



Hispanos EMPRENDEDORES

ENTREPRENEURSHIP - INNOVATION - BUSINESS - MARKETING

DRA. MARGARITA VILLARREAL BARLOW

CUIDANDO TU SALUD
DESDE ADENTRO

DR. MARGARITA VILLARREAL BARLOW:
NURTURING YOUR HEALTH FROM WITHIN

EL VALOR DE LA PACIENCIA
EN EL CAMINO EMPRESARIAL

THE POWER OF PATIENCE IN THE
BUSINESS JOURNEY

ESTRATEGIAS DE MANEJO
DEL ESTRÉS PARA
EMPRENDEDORES

STRESS MANAGEMENT STRATEGIES
FOR ENTREPRENEURS

GRATUITA
FREE

OCTUBRE - DICIEMBRE | NRO^o 34
OCTOBER - DECEMBER | NO. 34



ACCREDITED
BUSINESS



ENTREVISTA / INTERVIEW

04 **Dra. Margarita Villarreal Barlow:** cuidando tu salud desde adentro

Dr. Margarita Villarreal Barlow:
Nurturing Your Health from Within

COLUMNA / PERSPECTIVE

19 **El Valor de la Paciencia en el Camino Empresarial**

The Power of Patience in the Business Journey







ARTÍCULOS / ARTICLES

14 **Clase del 2025** Academia Hispanos Emprendedores
Class of 2025 Academia Hispanos Emprendedores

23 **Estrategias de Manejo del Estrés** para Emprendedores
Stress Management Strategies for Entrepreneurs



SÍGUENOS
follow us

 www.hispanosemprendedores.com
 info@hispanosemprendedores.com
 @HEmprendedores
 Hispanos Emprendedores
 @Hispanosemprendedores
 +19312174817 / +19318023286

ANUNCIA CON NOSOTROS

ADVERTISE WITH US

- **Somos la Primera Revista Bilingüe de Clarksville**
We are the First Bilingual Magazine in Clarksville
- **1500** revistas impresas por edición
1,500 printed magazines per edition
- **+40.000** visitas mensuales a la web
+40,000 monthly website visits
- **+20k** Seguidores en redes sociales
+20k followers on social media



EL GRULLO EXPRESS #1
 931 378 4089
 1951 FORT CAMPBELL
 BLVD CLARKSVILLE TN
 37042



EL GRULLO EXPRESS #3
 931 249 6947
 2232 MADISON ST,
 CLARKSVILLE, TN 37043



EL GRULLO EXPRESS #2
 931 896 5768
 502 PROVIDENCE BLVD
 CLARKSVILLE TN 37042



EL GRULLO EXPRESS #4
 931 216 4474
 3195 fort Campbell
 blud Clarksville tn 37042

EDITORIAL

La cultura del emprendimiento está cambiando desde una narrativa de invulnerabilidad hacia una donde la vulnerabilidad y el cuidado de la salud mental se consideran fortalezas e inversión, así el éxito será sostenido y por ello cerramos el año 2025 dedicando esta edición al tema; en nuestro artículo del manejo del estrés confrontamos cifras alarmantes pero te damos maneras de abordarlas.

La historia de la Dra. Margarita Villarreal Barlow es un testimonio del poder de la dedicación, y el compromiso de ayudar a los demás. Ella encarna el espíritu del emprendedor hispano, construyendo un negocio exitoso mientras tiene un profundo impacto con su servicio en la salud mental de sus pacientes.

En nuestra columna vemos la paciencia como una fuerza activa que te mantiene firme cuando otros se rinden y te mostramos en nuestro desplegable todos los graduandos de Academia Hispanos Emprendedores. Gracias por leerlos y felices fiestas !

Por Hispanos Emprendedores

The culture of entrepreneurship is shifting from a narrative of invulnerability toward one where vulnerability and mental health care are considered strengths and an investment, thus ensuring sustained success, and for this reason we are dedicating this 2025 year-end edition to the topic; in our article on stress management, we confront alarming statistics but provide you with ways to address them.

The story of Dr. Margarita Villarreal Barlow is a testament to the power of dedication and the commitment to helping others. She embodies the spirit of the Hispanic entrepreneur, building a successful business while making a profound impact with her service in the mental health of her patients.

In our perspective, we view patience as an active force that keeps you steady when others give up, and in our pull-out section, we show you all the graduates of the Hispanos Emprendedores Academy. Thank you for reading and happy holidays!

By Hispanos Emprendedores

NUESTRO EQUIPO Our team

Director General | General Director

David Bracamonte

Editora General | General Editor

Desiree Ramos

Directora Finanzas | Finance Director

María Jiménez

Fotografía | Photography

Vanessa Almonte

Diseño | Design

Génesis Pérez

Desarrollo web | Web development

Oriana Palma

Interprete y Traducción | Interpreter and Translation

Maritza Paz





ENTREVISTA / INTERVIEW

DRA. MARGARITA VILLARREAL BARLOW:

CUIDANDO TU SALUD DESDE ADENTRO

Dr. Margarita Villarreal
Barlow: Nurturing Your
Health from Within

Por / By **Hispanos Emprendedores**

En el mundo del emprendimiento, a menudo asociamos el éxito con startups tecnológicas o productos innovadores. Sin embargo, hay una creciente ola de profesionales que están redefiniendo lo que significa ser un emprendedor, construyendo sus propios negocios desde cero, impulsados por la pasión y un profundo compromiso con el servicio.

In the world of entrepreneurship, we often associate success with tech startups or innovative products. However, there is a growing wave of professionals who are redefining what it means to be an entrepreneur, building their own businesses from the ground up, driven by passion and a deep commitment to service.

“Necesitas hacer tiempo para ti. Necesitas darte un tiempo para desestresarte, siempre cuídate”.

“You need to make time for yourself. You need to give yourself time to de-stress, always take care of yourself.”

– Margarita Villarreal Barlow

La Dra. Margarita Villarreal Barlow, enfermera especializada de salud mental psiquiátrica, es un brillante ejemplo de este nuevo tipo de emprendedor. Nacida y criada en Texas, con raíces mexicanas, la Dra. Barlow ha construido una próspera práctica en Clarksville, Tennessee, demostrando que el verdadero emprendimiento se trata de determinación, perseverancia y la voluntad de servir.

Barlow declara “Siempre me he autoproclamado mexicana-americana. Muchas veces hablo más Tex-Mex, así es como me criaron. Cuando les hablo a mis padres y comenzamos la conversación en inglés, la terminamos en español. Así que nunca sé a dónde va a ir (entre risas) pero, he estado viviendo aquí en Clarksville por unos 30 años. Me mudé aquí porque mi esposo estaba en el ejército”.

Dr. Margarita Villarreal Barlow, a Psychiatric Mental Health Nurse Practitioner, is a shining example of this new type of entrepreneur. Born and raised in Texas, with Mexican roots, Dr. Barlow has built a thriving practice in Clarksville, Tennessee, proving that true entrepreneurship is about determination, perseverance, and the willingness to serve.

Dr. Barlow states, “I’ve always self-proclaimed as Mexican-American. I talk Tex-Mex a lot of times, that’s how I was raised. When I talk to my parents and we start the conversation in English, and we end it in Spanish. So, I never know where it’s gonna go (laughs). I’ve been living here in Clarksville for about 30 years. I moved here because my husband was in the military.”



Estudiando la salud mental

El viaje de la Dra. Barlow hacia el emprendimiento no fue un camino directo. Después de graduarse con una Licenciatura en Enfermería en 1999 y trabajar en entornos hospitalarios y clínicos, sintió un llamado a ir más allá. Esto la llevó de regreso a la escuela, donde obtuvo su Maestría como Enfermera Especializada. Durante 11 años, trabajó como enfermera especializada en un entorno de atención primaria, pero su ambición no se detuvo ahí.

“Después de obtener mi maestría, trabajé como enfermera especializada durante unos 11 años y decidí que necesitaba mejorarme. Volví a la escuela y obtuve mi certificado de post-maestría en enfermera especializada de salud mental psiquiátrica. Y he estado haciendo eso durante unos cuatro años”, recuerda Margarita y aclara que mientras construía su práctica, también obtuvo su doctorado.

Studying Mental Health

Dr. Barlow's journey into entrepreneurship was not a straight path. After graduating with a Bachelor of Science in Nursing (BSN) in 1999 and working in hospital and clinical settings, she felt a calling to go further. This led her back to school, where she obtained her Master's degree as a Nurse Practitioner. For 11 years, she worked as a nurse practitioner in a primary care setting, but her ambition didn't stop there.

“After I got my Master's, I worked as a nurse practitioner for about 11 years, and decided I needed to do better. I went back to school and got my post-masters certificate in psychiatric mental health nurse practitioner. I've been doing that for about four years,” Margarita recalls, clarifying that while building her practice, she also obtained her doctorate.

Su propia jefa

Iniciar su propia práctica, Flourishing Holistic Life Healthcare, fue un gran salto. “Fue una curva de aprendizaje enorme”, admite, destacando la marcada diferencia entre trabajar para otra persona y ser su propia jefa. Los desafíos iniciales fueron inmensos, especialmente con “cero pacientes” (clientes) y la necesidad de generar ingresos mientras manejaba los préstamos estudiantiles. Incluso tuvo otros dos trabajos a tiempo parcial para mantenerse a flote. Un golpe de suerte llegó cuando una amiga se jubiló, trayendo un número significativo de pacientes que ayudaron a crecer su práctica en el consultorio.

Being Her Own Boss

Starting her own practice, Flourishing Life Holistic Healthcare, was a monumental leap. “It was a huge learning curve,” she admits, highlighting the marked difference between working for someone else and being her own boss. The initial challenges were immense, especially with “zero patients” (clients) and the need to generate income while managing student loans. She even worked two other part-time jobs to stay afloat. A stroke of luck came when a colleague retired, bringing a significant number of patients that helped her practice grow.

TEACH YOUR KIDS ABOUT FINANCES



ORDER HERE



+1 (931) 802-3546

maria@accountingforpreschoolers.com

DEDICATED CUSTOMER SERVICE

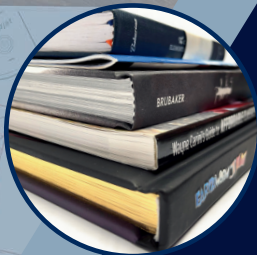
SUPERIOR QUALITY



PRINTING.JOSTENS.COM

- CUSTOM BINDING
- CUSTOM FINISHING
- CUSTOM APPLICATIONS

GET A QUOTE: 931.245.5883



Jostens®
CHANGE COMMERCIAL PRINTING

SHARE YOUR VISION WITH THE WORLD.

Recordando sus inicios la doctora Barlow describe la evolución de su espacio “comencé mis consultas en una oficina más pequeña. De hecho, solo alquilé una habitación durante dos años.

Y decidí que después de que terminara mi contrato, necesitaría expandirme y tener mi propio lugar. Así que encontré este sitio, que es increíble. Me encanta. Y he estado aquí por un año y medio”.

Recalling her beginnings, Dr. Barlow describes the evolution of her space: “I started my practice in a smaller office. I actually just rented one room for two years.

And I decided that after my lease was up, I needed to expand and have my own place. So I found this site, which is amazing. I love it. And I’ve been here for a year and a half.”



“Eso es lo que me hace sentir bien. Quiero irme a la cama por la noche y dormir sin arrepentirme de cómo fue mi día. Así que solo saber que mis pacientes están avanzando y mejorando es lo que quiero”.

“That’s what makes me feel good. I want to go to bed at night with no regrets about how my day went. So just knowing that my patients are moving forward and getting better is what I want.”

– Margarita Villarreal Barlow



Altos y bajos

Uno de los mayores obstáculos que enfrentó la Dra. Barlow en el campo médico fue obtener la acreditación con las compañías de seguros. “Eso es mucho trabajo”, enfatiza, detallando el papeleo, las reglas y los contratos involucrados. Sin embargo, la mayor satisfacción proviene de ver a sus pacientes mejorar. “Cuando vienen aquí y dicen: ‘Hombre, estoy mejor que la última vez’, eso es lo que es bueno para mí”, comparte, subrayando su compromiso de marcar una diferencia tangible en la vida de las personas.

La doctora agrega “Eso es lo que me hace sentir bien. Quiero irme a la cama por la noche y dormir sin arrepentirme de cómo fue mi día. Así que solo saber que mis pacientes están avanzando y mejorando es lo que quiero”.

Esta emprendedora señala como desafío el “aprender y tener el coraje de decirle a la gente ‘Me deben dinero. Tienen que pagarme’, eso fue enorme especialmente cuando creces sin tener mucho dinero y sabes que la gente está luchando, piensas: ¿debería condonar el copago hoy?, pero luego piensas: ¿cómo voy a tener dinero para dirigir mi negocio?”.

Un viejo amigo abogado aconsejó a la doctora diciéndole “Mira, tienes que cobrarle a la gente. Eres un negocio, proporcionas un servicio.

Highs and Lows

One of the biggest hurdles Dr. Barlow faced in the medical field was getting credentialed with insurance companies. “That is a lot of work,” she emphasizes, detailing the paperwork, rules, and contracts involved. However, the greatest satisfaction comes from seeing her patients improve. “When they come in here and they say, ‘I am better than the last time,’ that’s what’s good for me,” she shares, underscoring her commitment to making a tangible difference in people’s lives.

The nurse practitioner adds, “That’s what makes me feel good. I want to go to bed at night with no regrets about how my day went. So just knowing that my patients are moving forward and getting better is what I want.”

This entrepreneur points out as a challenge “learning and having the courage to tell people ‘You owe me money. You have to pay me.’ That was huge, especially when you grow up not having a lot of money, and you know people are struggling, you think, ‘Should I just waive the co-pay today?’ but then you think, ‘How am I going to have money to run my business?’”

An old lawyer acquaintance advised the nurse practitioner, telling her, “Look, you have to charge people. You’re a business, you provide a service.

Cuando tomaron la decisión de hacer una cita contigo, tomaron la decisión de recibir una factura, saben que van a pagar, no son consultas gratuitas”.

When they made the decision to make an appointment with you, they made the decision to receive a bill, they know they are going to pay, these are not free consultations.”

La meta es la salud mental

La Dra. Barlow describe su trabajo como el de un “psiquiatra”, evaluando, diagnosticando y tratando los síntomas de los pacientes. Puede recetar medicamentos, realizar terapia de conversación e incluso hacer análisis de laboratorio para garantizar el bienestar del paciente. Lo que la distingue es su enfoque holístico, que incluye acupuntura auricular como terapia complementaria para pacientes que luchan con la medicación o necesitan un impulso adicional.

Más allá de sus habilidades clínicas, la filosofía de atención de la Dra. Barlow está profundamente arraigada en la no discriminación. “No discrimino”, afirma con firmeza. “Veo personas. Porque estoy aquí para hacer un servicio. No estoy aquí para juzgar”. Este enfoque inclusivo asegura que todos los que buscan su ayuda reciban la misma atención compasiva y profesional, independientemente de su origen.

The Goal is Mental Health

Dr. Barlow describes her work akin to a “psychiatrist,” assessing, diagnosing, and treating patients’ symptoms. She can prescribe medication, perform talk therapy, and even run laboratory tests to ensure patient well-being. What sets her apart is her holistic approach, which includes auricular acupuncture as a complementary therapy for patients struggling with medication alone or needing an extra boost.

Beyond her clinical skills, Dr. Barlow’s philosophy of care is deeply rooted in non-discrimination. “I don’t discriminate,” she firmly states. “I see people because I am here to do a service. I’m not here to judge.” This inclusive approach ensures that everyone who seeks her help receives the same compassionate and professional care, regardless of their background.

“Veo personas. Porque estoy aquí para hacer un servicio. No estoy aquí para juzgar”.

“I see people because I am here to do a service. I’m not here to judge.”

– Margarita Villarreal Barlow



Notas para emprendedores

Para aquellos que aspiran a seguir un camino emprendedor, la Dra. Barlow ofrece consejos invaluable:

1- Tener un plan:

“Necesitas un plan. Necesitas planificar para ahora, para mañana y para dentro de 20 años”

2- Construir un Sistema de Apoyo:

El emprendimiento es un desafío, y un sistema de apoyo sólido es crucial para el aliento en los momentos difíciles “la gente que te anima es clave”.

3- Recordar el Por qué:

“Es como un matrimonio... porque tienes que hacer un compromiso, tenías un sueño, tenías una visión”. No olvides la pasión inicial que te impulsó.

4- Nunca olvides dónde estabas antes

Recordar tu origen es importante para practicar la gratitud “solo mantén esa conexión con cómo empezaste y dónde estás ahora”.

5- Priorizar la Salud Mental:

En el exigente mundo del emprendimiento 24/7, el autocuidado es primordial. “Necesitas hacer tiempo para ti. Necesitas darte un tiempo para desestresarte, siempre cuídate”. Ya sea un masaje, un paseo por la naturaleza o simplemente perdonarse a sí mismo por un mal día, el bienestar mental es esencial. “El grounding (conexión con la tierra) con el universo es fantástico. Creo que Dios hizo la tierra para sanar, así que solo enraizarnos, para desestresarnos y reenfocarnos cuando estamos estresados” puede ser útil en nuestro régimen de autocuidado.

Advice for Entrepreneurs

For those who aspire to follow an entrepreneurial path, Dr. Barlow offers invaluable advice:

1- *Have a Plan: “You need a plan. You need to plan for now, for tomorrow, and for 20 years from now.”*

2- *Build a Support System: Entrepreneurship is challenging, and a solid support system is crucial for encouragement during tough times. “People who cheer you on are key.”*

3- *Remember Your Why: “It’s like a marriage... because you have to make a commitment, you had a dream, you had a vision.” Don’t forget the initial passion that drove you.*

4- *Never Forget Where You Were Before: Remembering your origin is important for practicing gratitude. “Just keep that connection to how you started and where you are now.”*

5- *Prioritize Mental Health: In the demanding 24/7 world of entrepreneurship, self-care is paramount. “You need to make time for yourself. You need to give yourself time to de-stress, always take care of yourself.” Whether it’s a massage, a walk in nature, or simply forgiving yourself for a bad day, mental well-being is essential. “Grounding with the universe is fantastic. I believe God made the earth to heal, so just grounding ourselves, to de-stress and refocus when we are stressed” can be useful in our selfcare regimen.*

Contacto / Contact

Aunque la Dra. Barlow actualmente no tiene un sitio web, puedes encontrar su clínica, “Flourishing Life Holistic Healthcare” (Atención Médica Holística Vida Floreciente) en Facebook. Está ubicada en 120 Center Pointe Drive en Clarksville, TN. Se puede contactar por teléfono al 931-213-5300, extensión 1.

While Dr. Barlow currently does not have a website, you can find her clinic, “Flourishing Life Holistic Healthcare,” on Facebook. It is located at 120 Center Pointe Drive, Suite 1 in Clarksville, TN. She can be reached by phone at 931-213-5300, extension 1.





ESCUELA DE EMPRENDIMIENTO CROWN EMPRENDEDOR

- ✓ FORMACIÓN EN HABILIDADES EMPRESARIALES PRÁCTICAS
- ✓ FE Y NEGOCIOS
- ✓ MENTORES EXPERTOS EN EMPRENDIMIENTO

MÁS INFO AQUÍ



CROWN ESPAÑOL ACADEMY

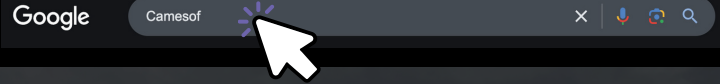
- ✓ GESTIÓN DE FINANZAS PERSONALES
- ✓ SALIR DE DEUDAS
- ✓ PLAN DE AHORRO E INVERSIÓN
- ✓ COACHING FINANCIERO

MÁS INFO AQUÍ



WWW.CROWNESPANOL.ORG | ABRACHO@CROWN.ORG | @CROWNESPANOL

¿TU NEGOCIO APARECE EN GOOGLE?



Si tus clientes no te encuentran,
¡ES COMO SI NO EXISTIERAS!



- WEBS OPTIMIZADAS
- GOOGLE BUSINESS
- MARKETING DIGITAL
- ASISTENTE ADMINISTRATIVO
- REDES SOCIALES

ESCANEA EL CÓDIGO QR Y RECIBE UNA
EVALUACIÓN GRATUITA DE TU PRESENCIA ONLINE



info@camesof.com

931-933-3084



LEGION REALTY



GABRIEL SOCORRO
BILINGUAL - ENGLISH/SPANISH

Contact Info:

Cell - 786-315-6116

Office - 931-368-4001

Email - Gabrielsocorro.re@gmail.com



AUTOMOTIVE REPAIR FIXX RITE

HONEST, PROFESIONAL AND AFFORDABLE
AUTOMOTIVE REPAIR SERVICING THE CLARKSVILLE
AND SURROUNDING AREAS SINCE 2019

A/C REPAIR

OIL CHANGE

TUNE UPS



931-542-6482

901 Providence Blvd,
Clarksville, TN 37042

FIXXRITELLC@GMAIL.COM

SE HABLA
ESPAÑOL

OFFICE: 931-213-5300 / FAX: 931-888-8100

MENTAL HEALTH MATTERS

Dr. Margarita V. Barlow, APRN

- DNP (Doctor of Nursing Practice)
- ANP-BC (Adult Nurse Practitioner - Board Certified)
- PMHNP-BC (Psychiatric-Mental Health Nurse Practitioner - Board Certified).

Flourishing Life Holistic Healthcare

Adult & Psychiatric Mental Health Nurse Practitioner
Address:
120 Center Pointe Drive,
Suite 1
Clarksville, TN 37040
Email:
flhhc21@protonmail.com



Yada

BREAKFAST | LUNCH | DINNER

CRAFT COCKTAIL BAR
FULL SERVICE COFFEE BAR
CLARKSVILLE'S ONLY TRUE
WOOD FIRED PIZZA OVEN

The only Cicchetti bar in TN

Historic Downtown Clarksville 111 Franklin Street

FELICES FIESTAS



PARA ASISTENCIA DÉ
ADA LLAME AL
931-645-7476

REVISANUESTRO CATALOGO EN LÍNEA
PARA ENTERARTE DE TODOS NUESTROS
EVENTOS COMUNITARIOS, PROGRAMAS
Y DIVERSIÓN EN FAMILIA



CLARKSVILLE
PARKS &
RECREATION

Clase del 2025

Class of 2025

Academia Hispanos Emprendedores celebró con orgullo la graduación de cuarenta nuevos emprendedores hispanos en una emotiva e inspiradora ceremonia realizada en el Aeropuerto Regional de Clarksville. El evento reunió a familiares, socios comunitarios y líderes locales, quienes destacaron el papel fundamental del emprendimiento hispano en el crecimiento económico de la región.

Academia Hispanos Emprendedores proudly celebrated the graduation of forty new Hispanic entrepreneurs in an inspiring and emotional ceremony held at Clarksville Regional Airport. The event brought together families, community partners, and local leaders, all recognizing the essential role of Hispanic entrepreneurship in driving the region's economic growth.





Class of 2025

Academia de Hispanos Emprendedores



Leslie C.



Mitzy L.



Alejandrina V.



Julie A.



Chris S.



Mariana U.



Cinthya F.



Mario F.



Ninfa G.

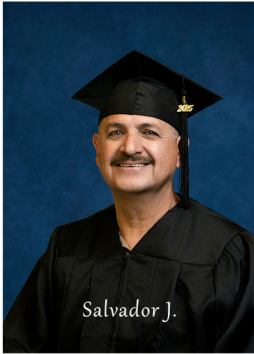


Maria B.



Durante su discurso, María Jiménez, directora ejecutiva de la Academia, resaltó que este logro es un reflejo del trabajo colaborativo entre mentores, instructores y estudiantes, así como del compromiso continuo de la Academia por empoderar a la comunidad empresarial hispana.

During her remarks, María Jiménez, CEO of the Academy, emphasized that this milestone is a testament to the power of collaboration among mentors, instructors, and students — a reflection of the Academy's ongoing commitment to empowering the Hispanic business community.



Salvador J.



Yaritza F.



Norberto J.



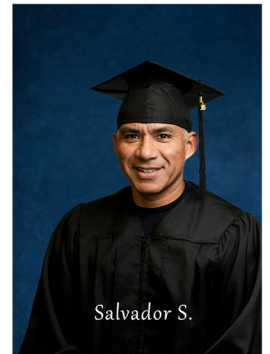
Isela A.



Linda C.



Allison S.



Salvador S.



Adrian C.



Fatima C.



Claudia V.



Alison V.



Joel M.



Aracely C.



Maria F.



Michael F.



Laura P.



Kenneth P.



APRENDE A EMPRENDER

En la Academia de Hispanos Emprendedores, nos dedicamos a educar y empoderar a la comunidad hispana. Ofrecemos cursos diseñados para ayudarte a iniciar y hacer crecer tu propio negocio. Nuestros programas están impartidos por expertos en la industria y cubren desde la creación de un modelo de negocio hasta estrategias avanzadas de marketing digital.

At the Academia de Hispanos Emprendedores, we are dedicated to educating and empowering the Hispanic community. We offer courses designed to help you start and grow your own business. Our programs are taught by industry experts and cover everything from creating a business model to advanced digital marketing strategies.

**VISITA
NUESTRA
WEB**



Solicita tu beca en nuestra página web para las clases presenciales 2026 en Clarksville, TN.

Apply for your scholarship on our website for the 2026 in-person classes in Clarksville, TN.



WINGS - Women that Impart, Nurture and Gather in Sisterhood

- * Women's Ministry
- * Encouragement
- * Biblical Training
- * Personal growth
- * Team building
- * Counseling
- * Conference Calls
- * Women's Conferences
- * Women's Breakfasts
- * Community Outreach Prayer

And more!

Minister Hilda Hernández ✉ wingsclarksville@gmail.com
 📞 931-801-7008 📱 WINGS - Women that Impart, Nurture and Gather in Sisterhood

R
Property Management

Your Property, Our Priority!

Professional Property Management in Tennessee & Kentucky

We Offer:

- Property Marketing
- Enhanced Tenant Screening
- Day to Day Operations
- Maintenance coordination
- Quarterly Inspections

Get In Touch

- 📞 +1 931-444-5050
- ✉ Pm@legionrealtyn.com
- 📘 Legion Realty Property Management

Rodriguez Bookkeeping Services LLC

Get Started Now

Servicios de Impuestos

- ✔ Accounting Services
- ✔ Payroll Services
- ✔ Tax Preparation
- ✔ W-7 Form (New or Renewal)
- ✔ Audits

Localidad: 128 N 2nd Street
Suite 106 Clarksville, TN 37040
Office # (931-919-2287)
Cellphone # (931) 257-2075
(Text/calls).

HABLAMOS ESPAÑOL
CONSULTA GRATIS

www.rodriguezbookkeepingservicesllc.com

233 TINY TOWN RD, STE A CLARKSVILLE (TENNESSEE)
931-431-7642

Tropicana
RESTAURANT
Caribbean Food

CATERING PARA EVENTOS

(10:30-7PM) (LUNES A SÁBADO)

Uber Eats

POSTMATES

Bandejas para tus fiestas

COLUMNA / PERSPECTIVE

El Valor de la Paciencia en el Camino Empresarial

The Power of Patience in the Business Journey



Ps. Hilda Hernández
✉ Hdalypr@icloud.com

En el mundo de los negocios, estamos acostumbrados a resultados rápidos. Queremos ver crecimiento, ventas, expansión y reconocimiento. Pero en la vida, como en la fe, hay procesos que no pueden acelerarse. El éxito genuino requiere algo más profundo que esfuerzo o estrategia: requiere paciencia, determinación y confianza en el tiempo de Dios.

Cuando Noé construía el arca, no caía ni una sola gota de lluvia. Las murallas de Jericó no mostraban grietas mientras el pueblo marchaba en silencio. Naamán no vio su sanidad hasta el séptimo baño en el río. En todos estos casos, la obediencia persistente precedió al resultado visible. Lo mismo ocurre con tu empresa: el fruto llegará, pero primero hay que sembrar, cuidar y esperar.

El apóstol Pablo escribió:

“Nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza.” (Romanos 5:3-4)

Cada obstáculo o demora que enfrentas puede ser una herramienta que Dios usa para fortalecer tu carácter y preparar tu negocio para algo más grande. La paciencia no es pasividad, sino una fuerza activa que te mantiene firme cuando otros se rinden.

Piensa en el labrador que siembra su semilla y espera la lluvia temprana y la tardía. No puede forzar las nubes, pero confía en que vendrá el momento justo para cosechar. Así también tú: hay ideas, proyectos y sueños que necesitan madurar.

In the world of business, we often expect quick results. We want to see growth, profit, expansion, and recognition. Yet in life—as in faith—there are processes that cannot be rushed. True success requires more than effort or strategy; it requires patience, determination, and trust in God’s timing.

When Noah built the ark, not a single drop of rain had yet fallen. The walls of Jericho showed no cracks while the people marched in silence. Naaman saw no change in his skin until his seventh dip in the river. In every case, persistent obedience came before visible results. The same is true for your business: fruit will come, but first you must plant, nurture, and wait.

The apostle Paul wrote: “We glory in tribulations, knowing that tribulation produces perseverance; and perseverance, character; and character, hope.” (Romans 5:3-4)

Every obstacle or delay you face can be a tool God uses to strengthen your character and prepare your business for greater things. Patience is not passivity—it is an active strength that keeps you steady when others give up.

Think of the farmer who sows his seed and waits for the early and the latter rain. He cannot force the clouds, but he trusts that the right moment will come for the harvest. The same applies to you: there are ideas, projects, and dreams that need time to mature.

Si los recoges antes de tiempo, perderás el fruto completo. El calendario de Dios no es el tuyo, pero siempre es perfecto.

Como empresarios, es fácil caer en la ansiedad cuando las ventas bajan, los números no cuadran o los planes no se concretan. Sin embargo, la Palabra nos recuerda: “Echad toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros.” (1 Pedro 5:7)

Tu negocio no está fuera del cuidado de Dios. Él ve tus horas de esfuerzo, tus decisiones difíciles y tu deseo de hacer las cosas bien. No permitas que la impaciencia te haga abandonar lo que Dios aún está formando.

Mantén tu fe activa. Sigue sembrando, sigue trabajando, sigue creyendo. Si permaneces fiel y determinado, llegará el día en que verás el fruto de tu esfuerzo. El tiempo de Dios —Su kairos— nunca falla. Así que no te desespere si todavía no ves resultados. Cada día de fidelidad es una semilla que producirá cosecha. El éxito verdadero no se mide solo por el resultado, sino por la constancia con la que permaneces en el propósito que Dios te dió.

If you harvest too soon, you lose the fullness of the fruit. God's calendar is not yours, but His timing is always perfect.

As business owners, it is easy to fall into anxiety when sales drop, plans stall, or numbers don't make sense. But Scripture reminds us: “Cast all your anxiety on Him, because He cares for you.” (1 Peter 5:7)

Your business is not outside of God's care. He sees your long hours, your hard choices, and your desire to do what is right. Do not let impatience make you abandon what God is still shaping.

Keep your faith active. Keep planting, working, and believing. If you stay faithful and determined, the day will come when you see the fruit of your labor. God's kairos—His appointed time—never fails. So do not despair if you don't see results yet. Every day of faithfulness is a seed that will bring a harvest. True success is not measured only by outcomes, but by the consistency with which you stay in the purpose God has given you.



The Sign of a Better BusinessSM
Be a Top Business in Your Industry

We asked businesses how BBB Accreditation impacts them. Here are their responses...

- 1 Accreditation increases the credibility of my business
- 2 Accreditation shows integrity in our business practices
- 3 Accreditation builds consumers trust
- 4 Accreditation increases my visibility as a reputable business
- 5 Accreditation shows we care about our customers

Source: IABBB Research, 2022



Find out how BBB can help you business
Visit [BBB.org/get-accredited](https://www.bbb.org/get-accredited)



**EL SIGNO DE UN
MEJOR
NEGOCIO**



ALMONTE
ARTE VISUAL

Quinceañera

CLARKSVILLE
TENNESSEE



Fotografía y Videografía

(931) 266-2239 10 Main st suit B, Clarksville, TN

VANESSA ALMONTE

almonteartevisual@gmail.com

CORPORATE EVENTS / QUINCEAÑERAS / BODAS / BAUTIZOS / EVENTOS

**¿NECESITA SEGURO?
¿NO TIENE
LICENCIA?**

**COMPRE SU
SEGURO POR
TELEFONO
¡AHORA!**

¡NO HAY PROBLEMA !

LLÁMENOS HOY AL

615-942-6899

**AHORA
ESTAMOS EN**

¡CLARKSVILLE!



- > **Lunes, martes, jueves y viernes de 10:00 am a 6:00pm**
- > **Sabados de 10:00am a 4:00pm**
- > **Cerramos los miércoles y domingos.**

1193 Fort Campbell Blvd. Clarksville, TN 37042

www.elbronco.com



Estrategias de Manejo del Estrés para Emprendedores

Stress Management Strategies for Entrepreneurs

Por / By **Hispanos Emprendedores**

El camino del emprendimiento es a menudo idealizado como una senda de innovación y autonomía, sin embargo, la realidad para muchos fundadores es una carrera de alto riesgo psicológico. El estrés crónico, la incertidumbre financiera y las jornadas laborales extensas han posicionado la salud mental como uno de los desafíos más críticos y menos visibles del ecosistema emprendedor. Reconocer y gestionar este estrés no es un lujo, sino una estrategia de negocio fundamental para la sostenibilidad y el éxito a largo plazo.

The path of entrepreneurship is often idealized as a journey of innovation and autonomy. However, the reality for many founders is a high-stakes psychological race. Chronic stress, financial uncertainty, and extended work hours have positioned mental health as one of the most critical and least visible challenges in the entrepreneurial ecosystem. Recognizing and managing this stress is not a luxury, but a fundamental business strategy for long-term sustainability and success.

El Costo Oculto

La tensión inherente a crear y escalar un negocio puede tener consecuencias devastadoras para el bienestar. Los datos de estudios académicos y de la industria pintan un panorama preocupante:

The Hidden Cost

The inherent tension in creating and scaling a business can have devastating consequences for well-being. Data from academic and industry studies paint a worrying picture:

- **Prevalencia de problemas de salud mental:** Un estudio realizado por la Universidad de Berkeley reveló que hasta el 72% de los emprendedores reportan problemas de salud mental, una cifra significativamente más alta que la población general (Berkeley, citada en Cinco Días, 2022).
- **Riesgo de burnout:** El agotamiento laboral, o burnout, es una realidad extendida. Informes en Latinoamérica

- *Prevalence of Mental Health Issues:* A study by the University of Berkeley revealed that up to 72% of entrepreneurs report mental health problems, a figure significantly higher than the general population (Berkeley, cited in Cinco Días, 2022).
- *Burnout Risk:* Work exhaustion, or burnout, is a widespread reality. Reports in Latin America

indican que 6 de cada 10 emprendedores de alto impacto experimentan este síndrome, caracterizado por el agotamiento extremo, el cinismo y la sensación de ineficacia (Endeavor Argentina, 2025).

- Factores de estrés dominantes: Entre las causas principales de la ansiedad y el estrés, la presión financiera o la necesidad de levantar capital destaca con un impacto en el 73% de los encuestados, seguida por las jornadas extensas (41%) y la presión por las expectativas de éxito (38%) (Informe BID Lab/The Wellbeing Project, citado por El Economista, 2024).

indicate that 6 out of 10 high-impact entrepreneurs experience this syndrome, characterized by extreme exhaustion, cynicism, and a sense of inefficacy (Endeavor Argentina, 2025).

- Dominant Stress Factors: Among the main causes of anxiety and stress, financial pressure or the need to raise capital stands out with an impact on 73% of respondents, followed by extended hours (41%) and the pressure of success expectations (38%) (BID Lab/The Wellbeing Project Report, cited by El Economista, 2024).

Reconocer y gestionar este estrés no es un lujo, sino una estrategia de negocio fundamental para la sostenibilidad y el éxito a largo plazo.

Recognizing and managing this stress is not a luxury, but a fundamental business strategy for long-term sustainability and success.



El impacto de este estrés crónico va más allá del malestar personal, afectando directamente la toma de decisiones, la productividad y, en última instancia, la viabilidad del negocio. Por ello, el manejo proactivo del estrés debe ser una competencia central del emprendedor moderno y se debe trabajar con el pasar del tiempo.

The impact of this chronic stress goes beyond personal distress, directly affecting decision-making, productivity, and ultimately, the business's viability. Therefore, proactive stress management must be a core competency of the modern entrepreneur and must be developed over time.

Estrategias fundamentales para la regulación del estrés

El manejo efectivo del estrés se basa en la adopción de prácticas conscientes que se vuelvan hábitos y refuercen los límites personales y profesionales, así como en la activación de redes de soporte.

Fundamental Strategies for Stress Regulation

Effective stress management is based on adopting conscious practices that become habits and reinforce personal and professional boundaries, as well as activating support networks.



La Laguna



LALAGUNAMEX



LA LAGUNA



LALAGUNATN

2805 Ft. Campbell. Suite F, Clarksville, TN 37042.



VECAR CONSTRUCTION LLC

RESPONSIBILITY
AND COMMITMENT.



Certified and
Licensed
Electricians
You Can Trust!



Our Services:

- LIGHTING INSTALLATION
- ELECTRICAL REPAIRS
- COMMERCIAL, INDUSTRIAL
AND RESIDENTIAL WIRING

Contact Us



Phone Number
9315611207



Email
vecarllc@gmail.com



Convierte la espera en un escape visual.

931-919-2200
fastsigns.com/clarksville-tn/

King Coral FAMILY CARE



FASTSIGNS
Haz tu Declaración

Clarksville

1. Establecimiento de Límites Físicos y Mentales

La línea entre el trabajo y la vida personal se difumina fácilmente al emprender, establecer límites claros es vital para evitar el agotamiento y abrir espacios para el descanso recargador.

- **Definición de Horarios de Desconexión:** Marcar un final explícito para la jornada laboral, incluso si el trabajo se realiza desde casa. La falta de límites es un problema común, llevando la pasión por el negocio al extremo (ASEM, 2024).
- **Micro-Pausas y Descanso:** Un informe subraya que darse pequeños descansos de 5 a 10 minutos ayuda al cerebro a producir químicos saludables y reduce el estrés, contrarrestando las jornadas extensas de trabajo (El Economista, 2024).
- **Priorizar el Sueño:** Un descanso adecuado es un componente esencial del estilo de vida saludable que reporta ser la estrategia más común de autocuidado (84%) entre emprendedores de alto impacto (Informe BID Lab/The Wellbeing Project, 2024).

1. Establishing Physical and Mental Boundaries

The line between work and personal life easily blurs when starting a business; setting clear boundaries is vital to prevent exhaustion and create space for restorative rest.

- *Defining Disconnection Times: Marking an explicit end to the workday, even if the work is done from home. The lack of boundaries is a common problem, pushing the passion for the business to the extreme (ASEM, 2024).*
- *Micro-Breaks and Rest: A report highlights that taking small breaks of 5 to 10 minutes helps the brain produce healthy chemicals and reduces stress, counteracting long workdays (El Economista, 2024).*
- *Prioritizing Sleep: Adequate rest is an essential component of a healthy lifestyle that is reported to be the most common self-care strategy (84%) among high-impact entrepreneurs (BID Lab/The Wellbeing Project Report, 2024).*

2. Prácticas de Autocuidado Activo

Estas deben integrarse de forma estructurada para modular la respuesta biológica al estrés.

- **Ejercicio Físico:** Estudios científicos respaldan que la actividad física regular (correr, nadar, elongación activa) es un potente modulador biológico del estrés, liberando neurotransmisores como la dopamina y la serotonina que promueven el bienestar general (Todostartups, 2025).
- **Mindfulness y Meditación:** La práctica de la atención plena (mindfulness) ayuda a centrarse en el presente, lo que es clave para reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) junto con respiraciones conscientes. Practicar la respiración consciente puede ayudar a lidiar con el estrés, la ansiedad y las emociones negativas, calmarse cuando el temperamento estalla y agudizar las habilidades de concentración (GGSC, Berkeley, 2023).

2. Active Self-Care Practices

These should be integrated in a structured way to modulate the biological response to stress.

- *Physical Exercise: Scientific studies support that regular physical activity (running, swimming, active stretching) is a potent biological modulator of stress, releasing neurotransmitters like dopamine and serotonin that promote general well-being (Todostartups, 2025).*
- *Mindfulness and Meditation: The practice of mindfulness helps focus on the present, which is key to reducing cortisol levels (the stress hormone), along with conscious breathing. Practicing conscious breathing can help deal with stress, anxiety, and negative emotions, calm down when temper flares, and sharpen concentration skills (GGSC, Berkeley, 2023).*

Una de las recomendaciones clave para el equilibrio es crear un equipo de confianza que trabaje en conjunto y delegar las labores equitativamente.

One of the key recommendations for balance is to create a trusting team that works together and delegates tasks equitably.



- **Hobbies y Recreación:** Los emprendedores que dedican tiempo a actividades recreativas y hobbies reportan un mayor bienestar emocional y mejores resultados en sus negocios (ASEM, 2024).

- *Hobbies and Recreation:* Entrepreneurs who dedicate time to recreational activities and hobbies report greater emotional well-being and better results in their businesses (ASEM, 2024).

3. Fomento de una Red de Apoyo Sólida

La percepción de control y la autonomía pueden ser factores de riesgo si conllevan al aislamiento.

- **Búsqueda de Apoyo Profesional:** El acompañamiento psicológico, psiquiátrico y el coaching son herramientas valiosas. El informe de Endeavor y BID Lab destaca el apoyo profesional como una de las prácticas que contrarrestan el desgaste (Endeavor Argentina, 2025).

- **Conexiones Sociales y apoyo de pares:** Mantener lazos con amigos, familiares y, crucialmente, con redes de pares (otros emprendedores) permite verbalizar emociones, compartir experiencias y contrarrestar la “soledad del fundador” (Todostartups, 2025). La falta de apoyo emocional puede ser una de las mayores fuentes de estrés profesional de los emprendedores (ASEM, 2024).

- **Delegación y Equipo:** Una de las recomendaciones clave para el equilibrio es crear un equipo de confianza que trabaje en conjunto y delegar las labores equitativamente. La sobrecarga de trabajo al intentar hacerlo todo es una causa principal de agotamiento (El Economista, 2024).

3. Fostering a Solid Support Network

The perception of control and autonomy can be risk factors if they lead to isolation.

- *Seeking Professional Support:* Psychological or psychiatric support and coaching are valuable tools. The Endeavor and BID Lab report highlights professional support as one of the practices that counter burnout (Endeavor Argentina, 2025).

- *Social Connections and Peer Support:* Maintaining ties with friends, family, and crucially, with peer networks (other entrepreneurs) allows for verbalizing emotions, sharing experiences, and counteracting the “founder’s loneliness” (Todostartups, 2025). Lack of emotional support can be one of the biggest sources of professional stress for entrepreneurs (ASEM, 2024).

- *Delegation and Team:* One of the key recommendations for balance is to create a trusting team that works together and delegates tasks equitably. Overwork from trying to do everything is a main cause of exhaustion (El Economista, 2024).



JIMENEZ CONSULTING & TAX SERVICES

 @JIMENEZTAXSERV

 @JIMENEZTAXSERV

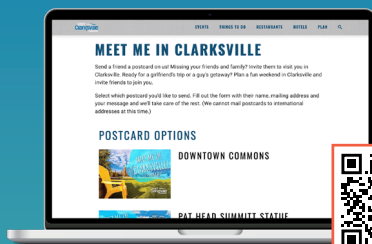
 JIMENEZ CONSULTING & TAX SERVICES

2225 LOWES DRIVE W SUITE B
CLARKSVILLE, TN 37040
(931) 802-8620 / (931) 217-4817

WWW.JIMENEZCONSULTINGTAXSERVICES.COM

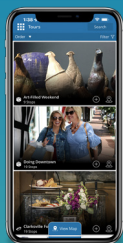
PLANEA UNA AVENTURA EN CLARKSVILLE

Utilice estos recursos para descubrir todo lo que hay que ver y hacer en Clarksville.



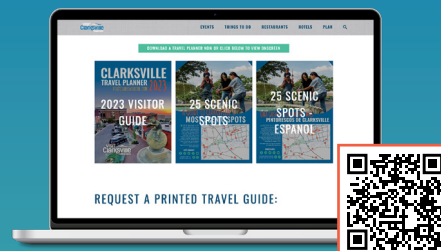
ENVÍE UNA POSTAL GRATUITA

Permítanos enviar una tarjeta postal invitando a amigos y familiares a reunirse con usted en Clarksville. Para seleccionar su tarjeta, escanee el código QR para ver los detalles



DESAFÍA A LOS SENDEROS

Explore Clarksville utilizando la función de senderos de la aplicación VisitClarkvilleTN y gane insignias coleccionables para cada sendero. Seleccione un sendero y déjese guiar por la aplicación.



LOS 25 LUGARES MÁS PINTORESCOS

Escanee el código QR para una descarga digital o recoja una copia impresa en el Centro de Bienvenida de Visit Clarksville - 180 Holiday Drive

MANTÉNGASE CONECTADO:



BLOG DE
VISIT CLARKSVILLE

VISIT **Clarksville** TN.COM

La Biblioteca

en tu bolsillo



Explora
nuestro
catálogo



Recursos
escolares



Aprende
nuevos
talentos



Eventos y
programas

¡Descubre miles de libros,
clases y recursos gratis con tu
tarjeta de la biblioteca!

PRÓXIMAMENTE EN TU BIBLIOTECA

DEC 6 FERIA NAVIDEÑA EN
LA SUCURSAL NORTE 2 PM - 5 PM

DEC 31 NOON YEARS EVE:
FESTEJA EL FIN DE AÑO
A MEDIODÍA 11 AM - 1 PM

FEB 7 CELEBRACIÓN DE
HARRY POTTER 11 AM - 1 PM



931-648-8826

CLARKSVILLE.ORG



DIGITAL MARKETING

NEW DIGITAL AGENCY

2025

www.allconnectdigital.com

Our Services:

- Unique brand development for businesses.
- Modern website creation and design.
- Social media strategy and management.
- Monthly website maintenance for top performance.
- Custom designs tailored for companies.
- Effective advertising campaigns on Google and social media.



Let's connect



INJURED?

JUSTICE

JUSTICE



**CONVENIENT
OFFICE
LOCATIONS**



- ◆ 127 South Third Street Clarksville, TN 37040
- ◆ 2050 Ft. Campbell Blvd. Clarksville, TN 37042
- ◆ 2167 Wilma Rudolph Blvd. Clarksville, TN 37040

931-444-5620 Hablamos español

www.kennedylawfirmpllc.com