


elLatino
SEMANAL

Unidos podemos ayudar



St. Jude paciente Esmeralda

www.stjude.org

St. Jude Children's Research Hospital

Done Hoy!

3 - Actualidad el Latino Semanal

ACTUALIDAD

DEPORTES

Venda Más
Anúncie su negocio en el Latino Semanal
Llámenos hoy 561.835-4913

13 al 19 de Marzo del 2020

Véndalo Todo!
CLASIFICADOS
\$9.95 2 Semanas

WWW.ELLATINODIGITAL.COM

Divorcio: ¿cómo superarlo?

Continuar con nuestra vida después de un divorcio puede llevarnos meses y hasta años, dependiendo de lo traumático que haya sido y las circunstancias. Durante ese tiempo se pueden experimentar muchos tipos de emociones y dolores, pudiendo estar mucho más vulnerables al estrés, al fracaso, al dolor y a las enfermedades físicas. En resumen, sentir una gran depresión.

El divorcio suele ser más sencillo cuando la pareja no tiene hijos en común, pues de lo contrario continuará el contacto entre ambos, por lo menos hasta que los niños sean mayores.

Se recomienda tomar-se un tiempo de duelo para desahogar el dolor, cicatrizar las heridas, valorar lo bueno de esa relación, agradecer lo poco o mucho que se haya vivido y decidir salir del caparazón para volver a vivir aprendiendo lo que debe dejar de hacer y lo que a partir de hoy sí puede.

El divorcio afecta no solo a la pareja, sino también a los hijos, a la familia, amigos, etcétera. Tener una buena red de apoyo es muy importante para superar este proceso en el que tendrás

sentimientos encontrados y gastarás mucha energía intentando procesarlos todos, lo que hace que la persona se sienta más cansada de lo normal.

No confundir Muchas personas asocian la tristeza con la depresión, pero la tristeza solo es uno de los diversos síntomas de la depresión. Otros síntomas comunes en una depresión son desesperanza y pesimismo, falta de concentración, falta de motivación, pérdida del apetito y del deseo sexual, irritabilidad, dificultad para dormir, entre otros.

Algunos consejos que pueden ayudar a superar este momento son alimentarse sanamente, dormir las horas correctas, mimarse y quererse a sí mismo, socializar, hacer ejercicio físico, hablar con un buen amigo y aceptar ayuda de tus seres queridos. Si aun así te sientes muy triste y cabizbajo, reconoce que necesitas la ayuda de un profesional de la conducta con el que te puedas desahogar, sabiendo que no vas a ser juzgado o criticado.

El terapeuta Es una persona formada que te escuchará activamente comprendiendo cómo un divorcio



afecta y cambia la vida de las personas. Te proporcionará un lugar seguro en el cual podrás abrir tu corazón y hablar libre-

mente sobre tus emociones y miedos, especialmente aquellos que son más privados y de los que no quieres hablar en otros momen-

tos. También puede proporcionarte estrategias para gestionar el estrés, el duelo, los pensamientos negativos, etcétera.

elLatino
SEMANAL

Published by: **VERIFIED CIRCULATION**
El Latino Semanal Inc.

El Latino Semanal, Inc.
PUBLISHER

Mr. José R. Uzal
National Sales Manager

Sra. Olga Vazquez
Relaciones Comunitarias

El Latino Publishing
Diseño Gráfico

Sergio Sanchez
561-601-0674
Manager de Circulación

Sr. José Zamora
561-951-4983
DIRECTOR DE VENTAS

Sr. Eduardo Monzon
561-255-3209

Para Anunciarse
Tel.: (561) 835-4913
Fax: (561) 832-2550

El Latino Semanal

Editado en West Palm Beach, FL.
Derechos Reservados,
El Latino Semanal, INC. 2020

www.elLatinoDigital.com
4404 Georgia Avenue,
West Palm Beach, Florida 33405

el Latino Semanal is published weekly.
Periodicals postage paid at West Palm Beach, Florida
La primera copia es Gratis, las demas cuestan \$1
The first copy is free, additional copies are at \$1

Horóscopo

BUSCALO EN ESTA EDICION

FITNESS
"Atletico y Deportivo"

CALVET
Personal Training
(561) 512-9081
CalvetPersonalTraining.com

PERSONAL TRAINER
Spinning, Aerobics
and
Dance Instructor

Rainbow Verticals & Interiors

Estimados Gratis
Balances, tornillos, etc. Gratis

Made in the U.S.A.

Atendido por usted mismo

36 x 50	\$49.99
52 x 50	\$64.99
73 x 50	\$74.99
73 x 84	\$94.99
96 x 84	\$119.99

*Cortinas verticales
*Mini-blinds *Horizontales
*Persianas de madera
e imitación *Cortinas plisadas
Productos Graber y Kensington

Atendido por nosotros

36 x 50	\$69.99
52 x 50	\$84.99
73 x 50	\$99.99
73 x 84	\$124.99
96 x 84	\$159.99

PLANTATION SHUTTERS
\$29.99 p.c.
Intalado

Hacemos reparaciones

Ordenes mínimo de \$100.00
Igualamos el estimado de cualquier otro lugar

(561) 585-5055

7627 S. Dixie Highway, W.P.B., FL 1/4 milla al sur de Forest Hill Blvd.

Abogado Elliot Brooks

¿Tuvo un accidente?

¡Llame hoy mismo!
561-433-4200

Yo le ofrezco una consulta gratis directamente conmigo
Usted no paga un centavo si nosotros no recuperamos dinero de la compañía de seguro o de la persona culpable del accidente.

El Cid

Clínica Veterinaria y Centro Dental

Cirugía Ortopédica, Dental y General.
Vacunas, Dentales, Laboratorio y tratamientos para Perros y Gatos.

Dr. Xavier Garcia

3006 South Dixie Hwy., WPB, Florida 33405
Tel.: (561) 832-7922 Fax: (561) 832-1119

Abogado Elliot Brooks

"Ud. tiene derecho de hablar con su abogado en su idioma, no a través de un traductor.
Yo hablo español!"

Por Internet: www.ybplaw.com
Por email: ebrooks@youngbrooks.com

1860 Forest Hill Blvd. Suite 201
West Palm Beach, FL 33406

Contratar un abogado es una decisión importante que no debe ser basada en publicidad. Antes de contratar un abogado tiene derecho a pedir información a cerca de sus cualificaciones y experiencia.