

## Fundación Tim Tebow expande atención de sobrevivientes de trata de personas

Jacksonville, Florida. Christian Newswire. - Her Song, un ministerio de la Fundación Tim Tebow, que interrumpe el ciclo de la trata de personas en Estados Unidos, anunció la expansión de su modelo de atención a los sobrevivientes a dos nuevas regiones: Chattanooga, Tennessee y Columbus, Ohio.

El exitoso programa Her Song comenzó en Jacksonville, Florida, en 2013 y ha prestado servicios a más de 2,000 sobrevivientes, a través del alcance y la atención de sobrevivientes. Este programa se replicará en estas nuevas ciudades, para poder impactar a más mujeres que han sido víctimas de trata.

Esta expansión se produce después de que la Fundación Tim Tebow y Her Song formaran una unión formal en la lucha mundial contra la trata de personas en septiembre de 2020. La relación entre estas dos organizaciones comenzó en 2018, cuando la Fundación Tim Tebow comenzó a caminar junto a Her Song en el ministerio y, finalmente, apoyando económicamente el cuidado de los sobrevivientes. La relación ha tenido un impacto significativo en la capacidad de Her Song para expandir la programación en Florida durante el año pasado.

### Vida con propósito

El programa Her Song, un viaje de varios años, abarca una teoría del cambio, basada en la evidencia para ayudar a las mujeres a pasar de una existencia basada en la supervivencia a una vida autosuficiente y con propósito. A las sobrevivientes se les ofrece un hogar seguro, programas informados



Tim Tebow y su esposa Demi-Leigh Nel-Peters

sobre el trauma y oportunidades de crecimiento espiritual.

“Junto con la Fundación Tim Tebow, hemos podido hacer conexiones y abrir puertas que nos permitirán llegar a más mujeres, con la oportunidad de vivir una vida en libertad”, dijo Rachel White, presidenta de Her Song. “Cada día suceden cambios de vida asombrosos en Her Song. Las mujeres se están curando en cuerpo, mente y espíritu. Están empoderadas para terminar su educación, construir una carrera y ver cumplidos sus sueños de una vida floreciente”, agrega.

La Fundación Tim Tebow ha sido un tremendo catalizador para que Her Song expanda y escale su modelo de atención a las sobrevivientes, de manera de satisfacer la necesidad urgente en todo el país de viviendas seguras para las sobrevivientes de la trata. El año pasado, se contrató a un Director Nacional de Participación, para supervisar y administrar la expansión de Her Song en todo el país y ya ha establecido Coordinadores

de Participación Comunitaria en Tennessee y Ohio, de manera de liderar el esfuerzo local y las asociaciones para Her Song Chattanooga y Her Song Columbus.

Estos mercados también serán apoyados por importantes asociaciones de iglesias y asociaciones con coaliciones locales, funcionarios gubernamentales y otros proveedores de servicios, que crearán la base y el apoyo para lanzar el cuidado residencial.

“Invertir en el ministerio de atención a los sobrevivientes de Her Song le ha permitido a la Fundación Tim Tebow continuar elevando nuestro esfuerzo en la lucha global contra la trata de personas”, dijo Tim Tebow, fundador y presidente de la Fundación. “Llevar este modelo a más regiones, para llegar juntos a más sobrevivientes, es una gran prioridad para la fundación, y con el trabajo adicional que estamos haciendo para prevenir, rescatar y llevar a los sobrevivientes a la libertad en todo el mundo, estamos haciendo retroceder la oscuridad. Se necesitan muchas

personas para que esto suceda y estamos agradecidos por todos los que están desempeñando un papel para que más sobrevivientes reciban la fe, la esperanza y el amor que merecen”, concluye.

En busca de la libertad

Her Song está interrumpiendo el ciclo de la trata de personas y llevando a los explotados a la libertad, a través del cuidado de los sobrevivientes, el alcance de las víctimas y la educación. Por medio de un programa residencial basado en el trauma, Her Song ayuda a los sobrevivientes a encontrar la libertad. El programa emplea una teoría del cambio basada en la evidencia para ayudar a las mujeres a pasar de una existencia basada en la supervivencia a una vida autosuficiente y con propósito. Para obtener más información, visite [www.hersong.org](http://www.hersong.org).

Fe, esperanza y amor

La Fundación Tim Tebow existe para llevar fe, esperanza y amor a aquellos que necesitan un día más brillante en la hora más oscura de necesidad. Esta misión se está cumpliendo todos los días, a través de cuatro enfoques principales, en los campos de atención + prevención de huérfanos, necesidades especiales, niños con necesidades médicas profundas y lucha contra la trata de personas.

Para obtener más información sobre cómo la Fundación Tim Tebow está sirviendo a los niños y compartiendo el amor de Dios, al luchar por aquellos que no pueden luchar por sí mismos, visite [www.timtebowfoundation.org](http://www.timtebowfoundation.org).

Fuente: Fundación Tim Tebow

## SECCION PROFESIONAL

### ABOGADOS

#### JULIO SANCHEZ Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth  
(908) 355-0666

### QUIROPRACTICOS

#### DR. ERNESTO MARTICORENA DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES  
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION  
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ  
(908) 355-3358

## 6 Consejos para Ganar Masa Muscular Eliminar Grasa

por Mark Harris Nutricionista deportivo e investigador

Se podría decir que ganar masa muscular y eliminar grasa al mismo tiempo es como el santo grial del fitness. Todos intentamos conseguir un cuerpo atlético, musculado, definido, fuerte y sano, y todo ello al mismo tiempo.

1. Cómo ganar masa muscular

El tejido muscular se encuentra en un estado constante de descomposición y regeneración para eliminar las proteínas dañadas y sustituirlas por proteínas nuevas. Este equilibrio entre ambos procesos determina si se gana músculo, se pierde o se mantiene.

Obviamente, una persona que quiere ganar masa muscular debe mantener un estado de síntesis de proteínas musculares positivo, lo que significa que la síntesis de proteínas supera a la degradación muscular.

Las dos mejores formas de conseguir un estado positivo de síntesis de proteínas es mediante el entrenamiento con pesas y la ingesta adecuada de proteínas.

Ganar masa muscular

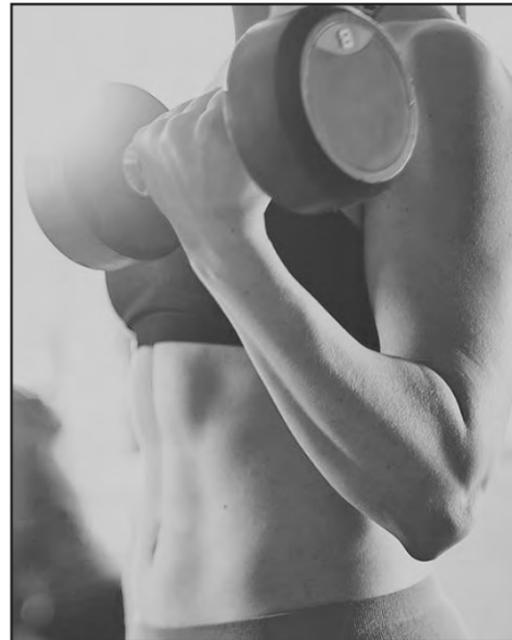
2. Entrenamiento con pesas

El entrenamiento con pesas es una muy buena forma de estimular el crecimiento muscular, ya que contribuye a la síntesis de nuevas proteínas musculares.

De hecho, parece que entrenar con pesas mantiene la síntesis muscular alta durante al menos 24 horas después de un entrenamiento y, por lo tanto, es la base de la construcción muscular.

3. Proteína

Cuando consumimos proteínas (a través de la comida o de los suplementos) le estamos



aportando al organismo los “ladrillos” que necesita para la síntesis de proteínas.<sup>2</sup> Para ser más precisos, los 9 aminoácidos esenciales son los encargados de ese proceso.

Para que esto sea posible, la proteína que consumes debe contener los 9 aminoácidos esenciales, presentes en la mayoría de alimentos de origen animal y lácteos, además de en algunos alimentos de origen vegetal como la soja, la quinoa y el trigo sarraceno.

Para maximizar el crecimiento muscular, la ingesta diaria de proteínas debe ser de al menos 1.6 g por cada kilo de peso corporal, es decir, unos 120 g de proteína para un hombre de 75 kg en condiciones normales.

Pero, además, el consumo fraccionado de proteína durante el día también ayuda a potenciar el crecimiento muscular, por lo que es aconsejable introducir una ración de proteína en cada comida.

4. Creatina

Durante un entrenamiento con pesas, cuando estás luchando por sacar las últimas repeticiones extra, la creatina es uno de los sistemas principales de energía, ayudando a reponer más rápido los depósitos de energía gastados.

Aumentando las reservas de creatina intramuscular podrás sacar esas repeticiones extra con mayor facilidad, por lo tanto, es comprensible que la suplementación con creatina de forma regular ayuda a ganar masa muscular, fuerza y potencia.

Aunque podemos conseguir creatina de alimentos de origen animal (en especial de la carne roja), la suplementación puede ayudar

aún más a aumentar los niveles de creatina y es más adecuada para vegetarianos y veganos.

Si quieres notar sus efectos más rápido, puedes llevar a cabo una fase de carga inicial de 4 dosis de 5 g por día durante 5-7 días, seguida de una única dosis de mantenimiento de 3-5 g por día.

Si no quieres hacer la fase de carga, puedes consumir 3-5 g por día, aunque esto retrasará los efectos unas 3 semanas más en comparación a la fase de carga.<sup>7</sup>

ganar masa muscular y eliminar grasa

5. Cómo eliminar grasa

Ahora que ya sabes cómo ganar masa muscular, vamos a ver cómo eliminar la grasa acumulada que tanto nos molesta.

Lo ideal es empezar con un balance negativo (déficit) pequeño, porque si empezamos con un déficit grande, solo conseguiremos quedarnos sin energía suficiente para entrenar y eso sería contraproducente para nuestros objetivos.

Un déficit del 10% en base a tus necesidades diarias es suficiente para empezar.

6. Cómo ganar masa muscular y eliminar grasa

Aunque es algo posible, hay que tener en cuenta que este proceso dependerá de varios factores, como el estado físico actual (nivel de grasa y músculo) o la experiencia en los entrenamientos.

Por ejemplo, los principiantes con un índice de grasa corporal relativamente alto lo conseguirán con mayor facilidad que una persona que lleva años entrenando y cuenta con un nivel de grasa más bajo.

## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Durante su vida, si tiene problemas de salud mental, su pensamiento, ánimo y comportamiento pueden verse afectados. Muchos factores contribuyen a tener problemas de salud mental, entre ellos:

- Factores biológicos, como genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida: traumas o abusos
- Historia familiar de problemas de salud mental

Los problemas de salud mental son frecuentes, pero hay ayuda disponible. Las personas con problemas de salud

mental pueden mejorar y muchos se recuperan por completo.

Primeras señales de advertencia

¿No está seguro si alguien que conoce tiene problemas de salud mental? Uno o más de los siguientes sentimientos o comportamientos pueden ser la primera señal de advertencia sobre un problema:

- Comer o dormir mucho o poco
- Alejarse de las personas y las actividades habituales
- Tener poca energía o nada en absoluto
- Estar insensible o sentir que ya nada importa
- Tener dolores o malestares inexplicables

- Sentirse desesperanzado o indefenso
- Fumar, beber o consumir drogas en mayor medida que lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidado, nervioso, enojado, molesto, preocupado o temeroso
- Gritar o pelearse con familiares y amigos

mental pueden mejorar y muchos se recuperan por completo.

• Tener cambios de estado de ánimo significativos que causan problemas en las relaciones

• Tener pensamientos y recuerdos persistentes que no puede sacar de la cabeza

• Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas

• Pensar en lastimarse o lastimar a otros

• No tener capacidad de realizar las tareas diarias, como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

Conozca más sobre problemas de salud mental específicos y dónde buscar ayuda.

Salud mental y bienestar

La salud mental positiva le permite a las personas:

- Darse cuenta de todo su potencial
- Afrontar los problemas de la vida
- Trabajar de forma productiva
- Hacer contribuciones significativas a sus comunidades

Las formas de mantener una salud mental

positiva incluyen:

- Conseguir ayuda profesional, si necesario
- Conectarse con otros
- Mantenerse positivo
- Participar en actividades físicas
- Ayudar a otros
- Dormir bien
- Desarrollar capacidades para enfrentar problemas

## MURGADO & CARROLL, Esqs. Abogados

Horarios con cita previa. Llame o envíe un correo electrónico a [robert@murgadocarroll.com](mailto:robert@murgadocarroll.com) para concertar una cita

## ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue  
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

