

Establecido en 1976

49 Años de Servicio

elLatino

SEMANAL

Published by:

VERIFIED CIRCULATION

El Latino Semanal Inc.

El Latino Semanal, Inc.

Miguel A Lavín, 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

Editado en Lake Worth, FL.

Derechos Reservados,

El Latino Semanal, INC. 2024

www.elLatinodigital.com

1419 Shirley Court,

Lake Worth, Florida 33461

el Latino Semanal is published weekly.

Periodicals postage paid at Lake Worth, Florida

The first copy is free, additional copies are at \$1

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 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 cafeína 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



CIUDAD DE WEST PALM BEACH AVISO PÚBLICO AVISO DE CALIFICACIÓN PARA LAS ELECCIONES GENERALES

De conformidad con la Sección 30-1 del Código de Ordenanzas de la Ciudad de West Palm Beach y la Ordenanza N.º 4962-21L

La Ciudad de West Palm Beach celebrará Elecciones Municipales Generales el martes 10 de marzo de 2026 y, de ser necesario, una segunda vuelta electoral el martes 24 de marzo de 2026, entre las 7:00 a. m. y las 7:00 p. m. Para elegir tres escaños en la Comisión Municipal: uno en el Distrito 1, uno en el Distrito 3 y uno en el Distrito 5. Quienes deseen ser elegidos podrán presentar su candidatura ante la Secretaría Municipal desde el mediodía del martes 4 de noviembre de 2025 hasta el mediodía del martes 18 de noviembre de 2025. La candidatura se llevará a cabo en horario de oficina, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Todas las personas que deseen ser elegidas para Comisionado Municipal deberán ser electores cualificados de la Ciudad y residir en el distrito por el que serán elegidas. Un candidato al cargo de Comisionado Municipal deberá haber residido de forma continua durante los doce meses inmediatamente anteriores a la fecha de la elección en el distrito correspondiente por el que se postula. Los Comisionados Municipales se eligen por mayoría simple, de forma no partidista, mediante votación en toda la ciudad.

Nota: El Ayuntamiento permanecerá cerrado el martes 11 de noviembre de 2025 por el Día de los Veteranos. El Ayuntamiento reabrirá el miércoles 12 de noviembre de 2025.

PUBLICADO:
17 y 24 de octubre de 2025

Shaquita Edwards, MMC
Secretaria Municipal

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!*