

# epiko

MAG



Sweets by Sisters

Decora EPIKO  
ESTA NAVIDAD

EMPRENDEDORAS  
EN LA PANDEMIA

RESOLUCIONES 2021

OPEN  
Enrollment  
2021



FELIZ  
NAVIDAD





El Mundo vive una  
Navidad diferente...  
Pero una mascara no puede quitar la  
Navidad de adentro de nosotros!



*Esta Navidad el mundo entero la recordara, sin abrazos, Sin sonrisas  
visibles, sin la parranda y el festejo que nos caracteriza... Pero aun así  
nadie nos puede quitar el verdadero espíritu de estas fiestas.*

*En Belén de juda nació la esperanza que vino a salvara toda la  
humanidad. Dios mismo se hizo hombre y nació para darnos un nuevo  
comienzo.*

*Que ese mismo espíritu brille, en esta época y traiga a nuestras familias  
Luz, Paz y Amor....!*

*Que el Nuevo Año nos devuelva el vernos, abrazarnos y besarnos como la  
gran familia que somos. De parte de Epíko Magazine le deseamos a todos  
nuestros lectores una FELIZ NAVIDAD!*

**epiko**<sup>®</sup>  
MAGAZINE

**TERMINA EL AÑO 2020 Y NOS  
PARECE INCREÍBLE COMO NUESTRA  
VIDA, COSTUMBRES, FAMILIAS Y  
LAS FINANZAS EN EL MUNDO ENTERO  
HAN CAMBIADO.**

Más de 1 millón de personas en el mundo han perdido la vida en menos de un año por causa de esta pandemia (Covid19). La economía en el mundo entero ha sido devastada, mas de 7 millones de propiedades en los EU en atrasos hipotecarios y unas elecciones que han llenado al país de protestas, división e incertidumbre.

**¿EN MEDIO DE TODO ESTO QUE PODEMOS SACAR PROVECHO EN ESTA EXPERIENCIA DE VIDA? PARECIERA QUE NO, PERO HAY MUCHO QUE APRENDER Y CRECER DE ESTA SITUACIÓN :**

**Pasamos mas tiempo de familia y nos dimos cuenta de las cosas que adolecemos**

**Apreciamos la naturaleza**

**Apreciamos el compartir con amigos**

**Apreciamos nuestros trabajos**

**Apreciamos a la familia que no podíamos ver por meses.**

**Apreciamos un abrazo**

**Apreciamos la sonrisa detrás de las mascarillas**

**Apreciamos a los médicos y las enfermeras**

**Apreciamos todo lo que antes no apreciamos, porque nos parecían normales.**

Llegamos al otoño y de camino a la Navidad y todavía extrañamos mucho de nuestra vida cotidiana y normal. Aprendimos a comprar en línea y descubrimos mejores precios y lo costoso que es viajar al mall. Aprendimos que el respeto por la vida de los demás cuando usamos mascarilla y cuando guardo distancia social. Aprendimos que hay políticos que respetan la vida y otros no. Aprendimos que el deseo del poder puede estar por encima de la verdad, la verticalidad y que es la verdadera muestra del carácter de un político.

A pesar de todo lo negativo hubo personas que hicieron la diferencia que ante la imposibilidad, vieron la oportunidad. Que comenzaron a buscar respuestas y no excusas, comenzando negocios propios que generaron mas empleos y nuevas oportunidades de negocios para otros en medio de la crisis. Alguien dijo: "La Crisis es la mejor oportunidad para la creatividad de algo nuevo que cambie la vida de muchos para siempre". Aquí tenemos dos ejemplos de mujeres que marcaron la diferencia durante la pandemia con oportunidades novedosas que cambiaron sus vidas. Conoceremos a una directora del concepto de tiendas virtuales Farmasi que ha desarrollado y junto a ella mas de 75 franquicias de negocio de hombres y mujeres que laboran con éxito desde sus hogares aquí en Florida Central.

También presentaremos otra historia inspiracional en medio de esta crisis. De alguien que es una conocida figura del mundo de la belleza y el modelaje a nivel internacional. La ex Miss Universe Puerto Rico 2014 y Miss Universe Fotogénica 2015 Gabriela Berrios que junto a su hermana Julianna Berrios desarrollaron el concepto de su negocio Sweet By Sisters logrando un éxito sin precedentes, cuando menos lo pensaron. Ellas están haciendo creaciones de repostería para todo tipo de eventos y para algunas celebridades que al ver su trabajo les han pedido sus creaciones para sus celebraciones mas importantes.

Epiko también en esta edición te muestra la decoración navideña con nuestra decoradora por excelencia Sandra Vanessa Mercado, las resoluciones para un nuevo año del Dr. JR Roman, las resoluciones para las chicas en Solo para Mujeres con Jaleez Fonseca, las Resoluciones de salud con la Dra. Adamar Gonzalez, las resoluciones de la familia que busca su primer hogar en el 2021 con Martland Realty. Todo esto unido a nuestro suplemento de Open Enrollment junto a Advent Health, Cano Health, Orlando Family Phisicians, Cigna entre otros exponentes del cuidado de nuestros seniors.

Hemos querido cerrar este año con pensamientos de Fe, Esperanza y Futuro por que eso es lo que deseamos para cada uno de ustedes, nuestros lectores. De parte de nuestra familia un feliz Acción de Gracias, Navidad y un Prospero Año Nuevo para todo el planeta. Amémonos los unos a los otros. #UMASCARILLA #GUARDADISTANCIASOCIAL acabemos con este virus juntos y trabajemos para un 2021 lleno de Salud, Dicha y Prosperidad.

# CONTENIDO

OCTUBRE - NOVIEMBRE 2020

---



6 Define tus Posibilidades y Oportunidades

8 Solo Para Mujeres

27 Open Enrollment

37 Sweets by Sisters "Dos Jovenes Comerciantes"

41 De viaje con Brenda y Ricky

51 Fitness "New Year's Evolution"



**PUBLISHING AGENCY**  
Elite Marketing International, Inc.

**EDITOR-IN-CHIEF**  
Juan Arturo Morales

**ART DIRECTOR**  
JVR Productions Inc.

**GENERAL MANAGER**  
Jomaris Pagán, MBA

**TAMPA GENERAL MANAGER**  
Jennie Sammur

**CONTRIBUTING WRITERS**

Dr. JR Román | Sandra Vanessa Mercado  
Jaleez Fonseca | Ismael Aponte  
Ricardo Meléndez | Juan Arturo Morales

**Photographers:**  
Johanny Becerra

**WEB MASTER**  
JVR Productions, Inc.

**LEGAL ADVISOR**  
The Law Offices of Hernan Cortes Rodriguez

**MARKETING & ADVERTISING**  
407-729-8300  
epikomagazine.com  
juanarturomorales@gmail.com

**Polk County:**  
Alicia Lopez 863-557-8003

**Tampa Area:**  
Jennie Sammur 787-550-3070  
Email:epikotampamagazine@gmail.com

ADVERTISING **AGENCY**

**BRANDING**  
**PHOTOGRAPHY**

SEO GRAPHIC DESIGN  
MULTIMEDIA, RENTALS  
PROMOTION **EVENTS**

**PROGRAMMING, FILMS**  
**PRINTING**

MEDIA BUYING  
SOCIAL MEDIA MARKETING

**GRAPHIC DESIGN**

WEBSITE DEVELOPING

**WRAPPING**



No part of Epiko Magazine may be reproduced in any form by any means without prior written consent from Elite Marketing International.

For permissions requests, please call 407-729-8300, or email us to [juanarturo@epikomagazine.com](mailto:juanarturo@epikomagazine.com) Printed in USA

[WWW.JVRPRODUCTIONS.COM](http://WWW.JVRPRODUCTIONS.COM)

# DEFINE TUS POSIBILIDADES Y OPORTUNIDADES


LAS DECISIONES QUE USTED TOMÓ EN EL PASADO AÑO SON EL RESULTADO DE HOY, Y LAS DECISIONES QUE USTED TOME HOY VAN A HACER EL RESULTADO DE SU FUTURO.



JR Roman | Master Coach  
jrromanmotivando@gmail.com

El Comienzo del 2021 se presenta con muchos cambios y muchos retos. ¿Estás listo para descubrir las posibilidades y oportunidades que tendrás este próximo año? Te invito a que seas creativo, confíes y planifique tu plan para convertir lo invisible en visible.

La planificación es la capacidad de traer el futuro al presente. Este es un elemento indispensable para garantizar buenos resultados en la vida. Cualquier persona que quiera producir resultados diferentes, tiene que planificar. Para mí la planificación es la capacidad de visualizar el futuro en el presente desarrollando un plan de trabajo para conseguir los objetivos y las metas que deseas. Por otro lado, la improvisación es todo lo contrario a la planificación. La improvisación es la noticia del día. Constantemente hablo con personas que me preguntan por qué no están consiguiendo los resultados deseados, y no saben que no lo están haciendo porque no tienen un plan. La vida que llevan es improvisada y por lo general resulta difícil obtener buenos resultados con acciones improvisadas.



La planificación es un elemento indispensable para cada persona que quiera tener éxito en su vida. Las decisiones que usted tomó en el pasado año son el resultado de hoy, y las decisiones que usted tome hoy van a hacer el resultado de su futuro. Por lo tanto, si quiere planificar, tiene que saber lo que quiere planificar. Tiene que conocerse como persona, tiene que reconocer el potencial que posee y saber cuáles son tus debilidades. Debes reconocer dónde estás, a dónde quiere ir y a dónde quieres llegar. Es importante que vea la planificación como escribir tu historia anticipadamente. La planificación es el mapa que te lleva a la meta, que te propones alcanzar. Para mí, la planificación de mi futuro va a depender del interés, del compromiso, del deseo que yo tenga en desarrollar resultados diferentes. Por eso a través de este artículo me propongo motivarte para que produzcas resultados diferentes. Muchas veces las personas no tienen éxito porque no planifican.

La falta de conocimiento, hace que no tengan buenos resultados. Cada persona tiene que entender que es el arquitecto y el diseñador de su futuro. Un ejemplo de esto es la gran cantidad de personas que trabajaron por 40 años y hoy no tienen ingresos para vivir. Muchos llegaron a los 65 años en quiebra. Estás en buen momento para evaluar tu realidad económica. Puedes empezar hoy a planificar tu economía, se calcula que tendrás un déficit de \$40 mil al año. Muchas personas cuando se jubilen, van a necesitar \$79,500 al año y su sistema de retiro provee un 50% de sus ingresos. Sin embargo, el seguro social le va a enviar uno \$29,500. Esto significa que tendrán garantizado un déficit de \$50 mil anuales. Para solucionarlo tendrán que reinventarse o bajar sus gastos.

Es importante que aprendamos a planificar nuestro futuro. Las finanzas son importantes, pero una cosa más importante es planificar y aprender a usar bien nuestro tiempo. ¿Cómo usted va a utilizar 70 años de vida? Según estudios, de esos 70 años 4 los pasamos durmiendo; 14 trabajando; 8 en distracciones; 8 visitando la iglesia; 6 en educación; 6 comiendo; 5 los usamos para transportarnos de un lugar a otro; 4 para compartir y conversar con la gente y 3 se los dedicamos a la lectura. Esto es un ejemplo de cómo estamos utilizando nuestro tiempo.

La utilización de tus recursos es importante para poder planificar. Muchas veces estamos conscientes de que no usamos el tiempo eficientemente, este es un elemento indispensable para que pueda tener éxito en tu vida. Las estadísticas nos dicen que desperdiciamos un promedio de 18 a 25 horas semanales. Esto significa que desperdiciamos cerca de 1,000 horas al año. En otras palabras, en un promedio de 30 años desperdiciamos 30,000 horas de vida y este desperdicio se ve cuando no tienes tiempo para lograr los resultados deseados. Pero todo el mundo tiene la misma cantidad de horas: 24 horas al día. La planificación de ese tiempo de una forma eficiente nos lleva a desarrollar una vida exitosa. Te invito a que visites [reinventateahora.com](http://reinventateahora.com) y solicites 30 minutos para recibir una sección de coaching libre de costo para revisar tu plan para hacer del 2021 un año de crecimiento y prosperidad. Las decisiones que tomes hoy determinarán tu éxito en 2021.

# SOLO PARA MUJERES





# ¡Bendiciones



# Mujer!

¡Hemos llegado hasta aquí! A pesar de todo lo vivido desde el inicio de este 2020, hemos sido más que bendecidas. En un momento de retrospectión, sin mirar todo lo que nos pudo haber afectado, debemos analizar el aprendizaje obtenido. Este año que está próximo a finalizar, fue uno fundamental para darnos cuenta que frente a momentos difíciles todas somos vulnerables y que existen situaciones donde el dinero nos posiciona a todas en un mismo nivel.

Después de conocer la fragilidad con la que se compone esta aventura llamada vida, te invito a que tomes todas las poderosas herramientas que has añadido a tu sabiduría, e inicies un nuevo año con una mente restaurada, con energía inagotable y vivas con la pasión que nunca has vivido. Olvida los lamentos, olvida todo lo malo y enfócate en todo lo que tienes en tus manos, conecta de manera permanente la cabeza con el corazón y vive con calidad de emociones, las mismas que te guiara en el rumbo indicado hacia la conquista de lo deseado.

**En Solo para Mujeres como en la revista en general encontrarás una gama de herramientas que podrás utilizar como guía, para dar inicio a un nuevo año, una nueva temporada y una etapa que te demostrara que después de la tormenta llega la calma.**

Te invito a que juntas emprendamos un nuevo recorrido con todo lo que trae "Solo para Mujeres" en esta nueva edición. En algunas páginas subsiguientes a esta, podrás encontrar mi artículo para esta edición que está dedicado a ti, como siempre. Búscalo, léelo y atesóralo, se titula "Un año con intención", pero sobre todo lleva a la práctica todo aquello que entiendas que podría llevar tu vida de lo trágico a lo mágico.

Solo me resta desearte un bendecido y feliz año nuevo. Que este 2021 llegue repleto de salud, paz, amor, nueva energía emocional, bienestar en general y que siempre la protección del Creador te acompañe.

Iniciemos...Solo para Mujeres un espacio diseñado especialmente para ti.

Tu amiga de siempre,  
Jaleez Fonseca



# Un año con intención

Estamos a punto de comenzar un nuevo año, y puedo creer que pensarás igual que yo, ¡Al fin! En este pensamiento estamos de acuerdo toda la humanidad. Pero lo interesante de este deseo, no es tan solo que comience y ya... lo verdaderamente importante es como lo iniciaremos y como lo guiaremos durante todo su recorrido. Este año nuevo tiene que estar lleno de energía positiva y con una mentalidad diferente, no podemos comenzar arrastrando todo lo trágico que vivimos el año anterior. Empieza con el pie derecho y no dejes que lo vivido te bloquee. Es tiempo de plantar nuevas semillas, nuevas metas, nuevo enfoque y cambiar todo aquello que no te guste, te estanque o te limite. Estoy segura que has escuchado como un millón de veces el dicho que dice, "no se puede esperar cosas diferentes mientras continúes haciendo lo mismo". También es aplicable para la mente, no puedes esperar reacciones diferentes mientras tus pensamientos estén cargados con dolor, rencor, derrota y todo lo negativo que te priva de florecer una vida prospera, con gran sentido y llena de pensamientos que te elevan a siempre ir por más de lo poderoso que existe allá fuera, esperando por mí, por ti y por toda aquella que se lo proponga.

Piensa en cada cosa que te gustaría poder lograr en este 2021, ahora analiza todo lo que necesitaras para lograrlo. Quiero compartir contigo algunos puntos que debes tener en mente a la hora de ponerlo en práctica, cada uno te ayudará a que lo logres.

## SUPERA LO VIVIDO

El 2020 ya concluyo, por lo mismo no debes de pensar más en ello, entiendo que fue un año que marcó la vida de todos, pero por tal razón no debemos continuar resbalando en un pensamiento sobre algo que no podemos cambiar. Sin embargo si utilizas la misma fuerza y concentración para ver todo lo que pudiste avanzar y sobrepasar estoy segura que serían argumentos que te llenarán de orgullo. Así, que si algo vas a tomar de referencia que sea todos esos puntos positivos.

## ELIGE TU INTENCIÓN

El poder de la intención te permite a mantener un visión y enfoque total para construir una vida plena, feliz y con objetividad. Intencionar permite darle sentido a lo que hagas, el concentrar los pensamientos en una intención definida, nos ayuda a no tener distracciones. La intención da fuerza e impulso a nuestras acciones, permite que nuestras ideas se conviertan en esfuerzos dirigidos.

## DEFINE TUS METAS

Todo empieza con una idea, nada es real hasta que aprendes a definir tus metas. Tener metas definidas te brinda una visión clara y te motiva a pasar a la acción. Es el camino que guía tus acciones y te concentra en lo verdaderamente importante. Y hay más, al definir tus metas sentirás que lo que imaginabas como algo imposible, lo comienzas a ver como algo posible de lograr.



## CONECTA |

Cuando estás conectada con tu esencia ya no te sientes sola, débil o desamparada sino que te sientes con suficiente fuerza y energía para realizar con éxito todo aquello que quieras llevar a cabo. Por muy dormida que hayamos estado durante toda nuestras vidas y no nos hubiésemos permitido conectar con nuestra esencia y poder interior, ha sido algo que siempre ha estado ahí. Ha llegado la hora de dejarla salir y que cumpla su verdadera función.

## PONTE A DIETA DE RUIDO Y TOXICIDAD |

En la gran mayoría de resoluciones de nuevo año por alguna esquinita, tenemos pendiente estar a dieta. En esta ocasión añade una nueva, pero esta vez ponte a dieta de ruido, toxicidad y contenidos basura que no te aportan nada. Vas a ver cómo cambia tu vida a mejor progresivamente sin apenas darte cuenta. Es fundamental que te rodees de personas que te sumen, aporten, que sean afines con tus principios, valores y que no te resten esa energía que tanto necesitas. Rodearte de personas que te inspiren y puedas aprender de ellas a desatar tu poder interior.

Recuerda que solo los primeros días del año no equivale a un nuevo año, el año lo compone los 365 días. Todos los días es un buen día, sin importar, tú da el máximo. No todo amor es correspondido, sin importar, tú ama. No todos te van a decir la verdad, sin importar, tú se honesta. No todos quieren verte triunfar, sin importar, tú triunfa. Hay días llenos de viento, días llenos de furia, días llenos de lágrimas, pero también existen días llenos de amor, que nos dan el coraje y la fuerza para seguir adelante. Dirige todo tu enfoque al objetivo y vive todas las bendiciones diseñadas para ti...

*Empodérate  
y Transforma!*

Tu Coach,

*Jaleez Fonseca*



# J O M A R I S

*Mujer Exitosa*

# P A G A N



Llegó a la Florida hace 20 años con su familia buscando una mejor opción para su familia en aquel entonces y no se equivocó. Con su Fe en Dios fue bendecida desde el mismo momento que pisó suelo Floridano. Llegó a una entrevista de trabajo con el United States Post Office donde trabaja desde entonces. Desarrollo a sus hijos junto al empresario Juan Arturo Morales trabajaron múltiples proyectos que llevaron a la comunidad de la Florida Central. Empresas como Inter Medical Alliance, Premium Medical Services, Enlaces Magazine, Epiko Magazine ( 12 años ) NGCW ( Lucha Libre,) y con su corporación Elite Marketing International, Inc. de la cual es Vicepresidenta hicieron aportes en Concursos de Belleza y modelaje, Conciertos Musicales y Comedia entre otros. Entre sus hijas cuenta con una ex Miss Puerto Rico 2014 y "Miss Universe Photogenic 2015". Sus hijas son empresarias ( Sweet By Sisters) y profesionales en sus carreras de Educación y Administración y ella tuvo la experiencia de que estudió su maestría en Finanzas junto a sus hijas en la misma universidad.

**ESTA HERMOSA MUJER DURANTE LA PANDEMIA SE PREGUNTABA? ¿QUÉ PUEDO HACER POR LA FAMILIA? CÓMO AYUDAR A FAMILIAS QUE HAN PERDIDO TRABAJOS E INGRESOS EN ESTE TIEMPO?**

Y como a Moises el personaje bíblico que en un momento le hiciera la misma pregunta a Dios ella obtuvo la misma respuesta: Jomarís que tienes en tu mano? Ella supo de inmediato: FARMASI

En Febrero Jomarís convenció a su equipo que era el momento y empezó junto a su esposo a tratar en las redes sociales cerca de 6 páginas aliadas "Soluciones de Parejas" que en medio de la Pandemia comenzó a dar consejos aquellas parejas que están sumergidos en los problemas de convivencia generados por esta situación global que nos mantuvo en encierro total por más de 4 meses. Junto a ello comenzaron a mostrar cómo una pareja puede trabajar desde su hogar y unirse como equipo en tiempos difíciles.

**QUE ES LO MAS QUE TE GUSTA DE FARMASI?**

"La oportunidad que le brinda a hombres y mujeres en poco tiempo de poder crear un negocio propio con excelentes ingresos" dice emocionada la directora de Farmasi.

"Es ver a chicas que son amas de casa y que no podían ayudar al ingreso del hogar porque tenían 2 o 3 niños impidiéndoles trabajar fuera del hogar que ahora pueden hacerlo y apoyar a sus esposos sin salir de la casa y observando el desarrollo de sus hijos" continúa diciendo Jomarís

Ver a personas de más de 50 años que piensan que sus oportunidades han quedado atrás verlos desarrollarse como dueños de su propio negocio y ganando el dinero que nunca soñaron en sus vidas es emocionante" con un brillo en sus ojos y visiblemente emocionada.

"Ciertamente mi vida ha estado llena de emociones a través de los años Dios ha sido bueno conmigo. Nunca pensé que a este tiempo y trabajando esta oportunidad de forma parcial fuera la mejor temporada de mi vida y que comence este negocio con solo \$19.99" nos dice Jomarís.

Como resultado en poco tiempo desarrollaron una organización de sobre 60 tiendas virtuales y comenzaron ayudar a familias que necesitaban un nuevo ingreso en medio de esta crisis una nueva alternativa. Le preguntamos a Jomarís Pagan lo siguiente:



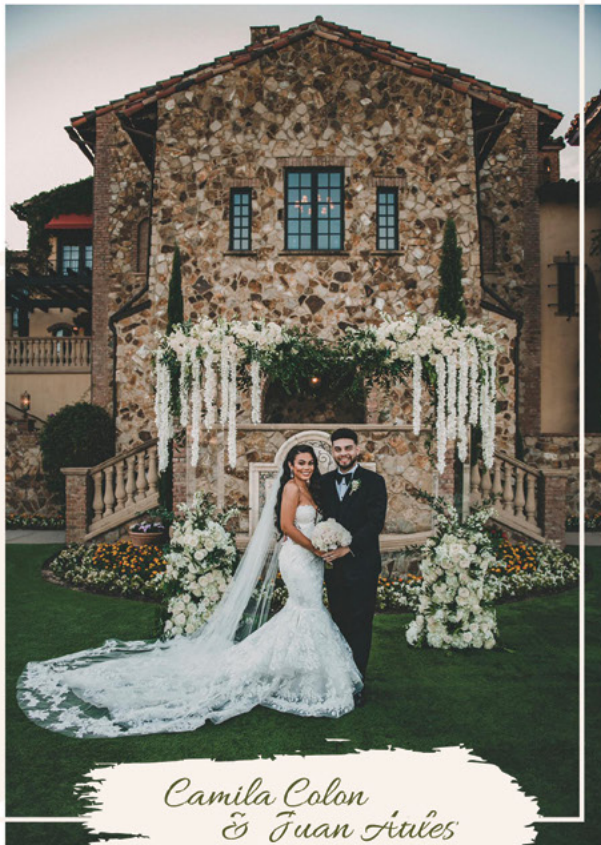
**Y TU ESPOSO TE AYUDA?** " Mas vale" dice picaramente Jomaris "El es el hombre de las comunicaciones en la casa y me esta entrenando y apoyando en las redes pero dice que mi proximo nivel es ser exponente de oportunidades para miles de mujeres y yo lo creo. Si en medio de esta crisis hemos podido lograr tanto y nos falta mucho mas que lograr pero estoy clara mi funcion es duplicar el exito en otras mujeres que necesitan en este momento empoderarse y llegar a niveles de desarrollo que nunca imaginaron." nos dice como toda una motivadora Jomaris.

Compartir la historia de Jomaris en esta edicion es con motivo de que dejemos atras el año mas dificil de nuestra generacion y pensemos que a pesar de todo hay un mañana mucho mejor y que nosotros tambien seremos parte de ello. Las oportunidades estan para todos y el 2021 esta delante de nosotros para que sea conquistado, no para quedarnos con el pasado. Recuerde las palabras del hombre mas influyente del planeta ; su nombre Jesucristo el nos dijo: Si puedes creer, al que cree todo es posible"

Jomaris Pagan exitosa Mujer, Madre, Esposa, Biologa, Maestría en Finanzas, Empresaria, Cartero, Abuela, Modelo y en su tiempo libre tiene una tienda virtual que ayuda a decenas de familia a hechar adelante en tiempos dificiles donde otros dirian no se puede, ella abrio camino para ella y para otros y como bien dice" Vamos por mas"

### **QUE LE DIRIAS A LAS MUJERES QUE ESTAN ESPERANDO UN NUEVO AÑO DIFERENTE PARA SUS FAMILIAS?**

Que no importa su edad, estatus social o economico hay oportunidades para aquellas que las buscamos constantemente, para los que no nos conformamos cuando sabemos que Dios quiera darle mas a todos sus hijos. Levantate y muevete en la unica direccion que existe para ti y para mi hacia adelante, tu seras una mas que vencedora por que Dios estara contigo donde quiera que tu vayas" dijo totalmente confiada esta mujer virtuosa.



*Camila Colon  
& Juan Atilés*

Desde que una mujer tiene la Bendición de ser madre. Ya espera ver según pasen los años, cada unos de los buenos propósitos que deseamos para los hijos. Y unos de ellos es verlos en el momento preciso, organizados y casados y con la persona adecuada y amada por ellos.

**GRACIAS A DIOS!** Por darme la oportunidad de ver y disfrutar la Boda de Mis Hijos @lejuanjames y @camilainc.

Después de 6 años de unión y de trabajar ambos arduamente para llevar esta relación a un nivel estable, mental, emocional, espiritual y económico. Se realizó la unión delante de Dios, para declararlos oficialmente como Matrimonio.

**Una Boda de sueños,** llena de Amor y Respeto, como un cuento de Adas, pero Gloria a Dios, real en ellos, Ruego a Dios que sean Eternamente Felices y que todas las Bendiciones que han mantenido esta unión, prevalezcan por siempre.

*felicidades!!!*



Tenemos todo lo que necesitas en un solo lugar seguro y con los mejores precios....

Esta Navidad....



Consígenos en línea 24/7  
[www.farmasius.com/Jomarispagan](http://www.farmasius.com/Jomarispagan)

# Tendencias en Decoración

## DE NAVIDAD 2020

Por Sandra Vanessa Mercado, ASID

### ¡NUNCA ES DEMASIADO PRONTO PARA EMPEZAR!

A pensar y planificar la Navidad y menos en este 2020 donde hemos pasado por tanto encierro durante esta pandemia! Este año la gente realmente quiere volver a algún tipo de normalidad y felicidad. Y es por tal razón que las ideas de decoración navideña para 2020 son una excelente manera de ayudarnos a sentirnos más positivos y menos "el mundo se está acabando". Si bien el rojo y el verde son los colores tradicionales típicos de la Navidad, muchos de ustedes dijeron que lo mezclarían este año. No se equivoque, el rojo y el verde siguen siendo muy populares para la temporada navideña de este año, pero las tendencias de color navideñas de 2020 incluyen algunas otras combinaciones.

El verde todavía está teniendo un gran impacto, pero este año se combina con tonos pálidos de marrón para evocar ese aspecto de invierno en el bosque. El rojo combina con el rosa y el plateado para todos los decoradores que buscan un ambiente súper glamoroso. Luego está la paleta blanca monocromática, para una sensación nítida y limpia.



### ¿CÓMO ESTAS COMBINACIONES DE COLORES Y TODAS LAS DEMÁS JUEGAN UN PAPEL EN LAS TENDENCIAS DE DISEÑO DE LA NAVIDAD 2020?

Las ideas de una ambientación acogedora decoración navideña siempre son algo que la gente busca, pero este año, es lo que la gente anhela.

Esto tiene mucho sentido cuando hemos estado en cuarentena durante todo un año y no ha visto a sus amigos y familiares en meses, ¿verdad? La mejor decoración navideña va a ser siempre la que combina con su combinación o paleta de colores existente así que no necesariamente tiene que apostar por el rojo y el verde si esa no es su estética habitual durante todo el año.

### ESTILO GRANJA:

El blanco, el negro, el azul marino, los tonos de madera natural y otros neutros pueden lucir tan festivos como los colores navideños más tradicionales con este estilo de decoración.

Ya sean en blancos cremosos o negros y grises modernos de mediados de siglo, las decoraciones navideñas neutrales están decididamente de moda.



## ESTILO RETRO:

Vivir una pandemia mundial nos ha hecho apreciar las pequeñas cosas de la vida, por lo que estamos adoptando por completo las tendencias nostálgicas, como los icónicos árboles de Navidad de cerámica que han tenido un gran regreso en los últimos años. Los adornos comprados en viajes de vacaciones cada año y colecciones de reyes, pesebres y hasta soldaditos de plomo.

## ESTILO MODERNO:

El tecnicolor será una gran tendencia de decoración que veremos en esta temporada navideña. Se trata de adoptar colores vivos como una forma de iluminar una habitación y llevar alegría a un espacio. Utiliza múltiples colores en luces, ornamentos, mantas y en la decoración de la puerta de la casa para un ambiente alegre y festivo. Hoy día la tecnología también nos ayuda a integrar el color con las luces LED y la iluminación inteligente.

## ESTILO ORGÁNICO:

Los toques naturales (piense, vegetación fresca, follaje seco y madera en bruto) serán adiciones bienvenidas a nuestra decoración navideña este año. Agréguelo a la puerta de su casa a través de una hermosa corona, a su escalera dentro de una guirnalda festiva o a su mesa con manteles individuales texturizados.



La autora es diseñadora de interiores, ASID.

Para citas llame al 407-733-3610.

Síguenos en Facebook: Sandra Vanessa Mercado, ASID

y en Instagram @sandra\_vanessa\_designer.

OBTENGA  
LAS MEJORES  
OFERTAS  
DE BLACK  
FRIDAY,  
TODO EN UN  
MISMO  
LUGAR!

MANICURA  
GEL \$25  
PEDI SPA GEL \$45  
FULL SET \$25



\$99

4 TRATAMIENTO  
REDUCTORES  
UNA ÁREA A  
ESCOGER



BOTOX • CORTE DE PUNTA  
BLOWER Y PLANCHA

\$85

BLOWER Y PLANCHA • CORTE DE PUNTAS

\$20



MESODERMAPEN • RF • SUERO REJUVENECEDOR

REAFIRMANTE  
ACLARA LAS MANCHAS  
REDUCTOR

\$75



VIETRULIFE MEDICAL SPA  
216 BROADWAY, FL  
407.605.0318

VIETRULIFE  
Clinic Med spa

**LOS PROBLEMAS DEL IRS  
NO DESAPARECEN  
POR SÍ SOLOS.**

COMIENZE HOY EL PROCESO  
DE RESOLVER SUS PROBLEMAS  
DE IMPUESTOS.

**¡OBTENGA  
UNA CONSULTA  
GRATUITA!**



**AGA**  
CPA'S & ADVISORS



**¿DEUDAS  
CON IRS?**

NO DEJES QUE EL IRS  
EMBARGUE TU DINERO

**¡LLAMA YA!  
407.878.1040**

Joaquin Torres CPA, PA tiene  
licencia en FL y se especializa en  
estrategia de impuestos,  
estrategia fiscal y reducir deudas  
ante el IRS o el estado.

[WWW.JOAQUINTORRESCPA.COM](http://WWW.JOAQUINTORRESCPA.COM) | 407-878-1040

142 W LAKEVIEW AVE SUITE 2060 LAKE MARY, FL 32746 | 1650 SAND LAKE RD SUITE 135 ORLANDO, FL 32809

La declaración de impuestos sobre ingresos de una persona o empresa es probablemente el documento financiero más importante que en mi opinión debe conservarse de por vida.

Cuando usted busca un médico o un abogado, busca personas de buena reputación y licencias profesionales en regla. También debe buscar un contador profesional con una licencia profesional, como Contadores Públicos Autorizados (CPA), para su salud financiera y fiscal. La comunidad, en la mayoría de los casos, no sabe acerca de la licencia de CPA y creen los preparadores de impuestos tiene una licencia profesional de contador por mandato estatal como la que tienen los médicos, abogados y CPA.

La preparación de la declaración de impuestos implica una planificación y revisión durante todo el año de determinadas transacciones financieras que tendrán implicaciones fiscales. Como CPA, tenemos una licencia en el Departamento de Regulación Profesional y Comercial de Florida, lo que brinda a nuestros clientes más seguridad y confianza en nuestros servicios fiscales y contables.

## AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS FISCALES:

- + Una reunión de planificación fiscal antes de fin de año podría ser útil con un CPA.
- + Pregúntele a su preparador de impuestos sobre la ley contributiva para el próximo año.
- + Empresas: pronostique sus ingresos o pérdidas anuales al menos 3 meses antes de fin de año.
- + Busque productos con impuestos diferidos como IRA, HAS, 401k de su empleador, etc.
- + Si está abriendo o planea vender una empresa, revise la transacción con anticipación con un CPA para reducir el impacto tributario en los próximos años.

Para esta próxima temporada de impuestos, también es muy importante considerar lo siguiente:

## ROBO DE IDENTIDAD

El robo de datos personales y de identidad es una gran preocupación para todos nosotros en estos días. A veces es imposible evitar el robo de identidad, pero puede reducir el riesgo. Es muy importante elegir un preparador de impuestos que siga las mejores prácticas para la protección de datos. Nuestra firma de CPA ubicada en el centro de Lake Mary se asoció con la compañía de software de impuestos y tecnología más grande de nuestra nación para proteger los datos de nuestros clientes. Ofrecemos un acceso seguro al portal del cliente para compartir datos con nuestro cliente.

### Licencia de Contador Público Autorizado

El Servicio de Rentas Internas Federal (IRS) recomienda a las personas y las empresas que busquen preparadores de impuestos con la experiencia, la educación y las certificaciones profesionales adecuadas para completar sus declaraciones de impuestos. Los CPA deben seguir un estricto Código de Ética que debe seguirse en cada servicio que realizan. Hay otras opciones para declarar sus impuestos, pero tenga en cuenta su salud financiera y fiscal al momento de elegir un preparador de impuestos. **¿Planea ir a un médico sin licencia?** Supongo que no.

Con el fin de brindar servicios de mejor calidad, nuestra Firma es parte del Instituto de Contadores Públicos Certificados de Florida y del Instituto Americano de Contadores Públicos Certificados (FICPA & AICPA). **Contáctenos al 407-878-1040, [info@aga-advisors.com](mailto:info@aga-advisors.com) o [www.aga-advisors.com](http://www.aga-advisors.com). ¡Estamos ubicados en el centro de Lake Mary! 142 W. Lakeview Ave. Suite 2060.**



# Marland Realty

En Marland Realty Group Inc. estamos para servirle, ya sea para comprar ó vender su casa. Contamos con sobre 20 años de experiencia. Somos una compañía dedicado a ayudar a nuestra comunidad en adquirir su propiedad en el Estado de la Florida. Nuestras oficinas están localizadas en 1038 Plaza Drive Kissimmee, FL. 34743. En nuestras oficinas tenemos un “one stop shop” todo en un mismo lugar. Aparte de Bienes Raíces tenemos Préstamos Hipotecarios, Seguros, Casa de Título y Notario Público. Las orientaciones siempre son gratis.

Nuestros agentes especializados son: María Landrua que es nuestra Broker, Michael Cruz VP Sales & Marketing, Carlos Pagan, Compras Internacionales, Vanessa Santini, Inversiones, Jerika Carrero, Propiedades Nuevas y Credito, Rafael García, Propiedades y Terrenos, Orlando Alvarado y María Alvarado, Comercial é Industrial. También a Leomar Avilés, Comunicaciones.



## ¿Qué son los bienes raíces y qué tipos de bienes raíces existen?

Bienes raíces se refiere a la tierra, así como a cualquier propiedad física o mejoras colocadas en esta, incluyendo jardines, casas, pozos, etc. A su vez, una propiedad se trata de un bien que se une al suelo de manera inseparable, de forma física y legal. Edificios y terrenos son bienes raíces. Los bienes raíces podemos agruparlos en tres grupos: residencial, comercial e industrial. El conjunto de derechos que tiene el dueño sobre su propiedad se divide en 5: derecho de posesión, derecho de disfrute, derecho de control, de exclusión o derecho de disposición.

## ¿Por qué son importantes en nuestras inversiones?

Los bienes raíces, además de tener un valor real que los inversionistas pueden entender tocar y sentir, pueden ser una herramienta excelente para diversificar. Si paga el precio apropiado por una propiedad, existe una gran probabilidad de tener ganancias constantes a largo plazo como propietario.

La inversión en bienes raíces siempre ha demostrado ser un activo refugio, por lo que Marland Realty Group te hacen algunas recomendaciones para invertir en el sector.

## ¿Como invertir?

Existe una gran variedad de formas de invertir. La primordial es inversión en la compra de viviendas multifamiliares. También invierten en edificios, apartamentos, centros comerciales, almacenes, y hoteles. En Marland Realty Grupo podemos ayudar a los inversores en lograr adquirir su propiedad. Para los inversores a los que no le llama la atención la idea de hacerse cargo de una casa y tener que "cuidar" a sus inquilinos, buscan una compañía que lo administra.



### ALGUNAS FORMAS DE INVERTIR:

#### Rentas

La renta te permite obtener beneficios en un menor plazo que una venta. Sin embargo, debes tener en cuenta que hay que hacer una inversión inicial para darle mantenimiento al inmueble y que tenga más valor al momento de rentarlo.

#### Remodelación

Otra opción es comprar una propiedad usado para remodelarlo y venderlo posteriormente. Esto permite aumentar el valor de manera que al final, el precio sea mayor de lo sé que compro.

#### Venta

Si quieres liquidez inmediata, entonces vende la propiedad. Mientras más se mantiene con la propiedad más plusvalía obtiene.

Tipos de Hipotecas

**Convencional:** 620 Credito mínimo, 5% gasto inicial.

**FHA:** 580 de credito mínimo, 3.5% gasto inicial

**VA:** 550 credito mínimo, 0 gasto inicial, 100% financiamiento.

**USDA:** 620 credito mínimo, 0 gasto inicial. (ciertas restricciones aplican)

### RESOLUCIONES PARA 2021

Muchas personas incluyen en sus resoluciones de año nuevo lograr el sueño de tener su casa propia. Deseo compartirlas porque le recomiendo que compren una casa nueva, si ese es su sueño en el 2021.

Los intereses han bajado bastante y todas las opciones e incentivos que reciben los compradores a principios de año, es un momento ideal para comprar su hogar. Muchos compradores deciden utilizar sus reembolsos de impuestos para utilizarlos como parte del pronto pago de su propiedad.

Para más información comuníquese con nosotros al **407-460-7629 / 407-791-5860**

Nuestra página web: [marlandrealtygroup.com](http://marlandrealtygroup.com)

Correo electrónico: [marlandrealty1@gmail.com](mailto:marlandrealty1@gmail.com)

**NO SOLO VENDEMOS CASAS,  
CAMBIAMOS VIDAS**



**ALBERTO CRUZ, CMI®**

CERTIFIED MASTER INSPECTOR®  
FLORIDA-LICENSED HOME INSPECTOR #HI8429

**407-300-5330**

ADMIN@GOPROINSPECT.COM  
GOPROINSPECT.COM

**PROUDLY SERVING ALL OF CENTRAL FLORIDA**



Oficina: 407-847-9003  
Fax: 407-847-2996  
acctexpresscorp@gmail.com

Julio I. Hernandez  
Registered Tax Accountant



Lic. Anthony Suárez, Abogado



**Especialidad en Bancarrota  
Bienes Raíces  
Residencial y Comercial.**



Para mas información: 407-841-7373  
517 W Colonial Dr. Orlando, FL. 32804

WWW.UNIKTITLE.COM

Unik Title



- Title Insurance
- Title Search
- Residential, Commercial, Refinance & New Construction Closings
- Investors Transactions and more...
- We are available 7 days a Week for Closing
- Bilingual Staff
- Competitive Fees
- Immediate disbursement of funds
- Monthly classes available

8615 Commodity Circle  
Suite #3 Orlando FL, 32819

(407) 440-8606  
(407) 730-5047 Fax

www.uniktitle.com  
info@uniktitle.com

**Unik Title**  
BEYOND THE CLOSING

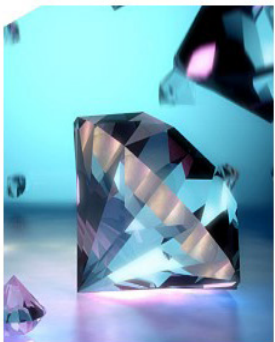


# Prestamos Hipotecarios para usted!

## Convencional \* FHA \* VA\* USDA



- ▶ Tony Colmenares/ Mortgage Loan Originator NMLS # 431762
- ▶ 407-421-8221
- ▶ [tcolmenares@epm.net](mailto:tcolmenares@epm.net)
- ▶ Para aplicar visite: [applyforyourhome.com](http://applyforyourhome.com)
  
- ▶ Equity Prime Mortgage LLC.
- ▶ 2290 Lucien Way, Suite 250
- ▶ Maitland, Fl. 32751



**epiko**  
MAGAZINE



Special Edition  
Epiko Magazine  
January/February 2021

**DIAMOND  
GIRLS OF REAL ESTATE AT CF  
CALL 407-729-8300  
JUST 10 PROFESSIONALS**





—



# 3RG

En el 2020 3RG Miami y Los Rabanes tenían en agenda dos conciertos los cuales fueron pospuestos por causa de la pandemia. Estos músicos, contra viento y marea decidieron cooperar en una de las canciones de RyLo (cantante de 3rg) titulada “Brinca” y de esa cooperación salió tremenda explosión de energía que en Epiko le aseguramos que será un hit! “Este año fue muy difícil para los músicos, pero poco a poco estamos buscando maneras de que la música llegue a la gente quienes por la pandemia necesitan distracción de todo lo que está pasando” nos dice RyLo, cantante y compositor de la banda. 3RG Miami, además de sus dos conciertos con los ganadores de un Grammy Latino, Los Rabanes, se encontraban en su gira de conciertos por los Estados Unidos con su calidad de sonido que los caracteriza gracias a su grupo de producción y sonido, Audio Video Group Services. La banda continúa trabajando en distintos proyectos con otros artistas incluyendo su nuevo éxito junto a Los Rabanes, que se lanzará durante el mes de Noviembre junto a un video.



—Serving Central Florida Since 1986—



# ALEXANDER FUNERAL HOME

*"Founded by Faith — Maintained With Dignity"*  
**DONALD D. ALEXANDER**

Funeraria Alexander te ofrece un servicio con respeto y dignidad para tu familiar, te ofrece servicio completo desde \$3,999 con el servicio de envíos a México, Guatemala, Puerto Rico y muchos más países, otras tarifas aplican, para mayor información comunicarte con el Sr Alexander

*Licensed Funeral Director • Licensed Embalmer • Notary Public—Mason*  
Phone: (863) 401-8944 • (863) 676-0215 • Fax: (863) 401-9414  
620 Ave. "T", NE • Winter Haven, FL 33881  
Email: alexanderfh@verizon.net

## NAZARIO CONSUMER SERVICE

Serving People is Our Pleasure  
Taxes, Notary, Immigration forms

JORGE L NAZARIO

Notary Public

863-422-8203  
Fax 863-422-6427  
nazamora2@yahoo.com

139 N 6th Street  
Haines City, FL 33844

NADIE LE DA MEJOR SERVICIO



## Oasis Unisex Beauty Salon



Blanca Coyt

Blanca Coyt



(863) 852-0967



Blancacoyt

720 E Main St Suite B Haines City Fl,



**452 US-17, Haines City, FL 33844**

Abierto de 6:00 am a 9:00pm (863) 422-4894



# Open Enrollment



Dr. Ivan A. Rivera



Poinciana Medical Clinic es una clínica familiar que abrió sus puertas en octubre 2013, en Poinciana.

Estamos a la vanguardia de la salud de nuestro pueblo, nuestra misión es ofrecer unos servicios de salud óptimos de calidad satisfaciendo las necesidades de cada uno de nuestros pacientes con un equipo de profesionales capacitados y dispuestos a ofrecer un servicio personalizado de alta calidad.

El Dr. Ivan A. Rivera lleva ejerciendo su labor como médico primario desde hace aproximadamente 40 años. Obtuvo su Diploma de Medicina en Sevilla, España en el 1980. Pertenece a la Asociación Médica Americana. Sus oficinas cuentan con un excelente grupo médico con una basta experiencia en cuidado primario.



## ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE LOS PLANES MÉDICOS:

Medicare Original

Aetna Medicare

Careplus

Cigna

Simply Medicaid

Humana Medicaid

Medicaid

Blue Cross Blue Shield

Blue Options

Blue Cross Blue Shield

Federal

Multiplan

Prime Health

Sun Health

Sunshine Medicaid

Simply Medicaid

All Well Medicare

Aetna Comercial PPO

Cigna Medicare

Simply Medicare

Humana Medicare PPO

Humana Comercial

Blue Choice

Blue Select

Humana Tricare

Evolution

Florida Health Solution

Staywell Medicaid

Clear Health

Molina



Ofrecemos servicios de medicina primaria, Laboratorios, Electrocardiograma, Exámenes físicos escolares entre otros. Aceptamos pacientes nuevos.

**Visita para pacientes  
sin planes médicos a  
un bajo costo de**

**\$40.00.**

También tenemos una oferta de **\$70.00** para pacientes nuevos sin plan médico que incluye Examen Físico completo laboratorios (CBC + Diff, CMP, Lipid Panel y Orina) con renovación de medicamentos, que expira el 31 de Diciembre de 2020.



### NUESTRAS OFICINA

51 N. Doverplum Ave. Kissimmee, FL. 34758 2068 E. Osceola Pkwy Kissimmee, FL. 34743.

Lunes a Viernes de 8:00 am a 5:00 pm.

**407-572-8862**

// Nuestro Personal está listo para darle una cita medica y poder brindarle los servicios necesarios para una mejor salud. //

# ¿TIENE COVID-19, GRIPE, UN RESFRIADO O ALERGIAS ESTACIONALES?



POR ADVENTHEALTH



El coronavirus, la gripe, el resfriado común e incluso las alergias estacionales pueden tener algunos síntomas similares. Por ejemplo, es posible que tenga tos con la mayoría de estas dolencias. Pero es más probable que se presenten otros síntomas, como fiebre, solo con COVID-19 y la gripe (influenza).

PARA AYUDARLE A DISTINGUIR ENTRE ESTAS AFECCIONES, AQUÍ LE PRESENTAMOS UN RESUMEN DE LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES.

## ¿Cómo saber si tiene síntomas de COVID-19?

Si se pregunta si usted o un ser querido tiene COVID-19, tenga en cuenta estos tres síntomas: fiebre, tos seca y dificultad para respirar. Estos son los principales síntomas que desarrollan las personas cuando tienen el virus.

Estos síntomas se manifiestan aproximadamente de 2 a 14 días después de que una persona se expone al virus, y suelen durar desde unos días hasta una semana.

La Organización Mundial de la Salud ha informado de otros síntomas, como fatiga, dolores corporales y dolor de garganta, en algunas personas infectadas con coronavirus. Sin embargo, estos no son tan comunes.

El coronavirus tiene menos síntomas primarios y que afectan principalmente el tracto respiratorio. Muchas personas parecen tener solo síntomas leves, mientras que otras pueden desarrollar una enfermedad grave.

Su médico puede decirle cuál es la mejor manera de proceder. Asegúrese de informar al médico si es mayor de 65 años o tiene alguna afección subyacente que pueda ponerlo en riesgo de presentar síntomas graves. Entre ellos:

- CÁNCER
- ENFERMEDAD PULMONAR CRÓNICA O ASMA
- DIABETES
- ENFERMEDAD CARDÍACA U OTROS PROBLEMAS CARDÍACOS
- ENFERMEDAD HEPÁTICA
- ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA POR LA QUE SE SOMETE A DIÁLISIS
- VIH Y OTRAS ENFERMEDADES QUE DEBILITAN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
- OBESIDAD SEVERA (ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE 40 O SUPERIOR)

Si tiene síntomas leves, su médico probablemente le aconsejará que se quede en casa y se mantenga a al menos 6 pies de distancia de otras personas. Se sentirá mejor si descansa bien y bebe una cantidad considerable de líquido.

### ¿Cómo saber si tiene síntomas de gripe?

Al igual que el COVID-19, la gripe es causada por un virus que se transmite de una persona a otra. Los síntomas pueden variar de leves a muy graves. A diferencia del coronavirus, existe una vacuna que lo protege contra la gripe y es su mejor defensa contra la enfermedad. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada temporada.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), una diferencia clave entre la gripe y otras dolencias, incluido el coronavirus, es la aparición repentina de síntomas. Es posible que se sienta bien un día y luego muy mal al siguiente. Además, los síntomas suelen afectar más que el tracto respiratorio y pueden incluir:

- TOS
- FATIGA
- FIEBRE O ESCALOFRÍOS
- DOLORES DE CABEZA
- DOLORES MUSCULARES O CORPORALES
- SECRECIÓN NASAL O CONGESTIÓN NASAL

Si un médico sospecha que usted tiene gripe, quédese en casa y apártese de los demás, como lo haría con otras enfermedades virales. En algunos casos, su médico puede recetarle medicamentos antivirales para tratar la gripe.

### ¿Tiene síntomas de resfriado o coronavirus?

A diferencia del coronavirus y la gripe, el resfriado común no suele producir fiebre. Y a menudo afecta solo el tracto respiratorio superior. Si tiene un resfriado, es más probable que tenga estos síntomas:

- CONGESTIÓN
- TOS
- FATIGA
- DOLORES CORPORALES LEVES
- ESTORNUDOS
- DOLOR DE GARGANTA

Un resfriado suele ser menos grave que la gripe. Y los síntomas tienden a desarrollarse gradualmente. Pueden durar de 7 a 10 días.

### ¿Es alergia estacional o coronavirus?

En el caso de la alergia estacional, es importante tener en cuenta que no tendrá fiebre. Es probable que tampoco tenga tos, dolores corporales o malestar en el pecho. Los principales síntomas de la alergia estacional, también conocida como la fiebre del heno, son:

- OJOS LLOROSOS Y CON PICAZÓN
- SECRECIÓN NASAL O CONGESTIÓN NASAL
- ESTORNUDOS

Otra diferencia clave entre la alergia estacional y otras dolencias como el resfriado común es cuánto duran los síntomas. Con las alergias estacionales, puede tener síntomas hasta por seis semanas.

### ¿Qué hacer si le preocupan los síntomas?

La mejor opción en este tiempo es hablar con su médico si usted o un ser querido no se siente bien y está preocupados por los síntomas.

Si bien muchas personas con COVID-19 tienen síntomas de leves a moderados, a veces se necesita atención de emergencia. Llame al 911 si usted o un ser querido desarrolla estos síntomas graves de coronavirus:

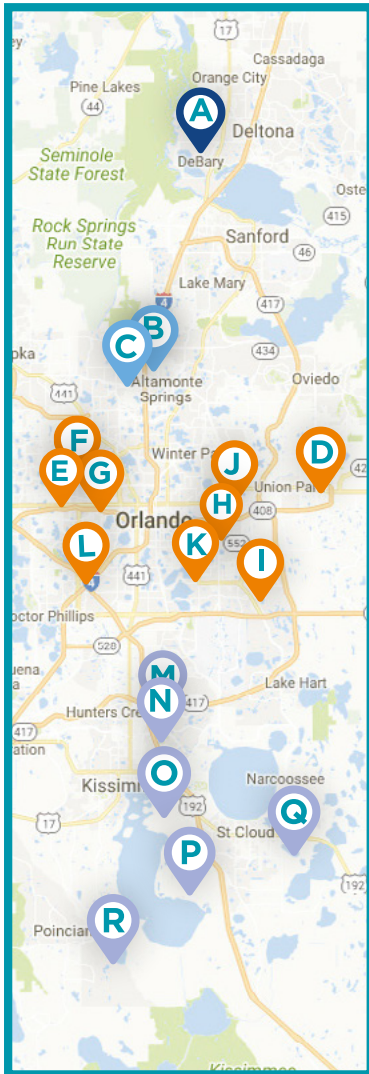
- LABIOS O ROSTRO AZULADOS
- CONFUSIÓN O INCAPACIDAD PARA
- PERMANECER DESPIERTO
- DOLOR O PRESIÓN CONTINUA EN EL
- PECHO
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR

### ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

Estamos aquí para usted y su familia durante esta pandemia y la temporada de resfriados y gripe. Ocúpese de su salud y prepárese vacunándose contra la gripe en el consultorio de su proveedor de atención primaria o programe una cita con nosotros visitando, [AtenciónPrimariaEnEspañol.com](https://www.hhs.gov/health-care/primary-care/)

¡PARA BENEFICIARIOS DE MEDICARE!

# ORLANDO FAMILY PHYSICIANS



**HAMIDREZA  
EBNESHAIDI, MD**  
GENERAL PRACTICE



**HEIDI SANTANA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**EVA BARCO, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**HECTOR NIEVES, MD**  
PEDIATRICS



**FELIX LOPEZ, MD**  
GENERAL PRACTICE



**VANESSA URBINA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**JONES CEMELUS, MD**  
GENERAL PRACTICE



**DELIO MENDOZA, APRN**  
FAMILY NURSE PRACTITIONER



**ENRIQUE MARTINEZ, MD**  
GENERAL PRACTICE



**LUZ MARINA  
RACODO, APRN**  
FAMILY NURSE PRACTITIONER



**ERNESTO CEREIJO, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**HERNAN  
GONZALEZ, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**TERESITA HENAO, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**YORDANSKA  
BRITO, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**MADELYN MEZQUITA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**ALCIDES JOSE  
RODRIGUEZ, APRN**  
FAMILY NURSE PRACTITIONER



**ALEXIS  
GONZALEZ-VALLES, MD**  
GENERAL PRACTICE



**JAZMIN MORAN, APRN**  
FAMILY NURSE PRACTITIONER



**RAMSIS OLAZAGASTI, MD**  
GENERAL PRACTICE



**MARIETTA ONGAY, MD**  
FAMILY PRACTICE



**JOSE OTERO, MD**  
GENERAL PRACTICE



**DHAYAMY  
HECHAVARRIA, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**RAFAEL PAGAN, MD**  
GENERAL PRACTICE



**CARLOS LEON, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**LINDA MELENDEZ, MD**  
GENERAL PRACTICE

En los condados de:

## Volusia County



21 SOUTH CHARLES  
RICHARD BEALL BLVD.  
DEBARY, FL 32713

## Orange County



1834 NORTH ALAFAYA TRAIL  
ORLANDO, FL 32826



810 NORTH NOWELL STREET  
ORLANDO, FL 32808



900 SOUTH GOLDENROD ROAD  
ORLANDO, FL 32822



3162 SOUTH CONWAY ROAD  
ORLANDO, FL 32812



811 NORTH NOWELL STREET  
ORLANDO, FL 32808

## Seminole County



829 DOUGLAS AVENUE  
ALTAMONTE SPRINGS, FL 32714



659 DOUGLAS AVENUE  
ALTAMONTE SPRINGS, FL 32714

## NUESTROS ESPECIALISTAS



**LUIS CASIANO, MD**  
GYNECOLOGY



**FRANCISCO PARILLA, MD**  
CARDIOLOGY



**CLARYLEE OCTAVIANI, MD**  
NEPHROLOGY

LLÁMENOS AL **(407) 477-5555**



# Siempre a su lado



**NURKA DEL SOL, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**ROBERT PEREZ, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**RAILET RODRIGUEZ, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**JOSE JIMENEZ, MD**  
GENERAL PRACTICE



**HECTOR SILVA, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**DOMYS PENA, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**JOSE MAZA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**LESLIE GARCIA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**ROSA PACHECO, MD**  
FAMILY MEDICINE



**IRELIS RODRIGUEZ, MD**  
GENERAL PRACTICE



**JESUS PICHARDO, MD**  
GENERAL PRACTICE



**NORIS FRANCO, MD**  
FAMILY PRACTICE



**WILMER COLUMBIE, MD**  
GENERAL PRACTICE



**CARMEN ECHEVARRIA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**YANIRA FELICIANO, MD**  
GENERAL PRACTICE



**JOSÉ SOSA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**DIMARY ORTIZ, MD**  
GENERAL PRACTICE



**SOILA GUERRERO, MD**  
GENERAL PRACTICE



**JOSE LUIS COMAS, APRN**  
FAMILY NURSE PRACTITIONER



**MABEL ROSA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**MARJORIE GEDEON, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**KRISELLE TORRES, MD**  
GENERAL PRACTICE



**ALEXANDER RODRIGUEZ, MD**  
GENERAL PRACTICE



**MIGDALIZ COTTO, MD**  
GENERAL PRACTICE



**LESTER GUERRA, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**ABEL TRIMINO, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**GLENDIA NIEVES, MD**  
GENERAL PRACTICE



**PEDRO ARAGON, APRN**  
NURSE PRACTITIONER



**CHRISTA LORGEAT, APRN**  
FAMILY NURSE PRACTITIONER



**RUTH CALDERON, MD**  
FAMILY MEDICINE



**VERONICA RIVERA, MD**  
GENERAL PRACTICE



**SIMIN SALEHI, MD**  
FAMILY MEDICINE

## Próxima apertura en:

Deltona Center: 605 Courtland Blvd. Deltona, FL 32738

Altamonte Mega Center: 851 Douglas Ave. Altamonte Springs, FL 32714

## Osceola County

**G** 5840 WEST COLONIAL DRIVE  
ORLANDO, FL 32808

**L** 5979 VINELAND ROAD, SUITE 209  
ORLANDO, FL 32819

**H** 1130 SOUTH SEMORAN BOULEVARD  
ORLANDO, FL 32807

**I** 7200 CURRY FORD ROAD  
ORLANDO, FL 32822

**M** 780 BUENAVENTURA BOULEVARD  
KISSIMEE, FL 34743

**N** 790 BUENAVENTURA BOULEVARD  
KISSIMEE, FL 34743

**O** 920 NORTH JOHN YOUNG PARKWAY  
KISSIMEE, FL 34741

**P** 1502 VILLAGE OAK LANE  
KISSIMEE, FL 34746

**Q** 1931 SOUTH NARCOOSSEE ROAD  
SAINT CLOUD, FL 34771

**R** 920 CYPRESS PKWY  
KISSIMEE, FL 34759

**OPRIMA #1**

[OrlandoFamilyPhysicians.com](http://OrlandoFamilyPhysicians.com)



# EN ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES ¿NO DEBERÍAS PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A QUIEN TE ESTÁ BRINDANDO TUS CUIDADOS PRIMARIOS?



## NUESTROS MIEMBROS TIENEN ACCESO INMEDIATO A SERVICIO MÉDICO DE CALIDAD:



### Telemedicina

con citas virtuales para su cuidado médico de rutina, para asegurar su seguridad y conveniencia.



### Farmacia

con entrega a domicilio de sus medicinas. Podemos entregarle hasta 90 días de sus medicinas directo a su casa.



### Líneas de Urgencia las 24 horas

Los miembros que presenten síntomas de gripe o de COVID-19 se les invitará a quedarse en casa y llamar a Cano Health al 855.226.6633.

## ADEMÁS TENEMOS A TU DISPOSICIÓN:

- Transporte • Cano at Home
- Fisioterapia • Dental • Cano Life



# CanoHealth



800.202.6968 / [CanoHealth.com](https://CanoHealth.com)



\*La compañía de  
más rápido crecimiento en USA,  
según la revista INC.500 (08/20)

# PUEDES CAMBIAR A UN PLAN MEDICARE ADVANTAGE DE CINCO ESTRELLAS YA MISMO

Inscríbete en el plan de Cigna para tener  
una cobertura excepcional

No te conformes con menos que este plan Medicare  
Advantage de cinco estrellas, que incluye:

- › \$0 de prima mensual
- › \$0 de copago del médico de cuidado primario
- › \$0 de copago por especialista
- › \$0 de copago para muchos medicamentos con receta

**Para obtener más información, llama a:**

Diana Castellanos

Celular: (407) 489-7380

Lunes a Sábado 8:00am a 8:00pm

Representante con licencia autorizado

# 5

**5 de 5 estrellas para 2020**



**Otorgadas por  
Medicare por la calidad  
y el desempeño**



Cada año, Medicare evalúa los planes sobre la base de un sistema de calificación de 5 estrellas. Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation. El nombre de Cigna, los logotipos, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Debes vivir en el área de servicio del plan. Disponible en determinados condados de Florida. Cigna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Cigna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-284-0268 (TTY 711). Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-284-0268 (TTY 711). French Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-888-284-0268 (TTY 711). Cigna tiene contrato con Medicare para planes PDP, planes HMO y PPO en ciertos estados, y con ciertos programas estatales de Medicaid. La inscripción en Cigna depende de la renovación de contrato.

© 2020 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

H5410\_20\_85050S\_M

936593SP

# Café Medicinal *Ganoderma*

Desde 1995, hemos operado bajo una estricta visión: «llevar salud y bienestar a cada familia.»

La misión de COMPARTIR no solamente los productos de Gano Excel sino la oportunidad de negocio que sirve como la fundación de la compañía.



[CAFEMEDICINALGANODERMA.COM](http://CAFEMEDICINALGANODERMA.COM)

Controla la Diabetes  
**EN TAN SOLO 7**  
**DIAS**



**DISFRUTALO**  
**GRATIS**  
**(SOLO PAGA EL ENVIO)**



# Sweets by Sisters

## DOS JÓVENES COMERCIANTES QUE EMERGIERON EN MEDIO DE LA PANDEMIA...

Muchas cosas hemos vivido en el mundo entero en los pasados 9 meses del 2020. El mundo ha cambiado en términos de salud y cómo cuidarnos, pero también en la economía global miles en EU y millones de negocios en el mundo han cerrado, Pero al igual que en toda temporada de dificultad lo que parece un tropiezo para algunos, se vuelve en una oportunidad para otros, En la Florida Central hemos visto cerrar muchos negocios y hemos visto el surgir de micro empresas que han surgido en medio de la crisis para resolver necesidades y ofrecer servicio adaptados a estos tiempos. A esto algunos los llaman reinventarse y otros le llamamos " NO DEJARNOS CAER" eso ocurre con la empresa Sweet By Sisters. Dos jóvenes hermanas puertorriqueñas profesionales que estando en su tiempo de cuarentena vieron la necesidad de las familias de seguir celebrando la vida ante las limitaciones del encierro que nos sobrevino en los meses de Marzo y Abril.

Estas jóvenes que habían comenzado su pequeño desde su hogar haciendo postres en miniatura para eventos y fiestas especiales. Comenzaron a confeccionar bizcochos para celebración de cumpleaños, quinceañeros, Baby showers y todo tipo de ocasión con diseños originales y con el sabor que a todos le gusta. Se dedicaron en buscar la forma de alegrar la vida de personas en sus celebraciones en medio del encierro y comenzó el despertar de su negocio en las redes sociales y con la llamada de celebridades de la música que solicitaron confecciones especiales de Sweet By Sisters.



Pero quienes son ellas? ¿De dónde surgieron?  
Conozcamos a estas hermanas....

**Julianna Berrios:** Ella es la hermana mayor y es madre de 3 hermosas hijas y está casada. Es maestra y durante la pandemia su trabajo fue de receso y luego al regreso sus horas bajaron en la escuela donde trabaja." Si no hubiese sido Dios que siempre nos cuida y por el auge que se creó por nuestras confecciones en el tiempo de la pandemia, esto hubiera sido imposible para nosotros de afrontar" nos dice la encargada de recibir las órdenes y procesar los itinerarios de entregas de Sweet by Sisters." En ocasiones tenemos que decir que no podemos hacer mas en una semana y la gente nos ruega que por favor les hagamos su bizcocho y mi problema es decir que no puedo" nos dice con una sonrisa Julianna quien también confecciona bizcochos y decora en frosting al estilo boricua.

" Gracias a Dios las llamadas no paran y hemos ido a otro nivel en medio de la crisis" nos dice Julianna quien además de maestra inició sus estudios de enfermería que no ha podido terminar por su trabajo de Maestra, Madre y el negocio de Sweet By Sisters.

**Gabriela Berrios:** La menor de estas hermanas y la mas conocida en el ámbito de los medios ya que es modelo, reportera y exreina de belleza ya que fue Miss Universe Puerto Rico en 2014 y tiene a su haber ser la Miss Puerto Rico con mas tiempo tuvo su título y la última Miss Fotogénica elegida en Miss Universe en el 2015 en ese año también se convirtió en la candidata de Miss Universe en hacer un selfie ante mas de 60 millones de televidentes en el mundo. Esta hermosa boricua luego de terminar su carrera de reina se retiró un poco de los medios para cumplir con su promesa hecha a su madre de terminar sus reinados estudiaría su carrera profesional que inició en administración de empresas y ahora estudia una concentración en administración de hospitales que está a punto de terminar.

¿Cómo llegas a Sweet by Sisters? " Necesitaba crear un ingreso adicional mientras estudiaba y siempre organizaba las fiestas de mi familia y mi hermana estaba en lo mismo así que le dije hagamos esto juntas y por ahí comenzó hace 2 años" comenta con una bella sonrisa Gabriela

Nadie imaginaría a una reina de belleza repostera... "Bueno en un principio yo tampoco pero comencé a querer aprender mas y me di cuenta que mas que hornear postres me cautivaba las creaciones decoraciones y es ahí donde la gente valora tu trabajo y se convierte en un arte cada confección que Sweet By Sisters hace de nuestro trabajo una artesanía gastronómica deliciosa" comenta con orgullo Gabriela sobre la labor que desempeña junto a su hermana en Sweet By Sisters.

No extrañas los medios y la vida pública? Extraño a la gente que me dio tanto cariño y me apoyo en mi carrera pero también era importante terminar con mis estudios y este tiempo me ha permitido desarrollarme como mujer y profesional para poder empoderarme mas en lo que hare con mi futuro y creo que ya pronto estaré mas activa en mis redes y medios promocionado este negocio que me consume tiempo y junto a mis estudios me mantiene en forma, estoy en el peso de competencia de Miss Universe a pesar de que hago postres y bizcochos durante toda la semana, estoy lista para la TV" comenta Gabriela con una carcajada sobre su situación de peso.

Gabriela se especializa en la creación a mano de las exigencias mas exóticas de sus clientes. Las confecciona en fondue y las pinta a mano con una precisión espectacular. haciendo las delicias de sus clientes. En la confección de bizcochos y sabores Julianna hace lo suyo, estas hermanas son la combinación perfecta!

¿Pelean mucho? Nooooo todos los días y cada 5 minutos dice Julianna riendo " Es que ella no sabe decir que no y llena el schedule demasiado y a veces ni duermo confeccionando cosas para las creaciones" reclama Gabriela a su hermana sonriendo también.

**Pregunta : ¿Que se siente ver los comentarios de sus clientes y que digan 100% que están maravillados con sus creaciones?** "Wow felices por que eso muestra que las amanecidas son apreciadas y que tenemos un compromiso cumplido" menciona Gabriela emocionada. Pude ver un comentario de un cliente que su bizcocho de cumpleaños del hijo se destruyó en su auto de camino a su evento y ustedes de inmediato un bizcocho igualito en miniatura para el niño el mismo día.... " Si aunque no era nuestra responsabilidad no podíamos dejar a ese cliente sin la alegría de ese bizcocho para su hijo, no podríamos permitirnos que el niño no tuviese un dia feliz ya es demasiado con la pandemia para ellos" nos dice Julianna con la satisfacción de ir la milla extra por los clientes " Y no le cobramos por ese bizcocho" comenta Julianna contenta por los comentarios de sus clientes en las redes.

**Esta Navidad que tiene "Sweet by Sisters" para sus clientes?** Confeccionamos una edición especial de 2 bizcochos una de Navidad y el otro de Año Nuevo" Solo se harán 300 (20 personas) para la época con el sabor boricua tradicional o el sabor de coquito que sabemos será el favorito de la época. Les pedimos que hagan su pre orden ahora por que ya tenemos pedidos para eventos y no haremos mas de 300 en esta temporada navideña" nos comenta Gabriela junto a su hermana.

Sweet By Sisters un negocio que surge de los momentos de dificultad dejándonos saber que SI SE PUEDE a pesar de que tengamos momentos difíciles, " Si puedes creer, al que cree todo es posible" este es el mensaje que queremos compartir al cierre de este 2020 en nuestra edición, no te quites hay soluciones, hay caminos que emprender por mas difícil que se nos haga la vida... Dios tiene respuestas a nuestras oraciones. Felicidades a Sweet by Sisters sigan endulzando y alegrando la vida de sus clientes.

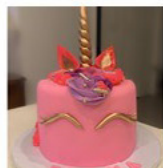
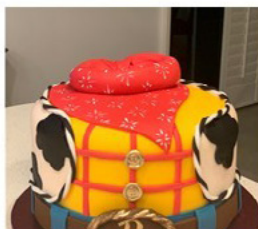




Endulza tu Navidad  
con una creación de



Sweets  
By  
Sisters



Consíguenos en



Sweetsbysistersb

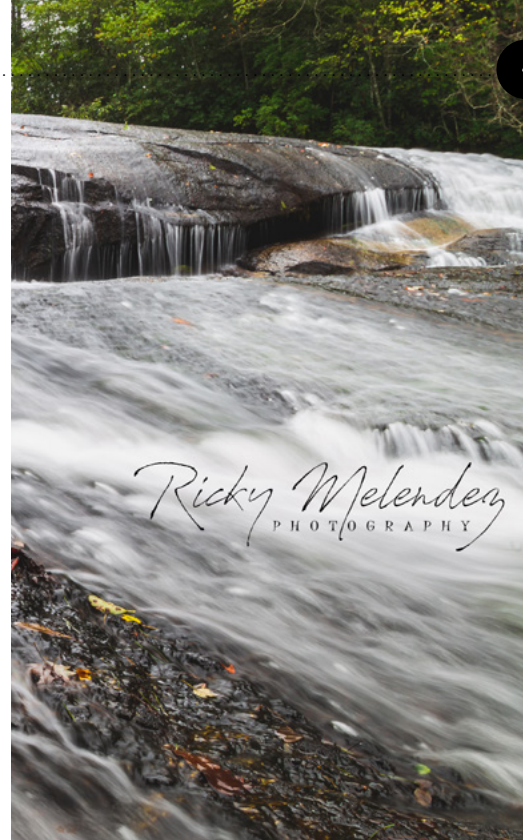
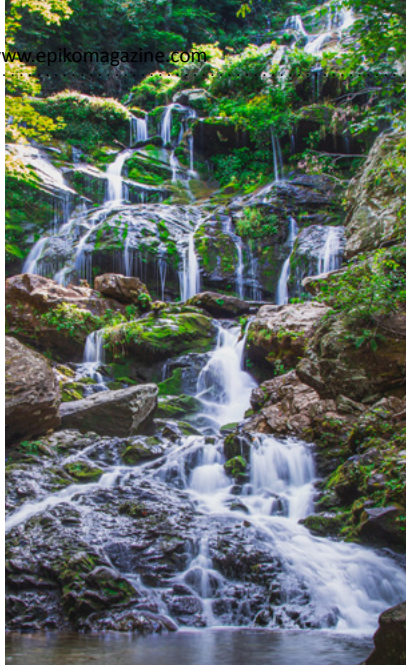


Sweets by Sisters

Teléfonos : 321-297-8080 / 407-978-4650

Oferta Navideña de Sweets by Sisters hasta el 24 de Diciembre 10% desc. con la clave: EPIKO





## DE VIAJE CON BRENDA & RICKY

### *Viajando en medio de una Pandemia?*

Fotos cortesía de Ricky Melendez y

[www.rickymelendezphotography.com](http://www.rickymelendezphotography.com)

SALUDOS A NUESTROS AMIGOS VIAJEROS DE EPIKO!! NO HAY PANDEMIA QUE AGUANTE A UN VIAJERO FRECUENTE...

Viajar se vuelve una necesidad; esta en tu sangre de aventurero; es alimento para tu corazón, rejuvenece tu alma y nutre tu espíritu. Pero, qué hacemos para proteger nuestra salud y la de los demás en medio de esta pandemia llena de tanta desinformación? Síguenos en este pequeño viaje de consejos y sugerencias...

Comenzaré diciendo que, según las agencias relacionadas con la Salud, el lugar más seguro donde podemos estar en medio de esta pandemia es en casa y que si tienes que salir de la misma, te limites a actividades esenciales y protegiéndote en todo momento. Lo que pasa es que la palabra "límite" para nosotros los viajeros frecuentes es un poco difícil de digerir.

El 1 de abril del corriente año, el gobernador de la Florida, Ron DeSantis, emitió una orden de permanencia en el hogar o toque de queda para todo el estado, vigente por 30 días. Pasado los 30 días, anunció un plan de reapertura escalonado compuesto por 3 fases. Para no aburrirlos con esta historia, no fue hasta el pasado 25 de septiembre que DeSantis pondría en efecto la 3ra fase de su plan... 6 meses de muy poca actividad y muy poco que hacer para los residentes de la Florida en general.

Por un lado, justo y necesario para proteger la salud y evitar la propagación de este virus; por otro lado, fatal para nosotros los trotamundos. Hubo momentos donde las restricciones para viajeros fueron extremas...



Por ejemplo, todas las personas que ingresasen a Florida desde el área de Nueva York, Connecticut, Nueva Jersey y Luisiana debían aislarse o permanecer en cuarentena durante un período de 14 días desde el momento de su entrada o durante el tiempo de su presencia en Florida. En un momento dado, los números de personas contagiadas en la Florida aumentó tanto y tanto que ciertos estados no permitían la entrada de vuelos provenientes de Florida... Realmente un caos!! Pero...



QUE DEBO HACER  
SI DECIDO VIAJAR?  
CHEQUEA ESTAS  
SUGERENCIAS...

- Tome todas las precauciones. Las sugerencias de las agencias relacionadas con la Salud ya son de todos conocidas y usted debe permanecer atento siempre: lávese las manos con frecuencia, no se toque la cara, manténgase a seis pies de distancia de los demás y use una mascarilla.
- Recuerde: el problema es la gente – El COVID-19 es un virus que se asocia con la densidad — mucha gente— y la duración de la exposición. Si puedes tener esto presente en todo momento, puedes reducir el riesgo a contagiarte. Por lo tanto: las actividades al aire libre (outdoor) son mejores que las actividades dentro (indoor); las áreas menos pobladas pueden ser más seguras que las áreas de mas población.
- Infórmese sobre lo que está sucediendo en el lugar a donde va - Es súper importante se proactivo y revisar las estadísticas locales del COVID-19, como el número de casos en el área, antes de ir. Al igual que si alguien viajara a Florida durante la temporada de huracanes, quiere asegurarse de que no llegue ningún huracán. Haga lo mismo en este caso. También debe saber que

regulaciones locales están vigentes; por ejemplo, si tendrá que ponerse en cuarentena cuando llegue allí.

- Mantenerse local puede ser más seguro. Aproveche este periodo de altas restricciones y conozca la Florida o algún estado cercano. Planifique un “roadtrip” o un viaje por carretera. Si decide salir de Florida y tiene que parar para descansar, es recomendable buscar o preguntar por un hotel que tenga un plan de sanitización en sus habitaciones y áreas comunes. Ya que conocemos que hacer si decido viajar, entonces analicemos cual será nuestro destino y que medio de transporte sería más seguro utilizar. Veamos...

SERÁ SEGURO VOLAR EN  
ESTOS MOMENTOS?



Estoy seguro que para muchos, la idea de pasar un período prolongado de tiempo con extraños en la cabina de un avión puede ser altamente preocupante. Pero sepa usted que el riesgo de contraer COVID-19 en un vuelo puede ser relativamente bajo.

El aire acondicionado en los vuelos se filtra 30 veces por hora. La mayoría de las veces, tienen filtros HEPA, y estos eliminan el 99% de las partículas, incluyendo el virus COVID-19”.

Además, las aerolíneas también están tomando medidas para reducir el riesgo de infecciones, como procedimientos de limpieza mejorados, bloqueo de asientos para permitir el distanciamiento y exigir a los empleados y pasajeros que usen mascarillas. Algunas aerolíneas incluso han puesto en acción controles de temperatura y no permiten a ningún pasajero volar si tienen fiebre (aunque es posible propagar el virus y no mostrar síntomas).

Sin embargo, el aeropuerto es otra historia. Ya en el aeropuerto es más difícil evitar o mantener distancia de los demás pasajeros. Tu equipaje pudiese estar en contacto con alguien contagiado con el virus; por lo que es recomendable desinfectar tu equipaje cada vez que sea posible. Es importante estar consciente en todo momento de no llevarnos las manos a los ojos, nariz o boca y lavarnos las manos con jabón frecuentemente.

## SERA SEGURO VIAJAR EN AUTO?

Viajar en auto puede ser una de las opciones más seguras, especialmente si utilizas tu propio vehículo y viajas con personas con las que ya hayas estado, como por ejemplo los miembros de tu familia. Un inconveniente al viajar en auto pueden ser las paradas de descanso y el uso de servicios sanitarios. Cuando tenga que hacer una parada y no pueda evitar el distanciamiento, es siempre recomendable el uso de mascarilla. Empacar su propia comida también puede ser una buena idea, por lo que puede reducir su exposición en restaurantes o áreas de descanso.

Si necesita alquilar un vehículo, es altamente recomendable limpiar o sanitizar el automóvil usted mismo desde que lo reciba. Muchas compañías de alquiler de vehículos ahora tienen procedimientos de limpieza mejorados; muchas de estas compañías sellan los vehículos después de su proceso de limpieza o sanitización en áreas de alto contacto. Pero nunca está de más hacer una limpieza adicional usted mismo.



## QUE TAL HOSPEDARME EN UN HOTEL?

Si planifica hospedarse en un hotel o una propiedad de alquiler durante su viaje, es recomendable investigar cuán riguroso es el protocolo de limpieza de sus habitaciones y limpiar el espacio usted mismo una vez llegue allí. Actualmente, existen cadenas de hoteles que tienen prácticas de limpieza más estrictas que otras e incluyen un período de vacante de 24 a 72 horas entre huéspedes utilizando una misma habitación. Un inconveniente al hospedarnos en un hotel son sus elevadores porque dificultan el distanciamiento físico y no tienen buena ventilación.

En una casa de alquiler no tienes el problema del elevador pero siempre es recomendable desinfectar la habitación tan pronto entremos a ella.

Como el flujo de personas en una casa de alquiler suele ser menor que el flujo en una habitación de hotel, las probabilidades de contagio son reducidas.

Bueno, poniendo en acción todo lo aprendido hasta aquí, quisiera aprovechar la oportunidad para compartir con ustedes nuestro más reciente viaje en medio de la pandemia. Este lo hicimos en septiembre pasado, y nos decidimos por un “roadtrip” o viaje en auto. Estuvimos 10 días en puro contacto con la naturaleza, descubriendo espectaculares rutas panorámicas, hermosos pueblitos en lo alto de las montañas e impresionantes cascadas entre otras cosas.

DÍA 1 - Salimos de Florida Central y luego de hacer varias paradas tanto en el Norte de Florida como en el Sur de Georgia, llegamos hasta la ciudad de Atlanta, donde pasamos la primera noche.

DÍA 2 - Al día siguiente, desayunamos con unas amistades, luego exploramos brevemente la ciudad de Atlanta y mas tarde nos dirigimos a Alabama donde pasamos la noche; no sin antes visitar DeSoto Waterfalls.

DÍA 3 - Luego de un buen desayuno en Alabama nos dirigimos a la ciudad de Nashville, Tennessee, donde visitamos el centro de la ciudad y su famoso "Graffiti Alley"; de ahí continuamos nuestro recorrido y llegamos a la ciudad de Knoxville, TN., donde pasamos la noche.

DÍA 4 - A otro día nos dirigimos a la ciudad de Ashville, North Carolina, donde hicimos reservaciones en un resort en la montaña y pasamos las próximas 4 noches. Hermosas facilidades con campo de golf, canchas de tenis, piscinas, "zipline", restaurantes, etc.

DÍA 5 - Ya en Ashville, dividimos nuestra estadía para disfrutar tanto de las facilidades del resort como de la naturaleza fuera de las mismas... Este día decidimos hacer "hiking" y, luego de par de horas atravesando el bosque, llegamos a un lugar llamado Catawba Waterfalls; una cascada espectacular.

DÍA 6 - Al día siguiente, esto de hacer "hiking" nos gustó mucho y decidimos visitar un lugar llamado DuPont State Forest, un "hiking trail" o camino de tres millas donde tienes la oportunidad de visitar no solo una, ni dos, sino tres cascadas en un solo recorrido... "High Falls", Hooker Falls" & "Triple Falls" donde filmaron varias escenas de la película "The Hunger Games". Este recorrido lo hicimos en unas 5-6 horas pero es altamente recomendable estar en óptima condición física.

DÍA 7 - Al otro día, comenzamos nuestro día visitando otra cascada llamada "Looking Glass Waterfall"; esta queda en el "Pisgah National Forest". Luego, manejamos a un pueblito en lo alto de la montaña al Noreste de Ashville llamado "Blowing Rock"; muy bonito e interesante. Aquí comimos algo y en la tarde, ya de regreso a Ashville, visitamos un lugar llamado "Grandfather Mountain", famoso por su puente colgante a 5,280 pies de altura. No apto para personas incomodas con la altura.

DÍA 8 - Luego de un buen desayuno, continuamos nuestro recorrido y llegamos a Savannah, Georgia, donde pasamos las últimas dos noches de nuestro "roadtrip". Nos hospedamos en un hotel frente al rio que divide Georgia de Carolina del Sur. Muy lindo lugar especialmente de noche.

DÍA 9 - Ya habíamos estado en Savannah anteriormente, pero el progreso en el área es evidente, así que dedicamos gran parte del tiempo visitando lugares nuevos como por ejemplo el nuevo Marriott Riverfront Hotel, antiguo edificio del Savannah Power Plant. La arquitectura de este hotel los dejara boquiabiertos.

DÍA 10 - De regreso a casa, nos detuvimos a comer algo en Daytona. En fin, un viaje especial, diferente y apto para los tiempos de pandemia que desgraciadamente estamos viviendo.



SI TE HA GUSTADO NUESTRO ARTÍCULO,  
NUESTRAS FOTOS O SI TIENES ALGUNA PREGUNTA,  
SIÉNTASE EN LA LIBERTAD DE COMUNICARSE CON  
NOSOTROS YA SEA POR EMAIL:



EMAIL:

[RICKMELENDEZPHOTOGRAPHY@GMAIL.COM](mailto:RICKMELENDEZPHOTOGRAPHY@GMAIL.COM)

ACCEDA A NUESTRO WEBSITE:

[WWW.RICKMELENDEZPHOTOGRAPHY.COM](http://WWW.RICKMELENDEZPHOTOGRAPHY.COM)

*Hasta la próxima amigos...*





**MELAO BAKERY**  
TE DESEA UNA FELIZ NAVIDAD &  
UN PRÓSPERO AÑO NUEVO.



*“Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz a los que gozan de su buena voluntad.”*  
-Lucas 2:14 | NVI



|| AMA | RÍE | ABRAZA | CELEBRA ||

**1912 FORTUNE RD, KISSIMMEE, FL.**  
**2001 CONSULATE DR, ORLANDO, FL.**

**407.348.1777 | MELAOBAKERY.COM**



Toda vida es creada de una semilla...  
Y tu vida tienes que regarla con RAIN

**NURISHES AND REVITALIZES**

**DETOXIFIES**

**JOINT YOUTH**

**DIGESTIVE HEALTH**



visita: <http://www.myrainlife.com/Juanarturo>

**Comunícate al 407-729-8300**



## **in** INCRUISES

**¿Qué hizo exactamente MSC para ser la primera línea de cruceros en volver a navegar sin incidentes?** Les daré los 9 pilares con los que se inventaron para mantenernos a salvo no solo a nosotros, sino también a su tripulación. También quiero señalar que estos protocolos serán bastante similares a los que eventualmente incorporarán las otras líneas de cruceros para que también puedan comenzar a navegar en poco tiempo.

**Sus pilares son:** 1. Prueba de invitados, 2. Prueba de tripulación, 3. Excursiones en tierra (como burbujas), 4. Ventilación con HVAC, 5. Respuesta a contingencias, 6. Espacio de aislamiento a bordo y seguimiento y localización, 7. Máscaras, 8. Distanciamiento físico, 9. Monitoreo de prevalencia de COVID-19.

Esto, por supuesto, es aparte de que todos estos barcos navegan a alrededor del 50% de su capacidad, lo que permite más espacio para los invitados y sus grupos de viaje. Muchas líneas de cruceros también tendrán cambios especiales para que los huéspedes se sientan aún más seguros, que implican el uso de luces ultravioleta para desinfectar las habitaciones y ventilación modificada que tiene una entrada de aire fresco constante desde el exterior y completamente a través del barco constantemente. Amigos míos, puedo decirles por la información más reciente de esta industria, que están haciendo lo mejor posible para volver a navegar y hacerlo de la manera más segura para ustedes y para ellos. **¿Qué hay de las cancelaciones?** La mayoría, si no todas, las principales líneas de cruceros han cambiado sus políticas de cancelación. Muchos tendrán las opciones para que pueda cancelar gratis hasta 48 horas antes del embarque y obtener un crédito del 100% para su próximo viaje. Algunos permiten un reembolso completo de su dinero cuando cancela 2 meses antes de la salida. Definitivamente todos trabajan con sus huéspedes y son flexibles debido a todo lo que está sucediendo.

La industria de viajes definitivamente se ha visto muy afectada por la pandemia, pero no todo son malas noticias. Hay un segmento que durante los últimos meses ha estado estudiando cada detalle para ver cómo puede mejorar y ser el más seguro para todos. Amigos míos, la industria de los cruceros lo ha logrado y estoy aquí para contarles cómo pueden volver a viajar por el mundo, aprender nuevas culturas y crear recuerdos inolvidables. Compartiré la información más reciente para que pueda tomar las mejores decisiones a la hora de elegir sus próximas vacaciones para usted y su familia.

**¿Sabían que la industria de los cruceros ya empezó a navegar desde el 15 de agosto?** Quizás se esté preguntando dónde, porque aquí en los EE. UU. todo sigue inactivo. Europa, más concretamente Italia, ya ha zarpado con la compañía de cruceros MSC. Fue un crucero de 7 noches navegando desde Génova, Civitavecchia, Nápoles y Palermo, todos en Italia, así como una escala de 10 horas en Malta. La gran pregunta, **¿Tuvieron casos de COVID?** Amigos míos, la respuesta es ninguno, cero, ¡nada! Eso demuestra lo bien preparados que están estos cruceros y cómo han mejorado enormemente sus protocolos de salud. Hasta ahora, MSC y Costa en Europa han exigido pruebas antes de poner un pie en el crucero. El resto de la industria de cruceros se están uniendo para crear enfoques similares. El director general de Carnival Cruise Lines ha anunciado que están regulando muchas cosas antes de la reintroducción de la navegación. También están eliminando los barcos menos eficientes para reducir costos y construir barcos nuevos y mejorados. Finalmente, saben que hay demanda de cruceros ahora, pero que aumentará enormemente a medida que se mitigue este problema de COVID.

Esto es genial, especialmente si te encanta viajar en crucero como yo, pero **¿y si te dijera que mientras esperas a que los cruceros comiencen a navegar, podrías estar construyendo un fondo para tus próximas vacaciones? ¿Y si te dijera que esos fondos podrían duplicarse instantáneamente, lo que básicamente garantiza viajes más baratos y frecuentes durante todo el año?** Suena bastante interesante, bueno, les cuento sobre este club exclusivo que está disponible en más de 178 países. ¡Un club de cruceros global que duplica su dinero todos los meses y trabaja con las principales líneas de cruceros de Royal Caribbean, Carnival, Norwegian, Disney, MSC, Costa, Azamara y 10 más! Ya tiene incluido su propio sitio de reservas y una aplicación móvil gratuita que le permite no solo reservar su próximo crucero, sino también realizar un seguimiento de sus fondos, y mucho más. Un equipo corporativo que cuenta con más de 100 años de experiencia en la industria de viajes y ventas. La mejor parte es que este club ya tiene más de 200,000 socios y miembros, y su sitio web está traducido a 17 idiomas, lo que hace que sea extremadamente fácil compartirlo con otros. Suena demasiado bueno para ser verdad para algunas personas, pero puedo decirles que, por mi experiencia personal, todo funciona de maravilla. Hay más, algo que realmente me dejó alucinado, no solo puedes navegar por mucho menos, ¡sino también gratis! Más de 13,000 miembros navegando gratis en líneas de cruceros de lujo de 4 a 5 estrellas, con sus familias.

**¿Cuáles son tus destinos de ensueño? ¿Podría ser la hermosa isla de Santorini, Puerto Rico, el Mediterráneo, Hong Kong? ¿Por qué esperar cuando se jubile para comenzar su lista de viajes?** Conozco a muchas personas que han ahorrado dinero toda su vida para visitar los destinos de sus sueños y, lamentablemente, se han enfermado o han muerto. Nunca tuvieron la oportunidad de disfrutar de su dinero, pero lo más importante de su tiempo. Realmente el tiempo es lo único que no podemos detener ni cambiar. Lo que podemos controlar es cómo organizamos y priorizamos nuestras vidas. El estrés es uno de los peores problemas de nuestro tiempo, y cada año se cobra la vida de millones de personas. ¡Una de las mejores formas de reducir este matador es viajando! Está comprobado que tomarnos un tiempo para nosotros mismos y escapar de la rutina habitual permite a nuestro organismo reducir el estrés y nos vigoriza con energía. Estoy seguro de que ha sentido esas vibraciones increíbles cuando llega a casa después de unas vacaciones emocionantes, incluso si es solo una simple escapada de fin de semana.

Entonces, les pregunto esto, **¿qué están esperando?** El tiempo es precioso y solo usted puede tomar las decisiones para mejorar. Pregunte cómo puede unirse a nuestro club único y comenzar a ahorrar para la próxima escapada de sus sueños en algunas de las mejores líneas de cruceros del mundo.



in

Esto es genial, especialmente si te encanta viajar en crucero como yo, pero **¿y si te dijera que mientras esperas a que los cruceros comiencen a navegar, podrías estar construyendo un fondo para tus próximas vacaciones? ¿Y si te dijera que esos fondos podrían duplicarse instantáneamente, lo que básicamente garantiza viajes más baratos y frecuentes durante todo el año?** Suena bastante interesante, bueno, les cuento sobre este club exclusivo que está disponible en más de 178 países. ¡Un club de cruceros global que duplica su dinero todos los meses y trabaja con las principales líneas de cruceros de Royal Caribbean, Carnival, Norwegian, Disney, MSC, Costa, Azamara y 10 más! Ya tiene incluido su propio sitio de reservas y una aplicación móvil gratuita que le permite no solo reservar su próximo crucero, sino también realizar un seguimiento de sus fondos, y mucho más. Un equipo corporativo que cuenta con más de 100 años de experiencia en la industria de viajes y ventas. La mejor parte es que este club ya tiene más de 200,000 socios y miembros, y su sitio web está traducido a 17 idiomas, lo que hace que sea extremadamente fácil compartirlo con otros. Suena demasiado bueno para ser verdad para algunas personas, pero puedo decirles que, por mi experiencia personal, todo funciona de maravilla. Hay más, algo que realmente me dejó alucinado, no solo puedes navegar por mucho menos, ¡sino también gratis! Más de 13,000 miembros navegando gratis en líneas de cruceros de lujo de 4 a 5 estrellas, con sus familias.

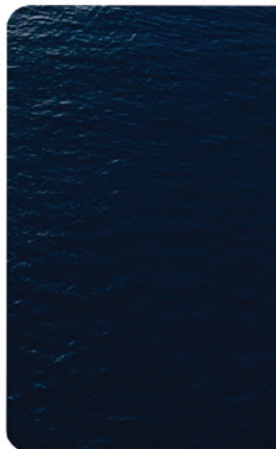
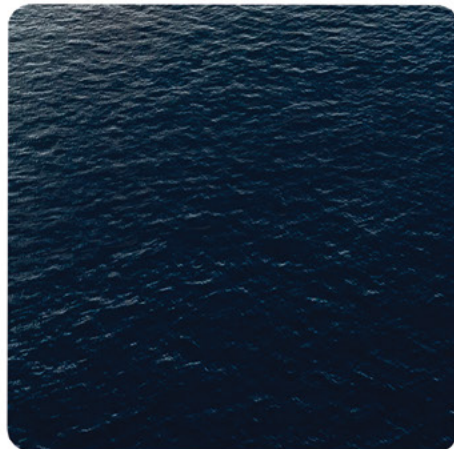
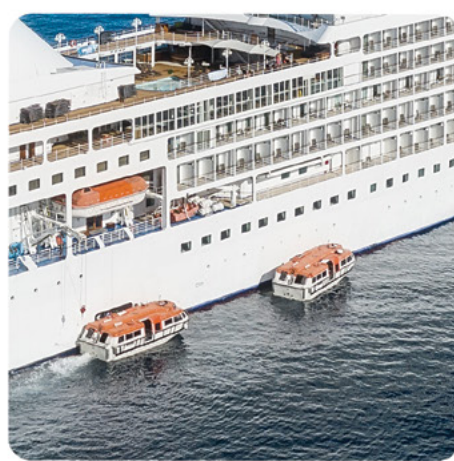
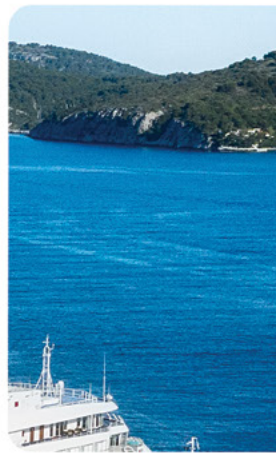




**¿Cuáles son tus destinos de ensueño? ¿Podría ser la hermosa isla de Santorini, Puerto Rico, el Mediterráneo, Hong Kong? ¿Por qué esperar cuando se jubile para comenzar su lista de viajes?**

Conozco a muchas personas que han ahorrado dinero toda su vida para visitar los destinos de sus sueños y, lamentablemente, se han enfermado o han muerto. Nunca tuvieron la oportunidad de disfrutar de su dinero, pero lo más importante de su tiempo. Realmente el tiempo es lo único que no podemos detener ni cambiar. Lo que podemos controlar es cómo organizamos y priorizamos nuestras vidas. El estrés es uno de los peores problemas de nuestro tiempo, y cada año se cobra la vida de millones de personas. ¡Una de las mejores formas de reducir este matador es viajando! Está comprobado que tomarnos un tiempo para nosotros mismos y escapar de la rutina habitual permite a nuestro organismo reducir el estrés y nos vigoriza con energía. Estoy seguro de que ha sentido esas vibraciones increíbles cuando llega a casa después de unas vacaciones emocionantes, incluso si es solo una simple escapada de fin de semana.

Entonces, les pregunto esto, **¿qué están esperando?** El tiempo es precioso y solo usted puede tomar las decisiones para mejorar. Pregunte cómo puede unirse a nuestro club único y comenzar a ahorrar para la próxima escapada de sus sueños en algunas de las mejores líneas de cruceros del mundo.



# EN TIEMPOS DE DIFICULTAD EL **DERECHO** ES TU ALIADO.....

EN TIEMPOS DE  
INCERTIDUMBRE  
**COMO EL  
ACTUAL,**  
LEGALSHIELD  
ESTÁ AQUÍ PARA  
AYUDARLE

 LegalShield



REDACTE O  
ACTUALICE  
**SUS**  
DOCUMENTOS  
LEGALES MÁS  
IMPORTANTES

 LegalShield



¿TE SIENTES  
INSEGURO  
EN EL LUGAR DE  
TRABAJO  
Y NO SABES A  
**DÓNDE  
RECURRIR?**

 LegalShield



ASISTENCIA  
LEGAL EN UNA  
SITUACIÓN DE  
INCERTIDUMBRE.  
LEGALSHIELD  
ESTÁ AQUÍ PARA  
AYUDARLE

 LegalShield



¿ESTÁS  
ATRAPADO  
EN CASA  
SIN TIEMPO  
**LIBRE  
PAGADO?**

 LegalShield



PROTEJA SUS  
DERECHOS Y SEA  
EMPODERADO  
**CON UN  
BUFETE DE  
ABOGADOS  
ASEQUIBLE**

 LegalShield



PÓNGASE EN  
CONTACTO  
CON UN BUFETE DE  
ABOGADOS DE  
PROVEEDORES  
DE LEGALSHIELD  
HOY Y PREOCÚPESE  
MENOS MAÑANA

 LegalShield



¿PLANES  
DE VIAJE  
RETRASADOS O  
CANCELADOS?  
HABLE CON UN  
BUFETE DE  
ABOGADOS HOY

 LegalShield



407-729-8300

# NEW YEAR'S EVOLUTION

What a year 2020 has been my friends! I know many people have seen it as a year of fear, stress, and negativity. Many people, including myself, have lost friends and/or family members due to the pandemic. But overall, it has been a year of pure growth and evolution for several. Some have completely lost their minds during all that has occurred, but a few others have used it to learn new skills and about themselves. It is all about adaptability, discipline, and patience. Adapt to the changes, even if they seem impossible at first, stay disciplined with the adjustments you have made, and have patience, because the new seeds you have planted will need time to grow. Use what you have learned this past year and take it to make 2021 yours, here are a few things to think about and work on for a better and updated you these next 365 days.



My friends it is never too late to make changes or improvements in our lives. Let us start with fitness, which is my line of expertise. Think of your body as an Avatar just like the movie from James Cameron. You are powerful with so many physical attributes and strengths. If you saw the movie, you noticed that they trained hard and constantly learned new skills in order to keep it in top condition. This is the same way you have to think about your body. You want to feel great and perform at your best? Then you have to understand this and get to work. Need help or have no idea how to start? There are several resources and people who are waiting for you. Gyms are packed with professional personal trainers and dietitians to guide you on the correct path. I am sure you have friends and family who are also open to help you stay on track on these goals. Now we even have online workouts and trainers through digital formats for all to use. This is a journey that can take weeks or years, but at the end, it will totally be worth it.

“I don’t know how to eat”, or “There are too many diets”, that’s all true but that’s why this is all a process. You cannot take this as a sprint, but as a marathon. Nutrition is the key to optimal health and disease prevention. There are many programs which say that they have the best results, but the true best program is the one you can stay consistent with and one which turns into a lifestyle. I can personally say that I have experienced most of them, from Keto, Mediterranean, Vegetarian, Vegan, and few others. I have researched and learned from them all, but have come to the conclusion that I want to stay consistent with a plant-based diet/lifestyle. I encourage everyone to take some time and do your own research. If you cannot leave animal products out of your diet, then the Mediterranean diet would be a good one to check out since it has several studies to back it up.

Work on your personal evolution, meaning your finances, emotions, and beliefs. We came to this world to do great things. Do not let anyone tell you that you have nothing to contribute. You are a diamond in its raw form, all you need is some cleaning and shaping. Is it easy? No, my friends it is not, but that is what makes the end result so much more enjoyable. Take some time to read books or audiobooks, learn from the greatest minds. You will be amazed at how much you will take in. What if you are the next success story, entrepreneur, or just the first member of your family to graduate from college. Always remember that whatever you truly believe in and desire with a deep passion, you will attract and acquire. There are no limits, just your mind playing tricks on you.

**FOLLOW  
ME**

Instagram - @ismael\_elbebo

Website – [www.bebofitness.com](http://www.bebofitness.com)



I would like to use this platform to thank you all very much for the constant support. To all of my followers and amazing students, clients, and friends. I cherish every minute I spend with you all because I learn from each one of you. Thank you for all of the messages I receive concerning testimonials, healings, and much more. They all truly mean the world to me. Keep up the great work and remember, we are **ON A NEW LEVEL!**

As always, thank you all for taking the time to read these articles and remember that before you do any changes to your diet or fitness routine please consult your doctor or dietitian beforehand. This information was provided to you from the latest research, studies, and online resources.



# PRIME JANITORIAL

Seguridad    Calidad    Excelencia    Experiencia    Responsabilidad



[WWW.PRIMEJANITORIAL.COM](http://WWW.PRIMEJANITORIAL.COM)

# La empresa puertorriqueña Prime Janitorial fortalece sus servicios en la Florida Central

Conócenos

La empresa establecida en Ponce, Puerto Rico, se expandió a la Florida Central en 2017 y ahora aumenta sus servicios con un sistema de calidad comprobado y rigurosos protocolos de higiene y desinfección para prevenir el COVID-19.



## Nuestros Servicios



En momentos que en los Estados Unidos se reporta números alarmantes de casos positivos de COVID-19, la empresa puertorriqueña especializada en servicios de limpieza y mantenimiento de hospitales, industrias y comercios, Prime Janitorial, fortalece sus servicios en la Florida Central para contribuir a entornos saludables ante la pandemia del coronavirus.

La empresa líder en servicios de higiene y desinfección con más de 20 años de experiencia en Puerto Rico y cinco años en la República Dominicana, se dio a la tarea de capacitar y certificar a sus supervisores y personal con puestos esenciales con el conocimiento especializado y actualizado para realizar las tareas de higiene y desinfección en estricto cumplimiento con las medidas de salud y seguridad, según lo establece el Centro para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para evitar la propagación y responder a esta emergencia internacional por el coronavirus.

“En Prime Janitorial queremos ayudar a combatir el COVID-19 y aportar en la disminución de casos mediante procesos acertados de limpieza y desinfección. Contamos con una fuerza trabajadora compuesta por más de 1,700 empleados. Hemos adquirido nuevas tecnologías y robustecimos nuestro inventario de productos certificados por EPA para prevenir y controlar los contagios de COVID-19 mediante la entrega de establecimientos libres de bacterias y virus”, afirmó Fernando Rodríguez, presidente de Prime Janitorial.

---

Puntualizó que es imperativo que al igual que instituciones hospitalarias, las empresas garanticen un espacio seguro y que protejan la salud de su fuerza trabajadora mediante la integración de una cultura preventiva y que cuenten con proveedores experimentados para ayudarles a prevenir la transmisión de contagios en el lugar de trabajo. Los procedimientos de desinfección de Prime Janitorial proveen entornos seguros en hospitales, empresas de manufactura, hoteles, universidades, colegios, centros comerciales, supermercados, almacenes, farmacias, oficinas médicas, agencias y oficinas en general.

**Rodríguez explicó que los servicios que ofrece Prime Janitorial abarca dos etapas, siendo la primera la desinfección del lugar con nebulizadora electrostática. El sistema consiste en la descontaminación de todas las superficies y el medio ambiente, aplicando producto desinfectante con el sistema de nebulizadora electrostática equipada con una manga rociadora, que enfatiza la descontaminación de superficies de alto contacto para minimizar la propagación de enfermedades contagiosas.**

“La ventaja que tiene esta tecnología es que produce una llovizna seca que hace posible su aplicación en equipos electrónicos, máquinas de meriendas, muebles, baños, oficinas, áreas comunes, de almacenamiento y en las entradas garantizando una cobertura del 100% de las superficies. Este tratamiento reduce la carga microbiana y los alérgenos en las áreas tratadas. Además, es libre de toxinas”, aseguró el empresario.

La segunda etapa conlleva la desinfección manual que consiste en la limpieza y desinfección en áreas de alto contacto, como mesas, sillas, topes, área de producción, perillas de puertas, fuentes de agua, escritorios, extintores, puertas, zafacones, áreas de oficinas, elevadores, baños, entre otros, así como la desinfección de pisos y alfombras. Luego de una hora de los trabajos, el establecimiento estará listo para continuar operaciones y obtiene un certificado con la fecha de la prestación del servicio de desinfección. El servicio incluye además un documento con recomendaciones y otras medidas de prevención.





El personal de limpieza de Prime Janitorial cuenta con capacitación en control de infecciones y tiene conocimientos especializados para la implantación de los procedimientos y protocolos adecuados. Asimismo, el personal cumple con todas las normas de salud y seguridad, los requisitos de las agencias reguladoras y el uso del equipo de protección personal necesario.

Además, mediante su empresa afiliada Primest, LLC. realiza la venta y distribución de productos de limpieza y maquinarias.

Mediante un estricto protocolo dirigido a salvaguardar la salud y seguridad de los trabajadores de empresas y entidades que sirve, Prime Janitorial incorporó una política de servicio extendido en la limpieza profunda y desinfección preventiva ante el novel coronavirus.

Fundada en el 1999 en Puerto Rico, Prime Janitorial cuenta con oficinas en San Juan y Ponce; San Cristóbal y Santo Domingo, en República Dominicana y en Orlando, Florida. Con una fuerza trabajadora que supera los 1,700 empleados, la empresa está certificada ISO 9001:2015 por su sistema de gestión de calidad tras cumplir con los más altos niveles de calidad y servicio que establece la Organización Internacional de Estandarización (ISO).

## Contáctenos

Las oficinas de Prime Janitorial y Primest, LLC. están localizadas en 7575 Kingspointe Pkwy, Suite 22, en Orlando, Florida. Para más información puede

**llamar al 407-776-4916.**



*¡Siempre  
con la Gente  
en Mente!*



**CONSULTA  
GRATIS**

**24/7**

**SERVICIOS DE  
EMERGENCIA**



Nos especializamos en  
**INSPECCIONES**  
RESIDENCIALES Y COMERCIALES

Daños por Agua  
Tubos Rotos  
Daños por Fuego-Humo  
Vandalismo  
Huracanes  
Limpiezas por Aguas Sucias

**(321)277-0149**

**JPEREZ-FBI@CFL.RR.COM • JPEREZ.FBI28@GMAIL.COM**

# ¡NO COCINES, MELAO BAKERY COCINA POR TI!

## OFERTA PARA DÍAS FESTIVOS

THANKSGIVING | NOCHE BUENA | DESPEDIDA DE AÑO

### Opción #1

**Lechón**  
Pork



### Opción #2

**Pechuga de Pavo**  
Turkey Breast



### Opción #3

**Jamón con piña**  
Virginias Ham



### Escoge (1):

**Ensalada de Papas  
ó de Coditos**  
Potato or Macaroni Salad



### Escoge (1):

**Arroz con Gandules ó  
Arroz con Vegetales**

Yellow Rice w/ Green Pigeons Peas  
or Yellow Rice w/ Mixed Vegetables



**(1)lb. Pan de Agua**

(1) loaf of "de Agua" Bread

**(2) Pudding Cakes**

**SÓLO  
\$79.99**

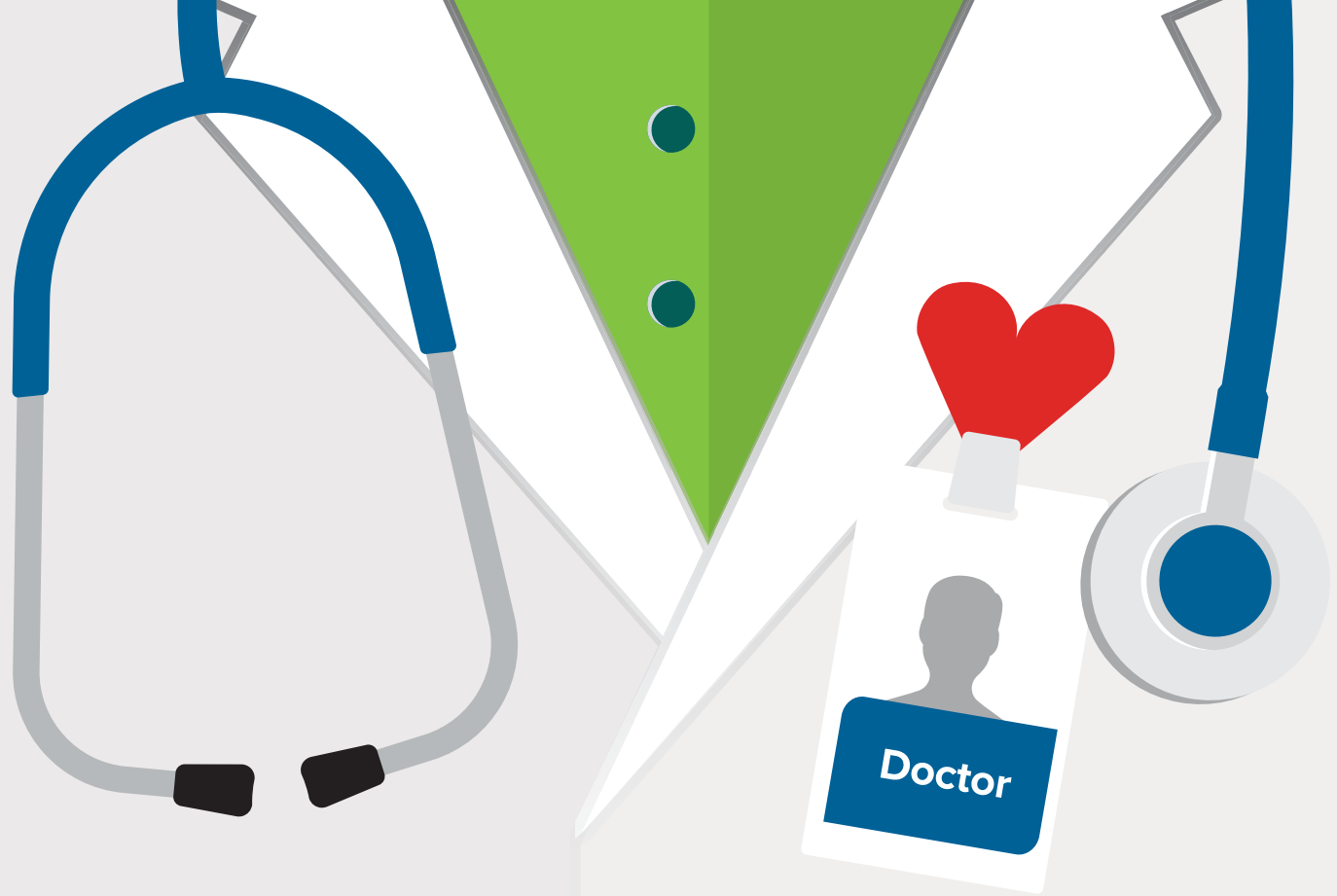
**\*\*La Oferta NO está sujeta a cambios.\*\* | \*\*The offer is not subject to changes.\*\***

**\*\*CANTIDADES LIMITADAS\*\* | \*\*OFERTA PARA 10 A 12 PERSONAS\*\***

**1912 FORTUNE RD, KISSIMMEE, FL.  
2001 CONSULATE DR, ORLANDO, FL.**

**407.348.1777 | MELAOBAKERY.COM**





# Visítanos para un chequeo

## Dale importancia a tu cuidado primario

Nunca había sido tan importante cuidar de tu salud. Nuestros proveedores de medicina familiar, geriátrica y pediátrica están listos para cuidar de ti, hoy. Para tu seguridad, estamos ofreciendo citas en persona y por video, junto con:

- Registro sin contacto
- Salas de espera virtuales
- Pago de facturas en línea
- Citas el mismo día y disponibilidad de horarios extendidos

**No pospongas el cuidado que necesitas.  
Haz tu cita para un chequeo en  
[AtencionPrimariaEnEspañol.com](http://AtencionPrimariaEnEspañol.com).**



La insignia de **Garantía de Limpio y Seguro de AdventHealth** significa que mantenemos los estándares de limpieza más altos para la seguridad de nuestros pacientes y visitantes.