

el Latino Semanal

Establecido en 1976

49 Años de Servicio

el Latino
SEMANAL

Published by: **VERIFIED CIRCULATION**

El Latino Semanal Inc.

El Latino Semanal, Inc.

Miguel A Lavin, PUBLISHER

Mr. José R. Uzal
National Sales Manager

Sra. Olga Vazquez
561-689-2018
Relaciones Comunitarias

El Latino Publishing

Diseño Gráfico

EL Latino Enterprises
561-310-5333
Manager de Circulación

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

Sr. Eduardo Monzon
305-542-6233

Para Anunciarse
Tel.: (561) 310-5333

El Latino Semanal

¿Por qué el 2 de noviembre de 2025 USA. se atrasa una hora?



El domingo 2 de noviembre los relojes en Estados Unidos se retrasarán una hora.

el Latino Semanal

Estados Unidos realizará su cambio anual de horario el domingo 2 de noviembre de 2025, cuando finalizará el periodo de Daylight Saving Time (DST) y el país retornará al horario estándar. A las 2:00 de la madrugada, los relojes deberán atrasarse una hora, marcando nuevamente la 1:00 a.m., según el calendario oficial publicado por Time and Date y respaldado por la Ley de Política Energética de 2005.

El horario de verano, que comenzó el 9 de marzo de 2025, se aplica en la mayor parte del territorio estadounidense con el propósito de aprovechar mejor la luz solar durante los meses cálidos. La normativa establece que el DST inicia el segundo domingo de marzo y termina el primer domingo de noviembre de cada año.

El horario de verano fue adoptado de forma generalizada en Estados Unidos durante el siglo XX para ahorrar electricidad y optimizar el consumo energético. La lógica era sencilla: trasladar una hora de luz diurna desde la mañana hacia la tarde para reducir la necesidad de iluminación artificial.

Sin embargo, los estudios científicos actuales han cuestionado la efectividad de esta medida. In-

vestigaciones recopiladas por Live Science y la American Academy of Sleep Medicine muestran que los ahorros energéticos son mínimos o inconsistentes, mientras que los impactos sobre la salud pueden ser significativos.

Diversos trabajos en cronobiología han identificado que los cambios de horario afectan el ritmo circadiano, el mecanismo interno que regula el sueño, la vigilia y otras funciones fisiológicas.

Según el Journal of Clinical Sleep Medicine, los días posteriores al ajuste se asocian con mayor somnolencia, menor concentración y alteraciones en el estado de ánimo. También se ha observado un ligero



Cientos de empleos disponibles en el Condado de Palm Beach, vea la lista en nuestros «Clasificados»

Página 9

el Latino SEMANAL Aniversario

Unidos podemos ayudar

St. Jude paciente Esmeralda

www.stjude.org

Done it! Hoy!

incremento en accidentes de tránsito y problemas cardiovasculares en la primera semana después del cambio.

Los científicos explican que el cuerpo humano necesita entre tres y cinco días para adaptarse completamente al nuevo horario. Durante ese periodo recomiendan mantener una rutina de sueño estable, evitar el consumo de café en exceso y exponerse a la luz natural durante la mañana para facilitar la sincronización del reloj biológico.

No todos los estados participan

El cambio de hora no se aplica en todo el país. Hawái y la mayor parte de Arizona, excepto la Nación Navajo, permanecen en horario estándar durante todo el año. Otros estados, como Florida y Texas, han propuesto legislaciones locales para mantener el horario de verano de forma permanente, aunque esas

iniciativas dependen toda- vía de la aprobación del Congreso federal.

En 2022, el Senado estadounidense llegó a aprobar por unanimidad la propuesta conocida como Sunshine Protection Act, que busca eliminar los cambios semestrales y fijar el horario de verano todo el año, pero la medida no ha sido ratificada por la Cámara de Representantes.

Las autoridades recomiendan realizar el ajuste manual de relojes la noche del sábado 1 de noviembre, antes de dormir. La mayoría de teléfonos inteligentes, computadoras y sistemas digitales realizan el cambio automáticamente.

Clasificados SOLO \$9.95 Por 2 semanas

INVITACION A LICITAR Mantenimiento de Generadores de Emergencia LICITACIÓN N. 26-02/HV

El Solid Waste Authority del Condado Palm Beach (AUTORIDAD) solicita a los interesados que presenten ofertas selladas para obtener precios para el mantenimiento de generadores de emergencia. La AUTORIDAD solo acepta ofertas y propuestas electrónicamente a través de Euna Procurement, anteriormente conocida como Bonfire.

Los interesados pueden obtener los documentos de licitación descargándolos del sitio web de la AUTORIDAD: <https://swa.bonfirehub.com/>. La AUTORIDAD debe recibir las ofertas selladas a no más tardar de las 2:00 p.m. (hora del este) del 13 de Noviembre del 2025.

Si es nuevo en Euna Procurement, anteriormente conocida como Bonfire, inscriba su empresa para acceder a esta y otras oportunidades de licitación. Tenga en cuenta que no se aceptarán ofertas por escrito. Las ofertas deben presentarse a través de Euna Procurement, anteriormente conocida como Bonfire, en la fecha y hora especificadas. Para obtener más información, comuníquese con la Sra. Heiley Vivas, Agente de Compras, por correo electrónico a: hvivas@swa.org

****Se anima a las empresas pequeñas y medianas (SBE) a participar****

La Oración de protección
La Luz de Dios me Rodea; el amor de Dios me envuelve; el poder de Dios me protege; la presencia de Dios vela por mí. ¡Dondequiera que estoy, está Dios!