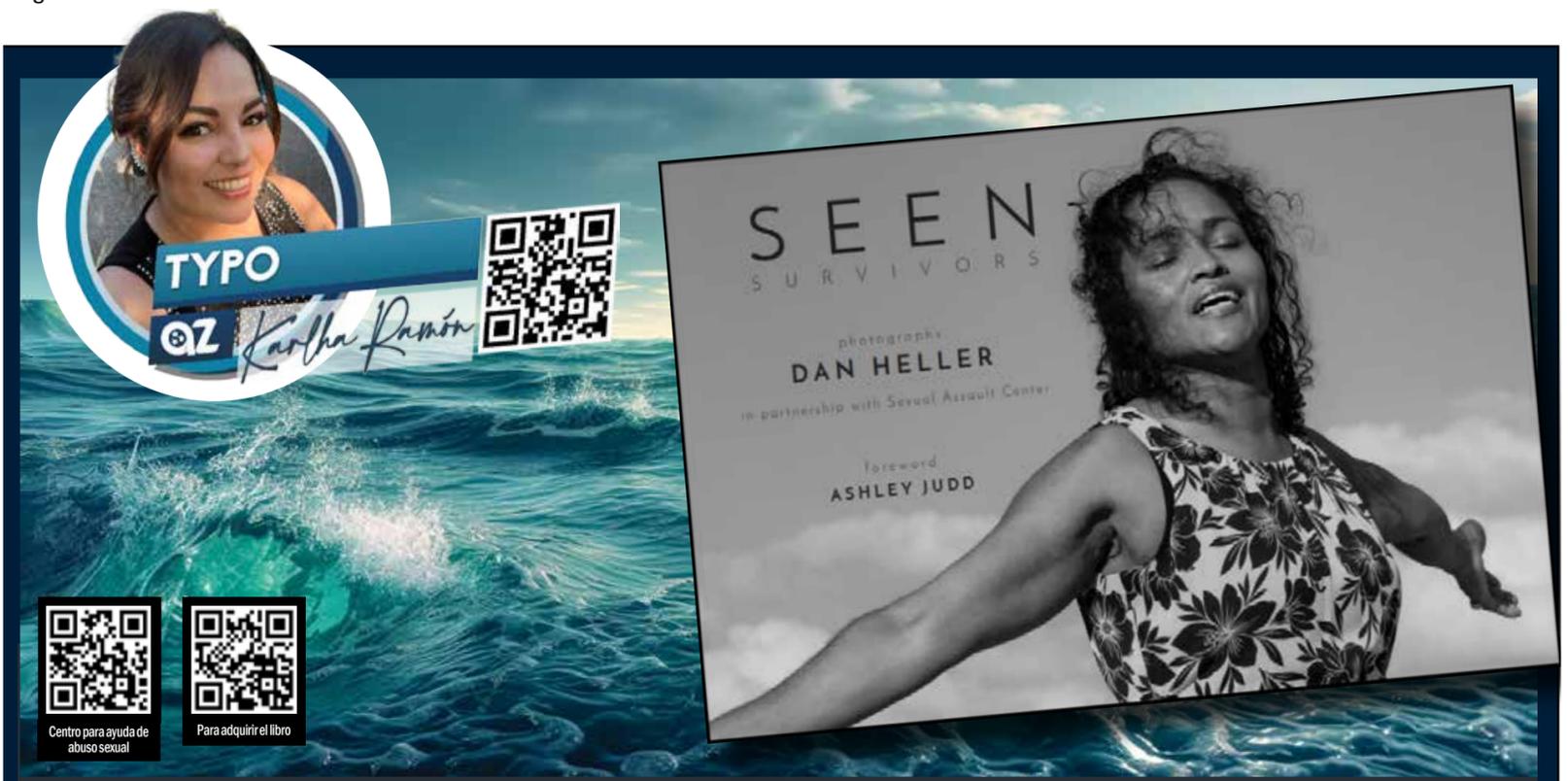
EXPERTO:

			1			
6				9	7	8
8	1		3	6		4
	8		2		6	
		9				
5	9					
			7	3	1	
		2	9			
4	2				5	7

## 7 Diferencias



BS



**Creo que si has platicado conmigo al menos por 15 minutos, te he hablado de cómo ir a terapia ha cambiado mi vida, y aunque se que no es para todos, sí creo que es importante tratar de cambiar el estigma de que es solo para la gente con problemas mentales (loca).**

**N**uestro amigo y fotógrafo colaborador de Azul615 Magazine Dan Heller compartió conmigo un proyecto muy cercano a su corazón... un libro de fotografías y reseñas llamado "Seen Survivors" donde

colaboró con la organización sin fines de lucro Centro de Abuso Sexual de Middle Tennessee.

Una amiga de él cuya historia está en el libro le contó su historia y lo hizo reflexionar sobre cómo a veces piensas que conoces a las personas pero no es así. Esa experiencia prendió la luz que dio inicio a este proyecto donde fotografías/retratos llenos de simbolismo tienen por objetivo crear conciencia acerca de que el abuso sexual puede ocurrirle a cualquiera.

18 historias diferentes, en donde de alguna manera u otra te puedes ver reflejado, puesto que como mencione antes, el abuso sexual no respeta raza, sexo, edad o estrato social.

Voy a ser honesta, a pesar de ser un libro muy corto, que bien podría tomarse no más de media

hora leerlo por completo, me tomó bastante tiempo terminarlo. La carga emocional que los participantes comparten es dura y auténtica, pero además de valientes, es sobre todo inspiracional. Seen no es acerca del abuso, es acerca de sanar, de vulnerabilidad, pero sobre todo, de esperanza.

Si estas pensando en adquirir una copia, las ganancias de este libro son totalmente para el Centro de Abuso Sexual, pero estoy segura que con este libro ganamos todos. No puedes leer estas historias y quedarse inerte ante ellas, y lo más importante es que no sabes si a tu alrededor hay alguien sufriendo en silencio, y lo sepas a no, este libro puede impactar la vida de alguien que tienes a tu alrededor, y abrir la puerta a una conversación que

pueda plantar una semilla de esperanza o ayuda, que pueda abrir el camino para sanar. Nunca es tarde para empezar a hacerlo.

Es increíble cómo el poder de una fotografía puede ser parte del proceso para sanar un evento tan traumático, y está en nosotros dar luz a este tema tan oscuro y abrir conversaciones que ayuden a prevenir, sanar, orientar y escuchar a víctimas de cualquier tipo de abuso. Enfrentar traumas y problemas de adicciones, depresión o violencia, es la forma correcta para iniciar el proceso de sanación, ya que de otro modo, si los ocultas, los conviertes en una forma de autoflagelación.

*Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, no dejes de contactarte al Centro de Abuso Sexual, escanea el código del centro de ayuda.*

**¿Te diriges a BNA® en esta temporada navideña?**



**Tome las salidas 216A, 216B o Murfreesboro Pike.**

**Regístrese para recibir alertas de viaje de BNA en [flynashville.com](http://flynashville.com).**

**BNA**

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

**MATTHEW WALKER**  
 Comprehensive Health Center, Inc.

**¡Noviembre es Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes y Tiempo de Acción de Gracias también!**

**5 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNAS VACACIONES FELICES Y SALUDABLES**

1. Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, como verduras de hojas verdes.
2. Los carbohidratos saludables incluyen frutas y panes integrales.
3. Elige carnes magras, pescado, mariscos, pollo, pavo (sin piel) o quesos bajos en grasa.
4. Elija grasas saludables. Limite el consumo de sal.
5. Añade un vaso de agua o una bebida sin calorías a cada comida.

**Otros servicios del MWCHC para aprovechar antes de las vacaciones:**

- ♥ Vacunas contra la gripe
- ♥ Inscripción abierta para seguro médico
- ♥ Servicios de salud conductual
- ♥ Cuidado dental
- ♥ Cuidado de la salud
- ♥ Farmacia y más

MWCHC UBICACIONES: Nashville: 615.327.9100 / Clarksville: 931.920.5000 / Smyrna: 615.984.4290