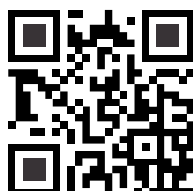


# OZUUL615

**FREE**

# 2026



Escanéame | Scan me



# El regreso de los ice blondes: rubios perfectos para 2026



BEAUTYPRO



Estela Hayes



El 2026 marca el regreso triunfal de los rubios extra claros, conocidos como ice blonde.

**T**onos limpios, luminosos y sofisticados que evocan pureza, elegancia y modernidad. Sin embargo, lograr un rubio perfecto ya no se trata solo de aclarar el cabello, sino de elegir la técnica correcta para proteger la fibra capilar y garantizar un resultado saludable y duradero.

Hoy en día, existen diversas técnicas de aclaración que permiten

crear rubios impecables sin comprometer la integridad del cabello. En la imagen podemos apreciar cuatro de las más utilizadas en salones profesionales.

Las babylights crean mechas ultrafinas y delicadas desde la raíz, logrando un efecto suave y natural, ideal para quienes desean un rubio claro sin contrastes marcados. Su nivel de detalle requiere más tiempo, por lo que suelen ubicarse en un rango de costo medio-alto.

El micro slice es una técnica de precisión extrema. Las secciones son tan finas que permiten alcanzar rubios muy claros y uniformes,



perfectos para un ice blond limpio. Es una de las técnicas más demandantes y, por ende, una de las más costosas.

**Las teasy lights** combinan cardado y aclaración para lograr

profundidad y una transición suave. Ofrecen un rubio luminoso con apariencia natural, menor mantenimiento y un costo intermedio.

Finalmente, el balayage en papel aluminio permite aclaraciones más intensas y controladas. Es ideal para lograr rubios claros con gran impacto visual, aunque requiere un plan de mantenimiento adecuado.

Conocer estas técnicas es clave para personalizar cada rubio, cuidar la salud del cabello y garantizar un resultado impecable. En 2026, el verdadero lujo será un rubio claro, limpio y sano.

# HORÓSCOPO SEMANAL

## Aries

Este año te invita a amar con valentía y a soñar en grande. Tus resoluciones florecen cuando confías en tu instinto y te atreves a dar el primer paso. En el amor, alguien especial se inspira en tu energía. Promesa del año: crear más en ti y disfrutar el camino.

## Tauro

El nuevo año te regala estabilidad, romance y pequeños placeres diarios. Tus metas se cumplen cuando avanzas con paciencia y amor propio. En el corazón, llega una conexión profunda y sincera. Resolución: cuidarte sin culpa y recibir lo que mereces.

## Géminis

Este año tu palabra tiene fuerza y claridad. Tus deseos se manifiestan cuando hablas con intención y alegría. El amor se vuelve divertido, ligero y lleno de risas compartidas. Propósito: comunicarte con el corazón y disfrutar más el presente.

## Cáncer

Tu sensibilidad es tu superpoder. Este fin de año, conecta con lo que realmente amas y rodeate de quienes te valoran. El romance será tierno y reconfortante, perfecto para compartir recuerdos o sueños. Motívate a ti mismo a cuidar tu corazón mientras celebras cada logro emocional.

## Leo

El universo te invita a brillar con seguridad y generosidad. Este año atraes amor auténtico cuando reconoces tu valor. Tus metas se cumplen al celebrar cada logro, grande o pequeño. Propósito: compartir tu luz sin miedo.

## Virgo

Este año aprendes a soltar el control y confiar más en el proceso. El amor llega cuando te permites ser auténtico y flexible. Tus resoluciones avanzan con constancia y calma. Promesa: tratarte con mayor dulzura.

## Libra

El amor propio se convierte en tu base para todo lo demás. Al equilibrar tu corazón, atraes relaciones armoniosas y sueños compartidos. La vida fluye mejor cuando eliges la paz. Propósito: priorizar lo que te hace feliz.

## Escorpio

Este año marca una transformación profunda y positiva. El amor se vive con intensidad y honestidad. Tus metas se cumplen cuando confías en tu fuerza interior y sueltas lo que ya no suma. Resolución: amar sin miedo y avanzar con determinación.

## Sagitario

El año nuevo se presenta como una aventura llena de aprendizajes y nuevas oportunidades. El amor aparece cuando sigues siendo fiel a tu esencia. Propósito: soñar en grande y vivir con entusiasmo.

## Capricornio

Este año descubres que el éxito también puede sentirse ligero. El amor crece con paciencia y presencia. Aprendes a disfrutar el camino tanto como el resultado. Resolución: celebrar tus logros y abrir más el corazón.

## Acuario

El universo te impulsa a ser auténtico y creativo. Tus resoluciones se fortalecen cuando sigues tu visión personal. El amor llega de forma inesperada y sincera. Propósito: confiar en tu originalidad.

## Piscis

Este año tus sueños toman forma cuando crees en ellos. El amor se vive con profundidad y sensibilidad. Al escuchar tu intuición, creas una vida más alineada con tu esencia. Resolución: confiar en tu corazón.



### Publisher:

*Karlha Ramón*

### Editor:

*Omar García*

### Graphic Design:

*Jazz*

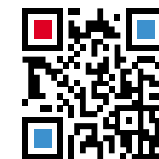
### Corrección de Estilo:

*Araceli Susunaga*

### Fuente informativa:

*Prensa Asociada. (AP)*

azul615.com



Síguenos en:  
@azul615mag



**NAHP**  
National Association of Hispanic Publishers, Inc.

AZUL615: Las opiniones de los artículos y 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.

## EDUCACIÓN FINANCIERA:

# ***Cómo volver a la rutina después de las vacaciones (sin frustración ni culpa)***

**Volver a la rutina después de las vacaciones puede sentirse abrumador. Despertarse temprano otra vez, retomar responsabilidades y dejar atrás los días de descanso no siempre es fácil. La buena noticia es que regresar a la normalidad no tiene que ser una experiencia estresante. Con pequeños ajustes y una mentalidad adecuada, es posible hacerlo de forma gradual, positiva y sostenible.**



### 1. Acepta el cambio con calma

El primer paso para volver a la rutina es aceptar que el descanso terminó, sin culpas ni reproches. Las vacaciones cumplen su función: recargar energía, disfrutar y desconectar. No intentes “compensar” lo vivido con exigencias extremas. El regreso debe ser progresivo.

Tip clave: evita pensar en “todo o nada”. Retomar poco a poco es más efectivo que querer hacerlo todo desde el primer día.

### 2. Ajusta tus horarios gradualmente

Uno de los mayores retos es recuperar los horarios de sueño y alimentación. Intenta acostarte y levantarte entre 15 y 30 minutos antes cada día hasta llegar a tu horario habitual. Esto ayudará a tu cuerpo y mente a adaptarse sin estrés.

Dormir bien es la base para recuperar concentración, energía y buen ánimo.

### 3. Organiza tu semana con prioridades reales

Antes de empezar, haz una lista de pendientes y ordénalos por prioridad. No

intentas resolver todo el primer día. Planificar tu semana te dará claridad y reducirá la sensación de caos.

- Empieza por tareas sencillas
- Deja las más demandantes para cuando recuperes el ritmo
- Agenda espacios de descanso

### 4. Crea pequeños rituales que te motiven

Incorporar algo que disfrutes a tu rutina puede marcar la diferencia: un café especial por la mañana, una playlist motivadora, una caminata corta o unos minutos de lectura. Estos detalles hacen que la rutina se sienta más amable.

### 5. Cuida tu alimentación y movimiento

Después de los excesos vacacionales, evita dietas estrictas. Opta por comidas balanceadas y vuelve al movimiento de forma gradual. Caminar, estirarte o retomar ejercicio suave ayudará a activar tu cuerpo y mejorar tu estado de ánimo.

### 6. Redefine metas realistas

El inicio de la rutina es un excelente momento para revisar objetivos. Pregúntate:

- ¿Qué quiero lograr este mes?
- ¿Qué puedo hacer de forma constante?
- ¿Qué hábitos quiero retomar o mejorar?

Metas pequeñas y claras generan más motivación que grandes promesas difíciles de cumplir.

### 7. Sé paciente contigo

Es normal sentir cansancio o falta de motivación los primeros días. No te juzgues. Adaptarte toma tiempo, y cada paso cuenta. Escucha a tu cuerpo y reconoce tus avances, por pequeños que parezcan.

Volver a la rutina también es un acto de autocuidado

La rutina no es el enemigo; bien construida, puede darte estabilidad, enfoque y bienestar. Regresar a ella con intención y equilibrio hará que el cambio sea más llevadero y positivo.

Recuerda: no se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible.

Ocúpate de organizar  
**tu evento**  
y nosotros nos  
encargaremos de  
invitarlos a...

**TODOS!**

RSVP  
by July 15th

Ahora contamos con un nuevo portal  
disponible para que puedas publicar tus  
próximos eventos

**GRATIS**

Tu evento será visible  
para miles de lectores locales.

El proceso de envío es sencillo: ¡solo llena el formulario y listo!



Síguenos en:  
@azul615mag



**AZUL615**

# ***Inglés Básico***



## **FRASES ÚTILES EN CASO DE EMERGENCIA**

- There was an accident    Hubo un accidente
- Are you okay?    ¿Estás bien?
- I'm injured    Estoy herido/a
- I need a doctor    Necesito un médico
- Call the police    Llama a la policía
- Stay still    Quédate quieto/a
- Don't move    No te muevas
- Let's wait for help    Esperemos ayuda
- What happened?    ¿Qué pasó?
- I hit my head    Me golpeé la cabeza
- Someone is bleeding    Alguien está sangrando
- My leg hurts    Me duele la pierna
- It was not my fault    No fue mi culpa
- I need an ambulance    Necesito una ambulancia
- Is everyone safe?    ¿Todos están bien?

<https://bit.ly/615AcademiaParaEmprendedores>

**williamson, INC**

# ACADEMIA PARA EMPRENDEDORES

**CURSO DE 8 SEMANAS**

¿Estás interesado en emprender un negocio? Ya tienes uno pero quisieras más información de como operarlo? Este curso de 8 semanas lo cubre todo.

**APLICA ANTES DEL 19 DE FEBRERO**

- ✓ Perfil del Emprendedor
- ✓ Mercadotecnia
- ✓ Modelo del negocio
- ✓ Estrategias Legales
- ✓ Distribución y Ventas
- ✓ Finanzas y Bancos
- ✓ Organización y equipo de trabajo
- ✓ Plan de negocios

**APLICA AQUI**



<https://bit.ly/615AcademiaParaEmprendedores>



**NAHCC**

WWW.NASHVILLEHISPANICCHAMBER.COM





# Resoluciones

## DE AÑO NUEVO



No sé si a ti te pasa como a mí, pero entre la Navidad y el Año Nuevo no me da la vida para sentarme a pensar cuáles van a ser mis resoluciones de Año Nuevo. Las más populares, según YouGov, son:

**H**acer más ejercicio y mejorar la forma física  
Ser más feliz y mejorar el bienestar emocional

Comer más saludablemente

Ahorrar más dinero y mejorar las finanzas

Mejorar la salud general (más allá del ejercicio)



Pasar más tiempo con la familia y los amigos

Por supuesto, cada quien tiene un punto de partida diferente y comienza desde lugares distintos, pero la clave no está en proponerse demasiado, sino en hacerlo de forma consciente y realista.

Aquí te dejo unos consejitos para que, no importa cuáles sean tus metas, te sea más fácil alcanzarlas:

## 1. Define metas claras y alcanzables

En lugar de decir “quiero hacer más ejercicio”, intenta algo más concreto como “caminar 30 minutos, tres veces por semana”. Las metas específicas son más fáciles de cumplir y medir.

## 2. Empieza poco a poco

No es necesario cambiar toda tu vida en enero. Los pequeños hábitos diarios generan grandes resultados a largo plazo. Avanzar paso a paso reduce la frustración y aumenta la constancia.

## 3. Escríbelas y revísalas

Anotar tus resoluciones te ayuda a comprometerte con ellas. Revísalas cada mes y ajusta lo que sea necesario sin sentir culpa.

## 4. Conecta tus metas con una motivación personal

Pregúntate por qué quieres lograr esa resolución. Cuando hay una razón emocional detrás, es más fácil mantener el enfoque incluso en los días difíciles.

## 5. Celebra tus avances

Reconocer cada logro, por pequeño que sea, refuerza la motivación. Celebrar el progreso es tan importante como alcanzar la meta final.

## 6. Sé amable contigo

Habrás días en los que no cumplas tu plan, y eso está bien. La constancia no es perfección, es volver a intentarlo.

Las resoluciones de Año Nuevo no deben sentirse como una presión, sino como un acto de amor propio. Al establecer objetivos realistas y mantener una actitud flexible, el nuevo año puede convertirse en una etapa de crecimiento, bienestar y satisfacción personal. Y recuerda: ¡no tiene que ser enero para crear la mejor versión de ti mismo!



# EL MUSEO INVISIBLE

**AFTERDARK**

Omar García

NASHVILLE



Son las 2:00 de la mañana.

El ruido de los turistas en el centro ya bajó y la ciudad por fin empieza a respirar.

Si te alejas de las luces neón de Broadway y caminas por las zonas más industriales o por East Nashville, te das cuenta de algo: estás caminando por una galería de arte enorme, y es gratis.

Fíjate en el próximo poste de luz que cruces. Probablemente, ya ni se ve el metal. Está cubierto de capas y capas de stickers. Alguien pegó su logo hace meses, otro artista lo tapó ayer, y la lluvia rompió una esquina la semana pasada.

A simple vista parece suciedad, pero si prestas atención, es diseño gráfico puro. Es una colaboración entre desconocidos que nunca se han visto la cara, creando texturas increíbles sobre el mobiliario urbano.



Ahora que arranca el año, todos andan con la mentalidad de "borrón y cuenta nueva", buscando esa perfección limpia de feed de Instagram. Pero la realidad es que hay una estética brutal en lo roto. En el ladrillo gastado de Nolensville Pike, en el óxido de las bodegas viejas de WeHo, o en los letreros descoloridos de Murfreesboro Pike. Es el estilo de la ciudad sin filtros.

La próxima vez que salgas de madrugada, levanta la vista del celular.

**Nashville**  
tiene mucho  
que decir en  
sus paredes;  
solo hay  
que saber  
dónde mirar.

# AZUL 615

## 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 tus recetas favoritas y las publicaremos con gusto.

#### PARTICIPAR ES MUY FÁCIL

Escanea el código QR que está en este recuadro y te llevará directamente a nuestro correo electrónico.

Tan pronto recibamos tu comunicación nos pondremos en contacto contigo.

**#TUVOZESAZUL**



**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!**



Ñam,  
Ñam,  
Ñam

# Jugo Verde

## Sencillo y Refrescante

### Ingredientes

1 taza de espinaca fresca  
½ pepino  
1 manzana verde  
Jugo de ½ limón  
1 vaso de agua fría  
**(Opcional) un trocito pequeño  
de jengibre para un toque especial**

### Preparación

1. Lava bien todos los ingredientes.
2. Corta el pepino y la manzana en trozos pequeños.
3. Coloca todo en la licuadora junto con el agua y el jugo de limón.
4. Licúa hasta que quede suave y homogéneo.
5. Sirve de inmediato y disfruta bien frío.

### Tip

Si lo quieres más dulce, agrega un poco más de manzana.

Si lo prefieres más ligero, añade un poco más de agua.

Un jugo simple, fresco y delicioso para cuidar tu cuerpo de forma natural.





Juego Del Momento

Juega en línea



Escanéa tu Código QR y Disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

# SOPAS De letras

TEMA:  
Einstein

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

ALEMÁN  
ANEURISMA  
BOMBA  
CIENTÍFICO  
ENERGÍA  
FÍSICO

GRAVEDAD  
MARZO  
NOBEL  
PRINCETON  
RELATIVIDAD  
TEORÍA

## 5 Diferencias



# SUDOKU

MINI:

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   | 1 |   |   |   |   |
|   |   |   | 4 | 6 |   |
|   |   |   | 3 | 1 | 2 |
|   |   | 3 |   | 4 | 6 |
|   |   |   |   |   |   |
| 3 |   | 6 | 5 |   | 1 |

MEDIO:

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

EXPERTO:

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



BS



ROLL



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**

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

**DON'T GET BLUE, GET AZUL!**

**CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894**

**Information from** 



Síguenos en:  
@azul615mag



#TUVOZESAZUL

**Viajar  
durante los  
días festivos  
echo sencillo.**

Encuentra la opción de  
estacionamiento que mejor  
se adapte a tus necesidades  
en **FLYNASHVILLE.COM**

**BNA**

