

THE BRIDGE BETWEEN THE LATINO COMMUNITY AND YOU

SPANGLISH

November 2006. Vol 10

LA REVISTA



FREE

Thanksgiving Day

Más allá del pavo.



» ¿QUÉ DICE LA DOCTORA?

Back pain?
Learn the symptoms

» BUSINESS OF THE MONTH

Antigua Latin Restaurant, el auténtico sabor latino

+ PLUS

Faces de la comunidad:
Tina Elmergreen

Grand Opening!

Los Agentes de Bienes Raíces de SHOREWEST celebran la gran apertura de sus oficinas!

Los Agentes de Bienes Raíces de SHOREWEST, celebran la gran apertura de sus nuevas oficinas en el Sur de la ciudad, localizadas en el 1021 W. National Ave. en la suite 200, en Milwaukee.

Las oficinas se encuentran en la segunda planta del nuevo edificio de La Cámara de Comercio Hispana. Son dirigidas por los directores de ventas José y Dino Flores, y cuentan con agentes de ventas, prestamistas y empleados bilingües.

Wisconsin Mortgage Corporation, presenta a Petrita Hernandez como Gerente de Prestamos para la Comunidad (*Community Lending Manager*).

1021 W. Nacional Ave. Suite 200, Milwaukee, WI 53204, (414) 755-4600.

Shorewest Realtors, South Metro office celebrates its grand opening!

Shorewest Realtors celebrates the opening of their new South Metro Office, located at 1021 W. National Avenue, Suite 200, in Milwaukee.

The new office is on the second floor of the new Hispanic Chamber of Commerce Building. Lead by Sales Directors' Jose and Dino Flores, this office features a staff of bilingual sales associates, loan officers, and employees.

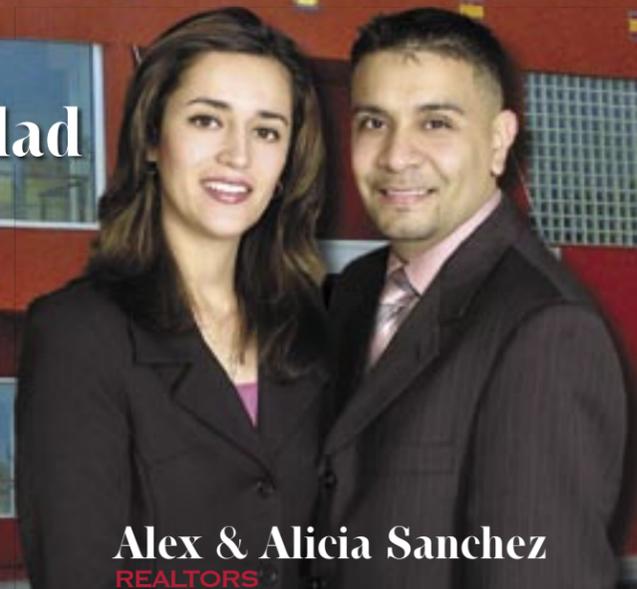
Wisconsin Mortgage Corporation announces Petrita Hernandez as Community Lending Manager.

1021 W. National Avenue, Suite 200, Milwaukee, WI 53204
Phone number: (414) 755-4600



En la **COMUNIDAD**
SIRVIENDO a la comunidad

HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE
WISCONSIN



Alex & Alicia Sanchez
REALTORS

Para ver las propiedades más recientes en el mercado visita:
www.MyRealtorAlex.com



South Metro Office
1021 W. National Ave. Suite 200
Milwaukee, WI 53204

Alex Cell: 414.915.4584
Alicia Cell: 414.732.4480
E-mail: asanchez@shorewest.com



SIEMPRE HAY ALGUIEN QUE ESPERA MUCHO DE TI.



La Ley Centro de Envío de Dinero te ofrece un servicio confiable y seguro para que tú y tu familia esten tranquilos.

- Envios de dinero a México, Centro y Suramérica.
- Tarjetas telefónicas con valor de \$5 a solo \$4.
- Renta y venta de películas del cine Mexicano.
- Servicio de Fax.



Compra aquí tus boletos para los juegos de fútbol del Milwaukee Wave y Armada.

LA LEY
CENTRO DE ENVÍO DE DINERO

903 S. Cesar Chavez Drive
(Anteriormente 16th Street)
Milwaukee, WI. 53204
Tel. (414) 672-1358
Fax. (414) 672-1364



Queridos lectores y amigos de Spanglish, esperamos que hayan disfrutado de nuestra edición pasada. El Otoño ha comenzado ya formalmente. El clima, tiempo y horarios nos dicen que el invierno está a punto de llegar y con él un sin fin de tradiciones y festividades que no podemos dejar pasar. Esta temporada nos invita a hacer un alto en el camino y reflexionar de lo que hemos hecho bien o mal durante el año que está por finalizar. Este mes de Noviembre significa para muchos de nosotros un agradecimiento a la vida y a la oportunidad de poder tener un mejor estilo de vida. La celebración del "Día de Acción de Gracias" es una tradición que hemos adoptado todos los peregrinos del mundo al llegar a este país. Este día es para muchos de nosotros, una oportunidad de agradecer al Creador por todas sus bendiciones y por todo lo que nos da a todos día con día. También es un buen momento para reflexionar en lo importante que podemos ser y contribuir en el crecimiento de esta gran nación, "la tierra de las oportunidades". Debemos de esmerarnos por aprovechar todas las oportunidades que este país nos ofrece y así hacer lo mejor de cada uno de nosotros para sacar adelante a nuestras familias y a nuestra comunidad.

Esperamos que disfruten mucho de este mes. Preparen su pavo y compartan de una agradable noche al lado de sus seres queridos, familia y amistades y si tienen la oportunidad, inviten a su hogar a quien se encuentre solo y verán que podrán cambiar por un día la vida de un ser humano. No se olviden que nos encantan sus recomendaciones y sugerencias que siempre son bien recibidas, que lo único que intentamos es darle a la comunidad algo de lo que ustedes se merecen: calidad y profesionalismo.

El equipo Spanglish les agradece por su constante apoyo y buenos deseos. Gracias de todo corazón a nuestros lectores. ¡Feliz día de Acción de Gracias!

Dear readers and friends of Spanglish, we hope that you enjoyed our past issue. The fall has officially begun. The weather, time and schedules tell us that the winter is about to arrive and along with it, many traditions and festivities that we can not ignore. This season invites us to take a minute and meditate about what we have done good or bad during this year that is about to end. This month of November means, for many of us, an appreciation to life and to the opportunity that give us to have a better lifestyle. The Thanksgiving celebration is a tradition that all of us, pilgrims of the world, have adopted when we came to this country. This day is for many of us, a great opportunity to thank the Creator for all of his blessings and everything that He give us each day. It is also a good moment to think on how important we can become and contribute to the growth of this great nation, "the land of the opportunities". We must take advantage of all of the opportunities that this country offers us and do the best we can to give our family and community a better life.

We hope that you enjoy this month. Prepare your turkey and share a nice evening with your loved ones, family and friends, and if you have the opportunity, invite someone who is alone to your home and you'll see how you can change the life of a human being for at least one day. Do not forget that we love to hear your comments and suggestions and that they're always welcome. All we try to do is to give the community a little bit of what you deserve: quality and professionalism.

The Spanglish team thanks you for your constant support and good wishes. We thank our readers from the bottom of our heart. Happy Thanksgiving!

- El Equipo Spanglish.

Milwaukee, Wisconsin 2006. Todos los derechos reservados para esta publicación. El diseño, fotografía y arte de los anuncios creados por Spanglish Diseño para nuestros clientes son para uso "exclusivo" de esta publicación. El contenido y fotografías de algunos artículos son propiedad de las fuentes donde se obtuvo la información, a los cuales se les acredita los derechos de autor y propiedad. Spanglish Diseño no se hace responsable de las ofertas y promociones de los anunciantes dentro de esta revista. P.D. ¡Come frutas y verduras!

El Spanglish Team

Publisher
Spanglish Diseño
info@spanglishdiseno.com

Creative/Art Director
Xopin
xopin@spanglishdiseno.com

Art Director
Mario Moreno
mario@spanglishdiseno.com

Interactive Director
Javier Centeno
javier@spanglishdiseno.com

Sales Director
Alejandro Preciado
alex@spanglishdiseno.com

Editors
Xopin
Mario Moreno
Javier Centeno
Alex Preciado
Spanglish Diseño

Contributors
Padre Eleazar Pérez
eperez@gotspanglish.com

Janice A. Litza MD.
drjanice@gotspanglish.com

Nelson Soler
nelson@gotspanglish.com

Estelle M. Wolters
estelle@gotspanglish.com

Magdalena Jiménez Aldrete
Licenciada en Psicología
(México)

Advertising
414.921.4821
info@gotspanglish.com

Contact Us
1669 S 11th St.
Milwaukee, WI. 53204
414.921.4821
info@gotspanglish.com

Spanglish La Revista is published monthly by Spanglish Diseño. SP accepts freelance contributions; however, there is no guarantee that manuscripts or photos will be returned. Reproduction in whole or part without permission is prohibited.



Mi gente / People

06 Uniendo corazones. Tres consejos para realizarte plenamente.

09 El secreto de las parejas exitosas.

12 Facetas de la Comunidad. Tina Elmergreen.

Negocios / Business

18 El Centro Empresarial, ayudando a empresarios en todo Milwaukee.

20 Business of the month. Antigua Latin Restaurant, el auténtico sabor latino.

22 Paso a Paso. Promotion, the heart of marketing.

Salud / Health

26 ¿Qué dice la doctora? Maneras correctas de tratar el dolor de espalda.

28 Evita la depresión durante el invierno.

Belleza & Moda / Beauty & Fashion

30 ¿Está su piel lista para el invierno?

31 El ABC de la moda. ¿Qué significan todos estos términos?

Deportes / Sports

37 Whip yourself into shape with boxing fitness.

Entretenimiento / Entertainment

34 De Pachanga. ¡Enanitos Verdes en Chicago!

35 Calendario de Eventos. El Tri, La Oreja de Van Gogh y Noche Boricua 2006.



By: Padre Eleazar Pérez

Uniendo Corazones

Noviembre, mes de elecciones, republicanos o demócratas, no importa. Lo que importa es seguir luchando juntos por una verdadera paz a través de la justicia sin distinción de pueblo o raza, condición social o política o de credo alguno sino siempre buscando la integración de un pueblo que lucha o debe siempre buscar la libertad por un mundo mejor. Mes de noviembre, mes de elevar los ojos al cielo y una vez más darle gracias a Dios con la celebración tan popular llamada acción de gracias o Día de Thanksgiving. Hace aproximadamente un año los cuatro jóvenes que hicieron posible la revista Spanglish elevaron una plegaria a Dios pidiendo un consejo para que esta revista fuera posible, hoy es una realidad. Estamos próximamente por celebrar un aniversario gracias a Dios y que mejor ocasión en este mes de Noviembre en que afinaban detalles para como hacer posible esta realidad, decir a Dios en este Thanksgiving... gracias por esta oportunidad que das a este amigo de Spanglish y amigo de cada uno de ustedes lectores, para decirle a Dios gracias por la vida, gracias por la familia, gracias por este pueblo tan hermoso en el cual he encontrado un nuevo hogar. Hoy como siempre desde mi corazón quiero invitar a cada uno de ustedes a que eleve una plegaria mas a Dios, que no sea un año mas en que celebramos la Acción de Dar Gracias (Thanksgiving) solamente con cenas, bebidas, gritos y alboroto, sino que especialmente le digamos gracias por la oportunidad que nos das de amarnos y de amarte señor en medio de un pueblo, en medio de una familia; de amarte a través de una mujer o un hombre, un amigo o una amiga, un hijo o qué se yo, un compañero de trabajo o una compañera. Que Dios los bendiga a todos y gracias por esta oportunidad de celebrar un fin de semana, un Thanksgiving lleno de esperanza, lleno de optimismo, luchando siempre por una vida mejor.

Cuando yo doy o comparto un consejo espiritual a quienes a mí se acercan como sacerdote, siempre les digo tres



salud

cualidades o tres cosas que siempre hemos de tener presente, las mismas que hoy te comparto:

Cuida mucho tu salud.

Quiérete a ti mismo. No esperes que los demás te quieran. Tú eres un proyecto hermoso de Dios. Cuida de ti.

No descuides a las personas que realmente te aman.

¿Cuántas veces nos olvidamos de aquellos que van a estar realmente cerca de nosotros en los momentos difíciles de nuestras vida? ¿Cuántas veces agradamos a otros muchos descuidando a aquellos que realmente siempre nos han tendido la mano y que yo estoy seguro que ellos estarán a nuestro lado en los momentos difíciles? Pregúntate, “¿Quién realmente está conmigo en el fracaso, en la enfermedad, en la tristeza?” En ellos pongamos nuestra atención, compartamos todo y cada momento de nuestra vida con ellos. No seamos egoístas; no nos descuidemos con aquellas personas que siempre han estado a nuestro lado.

No descuides tu vida espiritual.

Tú, mi querido lector, seas Cristiano, Católico o no lo seas, no importa. Todo ser humano tiene la necesidad de un ser superior. Nosotros le llamamos Dios o Jesucristo, otros le llaman el gran arquitecto del universo y otros le han llamado de diferentes maneras a través de la historia. Tu llámale como quieras,

pero dale gracias a ese Dios de la vida, de Él venimos, en Él nos movemos y en Él nos dirigimos. Él es nuestro pasado. Él tiene que estar presente hoy y Él es nuestro futuro.

Por allí ya lo dijo alguien, “El sentido que tú tengas de la muerte va ser el sentido que tú le des a tu vida”. Y recuerda hubo un hombre llamado Jesús que dice, “El que cree en mí, no morirá jamás. Yo soy la verdad, el camino y la vida”.



seres queridos

Yo puedo afirmar de que cada uno de los que están leyendo este artículo están convencidos de que Cristo es el maestro. Por eso yo les digo, no descuidemos nuestra vida espiritual.

Si nosotros tenemos cuidado de vivir estos tres consejos: cuida tu vida personal, cuida tu vida familiar (a quienes te aman) y cuida tu vida espiritual, ten la certeza que bajo este tripe, tu encontrarás la felicidad a la que todo hombre tiene derecho.

Finalmente, para agradecerle más plenamente a Dios en este mes que le damos gracias con la celebración de Thanksgiving, te comparto tres ideas más:

¿Quiéres una realización plena?

Escucha o medita estos tres puntos:

Definete

Ten tu meta bien definida. ¿Qué es lo que quieres? Visualízate. ¿Cómo te miras al final?

Enamórate

Enamórate de lo que haz definido, de la meta que quieres alcanzar. Enamórate para que tengas la fuerza para alcanzarla.

Mortifícate

Mortifícate para alcanzar la meta. Solamente un enamorado de una meta puede mortificarse.

Así mi querido lector define tu meta.

¿A dónde quieres llegar? Segundo, enamórate de esa meta, de ese proyecto, de ese ideal. Y tercero, sacrificate. No todo se puede a la vez. Con estos pensamientos quiero agradecerle un vez mas a Dios por esta oportunidad de poderme dirigir hacia ustedes. Gracias a mis amigos de Spanglish. Gracias a estos amigos que próximamente celebraremos un aniversario, primero aniversario de este proyecto ya hecho realidad. Thanksgiving: tiempo de elevar los ojos al cielo. Gracias Señor por tantas bendiciones en medio de este mundo tan hermoso que nos ha tocado vivir. Que Dios los bendiga. Nos vemos en la próxima, su amigo y hermano,

Padre Eleazar

vida espiritual

November, month of elections, Republican or Democrat, it doesn't matter. What is important is to continue to fight for true peace through justice without distinction of race, creed, social or political condition. To continue seeking the integration of a community who fights for freedom and a better world.

November, month to elevate our eyes to the heavens and once more give thanks to God during the popular celebration called Thanksgiving. Approximately one year ago, four young men made this magazine possible. They elevated a prayer to God asking for guidance that this magazine be made possible. Today this is a reality. We are close to celebrating the first anniversary, thanks to God. What a better occasion in November, as they finalized details on making this magazine a reality, to give thanks to God on Thanksgiving. Thank you for the opportunity you have given Spanglish, a friend to its readers. Give thanks to God for life, for family, for this beautiful city in which they have found a home.

Today as always, from my heart, I would like to invite you to elevate a prayer to God. Pray that this will not be another year in which we celebrate Thanksgiving Day simply with dinner, drinks and fuss, but to give special thanks for the opportunity given to us to love each other and love you Lord through a community, through a family; to love you through a woman or man, a friend, a son or daughter or a coworker. God bless everyone and thank you for this opportunity to celebrate a weekend of Thanksgiving full of hope and optimism in fighting for a better life. When I give or share spiritual advice to those who come to me as a priest, I always tell them three things that we should always have in mind, the same I share with you today.

Take care of your health. Love yourself don't wait for others to love you. You are a beautiful project of God take care of yourself.

Don't neglect those people who really love you. How many times we forget those who are with us in the most difficult moments of our lives? How many times we try to please those who are not there for us and neglect those who have extended their hand in the toughest moments of our lives? Ask yourselves, who is there for me in my failures, in sickness and in times sadness? We should pay more attention to those who are near us; we should share everything and every moment of our lives with them. Let us not be selfish and not neglect those who have been there for us.

Don't neglect your spiritual life. You, dear reader, regardless if you're Christian, Catholic, every human being has the need for a superior being. We call him God or Jesus Christ, others call him the Great Architect of the universe and others have called him by different names throughout history.

You could call him as you please, but give thanks to the God of life. We come from him and in him we move and to him we are going. He is our past. He is our present and our future. Someone had said, "The perception you have of death is going to be the perception you have of life". Remember, there was a man named Jesus who said, "Those who believe in me will never die. I am the way, the truth and the life." I am sure that you readers are convinced that Christ is the teacher. That's why I say; let's not neglect our spiritual life.

If you live by these points; take care of yourself, take care of your family (those who love you) and take care of your spirit, you will find happiness, the happiness that everyone has a right to.

Finally to fully show gratitude to God this month, and during this Thanksgiving Celebration, I will share three more things:

Do you want a full realization of yourself? Listen or meditate three points:

Define yourself. Define your goals. What do you want? Visualize it. How will it be once you reach your goal?

Fall in Love. Fall in love of what you have defined as a goal you would like to reach. By falling in love you will have the strength to reach it.

Discipline yourself. Discipline yourself in order to reach the goal. Only one who has fallen in love of a goal will be disciplined.

Dear reader, define you goal. Where do you want to go? Second, fall in love with the goal, with the project, with that ideal. Third, discipline yourself. Not everything can be accomplished at one time.

With this thought I would like to thank God for this opportunity of directing myself to you. Thank you, friends from Spanglish. Thanks to the friends who will be celebrating a first anniversary of this project now a reality. Thanksgiving is a time to elevate our eyes to heaven. Thank you Lord for all the blessings in this beautiful world we live in.

God bless you all. Until next time, your friend and brother,
Padre Eleazar

¡PREPARE SU CASA PARA ESTE INVIERNO!



Ahora que el invierno se acerca, acondicione su basement para disfrutar de la comodidad que su hogar le puede ofrecer.

NUESTROS SERVICIOS:

- ◆ Instalación de puertas y ventanas
 - ◆ Instalación de pisos de vinyl o madera
 - ◆ Instalación de techos (ceilings)
 - ◆ Remodelación de zotanos (basements)
- y mucho más...

¡LLAME AHORA PARA UNA COTIZACIÓN GRATIS!



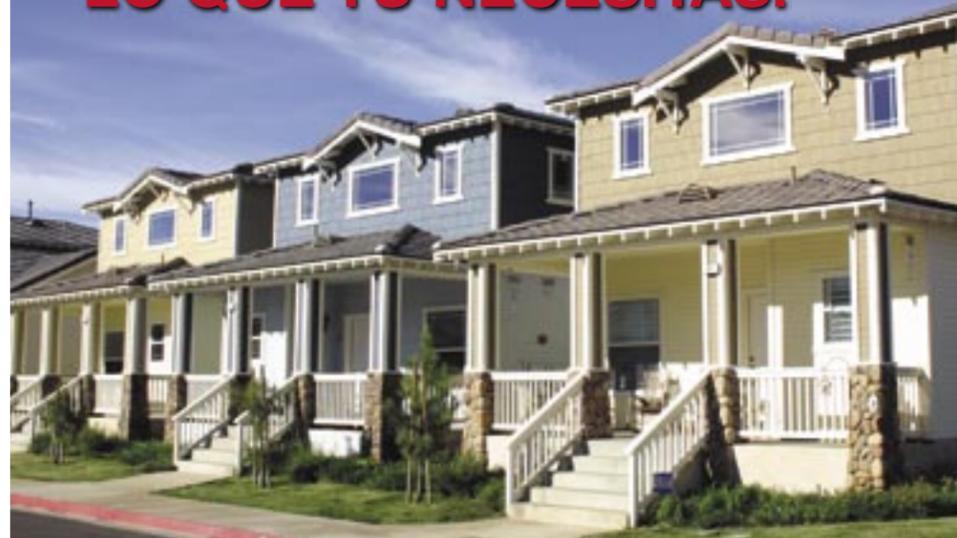
CENTENO
HOME IMPROVEMENT
SOLUTIONS
BONDED • INSURED • LICENSED

(414) 324.7138

- Refinanciamiento a bajo interés.
- 100% refinanciamiento y compra.
- Gastos de cierre muy bajos.
- Aprobación rápida y gratuita.
- Consolidación de deudas.
- Sin cargos de aplicación.
- Préstamos comerciales.

**LOAN OFFICERS
WANTED**

¡NOSOTROS
TE AYUDAMOS
A CONSEGUIR
LO QUE TU NECESITAS!



251 W. Broadway • Waukesha, WI
Tel.: 262.446.0888 Fax: 262.446.0884
e-mail: puertomexmortgage@sbcglobal.net



MI GENTE | PEOPLE

Relaciones :: Relationships

EL SECRETO DE LAS PAREJAS EXITOSAS

¿ALGUNA VEZ TE PREGUNTASTE POR QUÉ ALGUNAS PAREJAS PARECEN RECIÉN CASADAS DESPUÉS DE 20 AÑOS DE MATRIMONIO? MANTENER LA PASIÓN, EL COMPAÑERISMO Y EL INTERÉS POR EL OTRO TIENE QUE VER CON LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES EMOCIONALES DE TU PAREJA. ¿PIENSAS A MENUDO EN ELLAS?



Insure both your home and auto with American Family and **SAVE!**

Call me to find out how you may **save up to 38%* on your American Family auto premium** and **up to 26%* on your homeowners premium** when you insure both with American Family. As an American Family agent, I'm here to help you get the coverage that's right for you and save you money in the process. Find out why putting all your protection under one roof* makes more sense than ever. Contact me today!



Jaime S Mercado Agency
131 W Layton Ave Ste 201
Milwaukee, WI 53207-5941
(414) 481-4400 Bus
www.amfam.com/agent/JMERCAD3

*This is a combination of discounts: Auto and Home. ** Multiple Vehicle and Good Driver discounts for Auto; Home and Auto (and property rating program) for Home. Eligibility restrictions apply. See your American Family agent for details.

**Varies by property policy form and may not apply to all coverages on an auto policy or property policy.

American Family Mutual Insurance Company and its Subsidiaries
American Standard Insurance Company of Wisconsin
Home Office - Madison, WI 53783
American Family Insurance Company
American Standard Insurance Company of Ohio
Home Office - Columbus, OH 43240
www.amfam.com

© 2005 001907-11/05



**AMERICAN FAMILY
INSURANCE**

All your protection under one roof*

¿SATISFACES LAS NECESIDADES EMOCIONALES DE TU PAREJA?

Se suele decir que los matrimonios se hacen en el cielo, pero eventualmente, cada uno, en tiempo y forma, deberá bajar a tierra. La atmósfera de la luna de miel gradualmente disminuye, en intensidad y pasión, debido a otras prioridades que comienzan a demandar nuestra atención.

Esas miradas apasionadas, gradualmente son reemplazadas por ceños fruncidos. Las estrellas en sus ojos dejan de brillar con tanta fuerza, y los intentos de conversaciones íntimas son interrumpidos por los llantos del pequeño intruso.

Tú descubres, como casi toda pareja de casados ha descubierto en algún momento, que ese sentimiento conocido como "amor romántico" debe ser alimentado por un continuo proceso que consiste en encontrar las necesidades emocionales de cada integrante.

¿QUÉ ES UNA NECESIDAD EMOCIONAL?

Una necesidad emocional es un deseo que cuando es satisfecho proporciona sentimientos de felicidad y plenitud extremos. Si este deseo no es satisfecho, puede generar infelicidad y frustración.

Se puede decir, en consecuencia, que cuando una pareja encuentra las

necesidades más importantes de cada integrante, entonces éstos estarán tan felices y contenidos el uno por el otro, que lograrán experimentar el amor apasionado. La duración del amor o del enamoramiento, asimismo, está directamente relacionada a la satisfacción de estas necesidades emocionales.

Pero, lamentablemente, todos tenemos distintos tipos de necesidades emocionales, y aunque ambos integrantes tuvieran las mismas necesidades emocionales, las prioridades de cada uno pueden ser distintas.

Por ejemplo, el amor y el romance para la mayoría de los hombres son sexo y recreación; para la mayoría de las mujeres, en cambio, son afecto y conversaciones íntimas. Ahora, si un marido y su mujer se disponen a pasar juntos una noche de recreación, entonces la demostración intensa de afecto, acompañada de profunda conversación, conducirá naturalmente a la satisfacción sexual.

¿El resultado? Amor apasionado, dado que las necesidades emocionales más importantes de ambos están completamente saciadas.

PROLONGAR EL ENAMORAMIENTO

Cuando dos personas se enamoran, de verdad, ocurre que ambas encuentran

en la otra una forma de satisfacer sus necesidades emocionales, y la única forma de permanecer enamorados, mucho después de la luna de miel, es seguir mimando esas necesidades emocionales.

El primer paso para toda pareja es identificar cuáles son las necesidades emocionales más importantes de ambos; aquellas que pueden hacer de ustedes las personas más felices y contenidas del mundo.

La mejor forma de hacerlo es sentarse, tomar una hoja de papel, y anotar lo que te gustaría que tu pareja haga y no haga, y aquello que crees te llevaría a la felicidad extrema. Una lista, de al menos cinco de tus necesidades emocionales más importante, ordenadas según orden de prioridad, será adecuado para comenzar. Cuando ambos hayan terminado, intercambien las hojas de papel.

Ahora que ambos saben lo que pueden hacer por el otro, en vistas de ser la pareja casada más feliz y contenida, sólo queda aprender a reconocer de modo eficiente las necesidades del otro.

El grado de pericia que ambos adquieran para encontrar las necesidades más importantes del otro podrá ser medida por la intensidad de la llama del amor y la pasión en tu matrimonio.



MI GENTE | PEOPLE

Cocina :: Food :: Sabor

10

Sabor Latino

Pavo Relleno

Ingredientes:

- 1 pavo de 10 kg.
- 1 1/2 kg. de carne molida de res
- 1 1/2 kg. de carne molida de cerdo
- 1/2 taza de aceite de cocina
- 4 dientes de ajo picados
- 1 kg. de jitomate pelado y picado sin semillas
- 1 cucharadita rasa de pimienta chica molida
- 6 huevos cocidos
- 40 aceitunas sin huesos y picadas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 50 grs. de pasitas
- 50 grs. de almendras peladas y picadas
- 1/2 barra de achiote disuelta en 1/2 taza de agua con sal al gusto.

Procedimiento:

Limpia el pavo y tallarlo por dentro y por fuera con medios limones. Calentar el horno a 200 grados C. (400 grados F). En el aceite, freír el ajo hasta que se acitrone, echar la carne y cuando esté bien frita y seca se añade la pimienta, el jitomate y los demás ingredientes. Se deja sazonar bien. Se añaden las claras picadas y se van acomodando las yemas cocidas al irlo rellenando. Se cosen las cavidades del cuello y la cola con hilo grueso. Se disuelve el achiote en media taza de agua. Se unta el pavo con el achiote, se cubre la pechuga con papel de estaño o de aluminio y se mete al horno. En este momento se baja la temperatura a 170 grados C. (325 grados F). A las seis y medio horas de horneado se empieza a bañarlo con su propio jugo hasta que cumpla siete y media horas. Se saca del horno y se deja enfriar un poco.

*El nuevo sabor Latino
with a fun atmosphere!*

Come to enjoy a broad selection of dishes from Mexico, Latin America and Spain. Dining at Antigua is a true culinary experience that you can't miss.

Antigua
Latin Restaurant

414 321.5775
Antigua Latin Restaurant, LLC.
5823 West Burnham Street
West Allis, WI 53219
www.antiguamilwaukee.com

MENTION
THIS AD TO
RECEIVE A
FREE
HOUSE

Margarita

★★★★
by Dennis Getto!
Milwaukee Journal
Sentinel's Food Critic



**Éxito en la carrera
o tiempo para la
familia...**

**Ahora, puedes
lograr ambos.**

Balancear el trabajo y la vida puede ser un desafío, pero en Verizon Wireless tendrás muchas más maneras para lograrlo. Únete a nuestro equipo y obtén las herramientas y la asistencia necesarias para alcanzar todas tus metas.

**Buscamos candidatos bilingües
(inglés/español) para triunfar en ventas.**

Para **Adueñarte de tu carrera**, visita a nuestro sitio Web:

verizonwireless.com/careers



verizonwireless
Nunca paramos de trabajar para ti.™

Somos un empleador de igualdad de oportunidad, m/f/d/v.



¿BUSCAS UN AUTO
NUEVO O USADO?
WE HAVE THE
SOLUTION.



Personal Bilingüe
Experienced Sales and Finance.
Good credit, Bad Credit, No Credit, No Problem!



Adrianna Davis
Business Manager.
1421 E. Moreland Blvd.
Waukesha, WI 53186
Tel: 262.549.1000



John (Juan) Chavez
Sales/Finance Manager.
1583 E. Moreland Blvd.
Waukesha, WI 53186
Tel: 262.547.0031

¡Dos tiendas, doble selección, doble el ahorro!
Two stores, twice the selection, twice the savings!



FACES

de la comunidad

Conoce a Tina Elmergreen

By: Estelle M. Wolters

Milwaukee is known as the “City of Festivals” nationwide; however, no festival would take place without a strong event planner. Tina Elmergreen tiene una pasión fuerte in bringing Latino music, art, and culture to Milwaukee. Whether it is through the airwaves, or through her persistent effort to introduce Latino artists to our own vecindario, Elmergreen is committed to celebrating Latino culture in the community. Having worked with popular artists such as Colombian Grammy winner Juanes, Puerto Rican singer Victor Manuelle, Rey Ruiz, Salvador, Jaci Velasquez and “Locos por Juana”, Tina is no small name in the Milwaukee Latino music business and is even involved in the Latin music lineup at Summerfest. Most importantly, Tina introduced Milwaukee to its first Latin music festival “Latin Music Fest”; to showcase music from many of the Spanish speaking countries in 2003.

Often described as a Philanthropist, Tina started preparing for the Latin music festival after founding her own non-profit organization in 2003 called “Latin Music Fest”, now formally part of the “Latino Cultural Alliance”. The Latino Cultural Alliance is a year round running organization in which it’s largest event of the year is Milwaukee’s “Latin Music Fest”. People are welcome to keep up with them by logging onto their website at: latinmusicfest.com.

Prior to the festival Elmergreen owned and operated two retail stores but in the year of 2000 decided to venture into new waters and started a new business called in2it international. in2it “represents Latino Visual Artists, Canvas Painters, Sculptors, Muralists, Musicians, and Bands” they are contracted for Consulting, Event Planning, and promotional work with Hispanic artists. Her firm also serves as the “Midwest Market Development” representative for campaigns utilized by companies such as EMI Records, Clear Channel and Dreamworks. Working on the Latin Music Fest year round, Elmergreen describes her passion for creating an event that represents all “20



TINA ELMERGREEN TIENE UNA PASIÓN FUERTE IN BRINGING LATINO MUSIC, ART, AND CULTURE TO MILWAUKEE. WHETHER IT IS THROUGH THE AIRWAVES, OR THROUGH HER PERSISTENT EFFORT TO INTRODUCE LATINO ARTISTS TO OUR OWN VECINDARIO.

ethnicities” in Milwaukee and how “it’s only right to showcase all of them.” Thankful that such “rich, Latin cultures are available in Milwaukee”, Tina believes they should be celebrated through “art, music, and food.” She comments, “Milwaukee already has Mexican fiesta and we are fortunate to have it; we felt the need to showcase these other countries as well as Mexico.

Past performers at the festival have included groups such as “Chucky Santos y su banda Bachatera” direct from the Dominican Republic, Ignacio “Nachito” Herrera & The Bembe Band, Circo, N’Klabe, Joe Vasconcellos from Chile, Sammy De Leon, Tiempo Libre, Malo and Michael Stuart as well as featuring local talent showcasing groups like “4-K-Torce, Nabori, Grupo Candela, Las Guitarras de Espana & El Guapo. Moreover, the festival also gives credit to artistic talent beyond music. Guests such as Puerto Rican mask maker Ken Melendez is flown in every year. Melendez facilitates mask workshops and music workshops featuring Plena & Bomba in their Children’s Area.

Elmergreen also emphasizes that the festival is for all ages and families and comments that “the festival has had nothing but a positive response since conception.” Moreover, because she identifies herself as a Christian, she keeps the Sunday festival day alcohol free and songs “with a message” are introduced through Salsa, Merengue, and other types of Latino music genres.

Tina keeps in touch with the community she loves. She can be heard every Sunday for Sabor Latino on AM 540 at 7:00pm. No stranger to music, having worked for EMI records as the Midwest Sales Representative and building a database of artists both world and nationwide for 12 years, Tina hosts the official bilingual show of the “Latin Music Fest” every Sunday with hosts Marisol Diaz and DJ Wiry. Sabor Latino features genres such as Salsa, Merengue, Bachata, Reggaeton

and Cumbia. It also includes Public Service Announcements and current world issues that Latinos face.

The radio is not the only place that Tina can be found working on issues that Latinos face. Tina’s passion for Latino culture goes beyond music. Although Tina is “Latina” by tradition and affectionately named by some not by definition, this Milwaukee Native has had a passion for Latina culture since she was una niña. “I love the food, the music, and the people. If there was such a thing as reincarnation, I’d have been a Latina.” Tina asserts that she first became “involved in the Latino community by through her street ministry in helping Mexican immigrants get acclimated to their new environment and in finding them clothes, places to live, and a sense of belonging in the community.

Currently, she is setting up for an immigration workshop in November where people can show up and ask a Immigration Attorney about current immigration policies.

In addition, on December 16th the Latino Cultural Alliance is preparing their annual “Breakfast With Santa “at the Humphrey Scottish Rite which includes a production of the play “Heidi”. Tina encourages the community to connect with the LCA, that the “doors are always open” for volunteers and board members for their events including the festival and she welcomes them with open arms.

Tina Elmergreen has done wonders in broadening the celebration of Latino Culture to Milwaukee.
¡Y nosotros le damos las gracias!

“WORKING WITH TINA IT’S BEEN VERY BENEFICIAL FOR SUMMER FEST. SHE HAS HELPED US BRING THE LATINO COMMUNITY TO THE FESTIVAL, WE KNOW WE NEED TO BE ON THE MIX AND IT’S BEEN GREAT”.

-VIC THOMAS/SUMMERFEST-

“SHE IS VERY HONEST, ONE OF THE FEW PROMOTERS TRYING TO BRING THE LATIN CULTURE TO MILWAUKEE. SHE DID GREAT BY SECURING SUMMERFEST TO PROMOTE DIFFERENT LATIN ARTISTS. WE ARE VERY FORTUNATE TO HAVE HER ON OUR SIDE”

-LUIS DIAZ/MUSICIAN-

Usted puede hacer la diferencia en la vida de un niño ¡Conviértase en padre de crianza o padre adoptivo!



La necesidad

Todos los días en Milwaukee, 2,700 niños reciben servicios de crianza mientras sus familias se toman un tiempo para recuperarse. A veces, cuando los niños no pueden volver a su hogar, necesitan formar parte de una cariñosa familia adoptiva.

Dos formas de interesarse

- ◆ Un padre de crianza se compromete a ofrecer un refugio temporal para un(a) niño(a) hasta que él o ella pueda reunirse con éxito con su familia biológica.
Atención: Las próximas fechas de orientaciones bilingües para los nuevos padres de crianza: El 14 de Noviembre y el 12 de Diciembre al Centro de la Comunidad Unida.
- ◆ Un padre adoptivo se compromete a ofrecer en forma permanente una familia a un(a) niño(a) que no puede regresar a su familia biológica.

Nuestras necesidades son diversas

Un padre de crianza o adoptivo puede:

- ◆ Estar empleado a tiempo completo, parcial o permanecer en el hogar.
- ◆ Puede ser soltero o casado, con o sin hijos.
- ◆ Vivir en una casa o apartamento con espacio para un(a) niño(a).

Please help the Hispanic children in your community by becoming a foster or adoptive parent.



Section sponsored by:
verizon wireless
Nunca paramos de trabajar para ti.™

ESPECIAL | FEATURED
Festival de Noviembre :: November Festival

what is balloon-a-palooza?



Ballon-a-palooa It's the largest balloon art exhibit in the US. Balloon-a-palooza started last year at the Mitchell Domes.

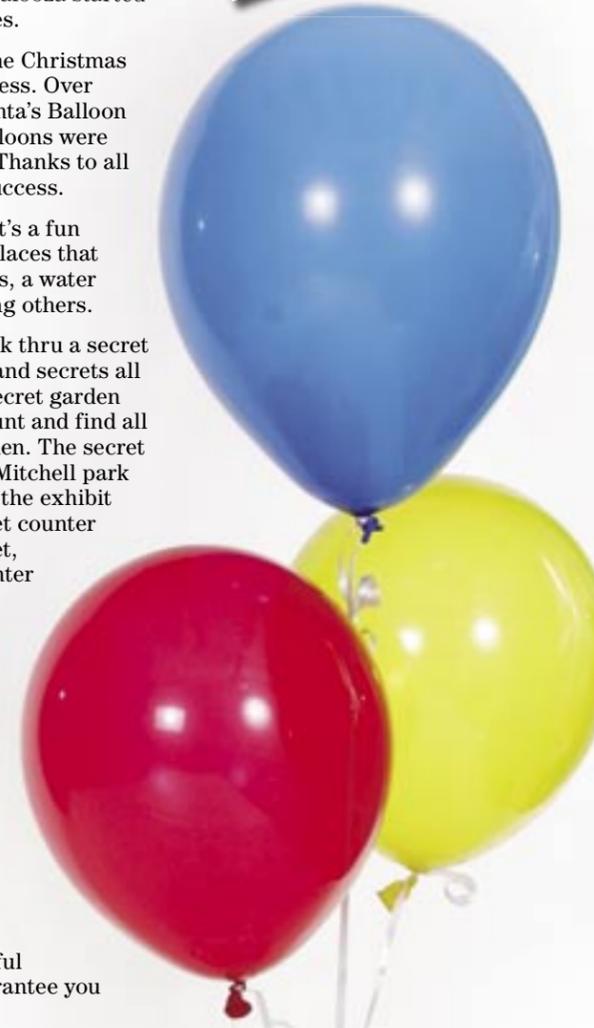
The exhibit took place over the Christmas holidays and had a great success. Over 9,000 people attended the Santa's Balloon Wonderland. Over 34,000 balloons were used to build the sculptures. Thanks to all the media, this event was a success.

This Year the theme will be "It's a fun World" come and see all the places that kids consider fun. See a circus, a water park, and a art museum among others.

In addition to the exhibit, walk thru a secret garden full of flowers, trees, and secrets all made with balloons. In this secret garden kids will go on a scavenger hunt and find all the secrets hidden in the garden. The secret garden will be located at the Mitchell park pavilion. You will need to see the exhibit at the domes first, in the ticket counter you will receive a golden ticket, which will be your ticket to enter the secret garden. Fill out the scavenger hunt sheet and put it in the drawing box. Two bikes will be given away, one for a boy and one for a girl. Drawing will take place on Sunday November 26, don't need to be present to win.

The secret garden is located inside the pavilion, you may drive to the back of the Mitchell Domes, or you may walk.

Save the date for this wonderful family friendly event, we guarantee you wont regret it!



The Largest Balloon Art Exhibit in the country.



It's a Fun World & The Secret Garden

November 18 - 26

Mitchell Park Domes



KIDS, join the scavenger hunt for a chance to win one of two new bikes Bikes sponsored by D' MATRIX Salon & Spa.

www.Balloon-A-Palooza.com
(414) 649-9588

Event designed and produced by Balloon Artist -Designer Carmen Ballering and Balloons Milwaukee www.BalloonsMilwaukee.com.

KAResKARes Home Rental Home Rentals Sponsored by:

Affordable Rental Associates, LLC

MILWAUKEE COUNTY PARKS
county.parks.com

THE BRIDGE BETWEEN THE LATINO COMMUNITY AND YOU
SPANGLISH
LA REVISTA

Hospitality Inn & Suites
Milwaukee Airport



Para más información sobre cómo convertirse en un padre de crianza:
(414) 264-KIDS

Para más información sobre cómo convertirse en un padre adoptivo de un niño que recibe servicios de crianza:
(414) 475-2220



Thanksgiving Day

Más allá del pavo.

El Día de Acción de Gracias es un día de fiesta celebrado en Canadá y los Estados Unidos. Tradicionalmente, es un día de gracias por la cosecha del otoño. El nombre en el idioma inglés es *Thanksgiving* y en francés, *Jour de l'Action de grâces*.

En Estados Unidos se celebra el cuarto jueves de noviembre, aunque originalmente se hacía el último jueves.

En Canadá se celebra el segundo lunes de octubre.

La Verdadera Historia

Un grupo de separatistas religiosos ingleses, posteriormente serían llamados Peregrinos, embarcó en el Mayflower rumbo a las Américas. Llegaron a la costa de Massachusetts (Estados Unidos) en noviembre de 1620. Se establecieron en lo que se conoce como la Colonia De Plymouth. El riguroso invierno en esas latitudes les cogió por sorpresa. No tuvieron tiempo de prepararse para tan duras condiciones de privación y frío. Prácticamente, la mitad del centenar de peregrinos no sobrevivió. Los que lo consiguieron, debieron su suerte a la ayuda y alimentos que los nativos, indios Wampanoag, les proporcionaron.

En el otoño de 1621, ya establecidos y con la cosecha recolectada, los sobrevivientes decidieron compartir sus frutos con los indios que les ayudaron cuando ellos no tenían recursos. El Gobernador de la colonia proclamó "un día de dar gracias al Señor para que podamos de una manera más especial regocijarnos después de haber recogido el fruto de nuestro trabajo".

Esa pacífica convivencia con los indios Wampanoag duraría pocos años. Masivas afluencias de colonos europeos y la ocupación creciente de los territorios de los nativos les llevaría a enfrentamientos continuos. El resultado de tales confrontamientos fue la casi total exterminación de los indios Wampanoag. Tras la llamada guerra del rey Philip en 1675, ya sólo sobrevivirían 400.

Aunque esta tradición se ha celebrado de una manera u otra desde 1621, la celebración como día de fiesta oficial es mucho más reciente. En 1789, el Presidente Washington proclamó un día nacional de Acción de Gracias; y, en 1863, el Presidente Lincoln declaró que la fiesta se celebrara como fiesta nacional de los Estados Unidos. Sin embargo, no fue hasta 1941 que fue nombrado por el Congreso un día de fiesta oficial.



En la actualidad

El Día de Acción de Gracias es equivalente al festival anual de la cosecha en muchos otros países. Es un tiempo para reflexionar acerca de todas las bendiciones recibidas y para expresar nuestro agradecimiento por una abundante cosecha. Aunque no es propiamente una fiesta religiosa, para muchos americanos sí es una afirmación de su fe en Dios, tanto como una oportunidad para darle las "gracias" al creador por las bendiciones del año previo.

La mayoría de personas en los EE.UU. celebran esta fiesta con reuniones familiares en sus casas para un banquete. En muchas casas, es común ofrecer un rezo de gracias.

El Pavo

El plato tradicional para la cena del Día de Acción de Gracias es un gran pavo asado. El pavo tradicionalmente va acompañado de un relleno hecho de pan de maíz y salvia. Se sirve tradicionalmente con una jalea o salsa (en inglés "cranberry sauce"). Además suelen servirse platos de verduras tantas como la de judía verde, la batata dulce y el puré de papa con una salsa hecha del jugo del pavo. Desde luego se sirven una multitud de postres. El pastel de calabaza es tal vez el más popular. También son populares el pastel de calabaza y el de manzana.

Después de la cena, la diversión preferida es mirar partidos de fútbol americano por la televisión. La mayoría de negocios y oficinas están cerrados en este día. Algunos almacenes, centros comerciales, restaurantes y bares permanecerán abiertos. El viernes después es la tradicional apertura de la temporada de compras navideñas. Almacenes y tiendas todos ofrecen precios de rebaja y mucha gente se reúne en los centros comerciales.



el centro empresarial
THE HISPANIC ENTREPRENEURIAL CENTER

El Centro empresarial

El Centro Empresarial offers long term, sustained technical assistance specifically targeted to Hispanic entrepreneurs running businesses poised to grow into job and wealth creating enterprises.

“El Centro Empresarial, the Hispanic Entrepreneurial Center, was established March 5, 2004. It was formed in partnership with the University of Wisconsin-Milwaukee Small Business Development Center, US Bank and North Shore Bank. Soon the center expanded its collaborations with the Wisconsin Women Business Initiative Corporation, United Water, TCF Bank, Tri City National Bank, Wells Fargo and over 10 additional small business service providers,” states Nelson Soler, founding executive director and chief instructor.

According to Soler, the Latino community is underserved in terms of good quality bilingual training, access to resources and technical assistance at reasonable costs. An integral part of the Center’s mission is to correct that situation.

The Center accomplishes its mission through:

Awareness

Promoting a culture of entrepreneurship where calculated risk-taking is encouraged.

Education

Providing programs and courses in business planning; effective networking marketing and risk management; and facilitating the formation of business relationships.

Coaching

Matching participants with seasoned business professionals for advice and mentoring.

Networking

Offering a forum for Hispanic entrepreneurs to network professionally and to help them make the transition into larger Milwaukee area groups.

El Centro Empresarial ofrece asistencia técnica a largo plazo a emprendedores y dueños de negocios hispanos con énfasis en ayudarles a crear empresas rentables y empleos para nuestra comunidad.

El Centro ofrece asistencia técnica de cuatro formas:

- Aumentando el conocimiento y promoviendo una cultura empresarial en la cual individuos puedan tomar riesgos calculados.
- Proveyendo educación mediante cursos, talleres y seminarios bilingües en temas de interés y necesidad a emprendedores y dueños de negocio.
- Entrenando a través de asesoría individual y consultaría
- Organizando actividades de red en las cuales emprendedores y dueños de negocio se conectan con servicios, prestamistas y grupos en la región de Milwaukee.

In its short existence El Centro Empresarial has generated:

- 125 graduates from the bilingual entrepreneurial certificate program.
- 300 entrepreneurs and business owners served through business seminars.
- Establishment of 47 micro enterprises.
- Expansion of 13 established businesses.
- 14 children trained in business planning.
- Over \$17,000 in scholarships for children and entrepreneurs.
- 700 hours of free technical assistance provided.
- Assistance in convening and assisting the creation of the Latino Entrepreneurial Network.
- Enhanced visibility of Latino entrepreneurs in the media.

En su corta existencia El Centro Empresarial ha:

- Graduado 125 individuos a través del certificado empresarial bilingüe.
- Entrenado a más de 450 a través de seminarios y talleres.
- Facilitado el establecimiento de 47 empresas.
- Ayudado a 13 negocios con planes de expansión.
- Entrenado jóvenes en cómo escribir planes de negocios.
- Otogrado más de \$17,000 en becas privada.
- Ofrecido más de 450 horas de consultoría a no costo.
- Mantenido la visibilidad de los negocios latinos en la prensa.
- Facilitado la creación de la red empresarial latina.

What people say about El Centro:

“You offer an excellent opportunity for success to immigrants.”
Mauricio Garzon,
teacher at South Division.

“El curso es completo y útil para desarrollar una mayor idea, el plan de negocios.”
Saul Morales.

“A través del curso aprendí a como ser más efectivo en el manejo financiero del negocio. La ayuda provista por Nelson Soler y su equipo es excelente.”
Leonardo Perez, owner La Cabaña.

“I think the training is very good. I had the opportunity to match my dream with reality.”
Mayra Serna.

El Centro success stories

Berrios
Home Improvements, LLC

President: Julio Berrios
Established: 2006
Services offered: Home improvement • flooring
Phone: 414-232-0926

Elisa
Bridal Shop

El Jardín de las Novias

Principal: Virginia León
Established: 2000, 2006
Services offered: Bridal, quinceañeras clothing and accessories

DYNA-BRITE
ELECTRIC

Principal: Rudy Gutierrez
Established: 2004
Services offered: Electrical and Data Voice Systems Installation
Phone: 414-339-7111

Mi País
TIENDA DE COMIDA

President: Inocente and Graciela Hernandez
Established: 2002
Services offered: Ethnic groceries market, Wire transfer services.

SolutionsOnline
YOUR STRATEGIC INTERNET MARKETING AGENCY

President: Ciro Gamiño
Established: 2004
Services offered: Web marketing & web page design
Phone: 262-827-8855

CENTENO
HOME IMPROVEMENT SOLUTIONS
BONDED • INSURED • LICENSED

Español: 414.324.7138 | English: 414.892.2077
www.centenosolutions.com

QT
Painting Services, LLC

Professional Painting .. Residential & Commercial
FREE ESTIMATES, REASONABLE RATES 414.803.9653

www.crosslawfirm.com
507 Arcadian Ave, Waukesha

Cross Law Firm, S.C.
262-548-0001



ANTIGUA

el auténtico sabor latino

by Spanglish Diseño

Abriéndose paso y continuando con la tradición, los propietarios de Antigua Mexican & Latin Restaurant te invitan a disfrutar de una atmósfera casual y divertida degustando lo mejor de la cocina Mexicana y Latinoamericana.

¿Por qué el nombre de Antigua?

Porque nos gusta, en realidad no hay nada profundo que nos relacione con el nombre, simplemente nos encanta la isla y el nombre es original. Cuando abrimos Antigua por primera vez en el 2004 en el centro de Milwaukee, éramos los únicos en el país con un restaurante de nombre Antigua. Por lo menos eso enseñaban los registros (United States Patent and Trademark Office). Hay diferentes compañías con ese nombre, sobre todo coffee houses. Por allí salió un gato copión, no sólo con el nombre, pero también con el mismo concepto; pero nosotros fuimos los primeros que creamos un nombre y reputación como restaurante en este estado.

¿Qué tanta influencia haz tenido de tu papá el Sr. José Mendieta?

Cuando creces al lado de una persona como él, aunque lo quieras evitar no te puedes escapar de su entusiasmo, amor por la comida y servir a la gente. Desde que yo tengo uso de razón, mis padres han sido restauranteros. Aunque te admito que hasta hace algunos años, yo no quería saber nada de restaurantes y trate de trabajar en lo relacionado con mi carrera; pero no me pude alejar del mundo del restaurante.

Te da mas satisfacción el servir a los clientes y verlos salir con una sonrisa de tu negocio, que estar trabajando en un escritorio por 8 horas. El ser restaurantero no siempre es apreciado, pero al conocer la dedicación y el amor que le ponen mis padres a su negocio, te forza no sólo a apreciarlos sino también a respetarlos. Un restaurante requiere más dedicación y esfuerzo de lo que alguien se pueda imaginar. De mis padres he aprendido la mayor parte de lo que sé, y la influencia de ellos ha sido total. La verdad que no pude tener mejor escuela, ya que los dos son Chefs profesionales y con más de 45 años de experiencia.

¿Qué ofreces diferente a los demás?

Para empezar, nosotros recibimos a nuestros clientes con un entremés único: Quesadilla de Mango y Croquetas de Queso y Papa. Usualmente en los países latinos no se empieza una comida con chips y salsa. Creemos que es importante demostrar que tenemos mucho más que ofrecer. Los chips y salsa son un estereotipo, que ni a nuestras familias ni a nosotros nos gusta seguir. Siempre tenemos como base la quesadilla de mango, pero de vez en cuando variamos la croqueta por empanaditas de chorizo y alioli español, entre otros.

Otro de nuestros propósitos es el degustar a la gente con platillos auténticos de México y Latinoamérica. Desafortunadamente aquí, lo que se conoce como comida Mexicana, es más que nada Tex-Mex, y muy poco de la comida latinoamericana. A diferencia de otros restaurantes, nosotros tenemos muchísimo más que ofrecer. Nuestro menú es único y con muchos platillos originales e innovadores de nosotros.

Además otra cosa que nos caracteriza, es que tanto el staff como sus anfitriones, le damos un toque personal al servicio que ofrecemos. Nicolas y yo nos tomamos el tiempo de visitar a la mayoría de las mesas y platicar con nuestros clientes, para asegurarnos que estén satisfechos con su experiencia en Antigua.

¿Cómo defines tu restaurante y tu cocina?

El restaurante tiene un toque moderno, pero utilizando cuadros, pinturas y colores clásicos de México y Latinoamérica. Somos un restaurante casual pero a la vez formal. Nos sentimos orgullosos de lo que ofrecemos y lo hacemos con mucho cariño y alegría. Nuestra cocina es innovadora y original.

¿Qué les dirías a todos los latinos para que se atrevan a visitar tu restaurante?

Que se atrevan a salir de su "comfort zone" (área de comodidad) y deleiten su paladar con nuevos sabores. El 99% de nuestros clientes salen encantados con Antigua.

¿A qué crees que se debe el éxito de Antigua?

Creo que mucho tiene que ver a la dedicación que tenemos por servir al cliente, el toque personal que mencionaba antes, pero sobre todo a lo auténtico y original que son nuestros platillos. Somos una gran familia, la cual trabaja en conjunto para dar lo mejor de nosotros a nuestros clientes. Tratamos de ser innovadores y diferentes, más que nada con una identidad propia.

¿Qué consejos les darías a las personas que quieren iniciar su propio negocio?

En primera que tengan en mente que el tener su propio negocio requiere mucho más tiempo y dedicación de la que mucha gente se imagina. Deben de estar dispuestos a trabajar el doble o triple de lo acostumbrado, y también tener en cuenta que los resultados económicos no son siempre inmediatos. Mi segundo consejo es que estén bien seguros de su producto y su servicio, porque su seguridad es lo que los llevará al éxito. Pero que no confundan la seguridad con la arrogancia.

Si requieren ayuda financiera, les aconsejamos que hagan bien su tarea y midan todas sus opciones. Nosotros los latinos tenemos la tendencia de dejarnos ir por la primera oferta y pensamos que el banco prestamista nos esta haciendo un favor. Si vamos a trabajar duro por nuestro dinero, tenemos que pelear cada centavo, ya que lo merecemos. No se necesita ser una eminencia financiera para tener éxito en un negocio, pero si se necesita tener un buen control de dinero. Hay muchas agencias hispanas no lucrativas que ofrecen consejos y ayuda, todo es cuestión de informarse debidamente. El tomar decisiones apresuradas nunca es bueno.

Si trabajan con la familia, nuestro único consejo es que tengan bien claro lo que es el negocio y la familia. El no mezclarlos suena fácil, pero por experiencia les decimos que no lo es, la familia tiene prioridad. Un negocio está aquí hoy, y mañana tal vez no; pero la familia siempre será tu familia.

Y creo que el consejo más importante es que no se "desanimen" si el negocio no



es exitoso a la primera. Lo que cuenta son las veces que uno se puede levantar nuevamente, no las veces que la gente piense que has caído.

¿Cuál es el platillo que más vendes, de dónde es originario y por qué crees que le gusta a la gente?

Tenemos dos platillos, uno es el Encocao de Camarones de Ecuador. Todavía no he encontrado una persona que no le guste, los camarones son delicadamente preparados en una crema de coco, con cacahuates y morrón rojo y verde, entre otros ingredientes. ¡Es un platillo exquisito! El otro platillo exitoso es el Pollo al Tequila, el pollo es cocinado en una deliciosa crema hecha con jalapeños y tequila. Se sirve sobre una cama de aguacate y se acompaña con nuestro arroz al cilantro. Este pollo es una de nuestras recetas originales y favoritas. Tanto el Encocao y el Pollo al Tequila son platillos parte de la nueva cocina que sólo podrás encontrar en este restaurante, Antigua Mexican & Latin Restaurant.

¿Qué tan importante es para ti la imagen de tu negocio?

Muy importante, de hecho ponemos mucho énfasis en la apariencia física; pero sobre todo en la limpieza de nuestro comedor y de nuestra cocina. En un restaurante, la limpieza e higiene prevalece antes que lo estético.

¿Qué metas tienes para el futuro?

Muchísimas, para empezar queremos atraer a más de nuestra gente a nuestro establecimiento. "Nos encanta que otras culturas aprecien nuestra comida, pero queremos también la presencia y el calor de nuestra gente latina". Lo demás se irá dando a su debido tiempo.

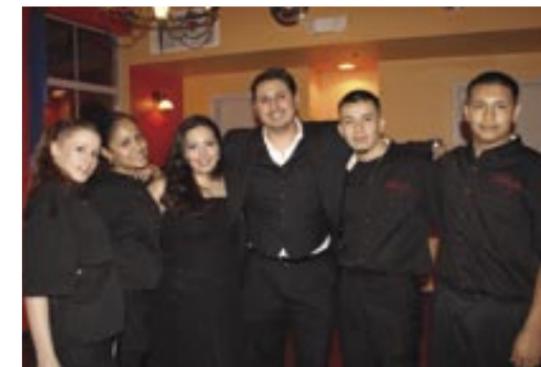
¿En tus propias palabras, qué mensaje te gustaría comunicarle a la comunidad hispana acerca de tu Restaurante?

Que Antigua ofrece una atmósfera divertida y agradable para todas las edades, pero sobre todo exquisita comida. Al visitarnos deben de venir con un criterio amplio, dispuestos a aventurarse a tratar cosas nuevas y sobre todo a degustar sabores y aromas nuevos para tí.

Agradecimientos:

A la Ciudad de West Allis y a la Cámara de Comercio de West Allis/West Milwaukee por creer en nosotros. A Wisconsin Women Business Initiative Corporation por ayudarnos una vez más a ser nuestro sueño realidad. A nuestro staff por apoyarnos en las buenas y en las malas. A nuestras familias (Mendieta y Ramos) por apoyarnos en todo momento y motivarnos a seguir adelante. Pero sobre todo a Dios, como dicen, ¡Él aprieta pero no ahorca!

Sus amigos, Citlali y Nicolas.



¿Qué opinas de Spanglish La Revista®?

Que está haciendo una gran labor en la comunidad al ofrecer calidad informativa y no se enfoca en llenar su revista de anuncios. Más que un negocio, es un servicio. Los mejores deseos, ya que el equipo le pone mucho entusiasmo y esfuerzo.



Paso a paso

Step by step

| by Nelson Soler



Estrategias de Mercadeo: La Promoción

La Promoción es el corazón de la mercadotecnia (marketing). Imperios empresariales han sido creados a través de promociones. ¿Quién no reconoce los logotipos de Coca Cola, Bimbo, Goya o Nike. ¿Quién olvida frases como “lo quiero a la parrilla” o “si es Goya tiene que ser bueno”? ¿Quién olvida el comercial de la niña de Pepsi, o el cual apareció su artista o deportista favorito?

Históricamente las promociones no sólo se han utilizado para conseguir usuarios o clientes pero también para obtener clientes de la competencia, afectar la imagen de otros productos o servicios, cambiar la percepción de una compañía o servicio iy más!

¿Por qué promovemos? Objetivos:

Dar a conocer nuestro negocio, producto o servicio. Cuando empezamos un negocio nuevo o introducimos un nuevo servicio es absolutamente necesario el comunicarlo con nuestros usuarios y clientes potenciales. Este es el tipo de promoción más trabajosa y costosa. Requiere un plan estratégico alineado con nuestra misión de negocio y centrado alrededor de nuestro cliente potencial.

Motivar al cliente a tratar o usar nuestros productos. El proveer muestras de productos, descuentos de servicio o reembolsos por correo son tácticas promocionales que ayudan a lograr este objetivo. ¿Cuántas veces no ha probado un queso, dulce o bebida sólo porque es gratis? ¿Cuántas veces ha comprado un producto sólo porque tiene un cupón?

Generar uso del producto o servicio. Con este objetivo ya queremos una venta y deseamos que el cliente pague el precio total.

Aumentar o repetir uso del producto o servicio. Este objetivo requiere el pensar en toda nuestra empresa y servicios en adición al producto o servicio básico que ofrecemos. Por ejemplo, nuestro restaurante tiene el mejor cocinero de la región, sin embargo, los clientes no regresan. Tenemos un anuncio en el periódico y en la radio pero no funciona. Las promociones no trabajan en un vacío. Tenemos que siempre pensar en nuestro cliente y en lo que el cliente valora. Si los meseros ofrecen un servicio pobre no importa que el producto sea bueno o que se promueva, la gente va a dejar de ir. Por lo tanto, es importante que nuestras promociones estén alineadas con nuestras capacidades reales o nos pueden hacer daño.

¿Qué debemos hacer antes de promovernos?

- Definir nuestra imagen, misión empresarial y proposición única al cliente
- Identificar las necesidades del cliente (además de mi producto o servicio, ¿qué le agrada al cliente?)
- Entender los hábitos del cliente (lee periódicos, ve televisión, escucha la radio)
- Plasmar el mensaje que desea comunicar
- Establecer la intención de la promoción- aumentar uso, adquirir usuarios, vender exceso de inventario
- Comparar el ofrecimiento con la competencia

- Desarrollar un presupuesto (hay que ser realista)
- Pensar en un método de evaluación para la promoción
- Consultar con un profesional
- Tener un plan alternativo o de contingencia en caso de que la promoción no funcione

Tipos de promociones

Promociones directas. Estas son anuncios, ventas personales y telemercadeo.

Promociones indirectas. Relaciones públicas, actuar como voluntarios en la comunidad, donaciones a causas o eventos, artículos promocionales como camisas, bolígrafos, etc.

En resumen, el promover nuestro negocio estratégicamente puede afectar nuestro éxito empresarial. El diseñar campañas de promoción centradas en nuestros clientes y lo que ellos valoran tienden a ser más efectivas. El seleccionar el tipo de promoción directa o indirecta, el medio de promoción y el método de evaluación, requerirá ayuda de un profesional de mercadotecnia. ¿Cuál es el tipo de promoción adecuada para usted? Hablaremos de eso en futuros artículos.

Nelson Soler is the executive director of the Hispanic Entrepreneurial Center and writes articles in financial literacy, business and career trends.

To contact him and learn about how to start your business, please email him at nelson@gotspanGLISH.com or 414.227.3105

Marketing Strategies: Promotion

Promotion is the heart of marketing. Business empires were built through effective promotions.

Who does not recognize Coke, Nike or Goya logos? Who does not remember the phrase “frame broiled” signature phrase of Burger King? Who forgets the Pepsi commercial with the “little girl” or the ad in which your favorite actor or sport figure appeared?

Historically, promotions have been used for many purposes including getting new customers, stealing customers from competitors, building or tarnishing reputations, and changing perceptions about products or services.

Why do we engage in promotions? There are different objectives...

Increase Awareness - we want potential users to get acquainted with our new business, products or services. The awareness goal is costly and requires a lot of effort.

Increase Trial - in consumer products and new services, this is crucial. How many times have you tried in a supermarket a sample of cheese, bakery or a new drink? How many times have you used a sample of detergent or tried a new product because you were given a free sample? Have you ever tried a service or a new restaurant just because you received a discount coupon?

Promote Use - this is the main objective of any promotion to develop clients. Clients are customers who would pay full price for your product and/or service.

Repeat use - To gain customer loyalty and turn them into long term clients, we not only need to think about our product or service but also about all the other items that a client values. For instance, you may have the best cook in town and promote yourself regularly in the media yet customers come to the restaurant once and do not return. Why? Perhaps you have wait staff who are not customer oriented or treat customers poorly. Perhaps your restaurant is not clean or

attractive. These two factors are not part of you basic product yet they affect customers buying decision. Thus, you must ensure that you align promotions with your strategy and capabilities.

What should we consider before start a promotion?

- Define our image, mission and uniqueness
- Understand and identify our potential client needs
- Learn more about our customers buying habits – how can you reach them?
- Think about the message we wish to communicate- clear and valuable
- Establish a strategy for the specific promotion- how is this aligned with your marketing plan?
- Compare our offering(s) to competitors’ offerings
- Develop a realistic budget
- Think about a measurement or evaluation method for the promotion
- Consult with experts or professionals who know about promotions
- Have a contingency plan

What are the different types of promotions?

There are two basic types:

Direct advertising. TV, printed media, radio, personal selling & telemarketing

Indirect advertising. Public relations, sponsorships a, volunteer work and marketing paraphernalia among others.

In summary, promoting our business effectively is a success imperative. Designing customer centered campaigns in which we emphasize the value added of our unique offering may increase awareness, trial and use. Selecting a particular type of promotional tactic and method may require professional outside assistance and consideration of our capabilities. In the next article, we’ll talk about successful promotional campaigns.

Send questions you have about small business issues to nelson@gotspanGLISH.com.



Z E B B ' S
RESTAURANT

Something
for everyone!

Algo para
todos!



(414) 384-6400

Open 24 hours
on 27th and Morgan

¿TIENES PROBLEMAS CON TU COMPUTADORA?

¡NOSOTROS TE PODEMOS AYUDAR!

- REPARACIÓN Y REINSTALACIÓN DE WINDOWS.
- ACTUALIZACIÓN DE HARDWARE Y SOFTWARE.
- PROBLEMAS DEL PC EN GENERAL.

PARA MÁS INFORMACIÓN COMUNICATE AL TELEFONO:

414.617.2199

Deje a sus hijos en buenas manos, en un ambiente familiar.



2055 S. 36th St. Milwaukee, WI 53215

¡Inscripción Abierta!

Niños de 6 semanas a 5 años.
Aceptamos pagos privados o W2.
Educación bilingüe y alimentos nutritivos.
Lunes a Viernes de 7:00 am. a 5:00 pm.

www.pasoapasito.info

Now Enrolling!

Kids from 6 weeks to 5 years old.
We accept private pay or W2.
Bilingual education and nutritional meals.
Monday - Friday from 7:00 am. to 5:00 pm.

(414) 501.1972

"NO ESPERES 4 AÑOS PARA VER EL MEJOR FÚTBOL MUNDIAL"

LOS MEJORES 36 CANALES EN ESPAÑOL

¡POR SOLO \$14⁹⁹ al mes por 10 meses!

SUSCRÍBETE YA!
SALVADOR ESCOBEDO
SATellite CONNECTION
(262) 770-1134

EN DishLATINO, TODO EL FÚTBOL... TODO EL AÑO.
DishLATINO con más clientes Hispánicos que cualquier otro proveedor de televisión vía satélite o cable en los Estados Unidos.

Para hacer realidad tus sueños piensa en alto



MONEYCREEK

MORTGAGE COMPANY, LLC

Llama y una mano amiga te guiará por el mejor camino hacia tu nuevo hogar.

Nuestra amplia experiencia en servicios financieros te ofrece:

- Compra de casas
- Refinanciamiento
- 100% de Financiamiento
- Préstamos para Construcción
- Clases de establecimiento y reparación de crédito
- Calificaciones de Crédito hasta 500
- ITIN

Geoffrey G. Simons | Mortgage Consultant
Phone: 414.431.2966 • Cell: 414.350.4996
Fax: 414.476.3771
email: geoffrey_simons@sbcglobal.net

1212 W. Lincoln Ave.
Milwaukee, WI 53215
moneycreek.instantlender.com



by: Janice A. Litza, MD

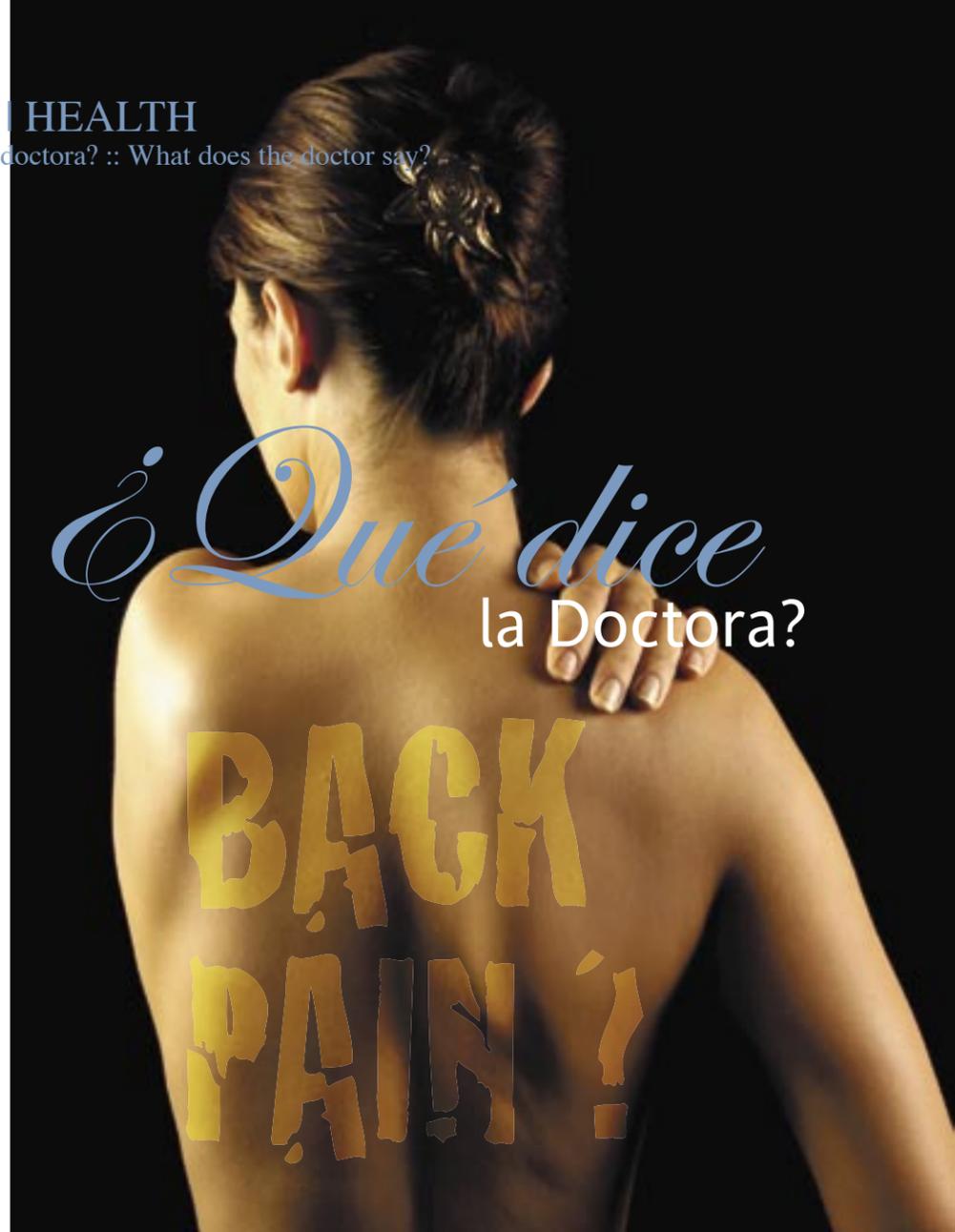
“RAKING LEAVES, SHOVELING SNOW, CARRYING CHILDREN, SOMETIMES JUST PUTTING ON YOUR SHOES CAN CAUSE SUDDEN BACK PAIN OR EXACERBATE PAIN YOU ALREADY HAVE. NOW COMES THE MORE CHALLENGING PART. DO YOU USE ICE OR HEAT, REST OR MOVE, MEDICINE OR NOT, EMERGENCY ROOM, DOCTOR’S OFFICE OR CHIROPRACTOR?”

This article is written along with local chiropractor, Dr. Mark Nemetz, a graduate of Palmer Chiropractic College with over 10 years of experience. Together we will give you some guidance as to how to manage your back pain.

¿Qué puedes hacer en la casa?

If the back pain starts as dull, achy pain then for the first two to three days, you should do less activity especially lifting and bending. After that, get moving! Gentle stretching and light work or house duties are encouraged. Don't do any new or rigorous exercises, but start getting back to your normal duties as soon as you can. We recommend using ice or a cold compress the first couple of days or after a long day when you have some increased soreness. This decreases the swelling from an over stretched muscle which is causing your pain. Cold is most often better than heat initially. Heat can cause more swelling and inflammation, but after the first couple of days, you can use warm compresses or a warm bath or shower to warm up your stiff joints and muscles if it helps you.

An anti-inflammatory medicine is helpful to reduce swelling and pain. Depending on your personal health history, acetaminophen or ibuprofen are great first choices. Often, you will need to take



them scheduled for the first couple of days to see the full benefit.

If the pain is more severe and is sharp, has a focal point but radiates to other parts of the body such as into your buttocks or leg or doesn't relieve after several days with at home treatment then you have a more serious condition that needs evaluation.

Other warning signs include:

- Weakness in one or both of your legs
• Loss of muscle on one side.
• Numbness, tingling or increased sensitivity to touch in your legs or feet.
• New problems going to the bathroom such as loss of urine or stool unexpectedly or inability to urinate or have a bowel movement.
• Other symptoms such as weight loss, fatigue or pain in many other joints or places which can mean the back pain is part of a bigger problem.

How does a bulging disc cause back pain? Back pain can also be caused by a herniated disc, which can cause some irritation to certain nerves in your neck or back. The best way to describe a herniated disc is to imagine the disc as a jelly filled donut between the vertebrae or bones in your back bone. When squeezed just right, the jelly comes out and goes to one side or another and causes pressure on the nerves in that area. The treatment for a herniated or bulging disc is very similar to what we mentioned above and often gets better in time. In very painful or long lasting situations, you may need to see an orthopedic or other specialist and be considered for surgery or other therapy specific to disc problems.

Who should you see?

Your family medicine doctor and chiropractor can both do a thorough assessment. Your medical doctor is

more likely to prescribe stronger pain medicine, a muscle relaxant, physical therapy and/or exercises depending on the type of injury or pain you have. X-rays are usually not necessary or helpful if we think you have an overstretched muscle, but if you have any of the other symptoms listed above we may do some sort of X-rays.

Additionally, your chiropractor can make adjustments and perform other procedures to get at the root cause of your back pain. There may be exercises and stretches appropriate to your situation and a chiropractor can take x-rays and read them.

Why else should I see a chiropractor?

According to Dr. Mark Nemetz, a chiropractors' main focus of study is the spine and the surrounding structures which would include most causes of back pain. According to The Journal of Family Practice, "Chiropractors are highly trained in their discipline and well aware of the serious underlying diseases that could cause their patients and their own reputation great harm if ignored." Another study concluded that spinal manipulation (spinal adjustments) is the safest and most effective treatment for acute low-back pain in adults and in most cases conservative treatment such as manipulation should be used before surgery is even considered.

Many people aren't sure if a chiropractor can help and are often hesitant to tell their medical doctor if they see one or use any other "alternative" therapies. Your chiropractor is part of your medical team and it's always best for your medical and any other doctor to know everyone and everything you are doing to stay healthy or get healthy so that we can coordinate care better.

Bottom line, pain is a signal from the body that something is wrong. If left untreated or masked with pain killers it is likely to get worse. It is best to get treated and to get to the root cause of your pain. Taking care of your back may not add years to your life, but it will certainly add life to your years.

Love Life, Live Healthy.
Dr. Litza and Dr. Nemetz.

¿DOLOR DE ESPALDA?

Recogiendo hojas, apaleando nieve, cargando a los niños y algunas veces cuando te pones los zapatos, pueden ser la causa de repentinos dolores de espalda o incrementar algún dolor que ya tenías con anterioridad. Ahora la parte más difícil, utilizar calor o frío, descansar o no, tomar medicina o no, ir a la sala de emergencias, al doctor o al quiropráctico? Este artículo fue escrito con la ayuda del Dr. quiropráctico Mark Nemetz, graduado del Colegio Palmer de quiroprácticos (Palmer Chiropractic College) con más 10 años de experiencia. Juntos te daremos algunos consejos o recomendaciones para tratar el dolor de espalda.

¿Qué puedes hacer en la casa?

Si el dolor de espalda comienza fuerte y con comezón, durante los primeros 2 o 3 días; tienes que reducir el agacharte y levantarte. Después de esto es recomendable empezar a moverte y a hacer trabajo ligero o actividades de la casa. No hagas ejercicios nuevos o rigurosos, pero empieza a regresar a tus actividades normales tan pronto como puedas. Te recomendamos utilizar hielo o compresas de agua fría, durante algunos días o después de un día largo en el cual sientas molestias. Esto disminuirá la inflamación de los músculos estresados que son los que causan el dolor. Inicialmente el frío es mejor que el calor, el calor puede causar más inflamación, pero después de los primeros días puedes utilizar compresas calientes, o bañarte con agua caliente para quitar lo duro de los músculos y articulaciones.

Una medicina anti-inflamatoria ayuda a reducir la inflamación y el dolor. Dependiendo de tu historial clínico, acetaminofenos o ibuprofeno son buenos como primera opción. Casi siempre los primeros días tienes que tomártelos a la misma hora para que puedas ver los beneficios.

Si el dolor es más severo y agudo, y se expande a otras partes del cuerpo como las nalgas o las piernas y no se mejora después de algunos días de cuidados en casa, entonces tienes una condición más seria que necesita de evaluación. Otras señales de alerta son:

- Debilidad en una o ambas piernas.
• Pérdida de músculo en un lado.
• Adormecimiento, cosquilleo o incremento de sensibilidad al tocarte piernas y dedos.
• Problemas nuevos al ir al baño como pérdida de orina, problemas al orinar o defecar
• Otros síntomas como pérdida de peso, fatiga, dolor en articulaciones y otros lugares cerca de la espalda son parte de un problema más grande.

¿Cómo es que un disco desviado, causa dolor de espalda?

Los dolores de espalda también son causados por un disco desviado, que pueden causar irritaciones a ciertos nervios en el cuello y la espalda. La mejor manera de describir un disco desviado, es como imaginarte el disco relleno como una dona entre las vértebras o huesos de la espalda. Cuando lo aprietas, el relleno se sale y se va un lado u otro y causa presión en el área de los nervios. El tratamiento para un disco desviado es muy similar a los que mencionamos con anterioridad. En situaciones muy dolorosas y largas, tienes que ver a un ortopedista o especialista, y considerar cirugía o una terapia específica para los problemas de los discos.

¿A quién debes de ver?

Tu doctor familiar y quiropráctico, ambos pueden hacerte una revisión profunda. Es más probable que tu doctor familiar te recete una medicina más fuerte, un relajante muscular, terapia física o ejercicios dependiendo del tipo de molestia o dolor que tengas. Los rayos X regularmente no son necesarios, cuando pensamos que tienes sólo un músculo estresado. Pero si tienes algún otro síntoma como los enlistados con anterioridad, tendremos que tomarte unos rayos X. Además, tu quiropráctico puede hacer ajustes y llevar a cabo otros procedimientos para saber la causa de tu dolor de espalda. Existen muchos ejercicios y estiramientos apropiados para el padecimiento y un quiropráctico puede tomar rayos X y leerlos.

¿Por qué otra razón debo de ver a un quiropráctico?

De acuerdo al Dr. Mark Nemetz, el quiropráctico se especializa en estudiar la espina dorsal y la estructura alrededor de la misma, la cual incluye muchas de las causas del dolor de espalda. De acuerdo al Journal of Family Practice "Los quiroprácticos son altamente entrenados, disciplinados y están conscientes del daño que pueden causar a su carrera y a sus pacientes si estas señales son ignoradas. Otro estudio concluyó que la manipulación de la espina dorsal (ajustes de la espina) es el tratamiento más seguro y efectivo para el rápido alivio del dolor de espalda en adultos, y en muchos casos un tratamiento conservador como la manipulación se debe de usar antes de que se considere la cirugía.

Mucha gente no está segura si el quiropráctico puede ayudar y dudan en decirle al doctor si deberían de buscar otras terapias alternativas. Tu quiropráctico es parte de tu equipo médico y siempre es mejor para tu doctor o cualquier otro doctor, estar enterado de todos y todo lo que estás haciendo para mantenerte saludable y estar saludable; para que nosotros podamos coordinar un mejor cuidado.

Ama la vida, vive saludable.
Dr. Litza and Dr. Nemetz.



SALUD | HEALTH

Consejos :: Advice

El trastorno afectivo estacional (DAE) se refiere a la depresión que ocurre en cierta gente durante el otoño e invierno. La disminución de la luz del día tiende a provocar el DAE. Sus signos pueden incluir todos los síntomas de la depresión, pero baja energía y motivación, más horas de sueño, aumento de peso e irritabilidad son los más comunes. Estos síntomas desaparecen durante la primavera y el verano, o cuando la persona se muda a un clima más cálido donde hay mayor exposición a la luz del día.

Las consecuencias de la depresión para una persona y una nación son enormes. La depresión equivale a más de \$16 billones anualmente en trabajo perdido y gastos de tratamiento, de acuerdo a recientes estimaciones.

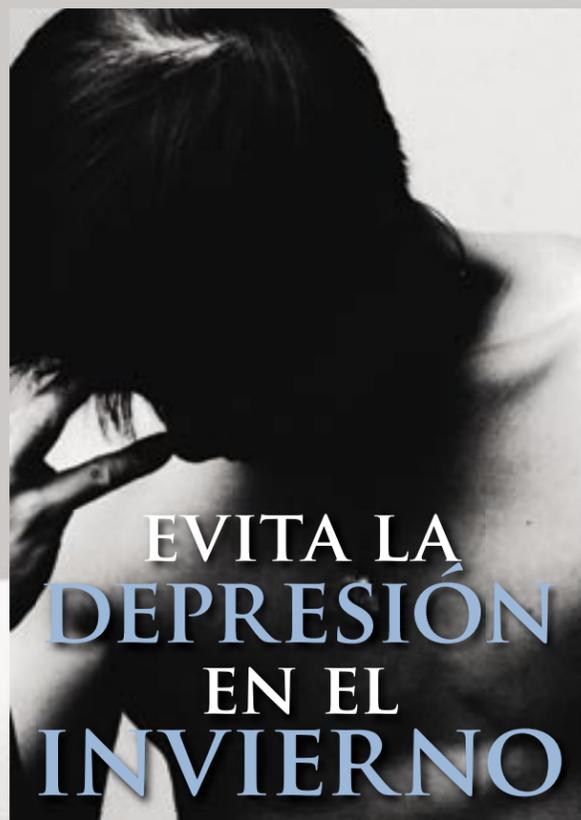
La depresión no tratada tiene serias implicaciones tanto para aquellos plagados por ella como para sus familias. Alrededor de un 10 por ciento de gente deprimida eventualmente abusa del alcohol u otra droga. Pueden considerar el suicidio, especialmente si su depresión ha afectado su salud o sus relaciones con las personas a quienes más quieren. Pero un tratamiento efectivo es disponible, y mucha gente muestra mejorías en sus síntomas dentro de pocos meses. Una total remisión puede tomar más tiempo. No obstante, la mayoría de la gente que busca tratamiento para la depresión puede esperar llegar a sentirse mejor.

Aunque la gente que sufre de depresión clínica comparte muchos síntomas similares, algunos de los signos de depresión pueden diferir de una persona a otra, haciéndolos difícil de reconocer. Algunas personas tratan de ahogar sus problemas en alcohol, y no divulgan que están sufriendo dolor emocional. Otras tratan de hacerse las fuertes, asegurándoles a todos que se encuentran bien. Incluso otras pueden quejarse de que están deprimidas tan seguido que la gente no las toma en serio. ("Oh, él siempre lloriquea por algo.")

Sin embargo, hay síntomas reconocibles que claramente indican depresión, y probablemente sea prudente no

ignorarlos tan fácilmente. Si usted o alguien que usted conoce ha tenido varios de estos síntomas por más de dos semanas, será muy recomendable buscar ayuda:

- Disminución de la energía o incremento en la fatiga casi todo el día, todos los días
- Sentimientos de tristeza, desesperanza, vacío, pesimismo, culpa
- Dificultad para concentrarse



EVITA LA DEPRESIÓN EN EL INVIERNO

- Pérdida de interés en actividades que previamente eran placenteras
- Significante pérdida del apetito o cambios de peso.
- Pérdida del deseo sexual
- Cambios en los patrones de sueño
- Dificultades de memoria
- Pensamientos sobre muerte o suicidio, o planear o intentar suicidio (quien quiera que tenga estos síntomas deberá buscar ayuda inmediatamente)
- Malestares físicos, tales como frecuentes dolores de estómago y cabeza

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR ESTOS SÍNTOMAS Y PASAR MEJOR EL INVIERNO?

Por supuesto, lo primero y principal será cambiar la interpretación que hacemos de las cosas. No podemos negativizarlo todo por el hecho de estar más inactivos. Tendremos que aceptarlo como algo normal que nos ocurre a todos y que nosotros somos los únicos encargados de mejorarlo. Como siempre, si algo no te gusta, trabaja hasta que puedas cambiarlo.

Intenta romper la rutina. No porque sea invierno es necesario hacer siempre lo mismo, o no hacer nada, las ciudades están preparadas para tener momentos de ocio en cualquier época y para todos los gustos. Compra guías o busca por internet actividades de ocio.

También puedes salir al campo de excursión. El aire libre y la luz natural te dará fuerzas para toda la semana. Cursos al aire libre y actividades rurales nos pueden solucionar los fines de semana del invierno, ¿no vamos en verano a playas y piscinas? ¿Porqué no ir en invierno a sierras, ríos, pueblos, etcétera?

Manten la comunicación con amistades durante todo el año. En verano es más fácil quedar con la gente para verse tanto por el día como por la noche. En invierno la cosa se complica pero ten en cuenta que los demás están igual que tú. Piensa que un domingo tarde sin plan lo tiene cualquiera: haz unas llamadas y organiza un cine o un café. Tus amigos te lo agradecerán y tú estarás mejor. No esperes a que los demás te solucionen el plan, ponte en marcha, la pasividad es mala compañera.

Utiliza a la familia y organiza juegos y meriendas en casa. Llámalos a todos, y estarán encantados de acudir.

Algo importante, sé independiente, si no puedes echar mano de otras personas, confía en tus posibilidades, paseos, excursiones, visitas culturales, cines y teatro. Además, estas actividades se pueden realizar sólo y puedes compaginarlas con visitas a amigos y familiares.



...estar saludable durante este invierno

Respira sólo por la nariz. Es el filtro natural a muchos microorganismos que provienen del exterior.

Evita cambios bruscos de temperatura. Es conveniente que te cubras al exponerte al medio ambiente. Prefiere vestirse con ropa interior de algodón, que ayude a regular la temperatura del cuerpo. Porta varias capas de ropa en lugar de sólo una prenda muy gruesa, ya que la primera forma de cubrirse resguarda mejor el calor y permite, además, descubrirse paulatinamente.

Cubrete bien. Usa bufandas, pañoletas o chalecos que cubran tu garganta y pecho. Cubre tu nariz y boca al salir al exterior, especialmente en días fríos con altos índices de contaminación.

Alimentate bien. Lleva una alimentación en la que ingieras, diariamente, al menos tres distintos tipos de fruta con cáscara y dos tipos de vegetales.

Hidratate. Bebe ocho vasos de agua templada al día. Además, toma jugos no procesados de frutas y vegetales. Mantente siempre hidratado.

No fumes. El humo y las sustancias que contienen los cigarrillos afectan a los fumadores activos y a quienes están cerca de ellos.

Evita el polvo. Mantén libres de polvo, en lo posible, los sitios donde permaneces mayor tiempo.

ARIES:GX

LUZ Y SONIDO

+ Música para toda ocasión

+ Pantalla gigante

+ Filmación de video

(414).349.3484

felipe@xopin.com



baje de peso

agregue años saludables a su vida

En tan sólo 5 minutos, le podremos decir exactamente que es lo que su cuerpo necesita para bajar de peso.

Después su especialista en control de peso le hará un plan PERSONALIZADO que le ayudará a llegar a su meta de una manera fácil, saludable, sin hambre y con mucha energía.



(414) 349.3466

Silvia & Rosa, Weight Loss Specialists

www.SuTiendaherbalife.com/sxopin

www.BajeLibras.com/sxopin

www.PuraGanancia.com/sxopin

¿Te gustaría ganar dinero extra? Llámanos para comenzar ahora mismo!!



¿Está su piel lista para el Invierno?

By Laura Ruiz, Certified Aesthetician

Nuestra piel pasa por muchas inclemencias en esta temporada que se aproxima, tanto la piel que se ve como la que no se ve. Tenemos que protegerla y cuidarla para que ella nos cuide y proteja del mal tiempo y para que su apariencia no deteriore o padezca.

Tanto en el carro como en la casa, en el trabajo, y en todas las demás partes que habitualmente concurrimos, regularmente tienen la calefacción a todo lo que da, y ese cambio de frío a caliente es terrible tanto para la salud como para su pobre piel que trata de regular la temperatura de su cuerpo lo más rápido posible; hagale el favor y no la ponga en esos apuros porque lo que pasa es un tremendo resfriado y la piel deshidratada. La piel, especialmente la piel de la persona que no toma suficiente agua (regularmente todos, sin ofender a nadie, claro) ocupa la poca agua que ingerimos solamente para sobrevivir no para pasar de una temperatura tan fría como el frío aquí en Milwaukee a la del calentador seco y deshidratante del mall, es muy fácil cubrirse uno y ponerse un suéter extra o una bufanda, y nutrirse mejor para que el organismo tenga fuerzas para luchar y reponerse, ¿por qué no hacerlo?

Nuestra piel sufre mucho; la siente uno estirada y deshidratada. Tanto como



nuestro cuerpo, ella necesita de un buen facial y unas buenas cremas para que se mantenga suave y fuerte y pueda lucir bien en frío o en calor, no crea que porque no hay sol, no hay rayos ultra violeta; no crea que por que no se ve el sol, no está; el no verlo no significa que no tenemos que protegernos, ¡claro que sí!, siempre tenemos que cuidarnos del sol y de los radicales libres, ellos no descansan y uno paga las consecuencias luego con rosacea, líneas de resequedad y piel seca y más. Y si nuestra piel ya está sensible e irritada pues con el cambio de tiempo se pone más débil y una se pone más propensa a enfermedades tanto de la piel como del organismo.

¿Por qué usted cree que la mayoría de personas se enferman más en el invierno? Por los cambios tan bruscos en temperatura y las malas costumbres

que tenemos de maltratarnos a nosotras mismas. Si las personas que pensamos que nos cuidamos, nos enfermamos, imagínese las que no se cuidan ni siquiera un poquito. No, amigas y amigos, hay que cuidarnos, tomar nuestros alimentos sanamente cocinados como ya he mencionado en las ediciones pasadas y dejar esas malas costumbres como lo es el cigarro, el estrés y el abuso a tantas otras cosas que acaban no sólo con nosotros sino con las personas que amamos. Si la respuesta es descuido, pues imanos a la obra! Quiéranse más por el amor de Dios, hay que estar sanos para vivir lindo, y dar gracias a Dios por todo lo que tenemos.

Mime su cuerpo por dentro y por fuera, tome sus vitaminas. Si no puede comer muy bien, no olvide el té verde y cuide su piel, así como se pone un suéter extra,

así a la piel le tenemos que poner su extra protección para que no se debilite. Dese un momento de descanso y nutra su piel en este invierno, hay muchísimos tratamientos dependiendo de su tipo de piel y estilo de vida, no crea que es un lujo o algo insignificante, he visto a personas caminando por la calle con casos en la piel que es muy difícil para mí no ir hacia ellas o ellos y decirles que si no se cuidan puede empeorar y no les va a gustar las consecuencias. Hay muchos casos de piel que pueden ser tratados sólo con un poco de cuidado y paciencia y una que otra crema mágica; hoy en día la tecnología nos pone en nuestras manos muchos productos y muchos servicios para escoger, sólo nos toca saber escoger el apropiado y si no sabe cual escoger, deje a alguien profesional que escoja uno por usted, en un lugar que le guste, que se sienta cómoda y que sepa que tengan los conocimientos y licencias apropiadas para poderle ofrecer un tratamiento rico y relajante, que no sólo le mimen su piel si no que usted se sienta feliz. Hay muchos salones en Milwaukee (como dicen "el sol nace para todos") y en uno de ellos va a encontrar ese lugarcito especial donde usted se separe del mundo y se encuentre con usted misma. Y no se olvide de preguntar e informar a la(el) profesional si tiene alguna alergia a algún producto o ingrediente, he sabido de casos bastante malos, que se hubieran podido evitar teniendo un poco de educación y que productos o tratamientos no efectuar si su estado de salud no lo permite. No es solamente un requisito es su bienestar; es su salud. No busque lo barato, eso se lo puede hacer en casa, y la mayoría de las veces lo barato sale caro; busque calidad y servicio exclusivo; busque ética y buen gusto, para que ese momento, o quizá esa hora o dos se sienta super relajada y segura de los beneficios del servicio que le ofrecen.

Usted merece lo mejor, no se menosprecie, relájese y deje que la mimen, y nutra esa piel lo más que pueda para que este fuerte para el tiempo venidero y luzca lo mejor que pueda con su piel hidratada y fuerte.

Sin más por hoy, su amiga,

Laura Ruiz.



ABC de la moda



(www.esmas.com)

Quizá muchas veces lees los artículos de moda y no captas muchas de las palabras que se utilizan para describir los atuendos del momento. Así que ahí te va un glosario básico para entender de ahora en adelante el mundo cambiante de la moda y convertirte en una experta.

Denim: Es el término para referirse a los jeans; primero fue sinónimo de trabajo, después de rebeldía juvenil y ahora de lo más sofisticado en ropa.

Fashion: Palabra para designar lo que estará de moda en los próximos seis meses; es un término para hablar de lo último en el mundo de la moda.

Hippy Chic: Se impone entre la juventud. atuendos hippies (chalecos, flecos, flores, pantalones acampanados) que luzcan elegantes.

In: Se refiere a lo último en la moda y quiere decir que algo está dentro de lo de hoy.

Maximalismo: Por el contrario, significa que entre más ornamento y color es mejor. La apariencia maximalista es la clásica de los años '70 y '80 que está de regreso actualmente.

Micromini: Faldas cortas que apenas cubren la parte alta de las piernas, acaban debajo de los glúteos y a veces se confunden con los cinturones anchos que se usaron en los años 80.

Minimalismo: Su lema es 'menos es más' y significa que entre menos es mejor, y representa reducción, sencillez y limpieza tanto en las artes como en atuendos

sin ornamentos ni color. Dentro de la moda significa usar menos accesorios y colorido para lograr una mejor apariencia, mayor clase y elegancia.

Mules: Es un estilo de calzado muy femenino, que está completamente descubierto del talón y sujeta el pie por la parte delantera. El tacón es delgado y de aproximadamente 4 cm.

Out: Por el contrario, out es estar fuera de moda y no seguir las tendencias que dicta la moda para cada época del año.

Retro: Es el regreso de una moda pasada que hoy está de vuelta.

Trendy: Es aquel que sigue al pie de la letra las tendencias de la moda y le gusta estar siempre al último grito. No debe confundirse con la víctima de la moda, quien carece de un estilo propio. El trendy tiene clase y gusto para vestir y se adapta a lo que dictan las pasarelas internacionales, pero siempre adecuándolo a su cuerpo y edad.

Vintage: Es un término para describir la ropa usada, aunque no cualquier prenda. A diferencia de la ropa de segunda mano, este atuendo tiene mucha clase. Generalmente son piezas únicas, originales o antigüedades en el mundo de la moda, y por lo tanto de elevados costos. Vintage es ropa vieja sólo para quienes pueden comprarse ropa nueva.

Ya conoces algunas de las palabras más in del momento, y de hoy en adelante podrás decir que dominas lo que se habla en el mundo de la moda. Ahora sí, estás a la última moda

Cuando busques algo más que un simple corte de cabello



D'Matrixx Salon & Spa

En D'Matrixx Salon & Spa contamos con el mejor equipo de estilistas profesionales, capacitados para ayudarte a lograr tu mejor look.

Te presentamos a los integrantes de D'Matrixx

todos estilistas profesionales y dandote a conocer su especialidad.



Rene

Master en color y cortes femeninos.



Irma

Especialista en uñas y diseño de cejas.



Dora

Especialista en cortes de cabello Unisex.



Nayeli

Experta en peinados para toda ocasión.



Herica

Artista en maquillaje profesional.

Tel. 414.541.0344

4544 W. Forest Home Ave.
Milwaukee, WI. 53219

HORARIOS

Monday - Friday 9AM - 8PM
Saturday 9AM - 8PM



BELLEZA & MODA

Descanso :: Beauty Sleep



Beauty Sleep

By Kadence Buchanan

People suffer from extremely busy days that usually lead to extremely "busy" nights. Instead of going to sleep, the vast majority of today's working professionals select to do something else, like watching TV until the early morning hours instead of sleeping properly, due to stress and anxiety problems. But, one should keep in mind that sleep is a necessity, not a luxury. Having a good night's sleep is just as crucial to maintaining wellness as is following a healthy diet and performing the proper amount of exercise.

Apart from being a healing process, sleep is also an invigorating one. Researchers examining the human brain while asleep have found that it is cycling through three stages of sleep; light, deep and REM. During these stages the human organism gets restored, it rejuvenates and it also becomes stronger. In addition, the human immune system gets recharged, as cells grow and repair themselves, and the human body conserves energy that will be needed later while a person is again awake.

Unfortunately, due to the heavy schedules and the daily problems people have to face, many do not value their bodies' sleeping needs. Nowadays, as

everything stays open later than in the past, many individuals select to sacrifice their night's sleep for another dance at the local club, a late-night movie, a work project due or a few more hours of exercise in the gym. Instead of investing this time available to sleep and provide to their organism time to heal, people prefer to do other activities that seem more important or interesting. What they may not realize is that lack of sleep takes a toll on their mental and physical well-being. According to various studies, like the one the National Sleep Foundation performs frequently, even minimal sleep loss has a profoundly detrimental impact on mood, cognition, performance, productivity, communication skills, accident rates and general health status. Thus, it is important for people to know that for optimal functioning throughout the day, the average adult needs between seven to nine hours of sleep during the night.

"one should keep in mind that sleep is a necessity, not a luxury."

But, some people lack their normal sleeping patterns not because of choice, but due to a condition. Million of people worldwide for example, suffer from insomnia today. For these people, using

medication-whether based on a doctor's prescription or not-is crucial to aid their night's sleep. Thus, if one suspects that the problems she or he has sleeping could be linked to a health condition like insomnia, it is imperative to visit a doctor's office, if the following tips do not bring sleep back into their lives.

- Avoid caffeinated food and beverages, like coffee, teas, chocolate, and soft drinks, for at least three hours before bedtime. Instead try a cup of warm milk.

- Exercise regularly, but do not perform any workout before bedtime for at least three hours.

- Check the mattress and be sure it supports your whole body. Flip it periodically.

- Develop a ritual before bedtime and perform it daily. Warm baths, reading, listening to soft calming music, are some of the things that can relax your mind and let it rest.

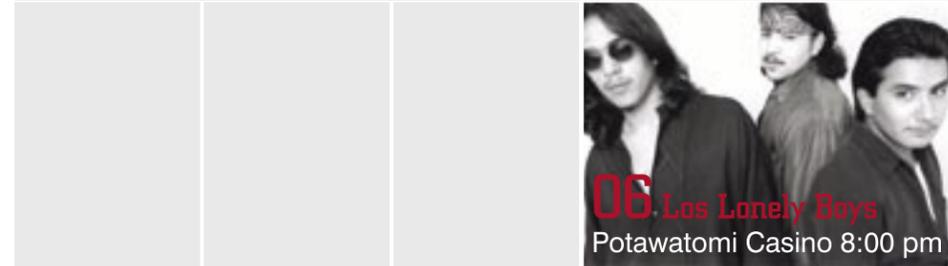
- Sleep in a quiet and comfortable room. Noise, light, temperature can reduce your sleep duration and quality.

- Go to bed and wake up the same time every day. When your sleep cycle has a regular rhythm you will feel better.

de pachanga
 con Enanitos Verdes (Chicago)



noviembre



06 Los Lonely Boys
 Potawatomi Casino 8:00 pm



18 Noche Boricua
 Clarion Hotel, 5:00 pm



22 La Oreja de Van Gogh
 Riviera Theatre (Chicago)
 7:00 pm

22 El Tri & Mago de Oz
 Aragon Ballroom (Chicago)
 7:00 pm

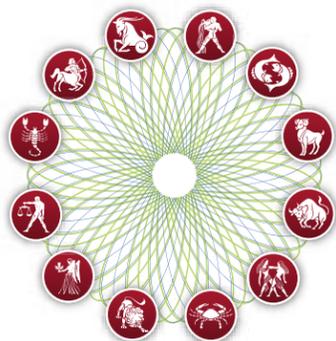
CALENDARIO
NOVIEMBRE

06 Los Lonely Boys are presenting their new album "Sacred", a fusion of electric blues and Texas roots, of soulful grooves and good old-fashioned rock'n'roll, of searing six-string licks and Latin beats. Don't miss this show!

18 No se pierda esta gran celebración de la hermosa cultura y tradiciones de Puerto Rico. Invitados: Yomo Toro, Alberto Rivera y su "Old School Salsa Band", The Chicago Cuatro Orquesta y otros. Para más información, lláme al 414-423-6656

22 To celebrate their 10th anniversary on 25 April 2006, La Oreja de Van Gogh released their 4th album Guapa (Pretty). The themes of their songs usually include love, friendship, and whatever can occur in relationships.

22 La banda de rock más "chida" de México estará este 22 de Noviembre en el Aragon Ballroom (Chicago) celebrando su aniversario número 38. ¡No te pierdas este concierto!



Spanglishcopos

escorpión Oct. 23 to Nov. 21

Mes propicio para la economía.

Achaques de salud menores y la situación de un familiar te hacen salir de tu egocentrismo. Tienes la capacidad de ayudar a un ser querido, pero que eso no te absorba del todo: mejor ayúdala a ganar confianza en sí mismo. Haz algo inesperado este mes.

sagitario Nov. 22 to Dec. 21

Deseos cumplidos.

Todo funciona a las mil maravillas en noviembre, será un mes lleno de novedades felices, aunque esto puede significar que tu vida da un giro inesperado de 360 grados. La posibilidad de conocer a otra persona importante en tu vida te plantea un dilema serio, pero te lo tomarás con humor. Se más despreocupado.

capricornio Dec. 22 to Jan. 19

Calma y tranquilidad.

Quieres recuperar el tiempo perdido en el ámbito profesional y debes hacerlo. Sin embargo estate muy atento a los que te rodean, porque están esperando a enseñarte grandes cosas pero necesitan un trato especialmente dulce por tu parte este mes.

aquario Jan. 20 to Feb. 18

Deseos cumplidos.

Lima las asperezas que hayan podido surgir con la persona amada, o con los seres más queridos de tu entorno. Sientes que no merecen tus desvelos, pero no te olvides de que nadie es perfecto, y de que eres muy exigente. Relájate y déjate llevar por tus afectos.

piscis Feb. 19 to Mar. 20

Nostalgia y afecto.

Este mes hay que luchar contra la apatía. Hay peligro de volverse conformista y culpar a los demás por tus problemas, pero no conseguirás nada a cambio. Sé consciente de tu impresionante potencial mental y humano y proyecta nuevas metas para el tiempo que tienes por delante.

aries Mar. 21 to Apr. 19

Pasarás el mejor noviembre de los últimos años.

Sientes una tendencia a encerrarte en ti mismo. El cuerpo te pide tranquilidad, así que no empieces proyectos nuevos, pero intenta retomar alguna afición o estudio antiguo. Tu capacidad intelectual estará por encima de la media en invierno y ahora empiezas a notar los efectos.

tauro Apr. 20 to May 20

Mes de cambios.

Los Tauro van a ganar un conocimiento profundo de la vida durante este mes. Cosas que han ido ocurriendo durante estos meses van a hacerlos reflexionar sobre el sentido de su vida. Es un momento excelente para hacer balance y preguntarse cuáles son los valores que rigen tu día a día.

géminis May 21 to June 20

Mes de rutinas y problemillas.

Estarás un poco aburrido y cansado. La rutina ha empezado a hacer mella en ti. Sin embargo, no debes precipitarte y tomar decisiones importantes en este mes. Es mejor que dejes que las cosas lleguen a su debido tiempo. Mantente expectante y sé prudente, lo mejor está por venir.

cáncer June 21 to July 22

Empieza el balance anual.

Tienes ganas de hacer proyectos nuevos, el buen humor que rebosas te anima a ello. No dejes pasar esta oportunidad y busca el modo de dar rienda suelta a tu creatividad o espiritualidad de modo práctico. Atrévete a hacer cosas nuevas y ponte manos a la obra en algo grande.

leo July 23 to Aug. 22

Mes de cambios laborales.

La situación financiera te angustia un poco. Noviembre requiere mucha inventiva por tu parte, paciencia y flexibilidad. No te duermas en los laureles pero tampoco saques las cosas de quicio: alguien cercano te va a echar una mano, acepta la ayuda sin orgullo.

virgo Aug. 23 to Sept. 22

Mes tranquilo y de transición.

Vas a tener que enfrentar conversaciones difíciles este mes, que provocarán fricciones entre tú y tu familia o grupo de amigos pero a la larga va a resultar provechoso. Intenta mantener la calma y ser generoso: aunque parezca mentira no siempre tienes la razón.

libra Sept. 23 to Oct. 22

Grandes dudas.

Tienes cierta sensación de pérdida. Muchas cosas terminan con el fin del año para ti y vas a sentirte asustado. No temas, busca tus mejores cualidades y analiza cómo puedes reinventarte. Una pausa puede ser apropiada, y si tienes la sensación de que no estás satisfecho con lo que tienes, estudia las causas y actúa.



México Apertura 2006

Aquí te presentamos el Calendario de los partidos del último fin de semana del torneo de Apertura 2006 de México. ¡No te los pierdas!

Sábado, 11 de Noviembre de 2006

HORA	LOCAL	vs	VISITANTE	ESTADIO
6:00 pm	Querétaro	vs	Atlas	Estadio La Corregidora
8:00 pm	Cruz Azul	vs	Santos	Estadio Azul
8:00 pm	Monterrey	vs	Toluca	Estadio Tecnológico
10:00 pm	Guadalajara	vs	Chiapas	Estadio Jalisco
10:00 pm	Pachuca	vs	Atlante	Estadio Hidalgo
11:30 pm	Necaxa	vs	Veracruz	Estadio Victoria

Domingo, 12 de Noviembre de 2006

HORA	LOCAL	vs	VISITANTE	ESTADIO
3:00 pm	UNAM	vs	U.A.N.L	Estadio Olimpico Univ
7:00 pm	América	vs	Morelia	Estadio Azteca
7:00 pm	U.A. de G.	vs	San Luis	Estadio 3 de Marzo

Guicho's Body Shop
¡Final Perfecto!
 Custom Paint • Frame Straightening • Endorizado de Chasis

 2016 W. National Ave. Milwaukee, WI 53204
 Tel.: 414.234.9076

AUTOTECHH
 Servicio eléctrico • Electrical service
 La **solución** a todos los **problemas** eléctricos de su **auto**
 2083 S. Muskego Ave. Milwaukee, WI 53204
 Tel: 414.384.4440 • Cell: 414.429.4488

Mis Amigos Bar
 Contamos con 6 pantallas de TV
 Mesas de billar
 Las bartenders más sexis
 Lun. Jue. 2:00 pm a 2:00 am
 Vie. Sáb. Dom. 6:00 am a 2:30 am
 3530 W. National Ave
 Milwaukee, WI 53215
 (414) 645-0415
 Jueves billar gratis despues de las 4:00pm. Sábados y Domingos botana gratis hasta que se acabe

Marquez Jumpers
 "we deliver fun"
 CASITAS PARA BRINCAR
 MESAS • SILLAS • CARPAS Y MAS...
 INSTALACIÓN Y ENTREGA DISPONIBLE
 LLAME PARA RESERVAR
 414.384.7975
 414.248.6643
 CALL TO RESERVE

Whip Yourself into Shape with Boxing Fitness

Everyone seems to be concerned with their health these days. And with good reason, since the advent of processed foods and the degree of pollution in our cities, people's health can really be in danger. To help combat these problems, health improvement facilities like gyms and spas have popped up on every street. But since traditional exercises are not really enjoyable many people prefer activities that allow them to have fun while keeping fit.

Hiking, ballroom dancing, rock climbing, and biking are just a few examples of recreational activities that can also be enjoyable. Sports, weight training, and martial arts have also become popular ways of trimming down. One type of martial art type of exercise program which you might want to try is boxing fitness.

You might think of boxing as a violent sport. Professional boxing as seen in television is a dangerous sport reserved for athletes who train extensively to get in shape for their bouts. But unknown to most it can also be a satisfying and effective form of workout.

Boxing fitness involves hours of diligent training, cardio workout out and can even teach you additional self-defense. Boxing fitness improves your, flexibility, agility, stamina and coordination. You don't necessarily have to go as far as fighting in the ring but a little sparring mixed in your routine can make for a fantastic workout.

Besides being a lot of fun boxing fitness also improves your self-defense skills. One look at professional boxers shows you that training allows you withstand punishment and give back as much as well. Today's world can be quite dangerous and learning a practical martial art like boxing can really be useful. While you might not turn into the next Mike Tyson you can be good enough to keep your self safe on the street.

If you want to try it you can try local gyms to see if they have a boxing fitness program. If none are available you can hop online and do a search for "boxing fitness" to find a program and gym that are convenient for you. Put on those boxing gloves now and punch your way into an exciting way to be healthy.



Mi abuelita decía:

Si tienes cansancio;

Frota enérgicamente la palma de la mano derecha (la izquierda, si es zurdo) durante algunos segundos.

Al parecer, estimulará los nervios que actúan sobre las glándulas suprarrenales, provocando un flujo de hormonas vigorizantes.

Sí, suena raro, pero ¡no pierdes nada intentándolo!.

Comparte con nosotros lo que
Envía tus sugerencias a:
Las recetas caseras y las
servicios de un médico
No deje de tomar

Evite ser víctima de fraude

¿Sabía usted que un notario público en Wisconsin no es necesariamente un abogado? Cualquier persona mayor de 18 años, residente de los Estados Unidos de Norteamérica, familiar con las responsabilidades notariales, con octavo grado de secundaria y sin un record criminal puede solicitar el permiso para ejercer como notario público en este estado. Existe un cargo de \$20 por solicitarlo y también se requiere que la persona obtenga un seguro de responsabilidad por un mínimo de \$500.00.

Los notarios públicos no están autorizados a certificar copias de record vitales como certificados de nacimiento, casamiento o divorcio. Una penalidad de \$10,000 aplica a todos aquellos que intenten hacer este servicio.

Un notario no puede cargar más de 50 centavos por notarizar un documento de acuerdo a estatuto número 137.01 (9). Para más información visite la página web: www.sos.state.wi.us/notary.htm.

Nelson Saler

¿Sabía usted que...?

Usted tiene el derecho de verificar y recibir una copia gratis de su reporte de crédito anualmente y sin ninguna penalidad. Para obtener su copia gratis, visite la página web: www.annualcreditreport.com o llame al 1-877-322-8228.

¿Qué dijo?

Spanglish 101

- El **topico** de esta semana será: Las 5 C's del crédito.

¿Qué dijo?

- **topico: tema** [topic]
- Proposición o texto que se toma por asunto o materia de un discurso
- Asunto general que en su argumento desarrolla una obra literaria.

The difference between school and life?

“¿La Diferencia entre la escuela y la vida? En la escuela te enseñan una lección y después te hacen una prueba. En la vida, te dan una prueba y aprendes una lección”.

“The difference between school and life? In school, you're taught a lesson and then given a test. In life, you're given a test that teaches you a lesson.”

**ADVERTISE
HERE**

**ANUNCIATE
AQUI**

**NO TE PROMETEMOS MEJOR VIDA,
UN MEJOR NOVIO O NOVIA,
BUENO NI SIQUIERA QUE EL
PROXIMO AÑO SANTA TE
TRAIGA LO QUE QUIERES.
PERO SI PODEMOS AYUDAR
A QUE MAS GENTE CONOZCA
TU NEGOCIO SI ESTA
EN ESTA PAGINA.**

414.921.4821

ADVERTISE@GOTSPANGLISH.COM



YA ESTA AQUI LA ROPA SPANGLISH



PARA ORDENAR LLAMA AL:
414.921.4821
STORE@GOTSPANGLISH.COM

Busca en nuestra próxima revista la lista de lugares
donde puedes comprar nuestra ropa.