

Feliz Año Nuevo 2026



Canadian Hispanic Congress
Congreso Hispano Canadiense
Congrès Hispanique Canadienise
Est. 1982

CONGRESO HISPANO CANADIENSE VOL. 01 | ENERO 2026



Querid@s amig@s del Congreso Hispano Canadiense,



Feliz Año Nuevo 2026 para ustedes y sus seres queridos de parte de todos los que conformamos el CHC.
Con cariño y gratitud,
Monique Forster
Presidenta
Congreso Hispano Canadiense

En este boletín:

- ¿Cómo cumplir con los propósitos de este año nuevo?
- A medida que el H3N2 se propaga por Canadá, ¿qué hay que saber sobre el riesgo de infarto asociado a la gripe?
- Skate Canada retira importantes competencias de Alberta debido a las políticas sobre atletas transgénero
- Canadá amplía su presencia en el Ártico con nuevos consulados en Groenlandia y Alaska
- Canadá registra una disminución de su población en medio de políticas más estrictas para estudiantes internacionales
- Canadá y Estados Unidos se preparan para las negociaciones comerciales formales bajo el T-MEC
- Los datos de población resaltan el creciente impacto de la cambiante estrategia migratoria de Canadá
- Canadá introduce regulaciones más estrictas sobre el metano para las emisiones de petróleo y gas

¿Cómo cumplir con los propósitos de este año nuevo?

¡Bienvenidos al 2026! Un nuevo año trae consigo una renovada motivación para fijar metas, planificar el crecimiento personal y profesional, y nos reta a probar algo nuevo o, por fin, a dejar atrás algo viejo. Sin embargo, si bien los propósitos de Año Nuevo son fáciles de hacer, son mucho más difíciles de cumplir. Si bien cada año, alrededor del 41 % de los adultos estadounidenses se proponen propósitos, solo el 25 % los mantiene después de un mes, y menos del 10 % los cumple. Muchos se dan por vencidos en las primeras semanas de enero, tanto es así que el segundo viernes del mes se conoce como el "Día del que se rinde", cuando la motivación tiende a decaer.

Los años de la pandemia de COVID-19 vieron una disminución de la salud física de la población general y, como resultado, en lo que respecta a los propósitos, la salud física sigue siendo la principal prioridad a nivel mundial (alrededor del 52 %), seguida de las finanzas y la salud mental. Los propósitos de salud más comunes siguen siendo sorprendentemente sencillos:

- Comer más sano (73%)
- Beber más agua (73%)
- Dormir más (69%)
- Beber menos alcohol (39%)

Si bien la tasa general de éxito sigue siendo baja, y para algunos dejar de fumar es inevitable, el éxito depende menos de lo que te propongas y más de cómo lo planifiques. La lección es clara: los propósitos efectivos son realistas, específicos y se basan en hábitos. Las acciones pequeñas y constantes, en lugar de promesas grandilocuentes, generan impulso y resiliencia cuando la motivación se desvanece.

A medida que se acerca el 2026, prepárate para la inestabilidad de mediados de enero y planifica para ella. Con objetivos claros y una estructura práctica, este puede ser el año en que los propósitos duren mucho más allá de enero y realmente cambien tu año.

¿Cómo lograr que tus propósitos de Año Nuevo se mantengan?

Los propósitos más efectivos comparten características comunes: son específicos, realistas y se basan en hábitos diarios. Promesas generales como "mejorar la salud" suelen fracasar, mientras que acciones claras, como caminar 30 minutos al día o programar ahorros automáticos, generan impulso. La flexibilidad también importa; los contratiempos son normales y el progreso es mucho más importante que la perfección.

La responsabilidad puede marcar una diferencia decisiva. Compartir objetivos con amigos, hacer un seguimiento del progreso o dividirse los propósitos en metas más pequeñas ayuda a mantener la motivación cuando el entusiasmo se desvanece.

A medida que se acerca el 2026, prepárate para los desafíos y planifícalos. Con una estructura bien pensada, expectativas realistas y hábitos constantes, este puede ser el año en que tus propósitos perduren mucho más allá de enero y te lleven a un cambio significativo y duradero.



A medida que el H3N2 se propaga por Canadá, ¿qué hay que saber sobre el riesgo de infarto asociado a la gripe?

A medida que la cepa H3N2 de influenza se propaga rápidamente por Canadá este invierno, los médicos advierten que la gripe es más que un simple resaca. Los expertos en salud afirman que la infección puede aumentar significativamente el riesgo de ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares en las semanas posteriores a la enfermedad. Según profesionales médicos, las infecciones virales pueden desencadenar inflamación en todo el cuerpo y aumentar la tendencia de la sangre a coagularse, factores que pueden provocar eventos cardiovasculares graves poco después de enfermarse.



Según Global News, las investigaciones muestran que las personas tienen casi cuatro veces más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco y aproximadamente cinco veces más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular en el mes posterior a una infección de influenza confirmada. Se han observado riesgos elevados similares después de las infecciones por COVID-19, y la probabilidad de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares se mantiene alta durante varios meses después de la enfermedad.

Ante estos hallazgos, los profesionales de la salud enfatizan la importancia de vacunarse, especialmente para los adultos mayores y las personas con alto riesgo, para reducir tanto la infección como las complicaciones. También recomiendan evitar la actividad física intensa, como pasear nieve, poco después de enfermarse, estar alerta ante síntomas como dolor en el pecho o dificultad para respirar y buscar atención médica inmediata si estos se presentan.



Skate Canada retira importantes competencias de Alberta debido a las políticas sobre atletas transgénero

Skate Canada ha anunciado que ya no organizará importantes competencias nacionales e internacionales de patinaje artístico en Alberta, alegando preocupación por una nueva ley provincial que restringe la participación de atletas transgénero en las categorías deportivas femeninas.

La organización declaró que la legislación de Alberta entra en conflicto directo con las políticas de inclusión de larga data de Skate Canada, según Reuters.

La ley provincial, que entró en vigor a principios de este año, limita la participación de los atletas con género masculino al nacer en las divisiones femeninas, incluso en los niveles de élite. Skate Canada enfatizó que, si bien los patinadores residentes en Alberta seguirán siendo elegibles para competir a nivel nacional, la organización no puede organizar eventos importantes en una provincia cuya legislación contradice su compromiso con la participación inclusiva.

La decisión ha reavivado el debate nacional sobre la inclusión, la equidad y la autoridad provincial en la gobernanza del deporte. Quienes apoyan la ley de Alberta argumentan que protege la equidad competitiva, mientras que quienes la critican afirman que margina a los atletas transgénero y corre el riesgo de aislar a Canadá de las normas deportivas internacionales.

Expertos en política deportiva señalan que la medida de Skate Canada podría sentar un precedente para otras organizaciones deportivas nacionales que enfrentan conflictos legislativos similares.

A medida que las políticas de inclusión continúan evolucionando a nivel mundial, se espera que el tema siga siendo muy visible en los debates culturales y políticos de Canadá a lo largo de 2026.



Canadá amplía su presencia en el Ártico con nuevos consulados en Groenlandia y Alaska

Canadá anunció planes para abrir nuevos consulados en Groenlandia y Alaska como parte de una estrategia más amplia para fortalecer su presencia en el Ártico, una región de creciente importancia geopolítica y económica. El anuncio se produce en un contexto de mayor competencia internacional impulsada por el deshielo, la apertura de nuevas rutas marítimas y el acceso a recursos naturales, reporta la agencia Reuters.

Los consulados previstos en Nuuk y Anchorage buscan profundizar la cooperación con socios árticos en temas de seguridad, protección ambiental, investigación científica y participación indígena.

Funcionarios canadienses subrayaron que el Ártico se ha convertido en un componente central de la soberanía nacional, particularmente ante el aumento de la actividad de potencias como Rusia y China en la región. La iniciativa se alinea con la agenda de política exterior del primer ministro Mark Carney, que incluye el aumento del gasto en defensa y el fortalecimiento del liderazgo canadiense en la gobernanza del Ártico.

Canadá también ha manifestado su intención de albergar encuentros internacionales enfocados en seguridad y resiliencia climática en el norte. Analistas señalan que esta expansión diplomática refleja el reconocimiento de que los asuntos árticos ya no son periféricos, sino fundamentales para la seguridad nacional, el comercio y la política climática del país.



Canadá registra una disminución de su población en medio de políticas más estrictas para estudiantes internacionales

Canadá experimentó una de las mayores caídas trimestrales de población en décadas durante el tercer trimestre de 2025, impulsada principalmente por la disminución de estudiantes internacionales y otros residentes temporales. Este descenso se produce tras cambios recientes en la política migratoria federal, reporta The Guardian.

El gobierno introdujo límites a los permisos de estudio y endureció los requisitos de elegibilidad, citando presiones sobre el mercado de vivienda, los servicios de salud y la infraestructura pública. Aunque las medidas buscan estabilizar el crecimiento, economistas advierten que podrían tener efectos negativos en el mercado laboral y en el crecimiento económico a largo plazo.

Los estudiantes internacionales han desempeñado históricamente un papel clave en la economía canadiense, aportando ingresos significativos a instituciones educativas y cubriendo vacantes laborales tras su graduación. Universidades y colegios han expresado preocupación por posibles déficits financieros, mientras que sectores empresariales temen una reducción en la disponibilidad de talento.

Este cambio demográfico refleja un giro más amplio en la política gubernamental hacia un crecimiento más moderado, equilibrando las necesidades económicas con las preocupaciones sobre el costo de vida y la capacidad de los servicios públicos. La política migratoria seguirá siendo un tema central del debate nacional en 2026.



Canadá y Estados Unidos se preparan para las negociaciones comerciales formales bajo el T-MEC

Canadá y Estados Unidos comenzarán negociaciones formales a mediados de enero para revisar el Tratado entre México, Estados Unidos y Canadá (T-MEC), en un contexto de tensiones comerciales persistentes y disputas arancelarias, reporta AP News.

Las conversaciones abordarán temas como acceso a mercados, comercio digital, aranceles y desacuerdos históricos en sectores como el acero, el aluminio, la industria automotriz y los productos lácteos. Funcionarios canadienses señalaron que la revisión es clave para garantizar que el acuerdo refleje las condiciones económicas actuales.

Dado que más del 75 % de las exportaciones canadienses se destinan a Estados Unidos, el resultado de estas negociaciones será determinante para la economía del país en 2026. Grupos empresariales han pedido mayor certidumbre y cooperación regulatoria para fortalecer las cadenas de suministro norteamericanas.

Analistas advierten que, aunque el proceso de revisión está contemplado en el tratado, las conversaciones podrían ser complejas debido a prioridades políticas cambiantes en ambos países. El resultado marcará el rumbo de la relación comercial en América del Norte en los próximos años.



Los datos de población resaltan el creciente impacto de la cambiante estrategia migratoria de Canadá

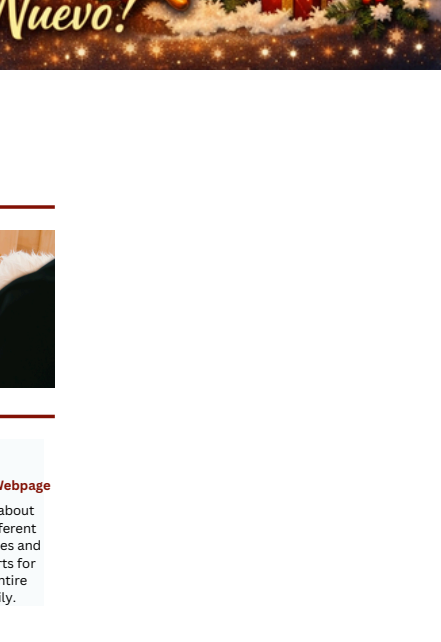
Según Reuters, datos oficiales muestran que la población canadiense se redujo en aproximadamente 76,000 personas durante el tercer trimestre de 2025, lo que representa la mayor caída trimestral desde que se comenzaron a registrar estas estadísticas. El descenso se atribuye principalmente a la disminución de residentes temporales, incluidos estudiantes internacionales, según un reporte de Reuters.

El gobierno federal ha descrito este cambio como parte de una recalibración deliberada de la política migratoria, orientada a aliviar la presión sobre el mercado de vivienda y los servicios públicos. Sin embargo, expertos advierten que una reducción prolongada podría afectar la disponibilidad de mano de obra y el dinamismo económico.

Aunque la inmigración permanente se ha mantenido relativamente estable, la caída en residentes temporales ha tenido efectos inmediatos en provincias como Ontario y Columbia Británica.

Instituciones educativas, empleadores y gobiernos locales siguen de cerca las consecuencias.

Estos datos subrayan la complejidad de equilibrar crecimiento económico, capacidad de infraestructura y cohesión social. De cara a 2026, Canadá enfrenta el reto de ajustar su estrategia migratoria sin comprometer su competitividad a largo plazo.



Canadá introduce regulaciones más estrictas sobre el metano para las emisiones de petróleo y gas

El gobierno federal de Canadá presentó regulaciones definitivas destinadas a reducir de forma significativa las emisiones de metano del sector de petróleo y gas, una de las principales fuentes de contaminación climática del país. El metano es un gas de efecto invernadero especialmente potente en el corto plazo, por lo que su reducción se ha convertido en una prioridad central dentro de la estrategia climática canadiense, dice Reuters.

Las nuevas reglas exigirán a las empresas energéticas fortalecer los programas de detección y reparación de fugas, limitar de manera estricta el venteo rutinario y cumplir con objetivos más rigurosos de intensidad de emisiones. Estas medidas comenzarán a aplicarse de manera gradual a partir de 2028. El gobierno federal estima que las regulaciones podrían reducir más de 300 millones de toneladas de dióxido de carbono equivalente para el año 2040.

Las autoridades sostienen que el marco regulatorio busca equilibrar la responsabilidad ambiental con la competitividad económica, permitiendo a las empresas flexibilidad en la forma de cumplir los objetivos. Sin embargo, organizaciones ambientales advierten que el calendario de implementación y las opciones de cumplimiento flexible podrían debilitar el impacto real de las medidas, especialmente considerando los compromisos climáticos de Canadá hacia 2030 y 2050.

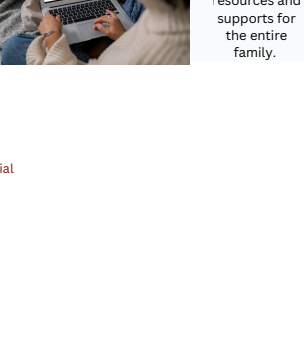
El anuncio también pone de relieve las tensiones persistentes entre el gobierno federal y provincias productoras de energía como Alberta, donde existen preocupaciones sobre la superposición regulatoria y los efectos económicos. A medida que Canadá busca posicionarse como líder climático a nivel internacional, estas regulaciones sobre metano serán un punto clave del debate ambiental en 2026.



Resources for Everybody

The Canadian Hispanic Congress displays details about government and community services available to all. From health and employment to free language courses and immigration assistance.

For more information, visit: <https://canadianhispaniccongress.com/education/>



CHC Community Services

The Canadian Hispanic Congress invites you to visit our website and learn about the different resources and support made available by the government and community organizations!

NEED HELP?



Visit our Webpage

Learn about the different resources and supports for the entire family.

To sign up for our newsletter please email us at: membership@canadianhispaniccongress.com

We ask for your support by following us on our social media accounts shown below.

Edited by: Melanie Lattanzi and Monique Forster

Facebook: @CHC1383

Instagram: @CANADIANHISPANICCONGRESS

Twitter: @CHC1383

LinkedIn: @CANADIANHISPANICCONGRESS

YouTube: @CANADIANHISPANICCONGRESS

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM

Website: canadianhispaniccongress.com

Phone: 1-800-387-1383

Email: membership@canadianhispaniccongress.com

Address: 1000 Avenue du Parc, Suite 100, Ottawa, ON K1P 6K6

Hours: Monday - Friday, 9:00 AM - 5:00 PM