

QZUL615

FREE

VIERNES 21 DE AGOSTO DE 2026 ED. 123

7

CASCADAS
CERCA DE
NASHVILLE



Escanéame | Scan me





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 Publications, 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.

HORÓSCOPO SEMANAL

Aries

Este es tu momento para tomar la ruta que otros no se atreven a recorrer. En el amor, una caminata puede convertirse en una aventura de dos: alguien podría sorprenderte con una conversación que te haga perder la noción del tiempo. Confía en tus pasos, incluso cuando el camino tenga pendientes.

Tauro

Tu conexión con la naturaleza será especial. Este fin de semana, una caminata tranquila puede ayudarte a encontrar respuestas que estabas buscando. En el amor, alguien podría demostrarte cariño con pequeños detalles. Recuerda: las mejores historias no siempre suceden al llegar a la cima, sino durante el camino.

Géminis

Tu curiosidad te llevará por un sendero inesperado, ¡y probablemente termines descubriendo algo maravilloso! En el amor, una conversación espontánea podría convertirse en una conexión especial. Si estás soltero, mantén los ojos abiertos: el amor podría aparecer cuando menos lo esperes.

Cáncer

La naturaleza te invita a bajar el ritmo y escuchar tu corazón. Una caminata puede ayudarte a liberar preocupaciones y recuperar tranquilidad. En el amor, será un excelente momento para compartir tiempo de calidad con alguien especial.

Leo

Tu energía estará por las nubes y tendrás ganas de conquistar cualquier sendero. En el amor, tu seguridad será irresistible y podrías convertir una caminata común en una cita inolvidable. Solo recuerda: no necesitas llegar primero para ser la estrella del camino.

Virgo

Tú ya revisaste la ruta, el clima, la mochila y probablemente hasta llevas un mapa de respaldo. Esta organización te ayudará a disfrutar una aventura sin preocupaciones. En el amor, alguien apreciará mucho tu manera de cuidar los detalles.

Libra

El universo te invita a caminar acompañado. Una excursión puede convertirse en una experiencia romántica, especialmente si compartes el atardecer con alguien especial. Si estás soltero, podría aparecer una conexión inesperada entre árboles, risas y una buena conversación.

Escorpio

Hay algo en un sendero desconocido que despierta tu espíritu aventurero. Este periodo favorece nuevos comienzos y conexiones profundas. En el amor, una persona podría revelar sentimientos que habían permanecido escondidos.

Sagitario

¡La montaña te está llamando! Necesitas movimiento, aventura y nuevas experiencias. Un viaje de senderismo podría abrirte la puerta a una amistad, un romance o una historia que recordarás durante mucho tiempo. Tu destino no está marcado en el mapa: lo construyes con cada paso.

Capricornio

Sabes que las grandes metas requieren paciencia, y esta etapa te recuerda exactamente eso. En el amor, tu constancia será recompensada. Una relación puede fortalecerse cuando ambos aprenden a caminar al mismo ritmo. No tengas miedo de descansar: detenerte un momento también es parte del progreso.

Acuario

Tu próxima aventura podría llevarte por un sendero poco conocido... justo como te gusta. Tu espíritu independiente atraerá personas interesantes y conversaciones inesperadas. En el amor, alguien podría enamorarse precisamente de esa forma tan original que tienes de ver la vida.

Piscis

La naturaleza despertará tu lado más sensible y creativo. Una caminata entre árboles, montañas o junto al agua puede inspirarte y ayudarte a escuchar tus emociones. En el amor, habrá espacio para momentos tiernos y conexiones profundas. Sigue tu intuición: tu corazón también sabe leer mapas.



MUSICIANS CORNER

SERIE DE OTOÑO

28 DE AGOSTO
4, 5 Y 6 DE SEPTIEMBRE
11, 18 Y 25 DE SEPTIEMBRE

Musicians Corner es una serie de conciertos al aire libre que cuenta con un área llamada Kidsville, donde las familias pueden disfrutar juntas de diversión gratuita y música en vivo. Los más pequeños pueden activarse con juegos de ejercicio, desarrollar su creatividad con manualidades y aprender algo nuevo de nuestros invitados musicales. Disfruta de excelentes conciertos, camiones de comida y diversión familiar en Centennial Park.

[VER EL HORARIO MUSICIANSCORNER.COM](https://www.musicianscorner.com)



KIDSVILLE

FAMILY FESTIVAL

[KidsvilleOnline.org](https://www.kidsvilleonline.org)



SÁBADO 26 DE SEPTIEMBRE



10 AM - 3 PM | CENTENNIAL PARK

¿Por qué mi cabello ya no responde igual que antes?



BEAUTYPRO



Estela Hayes



Después de más de 30 años detrás de una silla de salón, he aprendido algo: nuestro cabello cambia con nosotros.

He visto cabellos abundantes y de colores vibrantes convertirse, con los años, en melenas más finas, canosas y opacas. También he observado cómo el crecimiento puede hacerse más lento o desigual, especialmente alrededor del rostro.



Recuerdo una cliente de 90 años que venía cada ocho semanas a cortarse el cabello. Durante mucho tiempo pensé que ella misma se recortaba el cabello del frente entre visitas. Hasta que comprendí que simplemente esa zona prácticamente ya no le crecía.

Y no es un caso aislado. Muchas de mis clientas después de los 45 — incluyéndome — notamos cambios en

densidad, textura y crecimiento alrededor de la cara. La edad, los cambios hormonales, la genética, ciertos medicamentos, la nutrición y hasta años de procesos químicos pueden influir.

A esto sumemos los cambios de las estaciones. Ahora, en verano, el calor y la humedad pueden hacer que hasta el cabello más sano se esponje y tenga frizz. Por eso, aquella rutina que funcionaba

perfectamente hace diez años quizás hoy ya no sea suficiente.

Personalmente, he aprendido a invertir más en el cuidado de mi cabello y cuero cabelludo. Busco buenos champús y tratamientos formulados para mis necesidades actuales, y presto más atención a mi alimentación y bienestar general. Los suplementos pueden ser útiles cuando existe una deficiencia, pero

no sustituyen una buena nutrición ni solucionan todas las causas de caída o poco crecimiento.

Mi consejo como estilista es sencillo: no luches por tener el cabello que tenías hace 20 años; aprende a cuidar y sacar lo mejor del cabello que tienes hoy.

Porque el cabello cambia... y nuestra manera de cuidarlo también debe cambiar.

EDUCACIÓN FINANCIERA:

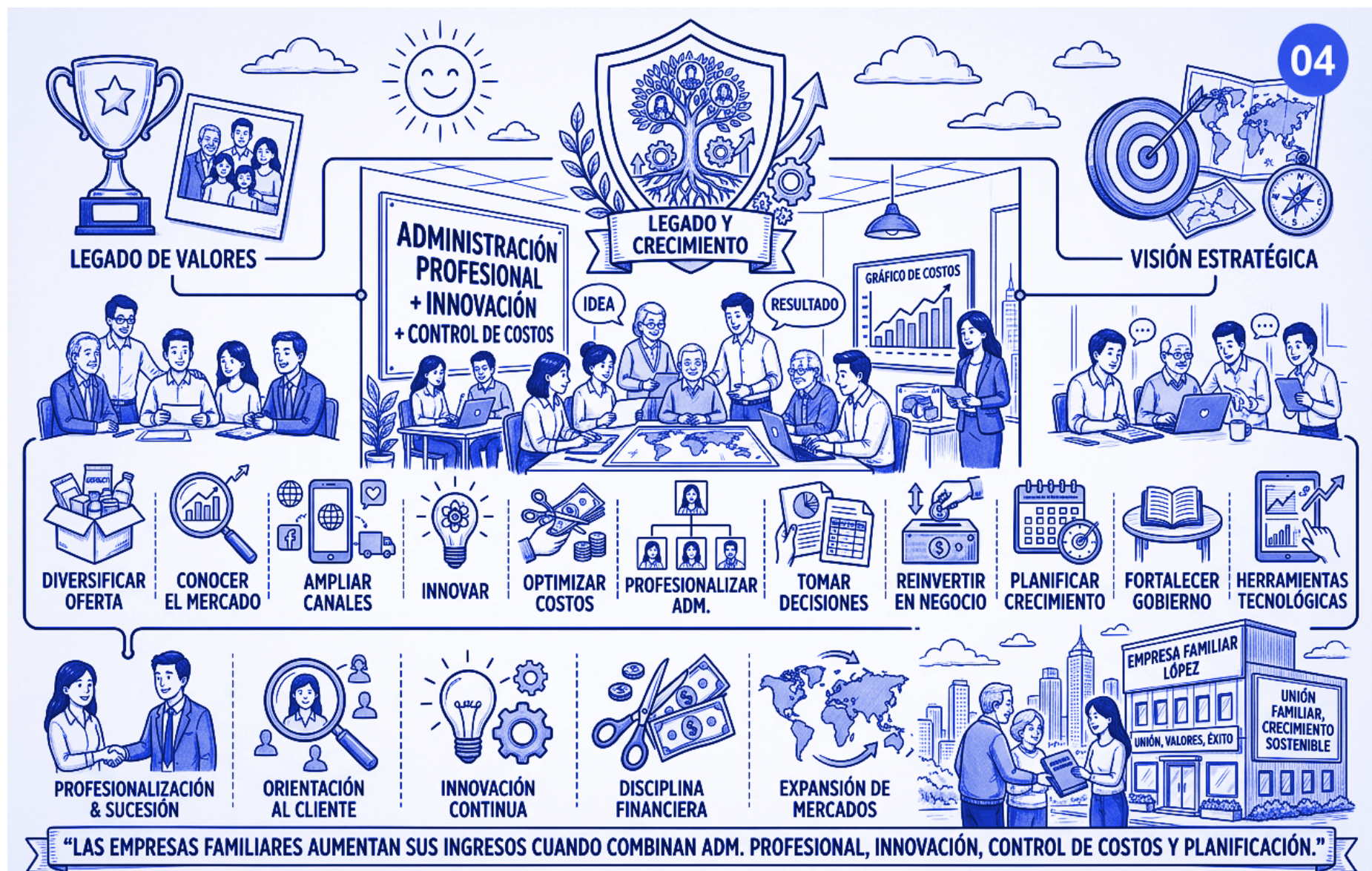
Empresas familiares que crecen: estrategias para mejorar sus ingresos



Para aumentar los ingresos de una empresa no es suficiente con vender más.

Las empresas familiares también enfrentan el reto de mejorar su administración, innovar y planificar su crecimiento. Para lograrlo, pueden implementar diversas estrategias:

- 1. Diversificar la oferta.** Incorporar nuevos productos, servicios complementarios o líneas de negocio que respondan a las necesidades de los clientes.
- 2. Conocer el mercado.** Realizar estudios de mercado y analizar las preferencias y hábitos de consumo de los clientes actuales y potenciales.
- 3. Ampliar los canales de venta.** Aprovechar internet, las redes sociales y la



publicidad digital, así como buscar clientes en otras ciudades, abrir nuevas sucursales o establecer alianzas con distribuidores.

4. Innovar. Incorporar nuevas tecnologías, desarrollar productos diferenciados y mejorar los procesos de producción y servicio.

5. Optimizar los costos. Reducir desperdicios, aprovechar las mermas, negociar mejores condiciones con los proveedores, controlar los inventarios y automatizar procesos sin afectar la calidad.

6. Profesionalizar la administración. Definir claramente las funciones de los familiares que participan en la empresa y contratar especialistas cuando no se cuente con los conocimientos o la experiencia necesarios.

7. Tomar decisiones. Utilizar la información financiera y operativa para fundamentar las decisiones, en lugar de basarlas únicamente en las relaciones familiares.

8. Reinvertir en el negocio. Destinar parte de las utilidades al crecimiento, la tecnología,

la capacitación del personal y la mejora del servicio al cliente.

9. Planificar el crecimiento. Establecer objetivos medibles y alcanzables, elaborar presupuestos y evaluar periódicamente los resultados.

10. Fortalecer el gobierno familiar. Establecer reglas claras para la participación de los familiares, desarrollar un protocolo familiar y planificar oportunamente la sucesión.

11. Herramientas tecnológicas. Aprovecharla para generar y analizar información

puede contribuir a mejorar la productividad y facilitar la toma de decisiones. La combinación de profesionalización, innovación, planeación y disciplina financiera permite que la empresa familiar fortalezca sus ingresos sin perder los valores y el legado que le dieron origen.

“Las empresas familiares aumentan sus ingresos cuando combinan una administración profesional, una orientación al cliente, la innovación, el control de costos, la expansión de mercados y una buena planeación estratégica.”

7 CASCADAS CERCA

01 CUMMINS FALLS

LA MEJOR SI QUIERES AVENTURA + AGUA.

CUMMINS FALLS STATE PARK
390 Cummins Falls Ln,
Cookeville, TN 38501

La cascada tiene unos 75 pies y termina en una espectacular piscina natural. El recorrido hasta la base implica rocas, agua y zonas resacañizas, por lo que es más aventurero que un simple paseo.

APROXIMADAMENTE
1h 20-40 min
DESDE NASHVILLE

DIFICULTAD:
MODERADA

IDEAL PARA:
NADAR, FOTOGRAFÍA
Y AVENTURA

MI CALIFICACIÓN:
★★★★★

9.5 /10



NO SÉ SI ALGUIEN AÚN DUDA DEL CALENTAMIENTO GLOBAL DESPUÉS DE ESTE VERANO Y, AUNQUE AMO ESTAR EN EL AIRE ACONDICIONADO, TAMBIÉN ESTÁ PADRE TENER PLANES DE FIN DE SEMANA. AQUÍ LES DEJO LAS 7 MEJORES CASCADAS CERCA DE NASHVILLE.

¡Compartenos tus fotos! ¿Tienes alguna otra cascada para recomendarnos?



TYPO

02

Karla Ramón



02 BURGESS FALLS

UNA DE MIS FAVORITAS PARA UNA PRIMERA EXCURSIÓN.

BURGESS FALLS STATE PARK
4000 Burgess Falls Dr,
Sparta, TN 38583

Tiene cuatro cascadas, culminando con la principal, que cae más de 130 pies hacia el cañón.

APROXIMADAMENTE
1h 20-35 min
DESDE NASHVILLE

DIFICULTAD:
FÁCIL-MODERADA

IDEAL PARA:
FOTOGRAFÍA Y UNA
EXCURSIÓN RELATIVAMENTE CORTA

MI CALIFICACIÓN:
★★★★★

9.5 /10



03 FALL CREEK FALLS

Fall Creek Falls State Park | Tennessee State Parks

LA MÁS ESPECTACULAR DE LA LISTA.

FALL CREEK FALLS STATE PARK
2009 Village Camp Rd,
Spencer, TN 38585

Fall Creek Falls tiene una caída de aproximadamente 256 pies y el parque ofrece varias cascadas, miradores, cañones y senderos.

APROXIMADAMENTE
2 horas
DESDE NASHVILLE

DIFICULTAD:
DESDE FÁCIL
HASTA EXIGENTE

IDEAL PARA:
PASAR TODO EL DÍA O INCLUSO
QUEDARSE UNA NOCHE

MI CALIFICACIÓN:
★★★★★

10 /10



DE NASHVILLE

04 Twin Falls — Rock Island State Park | Tennessee State Parks

TWIN FALLS

ESTA ES ESPECIALMENTE BUENA SI QUIERES MUCHO IMPACTO VISUAL SIN UNA CAMINATA LARGA.

TWIN FALLS
Rock Island State Park,
Rock Island, TN 38581

El agua cae por las paredes del cañón y puedes observar las cascadas desde zonas cercanas al estacionamiento y miradores.

APROXIMADAMENTE
1h 30-45 min
DESDE NASHVILLE

DIFFICULTAD:
FÁCIL-MODERADA

IDEAL PARA:
FOTOGRAFÍA Y FAMILIAS

MI CALIFICACIÓN:
★★★★☆

9/10



05 Machine Falls — Short Springs Natural Area | Tennessee State Parks

MACHINE FALLS

LA MEJOR PARA UNA ESCAPADA CORTA DESDE NASHVILLE.

MACHINE FALLS
Short Springs Natural Area,
200 Short Springs Rd,
Tullahoma, TN 37388

Está dentro de Short Springs Natural Area y combina bosque, pequeños arroyos y la cascada principal. Ofrece una caminata de medio día muy escénica.

APROXIMADAMENTE
1h
DESDE NASHVILLE

DIFFICULTAD:
FÁCIL-MODERADA

IDEAL PARA:
UNA CAMINATA DE MEDIO DÍA

MI CALIFICACIÓN:
★★★★☆

8.8/10



06 Savage Gulf State Natural Area | Tennessee State Parks

GREETER FALLS

IDEAL PARA UNA EXPERIENCIA DE SENDERISMO EN EL BOSQUE Y EL CAÑÓN DESDE ALTIMONT.

GREETER FALLS
Savage Gulf State Natural Area,
550 Greeter Falls Rd,
Altamont, TN 37301

Tiene cascadas de varios niveles en un entorno de bosque y cañón muy bonito. La cascada inferior tiene una piscina natural que atrae a visitantes en los meses cálidos.

APROXIMADAMENTE
1h 30-2h
DESDE ALTIMONT

DIFFICULTAD:
MODERADA-EXIGENTE

IDEAL PARA:
SENDERISMO Y NATURALEZA

MI CALIFICACIÓN:
★★★★☆

9/10



07 Foster Falls | Fiery Gizzard State Park | Tennessee State Parks

FOSTER FALLS

IDEAL PARA UNA AVENTURA ENERGICA Y ESCALADA EN EL CAÑÓN DESDE SEQUATCHIE.

FOSTER FALLS
Fiery Gizzard State Park,
498 Foster Falls Rd,
Sequatchie, TN 37374

Una cascada de unos 60 pies, rodeada de impresionantes y masivas paredes de roca. Perfecta para quienes buscan una experiencia de senderismo desafiante y, sobre todo, para escaladores.

APROXIMADAMENTE
1h 30-2h
DESDE SEQUATCHIE

DIFFICULTAD:
MODERADA

IDEAL PARA:
AVENTURA, FOTOGRAFÍA Y ESCALADA

MI CALIFICACIÓN:
★★★★☆

8.8/10



OMAR GARCIA / AFTERDARK



Homero escribió la historia definitiva sobre el viaje a casa, pero Christopher Nolan entiende que el verdadero antagonista de La Odisea no es un cíclope, ni la furia de los mares, sino el implacable peso del tiempo.

Abordar el poema épico más antiguo de Occidente era un riesgo gigantesco, pero Nolan toma la ruta menos obvia: despoja al mito de su envoltura hiper fantástica para entregarnos un thriller psicológico y existencial de supervivencia. Aquí, el Mediterráneo no es un escenario de aventuras, sino un laberinto acuático que distorsiona la realidad, la brújula y la cordura. Capturada con la brutalidad inmersiva del formato IMAX, la inmensidad del océano se siente aterradora, indiferente y perpetua.

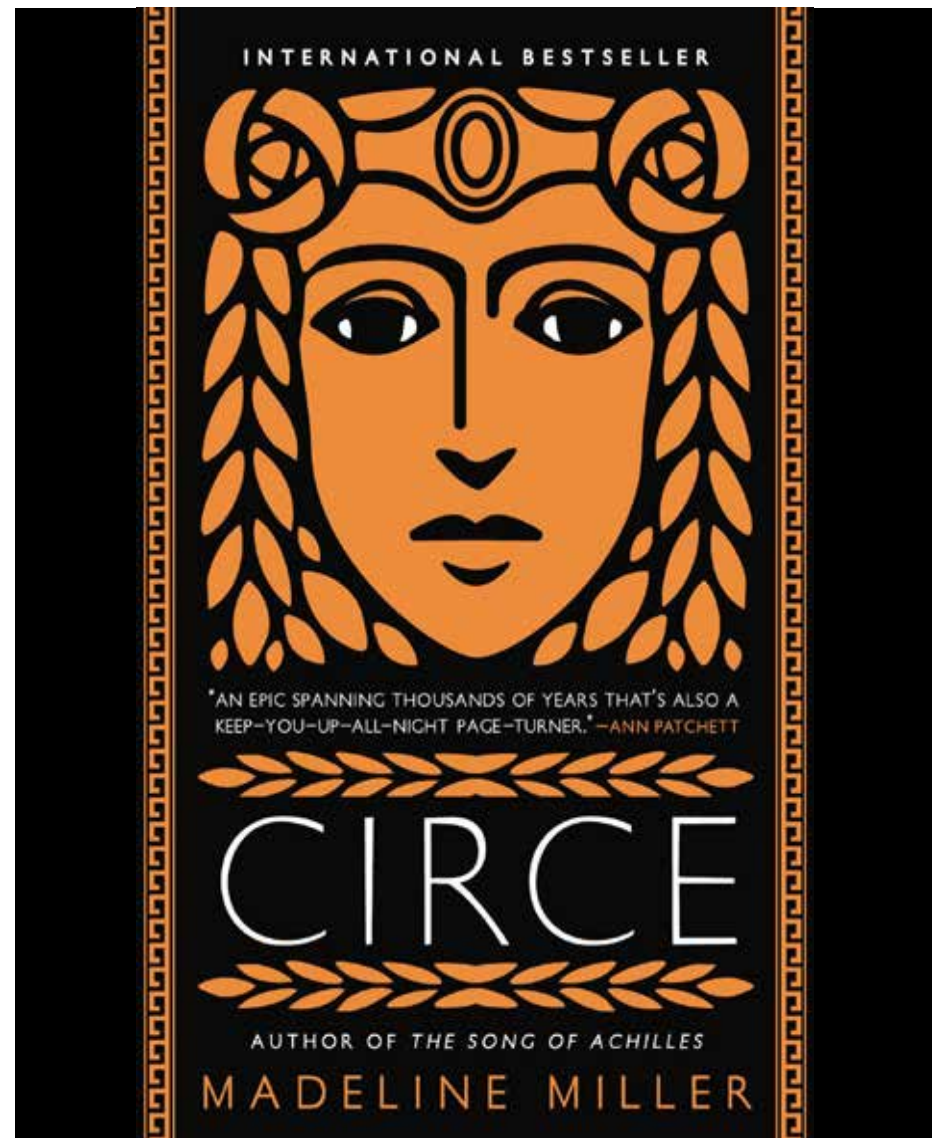
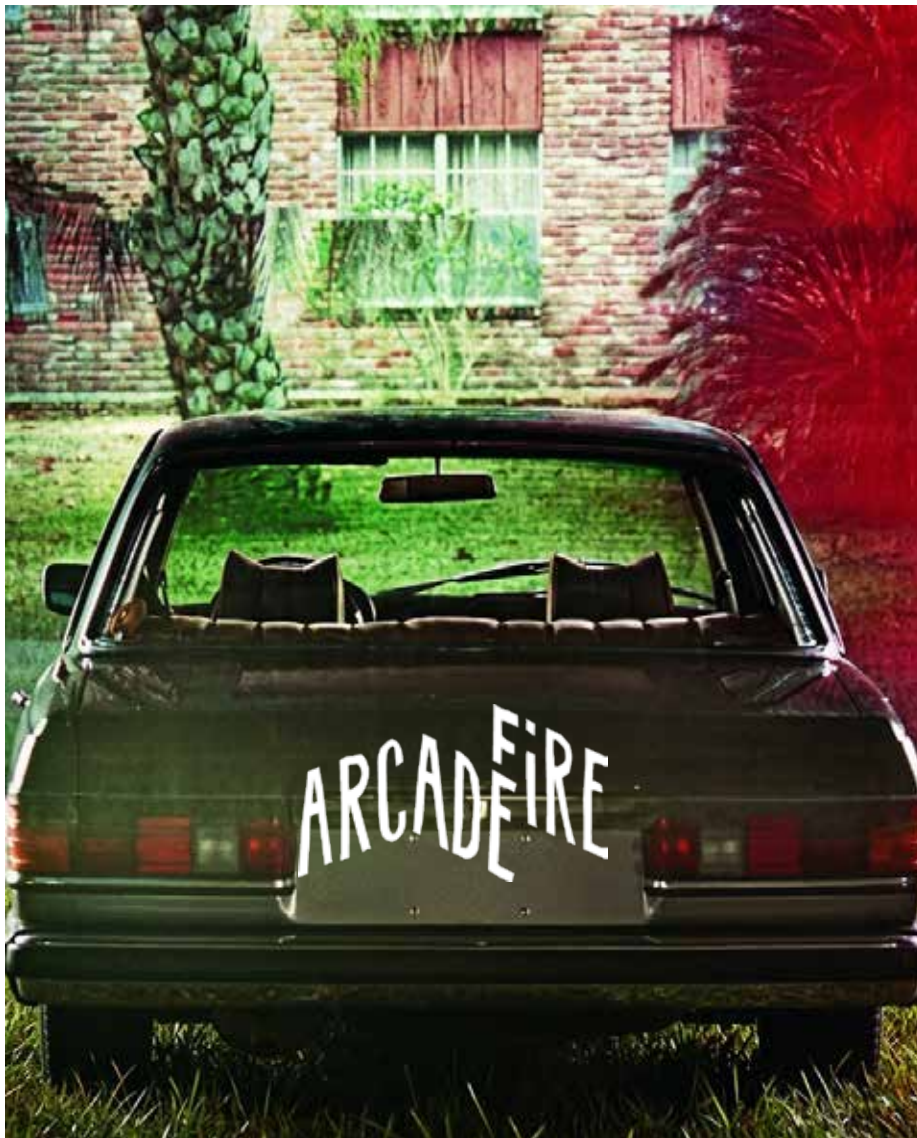
El mayor acierto de la película radica en la disección de su protagonista. Este Odiseo no es el arquetipo del héroe inven-

cible; es un veterano de guerra fracturado, cuya percepción de los años parece colapsar sobre sí misma. Nolan utiliza su ya clásica manipulación temporal no como un truco narrativo, sino para ilustrar el trauma: para Odiseo, una década a la deriva es un bucle donde los años se sienten como días y los días como sentencias de vida. En paralelo, Ítaca deja de ser el simple final del mapa para convertirse en un tenso tablero político, donde una Penélope implacable sostiene el reino con una estrategia que rivaliza con cualquier campo de batalla.

Al final, La Odisea de Nolan no trata sobre vencer a los dioses, sino sobre la tragedia de la memoria. Es un relato monumental y melancólico que plantea una premisa devastadora: el verdadero horror del viaje no es perder la vida en el mar, sino llegar a tu destino y descubrir que, después de tanta guerra y tanta ausencia, el tú que partió ha dejado de existir.

EL COSTO DEL VIAJE

DOS OBRAS PARA EXPLORAR LO QUE SIGNIFICA SOBREVIVIR A UNA TRAVESÍA QUE TE REESCRIBE POR COMPLETO Y EL CHOQUE DE VOLVER AL PUNTO DE PARTIDA:



ÁLBUM: The Suburbs – Arcade Fire Un disco conceptual que explora la disonancia de volver al lugar donde creciste y darte cuenta de que ni el espacio ni tú son los mismos. A través de una instrumentación melancólica y letras sobre el incesante avance de los años, Arcade Fire captura la tragedia de la memoria. Al igual que el accidentado regreso a Ítaca, es un recordatorio de que a veces, llegar a casa es descubrir que el hogar es un lugar que ahora solo existe en tu cabeza.

LIBRO: Circe – Madeline Miller Una reimaginación brillante del universo homérico, esta vez desde la perspectiva de la hechicera que cruza su camino con Odiseo. Miller desmitifica la gloria de los héroes y la voluntad de los dioses, ofreciendo un relato clínico pero profundamente emotivo sobre el exilio, la identidad y la necesidad de forjar tu propio espacio cuando el mundo entero te ha marginado.

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 A to Z



Síguenos en:
@azul615mag

#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!



*Nam,
Nam,
Nam*

Carne en su jugo

Rinde: 4–6 porciones
Tiempo: aproximadamente 1 hora

Ingredientes (6 porciones)

Para la ensalada

- 1 lb (450 g) de bistec de res, cortado en trocitos pequeños
- 6–8 tiras de tocino, picadas
- 2 tazas de frijoles de la olla, con un poco de su caldo
- 4 tomates verdes (tomatillos)
- 2 chiles serranos o jalapeños
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 tazas de agua o caldo de res
- 1 cucharadita de caldo de res en polvo, opcional
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco al gusto

Para servir:

- Cebolla blanca finamente picada
- Cilantro fresco
- Limón
- Tortillas de maíz calientes
- Salsa picante al gusto
- 1 cucharadita de mostaza Dijon o amarilla
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de semillas de apio (opcional).

Preparación

1. **Dora el tocino.** En una olla grande, cocina el tocino a fuego medio hasta que esté dorado y haya soltado su grasa.
2. **Cocina la carne.** Agrega la carne de res, sazona con un poco de sal y pimienta y cocina durante unos 5–7 minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que cambie de color.
3. **Prepara la salsa.** Hierva los tomates verdes y los chiles durante unos 5 minutos. Licúalos con la cebolla, el ajo y aproximadamente ½ taza de agua.
4. **Integra todo.** Vierte la salsa sobre la carne y agrega las 4 tazas de agua o caldo de res. Si deseas un sabor más intenso, incorpora el caldo de res en polvo.
5. **Cocina a fuego lento.** Cuando comience a hervir, baja el fuego, tapa parcialmente la olla y cocina durante 30–40 minutos, hasta que la carne esté suave.

6. **Agrega los frijoles.** Incorpora los frijoles de la olla con un poco de su caldo y cocina otros 10 minutos.

7. **Ajusta y sirve.** Prueba y corrige la sal. Sirve bien caliente y termina con cebolla picada, cilantro y unas gotas de limón.

Tip

- La carne en su jugo sabe todavía mejor cuando reposa unos minutos antes de servir. El caldo debe quedar sabroso y ligeramente espeso, pero no demasiado.





Juego Del Momento

Juega en línea



Escanéa tu Código QR y Disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

SOPAS DE LETRAS

TEMA:
CONDADO PORTUGALENSE

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

- GUARDA
LEIRIA
LISBOA
OPORTO
PORTALEGRE
SANTARÉM
- AVEIRO
BEJA
BRAGA
COIMBRA
ÉVORA
FARO

4 Diferencias



SUDOKU

MINI:

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

MEDIO:

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

EXPERTO:

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



VANDERBILT
UNIVERSITY

Lucía

★ DEBUT EN NASHVILLE ★

Disfruta de una noche inolvidable de jazz y los vibrantes sonidos de América Latina.

VIERNES,
18 DE SEPTIEMBRE

INGRAM HALL | 7:30 PM
BLAIR SCHOOL OF MUSIC

★
NASHVILLE
DEBUT

NO TE PIERDAS
ESTA PRESENTACIÓN
POR PRIMERA VEZ
EN NASHVILLE.



ESCANEA PARA
COMPRAR TUS
BOLETOS

BLAIRTICKETS.COM

MES DE LA HERENCIA HISPANA