

Washington Hispanic

Washington
Maryland
Virginia



Viernes 6 de mayo del 2022

www.washingtonhispanic.com

Volumen 14 número 779

A ajustarse los bolsillos



El presidente de la Junta de la Reserva Federal, Jerome Powell, dispuso el aumento de su tasa de interés de referencia a corto plazo en medio punto porcentual considerable. Dijo que habrá otras alzas a corto plazo.

FOTO: ALEX BRANDON / AP

Sube la tasa de interés y también préstamos para personas y negocios.

CHRISTOPHER RUGABER
AP

La Reserva Federal intensificó el miércoles su lucha contra la peor inflación de los últimos 40 años en Estados Unidos, elevando su tasa de interés de referencia a corto plazo en medio punto porcentual, e indicó que habría más aumentos en el futuro cercano. Con el incremento, la tasa de interés a corto plazo se ubicó en el rango de 0,75% y 1%, el punto más alto desde la llegada de la pandemia hace dos años.

La Fed también anunció que comenzará a reducir su enorme balance financiero de 9 billones de dólares, compuesto principalmente de bonos del Tesoro e hipotecarios. Reducir estos activos tendrá el efecto de aumentar más los costos del crédito en toda la economía.

Ante la aceleración en el aumento de los precios de alimentos, energía y artículos de consumo, el objetivo de la Fed es enfriar el gasto —y el crecimiento económico— al encarecer los préstamos para individuos y negocios. El banco central espera que el costo más elevado de las hipotecas, tarjetas de créditos y financiamientos automotrices desacelere lo suficiente los gastos para domar la inflación, pero no tanto como para crear una recesión.

Será un acto de equilibrismo delicado. La Fed ha sido ampliamente criticada por tardar demasiado en acotar el crédito, y muchos economistas han expresado escepticismo en que se pueda evitar generar una recesión.

|| Pág. 11A

Washington DC y Arlington tienen los mejores parques de todo el país. || Pág. 2A

USCIS amplía plazo para recabar autorizaciones de empleo de los no ciudadanos.

|| Pág. 8A

Presidentes Biden y López Obrador discuten estrategias para reducir migración irregular. || Pág. 9A

Ofrecen \$15 millones por paradero de clan hondureño "Los Montes". || Pág. 12A

Mónica Casañas es elegida alcaldesa de Colman Manor

Colombiana hace historia en PG

VÍCTOR CAYCHO
WASHINGTON HISPANIC

Una candidata hispana nacida en Bogotá, Colombia, y madre de una niña fue elegida el martes 3 por votación popular como la nueva alcaldesa de Colman Manor, una pequeña pero muy activa comunidad del condado de Prince George's, Maryland. Es además la primera hispana que llega a ese cargo en la historia del pueblo.

"Agradezco a toda la comunidad de Colman Manor por darme esta oportunidad, me siento muy orgullosa y trabajaré por toda



Momentos después del recuento de votos, donde resultó ganadora, la alcaldesa electa Mónica Casañas (al centro, junto con su hija de cuatro años), celebra el acontecimiento de ser la primera hispana que llega a ese cargo en Colman Manor, un pequeño pueblo del condado de Prince George's, MD.

FOTO: CORTESÍA

la población", dijo Mónica Casañas después del recuento de votos. "Ahora mi mensaje a los vecinos, en especial a los hispanos, es que no dejen de votar, que hagan sentir su fuerza", agregó, en declaraciones a Washington Hispanic.

Ella ocupará la alcaldía este lunes 9 y dice que está preparada para poner en marcha su plan de trabajo junto con un equipo de vecinos.

"Es un regalo adelantado por el Día de la Madre, que se celebra este domingo", señaló entre aplausos de los vecinos la alcaldesa electa, muy emocionada.

|| Pág. 7A

Arlington, en Virginia, sube al tercer lugar

Washington DC tiene los mejores parques en el país

VÍCTOR CAYCHO
WASHINGTON HISPANIC

Washington, DC, fue seleccionada como “el mejor sistema de parques de una gran ciudad en toda la nación”, gracias a sólidos puntajes que alcanzó en el acceso y la equidad

de esos ambientes. El índice ParkScore de la organización Trust for Public Land informó el martes desde San Francisco, California, que la mayoría de las principales ciudades utilizan sus parques para hacer frente a la crisis climática y que el espacio al aire libre es clave para lograrlo.

La ciudad de Arlington, en el condado del mismo

nombre en Virginia, ascendió al tercer lugar a nivel nacional, después de haber ocupado el cuarto puesto en el estudio realizado el año anterior.

El segundo puesto fue para Saint Paul, Minnesota, y la cuarta ubicación la ocupó Cincinnati, en Ohio.

Trust for Public Land también informó que el 85 por ciento de los grandes



Vista del Monumento a Washington rodeado de parques en el Mall Nacional de Washington DC. El sistema de parques de la capital es considerado el mejor en todo el país.

FOTO: CORTESÍA

sistemas de parques del país han tomado al menos una acción importante para aprovechar los parques y hacer frente a la crisis climática.

Las soluciones climáticas adoptadas con mayor frecuencia por las ciudades incluyen:

- Plantar árboles para aumentar la sombra y enfriar la temperatura del aire.

- Reemplazar el asfalto, el concreto y otras superficies pavimentadas para

ayudar a controlar las inundaciones.

- Instalar paneles solares en los edificios contiguos a los parques y tomar otras medidas para aumentar la eficiencia energética.

Diane Regas, presidenta y directora ejecutiva de Trust for Public Land, afirmó que Washington, DC, fue calificado como “el mejor sistema de parques de una gran ciudad del país por segundo año consecutivo”, tras obtener buena puntuación en todos

los factores de calificación de ParkScore.

El 24% de los terrenos existentes en el Distrito de Columbia está reservado para parques, uno de los más altos en todo Estados Unidos.

“Sabemos que los habitantes en todo Washington DC quieren acceso a parques y espacios al aire libre donde puedan jugar, relajarse, hacer ejercicio y socializar, y eso es lo que estamos enfocados en brindar”, declaró la alcaldesa de DC, Muriel Bowser, al conocer la designación.

“Estoy agradecida con los equipos que trabajan todos los días para operar y mantener nuestros parques. Queremos correr la voz: además de toda la historia y la cultura en DC, también tenemos el sistema de parques número uno en la nación, y esa es solo una razón más para que la gente visite Washington, DC”, dijo.



**CRYSTAL
DOUBLE HUNG
WHITE VINYL
REPLACEMENT
WINDOWS**



\$153.14

HASTA 101UI

Teléfono: 301-699-2206 • Fax: 301-699-2137

3450 Bladensburg Rd. Brentwood, MD, 20722 castlewholesalers.com



¡Para ofertas exclusivas,
denos un Like en Facebook,
síguenos en Twitter!





Horario: LUNES-VIERNES- 9:00 A.M. - 5:00 P.M.
SÁBADOS: 9:00 A.M. - 4:00 P.M. • DOMINGOS CERRADO

Descargo de responsabilidad: No nos responsabilizamos por errores tipográficos. Imágenes del producto son únicamente para propósitos de ilustración. Términos adicionales pueden aplicar. Descuentos disponibles por compras en cantidad. Precios sujetos a cambios sin previo aviso. Precio aplica únicamente con la presentación de este aviso.

Conrad Gaarder Escudero

ABOGADO, 30 años de experiencia



ACCIDENTES CON LESIONES
PERSONALES, BANCARROTA, CASOS
CRIMINALES, CASOS DE TRANSITO
(RECKLESS, LICENCIA SUSPENDIDA,
DWI), DIVORCIO DE MUTUO ACUERDO

6402 Arlington Blvd. Suite 371 (703) 522-4122 (703)587-6188
Falls Church, VA (7 CORNERS) PRIMERA CONSULTA GRATIS

ATENDEMOS EN ESPAÑOL

Escuche por



Los clásicos
de los años 60 y 70
Más de 3,400 canciones.

radiolagrande.net

EN CAROLINA DEL NORTE

WRTG 1000 AM – Raleigh
WSRP 910 AM – Jacksonville
WLNR 1230 SM – Kinston
WGSB 1060 AM – Durham
WREV 1220 AM – Greensboro
WLLY 1350 AM – Wilson
WLLN 1370 AM – Lillington
WLLQ 1530 AM – Chapel Hill

Camilo Sesto, Raphael, Sandro, Rabito, Sabu,
Nelson Ned, Marisol, Shophy, Lizzett, Yolandita Monge,
Claudia, Alberto Vasquez, Enrique Guzman...

VALDEMARSOUTH
TRAVEL 2022
AMERICA

LATAM
AIRLINES

valdemartravel.com

Recuerde que viajes se escribe con "V" de Valdemar

BUENOS AIRES \$879	Honduras 390	Guadalajara 395
MONTEVIDEO \$843	Managua 395	Veracruz 329
SANTIAGO \$619	San Jose 420	Leon 395
ASUNCION \$795	Caracas 879	Los Angeles 197
	Panama 380	Miami 138
	Madrid 520	Monterrey 395

*Tarifas sujetas a cambio sin previo aviso. No incluyen impuestos.

ENVIAMOS DINERO A BOLIVIA, PERÚ MEXICO, ECUADOR, COLOMBIA, REPUBLICA DOMINICANA, ETC.

1010 Vermont Ave. NW Suite 100/ Wash., DC.202-638-7385
1782 Columbia Rd.,NW., Wash. DC. 202-387-9003
7676 New Hampshire Ave. Langley Park MD. 301-439-6460
474 N. Frederick Ave. , Gait. MD 301-977-2123
239 S. Broadway, Baltimore, MD 410-327-1305
6001 Leesburg Pike. Falls Church, VA 703-931-1295
2122 Forest Dr. Annapolis, MD / Tel. 301-261-8150
10 Hillcrest Dr. Frederick MD 21703 301-663-1011
1083 Ave. Larco- 202, Miraflores, Lima Perú 447.2559
3013-c Mountain Rd, Pasadena, MD 410-360-1295

LIMA	\$460
LA PAZ	\$598
BOGOTA	\$372

SAN SALVADOR	\$368
GUATEMALA	\$372
MEXICO	\$278

SI PIENSA VIAJAR LLAME A VALDEMAR (202) 638-7385

Muriel Bowser entrega 185 viviendas nuevas al vecindario de Petworth

Inauguran en DC tres edificios para personas mayores

VÍCTOR CAYCHO
WASHINGTONHISPANIC

Gran número de familias de la comunidad de Petworth, en DC, celebraron la entrega de tres edificios con 185 viviendas nuevas para personas mayores y familias en el área de Spring Road del vecindario de Petworth, localizado en la zona noroeste de la ciudad.

Emocionada, la alcaldesa del Distrito, Muriel Bowser, encabezó la ceremonia el sábado 30, donde inauguró los edificios The Appleton, The Robeson y

The Rows, tres comunidades que conforman la remodelación de la zona.

“Con Spring Flats, estamos orgullosos de entregar un proyecto que la comunidad solicitó, es decir, viviendas para familias y personas mayores aquí en Petworth, cerca del transporte público y de todas las cosas maravillosas que están sucediendo en este vecindario”, señaló la alcaldesa en su discurso.

Señaló que esta obra transforma un sitio previamente deteriorado en viviendas asequibles para personas mayores y familias, así como les ofrece oportunidades para hacer realidad el sueño de la casa

propia.

Junto a Bowser estuvieron líderes de la Oficina del vicealcalde de Planificación y Desarrollo Económico (DMPED) y de la Agencia de Financiamiento de la Vivienda del Distrito de Columbia (DCHFA), así como miembros de la comunidad.

En total, el proyecto Spring Flats entrega 185 viviendas, de las cuales 149 son asequibles.

■ Appleton está proporcionando 88 unidades asequibles para personas mayores.

■ The Robeson ofrece 87 unidades de apartamentos para hogares de ingresos mixtos.

■ The Rows ofrece diez



Rodeada de autoridades y líderes comunitarios, la alcaldesa de DC, Muriel Bowser (al centro), corta la cinta inaugural de tres nuevos edificios del proyecto Springs Flat, el sábado 30.

FOTO: WASHINGTON HISPANIC

condominios estilo casa adosada (townhouses).

“Agradezco a los miembros y líderes de la comunidad que trabajaron con nosotros para traer 185 casas nuevas a un gran vecindario y poner 149 casas más para acercarnos a nuestra meta de construir 12,000 casas nuevas asequibles para 2025”, destacó la alcaldesa.

La remodelación de Spring Flats es el tercer proyecto bajo el proceso

“OurRFP” propuesto por Muriel Bowser. Se trata de un enfoque basado en la comunidad para desarrollar solicitudes de propuestas, implementado en el primer mandato de la alcaldesa.

“Spring Flats es un gran paso para crear más prosperidad económica y opciones de viviendas asequibles para los residentes del distrito”, señaló John Falcicchio, vicealcalde de Planificación y Desarrollo

Económico.

“No solo nos estamos acercando a los objetivos de vivienda de la alcaldesa Bowser, sino que también brindamos acceso a viviendas de alta calidad en vecindarios de grandes oportunidades”, dijo.

La obra está ubicada en 1125 Spring Rd, noroeste de DC, y es el tercer proyecto que se hace realidad bajo la propuesta de vivienda de Muriel Bowser.

Obtén el plan
ilimitado de \$60[^]
por **\$30**/mes

con el Affordable
Connectivity Program*

*Los clientes elegibles para el Affordable Connectivity Program del gobierno federal pueden recibir un descuento de hasta \$30 al mes en un servicio que califique (o de hasta \$75 al mes en los territorios tribales).

Se cobran cargos. Existen términos y restricciones de uso y de otros tipos. Consulte los detalles a continuación. Para obtener más información, visite www.ACPbenefit.org (en inglés). Para obtener más información, llame a Cricket al 1-844-246-8364. Lun. a vie.: 9 a. m. a 9 p. m. (hora del este). Dom.: 10 a. m. a 9 p. m. (hora del este).

cricket[®]
Authorized Retailer

Más un Cricket
Icon 3 GRATIS
al cambiarte**

Se debe traer el número a Cricket con un plan de llamadas de \$60 al mes.

El cargo de servicio del primer mes y los impuestos se cobran al momento de la compra. Es posible que se cobre un cargo por **activación** (de \$25 por línea en la tienda) y puede haber otros cargos. Existen restricciones. Consulte los detalles a continuación.

Todo lo que quieres. Precio incluido.

Presidente Biden se reúne con empresarios en la Casa Blanca

Destacan el “boom” de los pequeños negocios latinos

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

El gobierno publicó un informe el jueves en el que promociona lo que llamó un

“boom de las pequeñas empresas” bajo la supervisión del presidente Joe Biden.

En un informe de 23 páginas, dio a conocer cifras alentadoras sobre la creación de pequeñas empresas durante 2021, incluidos 5,4

millones de nuevos negocios. Al respecto, precisó que las pequeñas empresas crearon un millón 900 mil puestos de trabajo en los primeros tres trimestres de 2021, el ritmo más rápido que se haya visto en más de

una década, según precisó.

El presidente Joe Biden destacó los hallazgos del informe en una mesa redonda que sostuvo con líderes de pequeñas empresas hispanas en la Casa Blanca el jueves.



El presidente Joe Biden, tercero desde la izquierda, habla mientras se reúne con propietarios de pequeñas empresas hispanas en el South Court Auditorium del complejo de la Casa Blanca en Washington, el fin de semana.

FOTO: SUSAN WALSH / AP

Ellos fueron Jeff Yerxa y Nicolás Cabrera, cofundadores de Lost Sock Roasters; Jennifer Arniella, propietaria de Unique Crafts by Jenn; Edward García III y Daniel Treviño, cofundadores de The Box Street Social.

En primer término, la administración destacó los nuevos pasos que planea tomar para eliminar las barreras de ingreso para los empresarios de pequeñas empresas y cómo ayudar a los estadounidenses a iniciar y mantener pequeñas empresas.

Con el propósito de aumentar el acceso al capital para las pequeñas empresas, Biden dijo que planea ofrecer más de 300 millones de dólares en préstamos e inversiones de capital hasta 2030, ampliando los programas de financiación de la Administración de Pequeñas Empresas (SBA) y los programas de financiación que fortalecen los vínculos con los pequeños bancos crediticios.

La administración también aumentará el acceso a los Programas Federales para Pequeñas Empresas, invirtiendo 100 millones de dólares en el Programa de Navegador Comunitario de la SBA, duplicando los fondos para la Agencia de Desarrollo de Empresas Minoritarias y brindando una variedad de asistencia técnica para garantizar que las personas que buscan

iniciar pequeñas empresas puedan acceder servicios disponibles para ellos.

Sobre el gasto existente, fuentes del gobierno señalaron que aprovechará las inversiones, incluida la financiación del proyecto de ley de infraestructura bipartidista, para aumentar la investigación y el desarrollo para apoyar a las pequeñas empresas.

Con el fin de aumentar los ingresos, la Casa Blanca también propuso un aumento del impuesto a las ganancias corporativas, elevando las tasas al 28 por ciento, un impuesto mínimo del 15 por ciento sobre los ingresos contables de las grandes corporaciones altamente rentables y una mayor aplicación para abordar la evasión fiscal.

Por otro lado, el informe criticó el plan “Rescate de América” propuesto por el senador republicano Rick Scott, de Florida, que según dijo “aumentaría los impuestos para el 49,7 por ciento de los propietarios de pequeñas empresas”, incluido el 81,6 por ciento de los propietarios de pequeñas empresas que ganan menos de \$ 50,000 al año.

Según las estimaciones de la Casa Blanca, los propietarios de pequeñas empresas que enfrentan un aumento de impuestos verían un aumento promedio de impuestos de \$1,200 al año de aprobarse el plan de Scott.



KITCHEN KOMPACT GLENWOOD Beech 10'x10' Gabinetes de Cocina \$1436⁸⁸



WOLF CLASSIC DARTMOUTH WHITE PAINT 10'x10' Gabinetes de Cocina \$2699¹²



FABUWOOD METRO FROST 10'x10' Gabinetes de cocina \$2173⁷⁰



SUNNYWOOD SANIBEL Maple 10'x10' Gabinetes de cocina de Madera Sólida \$3652⁴⁰

Las cocinas en las muestras de 10' x 10' incluyen uno (1) de cada uno de los siguientes gabinetes únicamente y NO incluye instalación, moldings, hardware decorativo, mesones, lavabo/laves de agua, muebles o electrodomésticos:

- 12" Gabinete Base • 15" Gabinete Base • 18" Gabinete Base • 36" Base de Lavabo • 36" Gabinete Base Blind Corner • 12" x 30" Gabinete de Pared
- 15" x 30" Gabinete de Pared • 18" x 30" Gabinete de Pared • 24" x 30" Gabinete de Pared • 30" x 30" Gabinete de Pared
- 30" x 18" Gabinete Wall Bridge • 33" x 15" Gabinete Wall Bridge • 27" x 30" Gabinete de pared Blind Corner



TODOS LOS GABINETES SON ENSAMBLADOS PARA REDUCIR TIEMPO Y COSTOS DE INSTALACIÓN
PRUEBE CON CASTLE PARA UN ESTIMADO EN GABINETES A LA MEDIDA

SE HACEN ENTREGAS EN TODO EL PAÍS



www.castlewholesalers.com

Área Metropolitana de Baltimore:
Desoto Business Park, 1006 Wilso Dr.
Baltimore, MD, 21223
410-644-4200
Fax 410-644-8511

Área Metropolitana de DC:
3450 Bladensburg Rd.
Brentwood, MD, 20722
301-699-2206
Fax 301-699-2137



¡Para ofertas exclusivas, denos un Like en Facebook, síganos en Twitter!

Horario: lunes- viernes 9:00 a.m. - 5:00 p.m.; sábado 9:00 a.m. - 4:00 p.m.; domingo cerrado.
No somos responsables por errores tipográficos. Las imágenes del producto es únicamente para el propósito de ilustración. Términos adicionales pueden aplicar. Disponible Descuentos por Cantidades mayores. Los precios están sujetos a cambio sin previo aviso.



Washington Hispanic
www.washingtonhispanic.com



Johnny A. Yataco
President

Nelly Carrión
Director

Víctor Caycho
Jossmar Castillo
Reporters

Mónica Peña
Karen Sun
Renzo Espinoza
Account Executives

Álvaro Ortiz
Photographer

Sara Corral
Designer

Mercedes Balseca
Andrés Quiñones
Classifieds

8757 Georgia Ave. Suite 430, Silver Spring, MD 20910
240-450-1779 fax 301-588-5888

© All Rights Reserved. Washington Hispanic is not responsible for the opinions expressed in signed articles.
News Service AP E-Mail info@washingtonhispanic.com



Ahorra en Internet

Programa de Conectividad Asequible

No dependas solo de **tu teléfono** para conectarte al Internet.

Conéctate a más de lo que te encanta con Mobile e Internet juntos.

Obtén una línea de Mobile Unlimited con 5G e Internet para el hogar juntos por solo \$24.95 al mes cuando calificas para el Programa de Conectividad Asequible e Internet Essentials. Además de un módem incluido sin costo extra. ¡Únete a los millones que ahorran con Xfinity!

Oferta exclusiva con Xfinity.

Una línea de Mobile Unlimited con 5G + Internet

\$24.95 /mes + impuestos

cuando calificas para ACP e Internet Essentials. Equipo, impuestos y otros cargos extra y sujetos a cambios. Ver detalles más abajo.

internet» essentials
FROM COMCAST

Módem incluido sin costo extra con Internet Essentials.

1-800-333-0010  es.xfinity.com/free

xfinity

Se aplican restricciones. No está disponible en todas las áreas. Limitado a clientes residenciales que califiquen para Internet Essentials y el Programa de Conectividad Asequible. Precio anunciado limitado a Internet Essentials con 1 línea de Xfinity Mobile Unlimited. Equipo, impuestos y otros cargos extra y sujetos a cambios. Internet Essentials: Limitado a clientes residenciales de Internet Essentials (IE) de al menos 18 años de edad que cumplan con ciertos requisitos de elegibilidad. Si se determina que un cliente ya no es elegible para el programa de IE, se aplicarán las tarifas regulares al servicio de Internet seleccionado. Sujeto a los términos y condiciones del programa de Internet Essentials. No se puede combinar con otras ofertas. Programa de Conectividad Asequible: Solo pueden inscribirse los hogares elegibles. El beneficio cubre hasta \$30/mes (75/\$ en Territorios Tribales). Después de concluir el Programa de Conectividad Asequible, será facturado a los precios mensuales estándares de Comcast, incluyendo cualquier cargo por equipo, tarifas e impuestos aplicables. Una vez que inscrito correctamente, verá el crédito del Programa de Conectividad Asequible para sus servicios de Internet y móvil. Para detalles completos, visite es.xfinity.com/acp. Xfinity Mobile: requiere Xfinity Internet residencial pospago. Podrían aplicarse limitaciones de líneas. Los cargos por equipo, internacionales y roaming, impuestos y tarifas, incluyendo los cargos regulados de recuperación y otros cargos son adicionales y están sujetos a cambios. Se aplica un cargo de \$25/línea/mes si los servicios pospago de Xfinity TV, Internet o Voice no se mantienen. Los precios están sujetos a cambios. Ahorro basado en el promedio ponderado de los precios optimizados de los 3 principales proveedores. Se requiere Xfinity Internet. Velocidades reducidas tras 20 GB de uso/línea. En momentos de congestión, sus datos podrían ser temporalmente más lentos que otro tráfico. Después del uso de 20 GB de datos al mes, las velocidades se reducen a un máximo de 1.5Mbps de descarga/750 Kbps de carga. No se transfieren los datos no usados. Para ver las Divulgaciones de banda ancha de Xfinity Mobile, visite: es.xfinity.com/mobile/polices/broadband-disclosures. © 2022 Comcast. Derechos Reservados. NPA240099-0011 HM-NED-ACP-V5

Generoso aporte de The Coca-Cola Company

Museo Latino recibe donación de \$2 millones

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

El Museo Nacional del Latino Estadounidense del Smithsonian anunció esta semana una donación de 2 millones de dólares aportada por The Coca-Cola Company, para apoyar el nuevo museo y la Galería Molina Family Latino.

La donación establece a The Coca-Cola Company como fundador corporativo de Molina Family Latino Gallery y donante fundador del National Museum of the American Latino.

En parte, el obsequio permitirá a los visitantes

explorar las diversas historias de los latinos en los Estados Unidos –pasado, presente y futuro– a través de exhibiciones y programación dinámicas y multidisciplinarias.

El museo muestra la experiencia latina para ayudar a los estadounidenses a comprender quiénes son como nación.

Este obsequio es parte de un compromiso de larga data de Coca-Cola de reconocer, apoyar y asociarse con la comunidad latina y defender la diversidad en todas sus formas.

“Tanto la Galería Latina de la Familia Molina como el próximo Museo Nacional del Latino Esta-

dounidense se esforzarán por completar las grandes lagunas que existen en la historia de la cultura y la historia estadounidenses, lagunas que pasan por alto las luchas, los logros y las contribuciones de los latinos estadounidenses”, dijo Eduardo Díaz, director interino del Museo Nacional del Latino Americano.

“Obsequios generosos como éste reconocen la urgencia de esa misión y agradecemos a The Coca-Cola Company por su aporte. Ese apoyo nos permitirá compartir siglos de historia con generaciones de visitantes de todo el país y del mundo”, destacó.

La Galería Latina de la



Frontis del Museo Nacional del Latino Estadounidense del Smithsonian, institución que recibió un donativo por la suma de 2 millones de dólares de parte de The Coca-Cola Company.

Familia Molina es la primera galería del Museo Latino e interpreta lo que los visitantes pueden ver y aprender en el futuro edificio del museo.

La exposición inaugural de la galería, “¡Presente! Una historia latina de los Estados Unidos”, presenta a los visitantes conceptos críticos, momentos y biografías que arrojan luz sobre el legado histórico y cultural de las latinas y los latinos estadounidenses a través de exhibiciones bilingües, programas públicos y educativos y sólidas ofertas en línea.

La galería y la exposición abrirán en el verano en el Museo Nacional de Historia Estadounidense.

“El Smithsonian está destacando muy necesariamente las tremendas contribuciones de los latinos en este país, y Coca-Cola se enorgullece de contribuir a este esfuerzo histórico”, dijo Alfredo Rivera, presidente para América del Norte de The Coca-Cola Company, y miembro fundador del consejo asesor del museo.

Señaló que “a través de nuestra asociación, su objetivo es marcar la diferencia en las comunidades al celebrar historias, potenciar el aprendizaje y dar forma audaz a un mejor futuro compartido donde la diversidad, la equidad y la inclusión desempeñen un papel central”.

El Museo Nacional del Latino Estadounidense del Smithsonian promueve la representación, comprensión y apreciación de la historia y la cultura latina en los Estados Unidos.

El museo proporciona recursos financieros y colabora con otros museos para expandir la investigación académica, los programas públicos, el contenido digital, las colecciones y más.

La Galería Latina de la Familia Molina del museo será la primera galería del Smithsonian dedicada a la experiencia latina.

La legislación que crea el Museo Nacional del Latino Americano en el Smithsonian se aprobó el 27 de diciembre de 2020.

MC

MONTGOMERY COLLEGE

MAKE YOUR MOVE®

Hasta un 50% de ahorros

en costos de matrícula en comparación con las universidades públicas de cuatro años.

Inscripción dual

obtenga créditos universitarios en la escuela secundaria

100+

acuerdos de transferencia con universidades de 4 años

100+ títulos y certificados



5 diplomas en línea
cientos de clases en línea

Cursos de 7 y 15 semanas

horarios flexibles

Facultad que apoya

17:1

proporción entre estudiantes y facultad

3 programas de honor competitivos

enriquecimiento profesional

horarios académicos flexibles

créditos por aprendizaje previo

montgomerycollege.edu/aprender

Por distraer a conductores, señala estudio

Señales de advertencia en la carretera causan accidentes

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Las señales de tráfico que aconsejan a los automovilistas de las carreteras que conduzcan con cuidado recordándoles los totales de muertes en las carreteras, en realidad pueden estar causando accidentes porque distraen demasiado, según un nuevo estudio.

Este tema ya está provocando conversatorios entre los defensores sobre los límites de las señales de seguridad en las carreteras.

Un nuevo análisis de la revista Science relacionado con una campaña de Texas encontró que conducir pasando por una cartelera luminosa que muestra la cantidad de personas fallecidas este año en las carreteras de ese estado aumentó la probabilidad de que los automovilistas se vean involucrados en un



Este tipo de avisos publicitarios luminosos de seguridad que con frecuencia son vistos en autopistas y calles pueden ser paradójicamente peligrosos para conductores y pasajeros.

FOTO: CORTESÍA

choque poco tiempo después en aproximadamente un 4,5 por ciento.

Eso ocurre incluso cuando se controlan para señales como la hora del día, el día de la semana, si es o no un día festivo y el clima.

Los investigadores dicen que podría traducirse en 17 mil choques adicionales y 140 muertes en las carreteras cada año en los

28 estados que han usado la estrategia desde 2012.

“Quedamos totalmente sorprendidos”, dijo Joshua Madsen, profesor asistente de la Escuela de Administración Carlson y coautor del estudio.

Dijo que “ciertamente parece irónico” que una campaña contra la conducción distraída en sí misma provoque una conducción distraída.

Primera hispana en llegar a ese cargo en pueblo de Prince George's



Momentos después del recuento de votos, donde resultó ganadora, la alcaldesa electa Mónica Casañas (al centro, junto con su hija de cuatro años), celebra el acontecimiento de ser la primera hispana que llega a ese cargo en Colman Manor, un pequeño pueblo del condado de Prince George's, MD.

FOTO: CORTESÍA



En plena campaña y rodeada por sus simpatizantes y siempre junto a su pequeña hija, Mónica Casañas muestra un cartel que promocionaba su candidatura. Ella venció a otros cuatro candidatos pero después pidió la unidad.

FOTO: CORTESÍA

Colman Manor elige a Mónica Casañas su primera alcaldesa

Es colombiana y promete luchar por el voto de los no ciudadanos en las elecciones locales y vecinales de su comunidad.

VÍCTOR CAYCHO
WASHINGTON HISPANIC

Una candidata hispana nacida en Bogotá, Colombia, y madre de una niña fue elegida el martes 3 por votación popular como la nueva alcaldesa de Colman Manor, una pequeña pero muy activa comunidad del condado de Prince George's, Maryland. Es además la primera hispana que llega a ese cargo en la historia del pueblo.

“Agradezco a toda la comunidad de Colman Manor por darme esta oportunidad, me siento muy orgullosa y trabajaré por toda la población”, dijo Mónica Casañas después del recuento de votos. “Ahora mi mensaje a los vecinos, es que no dejen de votar, que hagan sentir su fuerza”, agregó, en declaraciones a Washington Hispanic.

Ella ocupará la alcaldía este lunes 9 y dice que está preparada para poner en marcha su plan de trabajo junto con un equipo de vecinos.

“Es un regalo adelantado por el Día de la Madre, que se celebra este domingo”, señaló entre aplausos de los vecinos la alcaldesa electa, muy emocionada.

En realidad fue una elección muy disputada entre cuatro candidatos, donde ella obtuvo 71 sufragios,

seguido por Melina Mendoza –actual concejal y de ascendencia filipina–, con 67.

Los siguieron Doug Bowles, también concejal, con 60 votos, y al final Sadara Barrow, quien es la actual alcaldesa y que iba por la reelección, con 46 adhesiones.



Mi mensaje a los vecinos, en especial a los hispanos, es que no dejen de votar para que hagan sentir su fuerza”
MÓNICA CASAÑAS
alcaldesa electa de Colman Manor, en declaraciones a Washington Hispanic el martes 3.

En total acudieron a votar 245 personas, inclusive aquellos que no tienen estatus de ciudadanía o residencia. Algunos de ellos votaron por primera vez, como Manuel Rodríguez, quien se mostró entusiasmado por haber podido cumplir su deber cívico.

Casañas dijo que ha vivido en el pueblo durante los últimos 8 años y es un miembro activo de la comunidad. Es casada con

Juan Antonio Casañas, de origen puertorriqueño y con quien tiene una hija de cuatro años.

Ella es graduada en comunicaciones y hasta el momento trabaja para el gobierno local en Washington DC.

La victoria de Mónica Casañas la convierte en la tercera alcaldesa hispana elegida en el condado de Prince George's. Recientemente, Mount Rainier eligió a Celina Benítez en ese cargo, y Brentwood lo hizo con Rocío Treminio-López. Ambas mujeres son nacidas en El Salvador, y también las primeras hispanas en llegar a esos puestos.

Por otro lado, el condado de Prince George's ha sido durante mucho tiempo un bastión de las comunidades afroamericanas en la región. Los cambios demográficos han dado lugar a que la población hispana pase del 14.9 por ciento en 2010 al 21.2 por ciento en 2020, de acuerdo al último censo.

Los cambios en las políticas locales han permitido que los vecinos no ciudadanos voten en las elecciones municipales locales en algunos distritos, como lo permite el estado de Maryland.

El poder de voto para los no ciudadanos está actualmente permitido en los municipios vecinos de Mount Rainier, Brentwood,

Hyattsville y Cheverly.

En todo este tiempo se ha producido un debate polémico sobre el poder de voto de los no ciudadanos en Colman Manor, que los representantes municipales intentan ignorar pero la comunidad presiona para lograrlo.

“Una de mis primeras

propuestas es la de permitir el voto de los no ciudadanos en las elecciones locales y vecinales y yo lo cumpliré”, afirmó Mónica Casañas.

Actualmente, la comunidad mayoritariamente conformada por minorías en Colman Manor alcanza los 1,588 residentes. Los datos del Censo 2020 mues-

tran que de los 1,588 residentes en Colman Manor:

■ 45% de los residentes hablan español en casa.

■ 53% de los residentes son hispanos.

■ 37.4% de los residentes son nacidos en el extranjero y de ese grupo más de la mitad no son ciudadanos estadounidenses.

La vida es breve.

No la acortes aún más.

Elige vivir. Vacuna a tus hijos contra el VPH y protégelos del cáncer.

@vaccinatevirginia



Protect the ones you love,
get vaccinated
now.

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH



Evitará brechas en la autorización de empleo

Amplían período a los no ciudadanos para renovar EAD

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

Una Regla Final Temporal que aumenta hasta por 540 días el período de extensión automática de la autorización de empleo y los Documentos de Autorización de Empleo (EAD), disponibles para solicitantes no ciudadanos de dicho documento, anunció el lunes el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS).

El aumento, que entró en efecto inmediatamente el miércoles 4 de mayo, ayudará a evitar brechas en el empleo para los no ciudadanos que tienen solicitudes de renovación de EAD pendientes. Asimismo, asegurará la continuidad de las operaciones para los empleadores en el país.

“A medida que USCIS trabaja para atender la cantidad de casos pendientes de EAD, la agencia ha determinado que la extensión automática actual de 180 días de la autorización de empleo es insuficiente en este momento”, afirmó la directora de USCIS, Ur M. Jaddou.

“Esta regla temporal



Ur M. Jaddou, directora de USCIS, anuncia la nueva prórroga del período de extensión para renovar los EAD. FOTO: USCIS

brindará a los no ciudadanos que son elegibles para una extensión automática la oportunidad de mantener el empleo y brindar apoyo crítico a sus familias, al tiempo que se evitan interrupciones adicionales para los empleadores estadounidenses”, añadió.

La Regla Final Temporal, que solo aplica a las categorías de EAD actualmente elegibles para una extensión automática de hasta 180 días, proporcionará temporalmente hasta 360 días adicionales de extensión automática (para

un total de hasta 540 días) a los solicitantes elegibles que tienen una solicitud de renovación del Formulario I-765 pendiente, explicó la agencia.

Dicha solicitud debe ser presentada oportunamente durante el período de 18 meses posterior a la publicación de la Regla Final Temporal mientras USCIS trabaja con los casos pendientes que se acumularon durante la pandemia de COVID-19.

Este plazo, dijo la directora Jaddou, le dará a USCIS la oportunidad de atender la



Una nueva prórroga se dará al período de extensión automática de la autorización de empleo y los Documentos de Autorización de Empleo (EAD). FOTO: USCIS

escasez de personal, implementar eficiencias adicionales y cumplir con el objetivo de lograr un tiempo de ciclo de tres meses para las solicitudes de EAD hasta finales del año fiscal 2023.

A partir del 27 de octubre de 2023, las extensiones automáticas de la autorización de empleo y la validez de los EAD volverán al período de hasta 180 días para aquellos solicitantes elegibles que presenten a tiempo las solicitudes de renovación del Formulario I-765.

A los no ciudadanos con una solicitud de renovación pendiente, cuya extensión automática de 180 días haya vencido y cuyo EAD haya caducado, se les otorga un período adicional de autorización de empleo y

validez del EAD a partir del 4 de mayo de 2022, con una duración de hasta 540 días a partir de la fecha de vencimiento de su EAD.

Esto les dará tiempo para que puedan reanudar el empleo si todavía están dentro del período de extensión automática de hasta 540 días, y son elegibles.

A los no ciudadanos con una solicitud de renovación pendiente aún cubierta por la extensión automática de 180 días se les otorgará una extensión adicional de hasta 360 días, para un total de hasta 540 días después del vencimiento del EAD actual.

A los no ciudadanos con una solicitud de renovación pendiente y un EAD válido el 4 de mayo de 2022,

o que presenten oportunamente una solicitud de renovación de EAD antes del 27 de octubre de 2023, se les otorgará una extensión automática de hasta 540 días si su EAD vence antes de que se procese la solicitud de renovación.

Ciertos no ciudadanos que se encuentran en el país pueden presentar un Formulario I-765, Solicitud de Autorización de Empleo, con USCIS para solicitar autorización de empleo y un EAD.

Otros no ciudadanos cuyo estatus migratorio los autorice a trabajar en Estados Unidos sin restricciones también pueden usar el Formulario I-765 para solicitar un EAD que muestre dicha autorización.

■ INICIAN PLAN DE TRANSICIÓN A “CERO EMISIONES”

Flota total de autobuses de Metro será eléctrica

VÍCTOR CAYCHO
WASHINGTON HISPANIC

Un ambicioso plan de transición de los autobuses del servicio de transporte público Metro para transformar su flota en una totalmente eléctrica, de “cero emisiones” de aquí hasta el año 2030, fue presentado el fin de semana en la reunión de la Junta Directiva del organismo, en Washington.

El informe completo está disponible en la página web del Programa de autobuses de cero emisiones de Metro,

describe cómo la agencia hará el proceso a una flota de autobuses libre de emisiones, incluidas pruebas y evaluaciones, mejoras de infraestructura e instalaciones, y esfuerzos de adquisición.

El Plan de Transición, que se está desarrollando

desde este año, proporciona un enfoque por etapas y los costos asociados para la inversión en flota, instalaciones, mano de obra interna y operaciones para respaldar un servicio de esas características.

Inicialmente, Metro espera comprar 12 autobuses eléctricos y equipos de carga asociados este año como parte del Programa de Evaluación y Prueba de Autobuses Eléctricos a Batería.

Los autobuses comenzarán a llegar a fines de este año y entrarán en servicio en 2023 desde la División de Autobuses de Shepherd Parkway, en el Distrito.

El objetivo es evaluar la operabilidad de los autobuses con la infraestructura de carga de varios fabricantes y evaluar el rendimiento en condiciones reales durante un máximo de 12 meses.

Una subvención de la Administración Federal de Tránsito de \$4.2 millones apoyará la compra de autobuses eléctricos para

pruebas y evaluación.

“Un programa de autobuses más sostenible es importante para los objetivos ambientales de la región, y la Junta continúa buscando oportunidades con nuevas jurisdicciones y servicios públicos asociados para acelerar los plazos sin comprometer el servicio”, aseveró el presidente de la Junta de Metro, Paul C. Smedberg.

Al mismo tiempo, Metro dejará de comprar autobuses diésel el próximo año y, en su lugar, adquirirá una combinación de autobuses de emisiones bajas o cero, durante un período de transición para que todos los autobuses nuevos que entren en servicio para 2030 sean eléctricos u otra tecnología de cero emisiones.

Más allá de la compra de autobuses, esta transición requerirá la compra e instalación de equipos de carga, capacitación y desarrollo de la fuerza laboral, entre otras inversiones.

Silvia Caceres-Diaz
Insurance Agency

Si necesita seguro de automovil en Maryland y Washington DC, nosotros le ofrecemos:

- Cobertura Inmediata
- Mínimo Pago Inicial
- Facilidades de Pago Mensuales
- Asistencia en la Obtención de su título y placas
- Seguros Comerciales, Casas,
- Diplomáticos, Motociclistas.

Silvia Caceres-Diaz
Agente Broker de Seguros

Telf. (301) 593-8683

10016-B Colesville Rd.
Silver Spring, MD 20901
Four Corners

Seguros

Member Travelers Group

Presidentes acuerdan promover estrategias “justas, humanas y eficaces”

Biden y López Obrador discuten reducir la migración irregular

En diálogo telefónico también abordan el fin de las restricciones a los solicitantes de asilo.

JOSH BOAK,
MARÍA VERZA Y
CHRIS SHERMAN
AP

El presidente Joe Biden y su homólogo mexicano Andrés Manuel López Obrador acordaron el viernes en una llamada telefónica hacer más para promover “gestiones justas, humanas y eficaces para reducir la migración irregular” en la frontera entre ambos países, reportó la Casa Blanca tras su conversación de casi una hora.

Por su parte, López Obrador tuiteó que “tuvimos una cordial conversación” en la que “tratamos temas de interés en la relación bilateral”. En la llamada también se abordaron los preparativos de la Cumbre de las Américas, que se celebrará en junio en Los Ángeles, y el final de las restricciones a los solicitantes de asilo que Washington implementó por la pandemia de COVID-19.

Además, ambos gobernantes hablaron sobre atender las causas que provocan la migración a través de iniciativas de desarrollo en Centroamérica y México, según un comunicado de la presidencia mexicana. Conversaron sobre la necesidad de garantizar formas seguras y sustentables de vida para sus ciudadanos y migrantes, y de “ampliar las vías legales para migrantes y refugiados”.

“En vista de los flujos sin precedentes de mi-



El presidente estadounidense Joe Biden conversó durante casi una hora con su homólogo mexicano Andrés Manuel López Obrador, donde el tema predominante fue el de la migración irregular que impacta ambos países. FOTOS: EVAN VUCCI / AP

grantes de todo el hemisferio a nuestros dos países, los presidentes reiteraron la necesidad de construir herramientas más sólidas para manejar los brotes migratorios regionales”, señaló la Casa Blanca en un comunicado.

Por otro lado, López Obrador le pidió al gobierno de Estados Unidos que invite a la cumbre a todas las naciones del continente americano “sin excluir a nadie”.

El gobierno de Biden ha insinuado que es improbable que se invite a Venezuela, Cuba y Nicaragua.

Desarrollo fronterizo

Estados Unidos y México desean acelerar el desarrollo y los proyectos de infraestructura a lo largo de la frontera que comparten para seguir fortaleciendo

las cadenas de suministro norteamericanas y la actividad agrícola y comercial transfronteriza, agregó el comunicado.

La conversación entre los dos mandatarios tuvo lugar en un momento de tensiones internacionales e internas, ya que la guerra en Ucrania ha elevado la inflación en todo el mundo y generado preocupaciones

por la probable escasez de petróleo, gas natural y alimentos.

Además, se llevó a cabo cuando faltan sólo unas semanas para que Estados Unidos ponga fin el 23 de mayo a la medida que expulsa de forma expedita a los solicitantes de asilo para prevenir contagios de COVID-19.

Eso exacerbaría las ten-

siones sobre migración antes de las elecciones legislativas estadounidenses, en las que se decidirá si los demócratas mantienen el control de la Cámara de Representantes y del Senado.

El gobierno del expresidente Donald Trump impuso las así llamadas restricciones del Título 42 a los solicitantes de asilo en marzo de 2020, en un mo-

mento en que la pandemia comenzaba a avanzar con mayor rapidez.

Las autoridades de la época dijeron que el objetivo era proteger la salud pública, pero para los partidarios del control de la inmigración también era una forma de impedir el paso de inmigrantes, una prioridad de Trump.

México es considerado un socio crucial en el manejo del incremento de migrantes una vez que se cancelen esas restricciones.

López Obrador dijo en su tuit que el secretario de Relaciones Exteriores, Marcelo Ebrard, visitará Washington el lunes con el fin de “avanzar en temas de cooperación para el desarrollo y sobre la Cumbre de las Américas”.

Antes de la reunión del viernes, López Obrador había dicho sobre ella que “es importante que se dé esta comunicación, escuchar al presidente Biden, que nos ha tratado con respeto, como también nos trató con respeto el presidente Trump... y tenemos que procurar una buena relación”.

AMLO EN GIRA A CUBA Y CENTROAMERICA

■ **El presidente de México**, Andrés Manuel López Obrador, emprendió el jueves 28 una gira de cinco días por cuatro países centroamericanos y Cuba.

■ **En dichos países** discutirá el modelo de desarrollo de su gobierno y formas para aminorar los factores que impulsan la migración.

■ **Será apenas** el tercer viaje al extranjero en más de tres años para un mandatario que suele decir que la mejor política exterior es una buena política interna.

■ **La gira representa** una oportunidad para que México reafirme su liderazgo en América Latina y será bien recibida por algunos mandatarios que enfrentan presiones del gobierno de Estados Unidos y de otras entidades por sus supuestas tendencias antidemocráticas.



Clases de inglés: ¡Gratis para padres en DC! Free English classes for DC parents!

Clases de inglés, desarrollo de niños, y tecnología.

Classes include English, child development, and digital literacy.

Inscripciones abiertas: 16 a 27 de mayo.

Rifa de cupos: 27 de mayo

Open enrollment: May 16 to 27.

Lottery: May 27



202-232-7777

Presión sobre la Corte Suprema se eleva al máximo

Posible anulación del aborto divide al país

LISA MASCARO
AP

La Corte Suprema de Estados Unidos, que tradicionalmente trabaja enclaustrada, está a punto de enfrentar toda la fuer-

za de la presión pública y de la política cuando los jueces tomen una decisión final sobre la anulación del histórico fallo del caso de Roe contra Wade relativo al aborto.

Los magistrados están ingresando en una época políticamente explosiva,

elaborando lo que podría ser el fallo más importante sobre la salud y privacidad de las mujeres en 50 años, mientras un público atento, sensibilizado por las guerras culturales de la nación, mira con atención y trata furiosamente de influir en el resultado.

El juez Samuel Alito parecía estar preparándose para la embestida en el borrador de opinión que fue filtrado y cuyo contenido anularía el fallo de 1973 y su derecho constitucional al aborto.

“No podemos permitir que nuestras decisiones se vean afectadas por influencias externas como la preocupación de la reacción del público sobre nuestro trabajo”, escribió Alito en el borrador fechado en febrero que fue enviado a otros magistrados mientras preparan una decisión final, que se presume estará lista para junio.

La presidenta de la Cámara de Representantes, Nancy Pelosi, dijo, citando a Abraham Lincoln, que la opinión pública es todo. Pero los magistrados, a diferencia de los legisladores, no tienen que competir en elecciones.

En algún momento de los últimos días, millares de personas acudieron a la escalinata de la Corte Suprema. En Los Ángeles, la policía colocó a la ciudad bajo alerta táctica después de un altercado entre defensores del derecho a abortar y la policía en el centro de la ciudad. Encuestas recientes mostraron que la mayoría de los estadounidenses



Activistas mujeres que respaldan el derecho al aborto protestan frente a la Corte Suprema de Estados Unidos el martes 3 en Washington. Un borrador sugiere que el máximo tribunal de justicia de la nación podría estar lista para revocar el histórico caso Roe v. Wade de 1973 que legalizó el aborto en todo el país. FOTO: JOSÉ LUIS MAGAÑA / AP

están a favor de preservar algo del acceso a los servicios para interrupción del embarazo.

“Luchemos con todo lo que tenemos”, manifestó la vicepresidenta Kamala Harris en un discurso pronunciado en la conferencia nacional del comité de acción política EMILY’s List.

Aunque el presidente Joe Biden y otros promotores del acceso al aborto están listos para defender el fallo de Roe vs. Wade, la presión no viene sólo de ese lado. Los republicanos que han estado trabajando para este momento durante décadas, con esfuerzos dirigidos a llenar la corte con jueces conservadores –consiguiendo tres de ellos durante la presidencia de Donald Trump–, están determinados a finalmente lograr su objetivo.

El líder republicano en el Senado, Mitch McConnell, exhortó a los magistrados

a mantener su proceso y prometió que los senadores “los apoyarán, pase lo que pase”.

En un discurso que pronunció en el Capitolio, frente a la Corte Suprema, McConnell, quien es el principal arquitecto de una campaña para confirmar jueces conservadores, alentó a los magistrados a que “ignoren el ruido de mala fe y siéntanse completamente libres de hacer su trabajo”.

El borrador filtrado ofreció a los estadounidenses un inusual adelanto de las deliberaciones típicamente privadas y ocultas del máximo tribunal, y la revelación está impulsando una avalancha pública de opiniones y protestas que reflejan el largo debate de la nación sobre las políticas para el aborto, todo ello en la antesala de las disputadas elecciones legislativas que se celebrarán a fin de año.



- Mejore sus habilidades en Inglés
- Obtenga y mejore sus conocimientos de computación
- Obtenga entrenamiento laboral

Clases gratuitas para adultos que viven en Washington, D.C.



¡Aceptando Nuevos Aplicantes!

- Inglés como Segundo Idioma (ESL) desde nivel básico hasta nivel avanzado
- Alfabetización y clases de preparación para obtener su GED (Diploma de Educación Secundaria)
- Clases de Computación y de Matemáticas
- Clases de Ciudadanía, Pequeños Negocios y de Idiomas (Américo y Español) a personas que viven en MD y VA

Entrenamiento Laboral

- Artes Culinarias
- Asistente de Enfermería
- Fundamentos de Informática
- Entrenamiento de Asistente de Enseñanza Bilingüe
- Construye DC+

Si esta interesado en nuestra escuela y le gustaría recibir más información puede agregar su nombre en la Lista de Interés en el siguiente enlace:

www.carlosrosario.org/courses/interest-list/




Puede escanear el código con su celular





Llámenos para más información:
(202) 797-4700 o visite www.carlosrosario.org

Todos los estudiantes reciben una laptop prestada y asistencia para aprender a usarlos.

 [carlosrosarioschool](https://www.instagram.com/carlosrosarioschool)
 [CR_School](https://twitter.com/CR_School)
 [CarlosRosarioSchool](https://www.facebook.com/CarlosRosarioSchool)

Oficina Central: Harvard Street Campus | 1100 Harvard Street, NW, Washington, DC 20009 | (202)797-4700
Sonia Gutierrez Campus | 514 V Street, NE, Washington, DC 20009

■ ENTRE SU CREDO CATÓLICO Y SU PARTIDO

Biden se oponía pero ahora defiende el aborto

WASHINGTON HISPANIC
AP

Poco después de ser elegido para el Senado de Estados Unidos, un colega demócrata de Joe Biden quiso saber cómo iba a votar sobre el aborto.

Biden explicó que, si bien personalmente se oponía al aborto y se resistiría a la financiación federal para el procedimiento, no quería imponer su punto de vista a los demás anulando el fallo Roe vs. Wade de la Corte Suprema de 1973, la decisión que legalizó el aborto en todo el país.

Luego de cinco décadas en un cargo electo, Biden ha evitado elegir un bando sobre el aborto siempre que ha podido. Ahora eso es imposible ya que la Corte Suprema parece a punto de anular el derecho constitucional al aborto. A principios de semana, el sitio de noticias Político publicó un borrador de la opinión de la mayoría de la corte sobre Roe vs. Wade y se espera una

decisión final este verano.

Siendo el presidente demócrata en el cargo mientras la agenda antiaborto de los republicanos alcanza su crescendo, Biden enfrentará el tipo de batalla que ha eludido durante gran parte de su carrera.

No es un papel natural para él, a pesar de su larga defensa del derecho de una mujer a elegir la interrupción de un embarazo. Como muchos demócratas católicos, ha expresado opiniones contradictorias sobre el tema, que su iglesia considera un pecado pero que su partido político considera un derecho legal.

Aunque Biden pidió proteger Roe v. Wade en su informe anual en marzo, desde que asumió la presidencia nunca había pronunciado públicamente la palabra “aborto” hasta esta semana, cuando se filtró el anteproyecto judicial.

“Se trata de mucho más que el aborto”, dijo el miércoles en la Casa Blanca. “¿Cuáles son las próximas cosas que van a ser atacadas?”, advirtió.

Es el índice más alto desde que llegó la pandemia

Sube la tasa de interés para frenar inflación

CHRISTOPHER RUGABER
AP

La Reserva Federal intensificó el miércoles su lucha contra la peor inflación de los últimos 40 años en Estados Unidos, elevando su tasa de interés de referencia a corto plazo en medio punto porcentual, e indicó que habría más aumentos en el futuro cercano.

Con el incremento, la tasa de interés a corto plazo se ubicó en el rango de 0,75% y 1%, el punto más alto desde la llegada de la

pandemia hace dos años.

La Fed también anunció que comenzará a reducir su enorme balance financiero de 9 billones de dólares, compuesto principalmente de bonos del Tesoro e hipotecarios. Reducir estos activos tendrá el efecto de aumentar más los costos del crédito en toda la economía.

Ante la aceleración en el aumento de los precios de alimentos, energía y artículos de consumo, el objetivo de la Fed es enfriar el gasto —y el crecimiento económico— al encarecer los préstamos para individuos y negocios. El banco central espera que el costo más elevado de las hipo-

otecas, tarjetas de créditos y financiamientos automotrices desacelere lo suficiente los gastos para domar la inflación, pero no tanto como para crear una recesión.

Será un acto de equilibrio delicado. La Fed ha sido ampliamente criticada por tardar demasiado en acotar el crédito, y muchos economistas han expresado escepticismo en que se pueda evitar generar una recesión.

En una conferencia de prensa el miércoles, el presidente de la Fed, Jerome Powell, dejó claro que habrá más aumentos considerables en las tasas de interés. Dijo que incrementos



El presidente de la Junta de la Reserva Federal, Jerome Powell, dispuso el aumento de su tasa de interés de referencia a corto plazo en medio punto porcentual considerable. Dijo que habrá otras alzas a corto plazo. FOTO: ALEX BRANDON / AP

adicionales de medio punto porcentual en la tasa clave de la Fed “deberían estar a consideración en el próximo par de reuniones”, programadas para junio y julio.

Pero Powell también intentó desestimar cualquier especulación de que el banco central podría estar considerando aumentos de hasta tres cuartos de punto porcentual.

“Un aumento de 75 puntos base no es algo que la comisión considere de forma activa”, subrayó, una

declaración que aparentemente provocó un impulso en los índices bursátiles. Antes de sus declaraciones, el promedio industrial Dow Jones registraba avances discretos. Menos de una hora después, el índice se encontraba más de 700 puntos arriba.

Powell destacó en su conferencia de prensa que cree que “restaurar la estabilidad en los precios”, es decir, frenar la elevada inflación, es fundamental para mantener la salud

económica.

En su comunicado del miércoles, los funcionarios de la Fed subrayaron que la invasión rusa a Ucrania está incrementando las presiones inflacionarias al aumentar los precios del petróleo y los alimentos. Añadió que “los confinamientos relacionados con el COVID en China posiblemente exacerben las interrupciones en las cadenas de suministro”, lo que podría contribuir a una mayor inflación.

Subida del interés tiene impacto global

Decisión de la Fed afecta a todo el planeta

PAUL WISEMAN
AP

Cuando la Reserva Federal eleva las tasas de interés, como hizo el miércoles, el impacto de esa medida se siente incluso afuera de Estados Unidos: Afecta a los comerciantes de Sri Lanka, los campesinos de Mozambique y a las familias pobres de todo el mundo.

No solo resultan más costosos los préstamos, sino que las monedas nacionales se devalúan.

“Genera presiones en todo tipo de países en desarrollo”, expresó Eric LeCompte, director ejecutivo de la Jubilee USA Network, una coalición de organizaciones que combaten la pobreza en todo el mundo.

La directora general del Fondo Monetario Internacional, Kristalina Georgieva, se mostró tan alarmada por los aumentos en las tasas de interés el mes pasado que dijo que los bancos centrales deben “estar conscientes del impacto (de esas medidas) en las vulnerables economías



Cuando la Reserva Federal sube las tasas de interés, como lo hizo el miércoles 4 de mayo, el impacto no desaparece. Las consecuencias se podrán sentir más allá de las fronteras de Estados Unidos, afectando a los comerciantes de Sri Lanka, que hacen fila en busca de combustible, y las familias de los países más pobres de todo el mundo. FOTO: AP

de (países) emergentes y en desarrollo”.

El FMI redujo su pronóstico de crecimiento económico este año en los países en desarrollo y emergentes al 3,8%, un punto porcentual por debajo del pronóstico que hizo en enero.

La “Fed” subió el miércoles medio punto su tasa de referencia a corto plazo, llevándola a su nivel más alto desde que comenzó la pandemia hace dos años, y

dijo que es posible que haya nuevos aumentos.

Los incrementos en las tasas de interés en Estados Unidos afectan a otros países de distintas maneras. Para empezar, pueden desacelerar la economía estadounidense y reducir la demanda de bienes importados.

También inciden en las inversiones globales. Al subir las tasas de interés en Estados Unidos, los bonos del gobierno y de las empre-

sas resultan más atractivos para los inversionistas, que retiran dinero del exterior y lo invierten en bonos. Estos vuelcos hacen subir el valor del dólar y devalúan las divisas de otros países.

Las devaluaciones son problemáticas porque encarecen los precios, sobre todo de los bienes importados. Esto resulta particularmente inquietante en

un momento como este, en que hay problemas de suministro y la guerra en Ucrania afecta las entregas de granos y fertilizantes, haciendo que suban los precios de los alimentos a nivel mundial.

Para proteger sus divisas, los bancos centrales de los países en desarrollo tienden a subir sus propias tasas de interés. Algunos ya

empezaron a hacerlo. Esto tiene graves consecuencias: Reduce el crecimiento, genera desempleo y golpea a los negocios que tienen deudas. También obliga a los gobiernos endeudados a asignar más dinero de su presupuesto para el pago de los intereses sobre la deuda y menos a cosas como la lucha contra el COVID-19 y la pobreza.

Elliot & Chatain PLLC

Buscas ayuda en Español
¡Llama ahora!

Abogados serios que te ofrecen
guía y orientación legal
en tus problemas de Inmigración

La primera consulta es gratis
Se habla español.



Email: FChatain@elliotchatain.com

202 431 0092

PATRULLA METROPOLITANA

Adolescentes en crimen

Dos adolescentes del condado de Montgomery, Maryland, fueron acusados el miércoles de asesinato durante un tiroteo fatal en Germantown. La policía dijo que Malik Hney, de 15 años, de Kensington, y Justin Acosta, de 14, de Germantown, fueron acusados como adultos por el tiroteo en Gunners Branch Road que dejó muerto a Taon Lamont Cline, de 20 años, de Frederick. La policía dijo que los oficiales respondieron a la cuadra 19500 de Gunners Branch Road, en Germantown, alrededor de las 10:50 p.m. del 22 de abril. Allí, encontraron a Cline con múltiples heridas de bala. Hney y Acosta fueron luego identificados como sospechosos. La policía todavía está investigando.

Robo en 'auto compartido'

Las personas que pensaron que subían a un auto compartido justo después de la medianoche del domingo vieron encerradas en el carro y obligadas -a punta de pistola- a sacar dinero de un cajero automático. Efectivos de la Policía Metropolitana buscan el vehículo sospechoso, después de que fue captado en un video de vigilancia. Según la policía, el secuestro y robo a mano armada ocurrió alrededor de las 12:30 a.m. del domingo 1 de mayo, en la cuadra 600 de Florida Avenue, Northwest de DC. Las víctimas subieron al automóvil pero durante el viaje los sospechosos extrajeron una pistola y cerraron las puertas del vehículo, dijo la policía. Después de sacar dinero de un cajero automático los sospechosos huyeron en un Dodge Charger blanco, que fue captado en un video de vigilancia.

Roban airbags de Honda

Alrededor de 20 vehículos fueron víctimas de los ladrones en dos áreas de Arlington en el transcurso de la semana, para robarles las bolsas de aire (airbags), según reportó el Departamento de Policía del condado de Arlington. La policía determinó que entre las 4:49 a.m. del miércoles y las 5:36 a.m. del jueves, los sospechosos ingresaron por la fuerza a unos 20 vehículos, todos identificados como modelos Honda, y robaron las bolsas de aire. Ocurrió entre la cuadra 1400 de 28th Street S., en Aurora Hills, y la cuadra 600 de 26th Street S. en Crystal City. Los dos vecindarios están a menos de una milla de distancia. Las autoridades dicen que las bolsas de aire son un blanco fácil porque pueden ser robadas rápidamente y luego se pueden vender en el mercado negro por \$200. Su precio real bordea los 2 mil dólares por unidad.

Familia de los Montes Bobadilla fue acusada en Virginia

Recompensa de \$15 millones por captura de clan hondureño

ZULMA DÍAZ
WASHINGTON HISPANIC

Unarecompensa de 15 millones de dólares en total ofreció el lunes el Departamento de Estado por información que conduzca al arresto y condena de tres hondureños acusados en una corte de Virginia por cargos derivados de su papel como cabecillas en una gigantesca operación de narcotráfico.

La recompensa se entregará a razón de cinco millones de dólares por cada uno de los tres cabecillas: Tito Montes-Bobadilla, alias Pimpi, de 32 años; Herlinda Bobadilla, alias Chinda, de 61 años; y Juan Carlos Montes-Bobadilla, alias Mono, de 35 años.

Los tres fugitivos están armados y son peligrosos, advirtieron las autoridades.

Según documentos judiciales presentados en la acusación en la corte de Virginia, desde 2006 hasta 2015 Juan Carlos Montes-Bobadilla, su madre Herlinda Bobadilla y su hermano Tito Montes-Bobadilla dirigían la organización de narcotraficantes Montes-Bobadilla conocida como "Los Montes", uno de los cárteles de la droga más poderosos de Honduras.

Noé Montes-Bobadilla dirigió el clan de Los Montes antes de su arresto y extradición a los Estados Unidos en 2017. Sus hermanos Tito Montes-Bobadilla y Juan Carlos Montes-Bobadilla, dirigieron células



Volante colocado por el Departamento de Estado en su sitio de Internet, que muestra la enorme recompensa ofrecida por cada uno de los tres fugitivos miembros del clan de Los Montes.

FOTO: DEPARTAMENTO DE ESTADO

con su propio suministro y redes de distribución.

La madre, Herlinda Bobadilla, ayudó a sus hijos en la importación, transporte y distribución de cocaína, de acuerdo a dichos documentos.

El cartel de los Montes Bobadilla fue creado en la década de 1990 y se le atribuye haber controlado un área importante en el Caribe hondureño y traficar desde allí hasta Centroamérica, México y Estados Unidos.

"Es una organización familiar que opera en el Departamento de Colón, Honduras, ubicada en la costa noreste. La base de operaciones costera permitió a la agrupación recibir cargamentos aéreos y marítimos de cocaína desde Colombia y otros países sudamericanos, que finalmente tienen como destino Estados Unidos", detalla uno de los documentos judiciales.

Un portavoz del Departamento de Estado sostuvo que el elevado monto de la recompensa se debe a que el "liderazgo" de la mujer y sus hijos ha progresado "significativamente" desde que en 2017 fuera arrestado su anterior jefe, Noé Montes Bobadilla, también hijo de Herlinda.

Noé Montes Bobadilla fue capturado y deportado a Estados Unidos, donde fue llevado a juicio en 2019 junto a otro de sus colaboradores. Fue condenado a 37 años de prisión.

La fiscalía general de Honduras anunció en 2017 la confiscación de 40 propiedades supuestamente pertenecientes al clan, con base en acusaciones de lavado de dinero. Sin embargo, nada se ha sabido de sus miembros.

Reportes de medios hondureños señalan que el clan de los Montes Bobadilla fue creado por Pedro García Montes, un hondureño que era el jefe de pagos del cartel de Cali, una de las organizaciones de narcotráfico más importantes de Colombia. García Montes, quien se nacionalizó colombiano, fue asesinado en Cartagena (Colombia) mientras caminaba.

Reportes del Ministerio Público de Honduras indican que es entonces cuando Carlos, Alejandro y Noé Montes Bobadilla, y una prima de estos, Herlinda Ramos Bobadilla, se incorporan al cartel.

Alex Adán fue detenido y condenado, pero posteriormente, unos hombres armados lo liberaron mientras cumplía detención domiciliaria.

De acuerdo con documentos de la corte de Virginia, el cartel Montes Bobadilla tuvo ganancias de más de US\$50 millones entre 2008 y 2015 como resultado del trasiego de drogas que realizó hacia Centroamérica y el Caribe.

■ MATÓ A AMIGO DURANTE UNA PELEA

Irá 50 años a prisión por asesinato en Frederick

REDACCIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Un hombre de Frederick, Maryland, que mató a otro golpeándolo con un utensilio de barbacoa y una piedra se declaró culpable de asesinato en primer grado y recibió el lunes una sentencia de cadena perpetua que finalmente resultó en 50 años de penitenciaría.

Ryan Bretzfelder, de 46 años, asumió la responsa-

bilidad de la muerte de Devon Wallace, de Virginia, que se registró en 2019, alegando que fue cegado por la ira, después de que vio a una mujer, Samantha Guthrie, cuando era casi estrangulada por Wallace.

Tres años después, Bretzfelder se declaró culpable de homicidio en primer grado, reportó la oficina del fiscal del estado. La jueza del tribunal de circuito, Julia A. Martz-Fisher, dictó la sentencia el lunes.

El 1 de mayo de 2019, Wallace y Guthrie, con la

que estaba saliendo, y su hijo pequeño, visitaron a su amigo Bretzfelder, en su casa en Wilcox Court, Frederick.

Bretzfelder afirmó que Wallace y Guthrie estaban peleando y él se involucró cuando vio a Wallace intentando estrangularla. Admitió que golpeó a Wallace con el cepillo de la parrilla, lo que provocó que Wallace se cayera de la terraza de la casa. Luego golpeó la cabeza de Wallace con una piedra grande varias veces.

DC Water 180040 | Small Diameter Water Main Replacement 15 D Washington, DC | Bids due 5/18/2022

Scope of work: The project will consist of Approximately 4.81 miles of 3"-16" water mains and associated valves and appurtenances, over 30,000 LF of copper water services 1"-2" public and private space, curb stop/curb stop box, meter box and penetration through building wall and connection to first fitting inside the building including installation of a shut-off valve and pressure reducing valve, and Permanent pavement and surface restoration.

Subcontracting Opportunities Include:
Water main and services, Trucking, Aggregates, Asphalt paving, mill & overlay, Concrete restoration and Survey and Engineering.

For further information, please contact Benjamin Custead at
(202) 269.6694;
estimating@anchorconst.com

Anchor Construction is an equal opportunity employer.
MBE/WBE Firms highly encouraged.

Grupos de defensa de DDHH aseguran tener pruebas

Reportan abusos por la emergencia en El Salvador

SAN SALVADOR,
EL SALVADOR
AP

Organizaciones defensoras de los derechos humanos denunciaron el lunes arrestos arbitrarios, malos tratos a los detenidos, desapariciones forzadas de corto plazo y hasta la muerte de al menos dos personas cuando estaban bajo la custodia de las autoridades durante el régimen de excepción en El Salvador.

“Un número creciente de evidencias indican que las autoridades salvadoreñas han cometido graves violaciones de derechos humanos desde que se adoptó el régimen de excepción” el 27 de marzo, señalaron en un informe Human Rights Watch y la Fundación Cristosal, que trabaja en la defensa de

los derechos humanos en El Salvador, Guatemala y Honduras.

A pedido del presidente Nayib Bukele el Congreso de El Salvador prorrogó el 24 de abril el estado de excepción para continuar combatiendo a las maras o pandillas, a las que responsabilizan de una ola de asesinatos que sólo el sábado 26 de marzo registró 62 homicidios.

El estado de excepción limita la libertad de asociación, suspende el derecho de una persona a ser debidamente informada de sus derechos y razones de arresto y la asistencia de un abogado.

Además, amplía de 72 horas a 15 días el plazo de detención administrativa y permite a las autoridades intervenir la correspondencia y celulares de quienes consideren sospechosos.

Según información oficial, hasta el 30 de abril las

fuerzas de seguridad habían capturado 22 mil 115 presuntos pandilleros.

Los tribunales de justicia decretaron la detención preventiva de 10 mil 885 imputados.

“Durante los primeros 30 días del régimen de excepción promovido por Bukele hemos documentado evidencias de detenciones arbitrarias de personas inocentes, que en algunos casos han sido sujetas a desapariciones forzadas de corta duración, así como casos alarmantes de muertes bajo custodia”, expresó Tamara Taraciuk Broner, directora en funciones para las Américas de Human Rights Watch.

Los hallazgos de Human Rights Watch y Cristosal se basan en 43 entrevistas con víctimas, sus familiares, abogados y miembros de la sociedad civil, como en el análisis de fotografías, documentos judiciales y registros médicos que corro-



Familiares de personas arrestadas por la policía esperan afuera de la prisión temporal El Penalito pidiendo información sobre sus seres queridos en Ciudad Delgado, El Salvador, a fines de abril. Denuncias de abusos durante el estado de emergencia han proliferado en los últimos días.

FOTO: SALVADOR MELÉNDEZ / AP

boraron sus testimonios.

Cristosal dijo que identificó diversos patrones de violaciones a los derechos humanos cometidas por las autoridades policiales, militares y del sistema de justicia durante el régimen de excepción y que han atendido 147 casos de personas detenidas arbitrariamente, identificándose además tratos crueles y reiteradas violaciones a las garantías judiciales mínimas.

Desde el 27 de marzo y horas antes de que el Congreso aprobara el estado

de emergencia, unidades policiales y militares fuertemente armadas irrumpieron en barrios y comunidades de bajos recursos, bastiones de las pandillas, y sin tener que dar explicaciones fueron de puerta en puerta sacando a la rastra a numerosos jóvenes. También bloquearon los accesos con alambres de púas, decidieron quién entraba y salía y exigieron identificaciones.

En 12 de los casos investigados testigos vieron a agentes de las fuerzas de

seguridad tomar fotografías de las personas al momento de la detención.

En algunos de estos casos las fotografías fueron publicadas más tarde en las redes sociales de las fuerzas de seguridad. Las publicaciones acusaban a los detenidos de ser pandilleros o terroristas antes de haber sido presentados ante un juez, señaló el informe.

Human Rights Watch y Cristosal documentaron dos casos de personas detenidas durante el régimen de excepción que murieron

Aguardan que EEUU acepte pedido de asilo

Ola de refugiados de Ucrania llega a México

CHRISTOPHER
SHERMAN
CIUDAD DE MÉXICO / AP

En un polvoriento descampado al este de la gran capital de México, medio millar de refugiados ucranianos esperan en grandes carpas bajo un sol abrasador a que el gobierno de Estados Unidos les diga que pueden entrar.

El campamento sólo lleva abierto una semana y cada día llegan entre 50 y 100 personas. Algunos ya han estado en la frontera de Estados Unidos en Tijuana, donde les dijeron que ya no podrían pasar. Otros llegaron a aeropuertos en Ciudad de México o Cancún, a cualquier lugar para el que pudieran conseguir un pasaje desde Europa.

“Pedimos al gobierno estadounidense que procese más de prisa”, dijo Anastasiya Polo, cofundadora de United with Ukraine, una organización no gubernamental



En medio del intenso calor, un refugiado ucraniano camina con sus hijos en un campamento en el Parque Utopía, Iztapalapa, Ciudad de México, el lunes 2. FOTO: M. UGARTE / AP

que colaboró con el gobierno mexicano para instalar el campo. Después de una semana, señaló, ninguno de los refugiados que hay allí “está siquiera cerca del final del programa”.

El gobierno de Estados Unidos anunció el programa Unión para Ucrania el 21 de abril. Cuatro días después, los ucranianos que llegaban a la frontera entre

Estados Unidos y México dejaron de verse exentos de la norma asociada a la pandemia que se ha utilizado en los dos últimos años para devolver con rapidez a migrantes sin siquiera oportunidad de pedir asilo.

En lugar de eso, tendrían que aplicar al programa desde Europa u otros países como México. Pueden optar personas que estuvieran

en Ucrania el 11 de febrero, tengan una persona u organización de apoyo en Estados Unidos, cumplan los objetivos de vacunación y otros aspectos de salud pública y pasen revisiones de antecedentes.

Polo dijo que las autoridades del gobierno le habían dicho que los trámites debían tomar una semana, pero parecía que el proceso apenas comenzaba. Algunos de los primeros en llegar habían recibido emails del gobierno estadounidense para confirmar que se habían recibido sus documentos y los de sus patrocinadores, pero Polo no había tenido noticia de que alguna de esas personas y organizaciones de apoyo hubiera recibido autorización por el momento.

“Estas personas no pueden quedarse en este campo, porque es temporal”, dijo Polo. Más de 100 de los residentes del campamento son niños.

Giorgi Mikaberidze, de 19 años, estaba entre los que

esperaba. Llegó a Tijuana el 25 de abril y encontró la frontera estadounidense cerrada. Se quejó de que el gobierno estadounidense había avisado con poca antelación porque mucha gente, como él, ya estaba de camino. Pasó de estar a apenas unos metros de Estados Unidos a verse ahora a unos 966 kilómetros (600 millas). Cuando el gobierno de Estados Unidos anunció a finales de marzo que aceptaría hasta 100.000 refugiados ucranianos,

cientos de personas empezaron a llegar a diario a Ciudad de México o Cancún como turistas y volaban a Tijuana, donde esperaban apenas unos días – y en un momento dado, unas horas – hasta ser admitidos en Estados Unidos en un paso fronterizo de San Diego por una exención humanitaria.

Las citas en los consulados estadounidenses en Europa son escasas y la reubicación de refugiados toma tiempo, lo que hacía de México la mejor opción.

Usted cuida de ella. Ayúdela a cuidar su visión.

La enfermedad diabética del ojo no da señales de aviso y puede causar ceguera. Si tiene algún familiar con diabetes, anímelo a que se haga un examen de los ojos con dilatación de las pupilas por lo menos una vez al año.

National Eye Institute
www.nei.nih.gov/diabetes
1-877-569-8474

No los invitarían a Cumbre de las Américas en Los Ángeles

Cuba, Nicaragua y Venezuela excluidos de cita hemisférica

JOSHUA GOODMAN
MIAMI, FLORIDA / AP

Es improbable que el gobierno del presidente estadounidense Joe Biden invite a los líderes de Venezuela, Nicaragua y Cuba a la próxima Cumbre de las Américas, adelantó el miércoles un alto funcionario del Departamento de Estado, que esquivó preguntas sobre un eventual papel del líder opositor de Venezuela en el encuentro.

La cumbre, que se realizará en Los Ángeles a principios de junio, estará centrada en la defensa de la democracia y los derechos humanos en el hemisferio occidental, aunque también tratará la migración irregular, el cambio climático y los esfuerzos para garantizar un crecimiento equitativo tras la pandemia de Covid-19, dijo a periodistas el subsecretario de Estado, Brian Nichols.

El principal diplomático estadounidense en el hemisferio occidental dijo que aún no se habían enviado las

invitaciones, pero aventuró que ni el presidente Nicolás Maduro de Venezuela, Daniel Ortega de Nicaragua ni Miguel Díaz-Canel de Cuba formarían parte del evento y que la mayoría de los países de la región los consideran antidemocráticos.

“Es poco probable que estén allí”, dijo a varios periodistas.

Cuando se le presionó, Nichols se negó a decir si se invitaría al líder opositor venezolano Juan Guaidó, a quien Estados Unidos reconoció como el líder legítimo de Venezuela en 2019, y sólo dijo que se tomaría una decisión “pronto”.

“La Casa Blanca determinará quién está invitado”, añadió Nichols.

Nichols explicó que Estados Unidos sigue comprometido con llevar a Maduro de regreso a la mesa de negociaciones con sus oponentes, pero no hizo comentarios cuando se le preguntó si invitar a Guaidó avanzaría o dificultaría ese objetivo.

“La situación democrática en Venezuela es un tema del que obviamente

hablaremos y abordaremos en la cumbre, pero les pido paciencia mientras esperamos que la Casa Blanca tome una decisión sobre cómo se manejará esa invitación”, dijo.

La decisión de excluir al gobierno de Cuba parecería desalentar las esperanzas de algún tipo de reconciliación luego de cuatro años de tensiones crecientes con la administración del expresidente estadounidense Donald Trump.

El presidente Barack Obama invitó a Raúl Castro a la cumbre en 2015 como parte de un esfuerzo sostenido para mejorar las relaciones entre los dos adversarios de la Guerra Fría, y el ministro de Relaciones Exteriores de Cuba asistió a la última Cumbre, en Perú, en 2018, en la que Trump no participó.

El gobierno de Biden ha adoptado una postura igualmente dura contra Ortega en Nicaragua. Nichols calificó de “farsa” la reelección de éste el año pasado para un cuarto mandato, después de que muchos de los rivales de Ortega fueran



El alcalde de Los Ángeles, Eric Garcetti, habla desde un viaducto mientras detrás se observa parte de esa ciudad que será la sede del VII Cumbre de las Américas a principios de junio. Un portavoz del Departamento de Estado adelantó la posible exclusión de Cuba, Nicaragua y Venezuela del magno evento hemisférico.

FOTO: GARY CORONADO-LOS ANGELES TIMES / AP

encarcelados.

Estados Unidos será el anfitrión de la Cumbre de las Américas por primera

vez desde 1994, cuando el presidente Bill Clinton recibió a los líderes regionales en Miami para presio-

nar por un acuerdo de libre comercio que se extiende desde Alaska hasta Tierra del Fuego.

Lo califica de “instrumento diabólico”

Nicaragua: Ortega expulsa a la OEA

CIUDAD DE MÉXICO
AP

El régimen de Daniel Ortega en Nicaragua anunció el domingo la expulsión de la OEA y el cierre de sus oficinas en el país, así como el retiro de credenciales de sus embajadores ante el organismo hemisférico. Nicaragua anunció en noviembre su retiro de la OEA después de que el organismo continental desconociera los resultados de las elecciones realizadas el día 7 de ese mes, en las que Ortega, de 76 años, se reelegió para un cuarto mandato consecutivo, tras haber encarrilado a sus principales rivales y contendientes políticos.

La decisión se anunció mediante un comunicado leído por el canciller nicaragüense Denis Moncada, en el cual Ortega acusa a la Organización de los Estados Americanos de ser un “instrumento diabólico” y de “intervención y dominación” de Estados Unidos.

La OEA “no representa en ningún momento la Unión Soberana de nuestra América caribeña, y por el contrario, es instrumento del imperialismo yanqui, para violentar derechos e independencias, auspiciando y promoviendo intervenciones e invasiones, legitimando golpes de Estado en distintos formatos y modalidades”, señaló.



Daniel Ortega, mandatario de Nicaragua “reelegido” por cuarta vez consecutiva, ordenó el cierre de las oficinas de la OEA en la nación centroamericana y dijo que no asistirá a la Cumbre de las Américas en Los Ángeles.

FOTO: ESTEBAN FÉLIX / AP

La OEA afirmó más tarde en un comunicado que la ocupación de sus oficinas era “una violación de las más elementales normas internacionales”.

El documento nicaragüense ratificó la decisión del gobierno de abandonar la organización, la cual anunció en noviembre pasado, y de retirarse de inmediato “de todos los engañosos mecanismos de este engendro, llámense Consejo Permanente, llámense Comisiones, llámense Reuniones, llámense Cumbre de las Américas (...) No tendremos presencia en ninguna de las instancias de ese diabólico instrumento”, agregó.

Sin embargo, la OEA señaló que según las normas de la entidad, Nicaragua seguirá siendo miembro pleno hasta finales de 2023. “Exigimos al gobierno

nicaragüense el respeto a las obligaciones que hoy rigen su relación con la OEA y con toda organización internacional de la cual Nicaragua es parte”, señaló la organización, que mencionó en particular la inmutabilidad de sus operaciones en los países miembros y la inviolabilidad de sus oficinas, archivos y documentos.

El informe de Nicaragua señaló que el gobierno también retirará las credenciales de sus representantes Orlando Tardencilla, Iván Lara y Michael Campbell. Los dos primeros fueron nombrados recientemente, después que el embajador anterior, Arturo McFields, tomara el micrófono en una sesión de la OEA para acusar sorpresivamente a Ortega de haber instaurado “una dictadura” en Nicaragua.



Servicios de Abogado y Notario

Notario

Escrituras Públicas y Actas Notariales de todo tipo, permitidas por las Leyes salvadoreñas:

- Poder General Administrativo, General Judicial o Especial
- Certificación de validación de copias al original
- Compra-venta de inmuebles
- Reconocimiento de hijos
- Legalización de Firmas
- Declaraciones Juradas
- Convenio de Divorcio
- Testamentos

Solicitudes y trámites varios

- NIT, Patentes, Marcas, Derechos de Autor, etc.

Asesoría y Asistencia, junto con nuestros asociados en El Salvador, en Juicios y Diligencias

WhatsApp
+15406840377

Grego Pineda
Abogado y Notario de El Salvador

Email
grego@pinedasconsulting.com



FOTO: CORTESIA

Biden recibe a primera dama de México por Cinco de Mayo

AP NOTICIAS

El presidente Joe Biden conmemoró el jueves el Cinco de Mayo rindiéndole homenaje al impacto que han tenido los mexicano-estadounidenses y otras comunidades inmigrantes en Estados Unidos, durante una celebración en la Casa Blanca en la que la primera dama de México fue la invitada de honor.

Beatriz Gutiérrez Müller, esposa del presidente mexicano Andrés Manuel López Obrador, acompañó a Biden y a la primera dama Jill Biden para la recepción en el Jardín de las Rosas, donde se colocaron mesas con manteles de color anaranjado, azul, verde y otros colores festivos.

“Somos una nación de inmigrantes. Decimos eso, pero las personas actúan como si no lo creyeran”,

manifestó Biden, quien bajó brevemente del estrado para saludar personalmente a Gutiérrez Müller. “Esa es nuestra fortaleza”.

El presidente instó a los legisladores a aprobar la reforma migratoria que envió al Congreso durante su primera semana en el cargo, la cual continúa estancada.

Aseguró que si no se aprueba esa medida, aún se podrían tomar acciones con iniciativas más pequeñas que cuentan con apoyo bipartidista, incluyendo otorgar protecciones a las personas que fueron traídas de manera ilegal a Estados Unidos durante su infancia.

Unos 100 asistentes comieron tacos de bistec, tamales de cerdo, empanadas, ceviche, ensalada de jícama y sandía, así como churros cubiertos de chocolate. También se sirvieron margaritas, cervezas

y otras bebidas, mientras un chef preparaba guacamole en un enorme molcajete.

El día conmemora el triunfo militar de México del 5 de mayo de 1862 en Puebla, donde los soldados mexicanos repelieron a las fuerzas de Napoleón III a pesar de ser superados en número. El Cinco de Mayo se ha vuelto mucho más popular en Estados Unidos que en buena parte de México. Les da a los mexicano-estadounidenses la oportunidad de celebrar su ascendencia mexicana, pero las marcas de cervezas y bocadillos también han promovido enormemente este día por motivos comerciales.

“Nuestra relación con México es especial”, dijo Jill Biden. “Joe siempre dice que la política es personal. Y estoy agradecida de seguir desarrollando nuestra amistad”.

El domingo es su día Feliz Día de las Madres

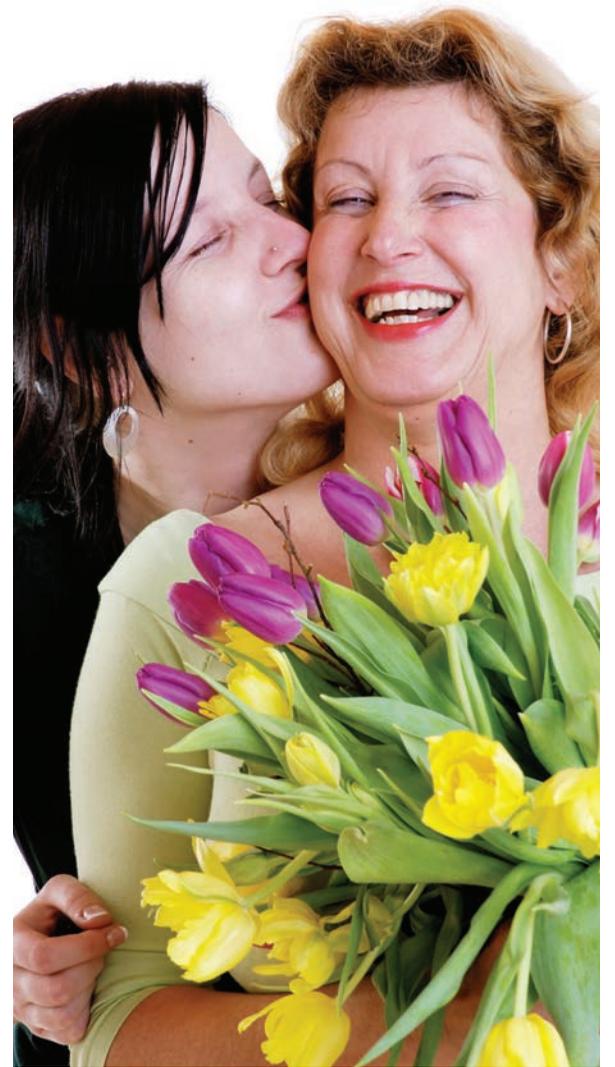


FOTO: CORTESIA

WASHINGTON HISPANIC

En el Día de la Madre, millones de personas homenajean al ser que los trajo al mundo con regalos, comida, flores, frases, poemas y de muchas otras formas. Tal como sucede con Estados Unidos, Colombia y otros países del mundo, el nuestro recuerda esta efeméride cada mes de mayo.

La celebración del Día de la Madre tiene su origen en las primeras civilizaciones. En Egipto, por ejemplo, empezaron a adorar y agasajar a Isis como ‘la gran

diosa madre’. En Grecia, por su parte, conmemoraban a Rea, madre de los dioses Zeus, Poseidón y Hades.

Sin embargo, el origen contemporáneo de esta celebración se sitúa en 1908 en Estados Unidos, cuando la activista Ann Marie Jarvis, inspirada en la memoria de su madre y su gran labor, luchó por instituir un día que honrase la figura materna. Su lucha surtió efecto y el presidente Wilson, en 1914, firmó el proyecto de ley para convertir el Día de la Madre en una celebración nacional. Años después, por influencia de la cultura norteamericana, más de 40 países adoptaron la fecha para sí mismos.



FOTO:CORTESIA

El Gran Combo pospone su concierto en Puerto Rico

AGENCIA

El esperado concierto como parte de su celebración del 60 aniversario de El Gran Combo de Puerto Rico, programado para el 29 de mayo en el Coliseo de Puerto Rico José Miguel Agrelot, ha sido pospuesto para otra fecha, la que se anunciará próximamente.

En una comunicación escrita se explicó que, luego de una reunión con el staff administrador de la agrupación, presidido por don Rafael Ithier, Wi-

llie Sotelo, Luis Alfredo "Taty" Maldonado, Jerry Rivas y el promotor/productor del concierto, acordaron posponer la presentación para otra fecha.

"Se trabaja arduamente con el Coliseo de Puerto Rico para reprogramar la nueva fecha", reza el comunicado.

El Gran Combo comienza una gira internacional celebrando sus 60 aniversario que se extiende hasta finales 2022.

En Washington también ofrecerán un concierto en el Casino MGM de Maryland en el mes de julio.

Marc Anthony sufre una caída y no pudo salir a cantar

AGENCIA

El cantante Marc Anthony debió presentarse en el Estadio Rommel Fernández en la Ciudad de Panamá, no obstante, nunca salió al escenario. La relacionista del artista, Blanca Lasalle, informó esta mañana que sufrió "un accidente en unas escaleras cuando se preparaba para su salida a dicho concierto".

Eco TV Panamá había informado que, según información dada en los altavoces del estadio, había sufrido un "accidente" en el camerino y por recomendación médica no pudo ofrecer el concierto que por segunda vez quedó cancelado.

"El acontecimiento, provocó complicaciones en su espalda, lo cual impidió su presentación en vivo. En estos momentos está siendo trasladado a la ciudad de Miami para ser atendido por sus especialistas", continuó Lasalle en su comunicación escrita. "Agradecemos a todo el personal médico de Panamá que se dio cita de inmediato para ofrecer sus atenciones y a todos los seguidores que estuvieron presentes para el tan esperado encuentro. La nueva fecha del concierto se dará a conocer más adelante", concluyó.

Las publicaciones en las redes sociales evidencian que el público ya estaba congregado en el estadio a la espera de la entrada del cantante, que actualmente presenta la gira "Pa' allá voy".



FOTO:CORTESIA



FOTO:CORTESIA

La actriz Amber Heard dijo entre lágrimas al jurado el jueves que Johnny Depp la agredió

Agencia

La actriz Amber Heard dijo entre lágrimas al jurado el jueves que Johnny Depp la agredió sexualmente con una botella de licor en un ataque de ira alimentado por el alcohol.

El incidente de marzo de 2015 en Australia, donde Depp filmaba la quinta entrega de "Pirates of the Caribbean" ("Piratas del Caribe"), es fuertemente disputado y ha sido un punto central del juicio civil de cuatro semanas en Fairfax, Virginia.

La noche terminó con la punta del dedo medio de Depp cortada y él escribiendo vulgaridades con sangre en las paredes de la casa. Depp niega haberla agredido y dice que se cortó el dedo cuando Heard le arrojó una botella de vodka; Heard declaró que había tomado pastillas para dormir tras el ataque y que no estaba despierta cuando él se cortó el dedo.



HAY MÁS PARA EXPLORAR EN OLD TOWN.

Resulta que una de las mejores ciudades pequeñas de Condé Nast Traveler estaba justo al lado todo el tiempo. Compre y camine por la milla de King Street, donde encontrará más de 200 tiendas y restaurantes independientes. Pasee por la costa para ver el nuevo arte público, haga una excursión en barco y luego cene a orillas del río Potomac.



Alexandria
EST. 1749

Descubra las mejores cosas para hacer en Old Town y en otros vecindarios de Alexandria en

VisiteAlexandria.com

Una de las 3 Mejores Ciudades Pequeñas en EE. UU. -Condé Nast Traveler Readers' Choice Awards



ORGANIZADA POR CLUB LIBERTAD EN NUEVA JERSEY

Jóvenes del DMV ganan concurso de marinera

NELLY CARRIÓN
WASHINGTON HISPANIC

Niños y jóvenes de escuelas de folkllore peruano del área metropolitana de Washington (DMV) participaron en el gran Concurso Selectivo Mundial de Marinera convocado por el Club Libertad-Filial Nueva Jersey y cuya final se cumplió el domingo 1ro. de mayo.

Entre los grupos participantes del área estuvieron La Decana y Papalca USA, que se presentaron ante un público entusiasta que abarrotó el coliseo The Waterfront, localizado en el área de Newark.

Entre los ganadores estuvieron las parejas conformadas por Giselle Romero y Ryan Caccire en la categoría Junior y Diego Caycho con Ivana Reátegui en la categoría Noveles, de la escuela Papalca USA, con sendos primeros puestos. Ellos se hicieron acreedores al escapulario de campeones del Club Libertad.

El importante trabajo de las escuelas de marinera en la región metropolitana de DC y el esfuerzo de sus familias por continuar “el legado de peruanidad en las generaciones nacidas en el extranjero” necesita ser valorado y apoyado por la comunidad peruana del área, señalaron los organizadores.



Diego Caycho, de Virginia, e Ivana Reátegui, de Minnesota, de la Escuela Papalca USA, fueron elegidos Campeones en la categoría Noveles durante el concurso selectivo organizado por el Club Libertad en Nueva Jersey el domingo 1 de mayo.



FOTO: CORTESÍA



Estos niños nacidos en Estados Unidos y de padres peruanos y latinoamericanos, continúan el legado de la Marinera, una danza folclórica tradicional de Perú. Entre ellos están Diego Caycho, Ivana Reátegui, Ryan Caccire y Gisele Romero, que conforman grupos artísticos del DMV y de otros estados, que se presentaron y ganaron en el VIII Concurso Selectivo Mundial de Marinera realizado en Nueva Jersey el domingo.

FOTO: CORTESÍA

KNOW THE RISK USE WITH CAUTION **ELIMINA**

El 70% de los opioides recetados no se usan ni se eliminan.

Mantenga los medicamentos fuera de las manos equivocadas.

Visite knowrx.org para encontrar un buzón local de RX.

Loudoun County
VIRGINIA

medsafe

SALA CULTURAL

Relojes Muertos



*“Tres segundos en la angustia son tres días,
tres días en la historia son tres siglos
y tres siglos, un compás de danza solamente”*
León Felipe.

POR GREGO PINEDA*

Los relojes de mi entorno están a deshoras. Dos de ellos están sin trabajar y por lo tanto expresan momentos diferentes y contrarios a la exactitud que arroja el tiempo indicado en mi computadora.

Cuatro relojes, cuales puntos cardinales de mi vida, dejan que la esquina inferior derecha de este recuadro sea la aguja imantada que indique el momento de salir y enfrentarme a millones de relojes que gobiernan las vidas de sus por-

tadores.

Luego, cuando regrese a este entorno, encontraré los marcadores de tiempo que en su momento maduro comprendieron lo banal y egoísta de su trabajo y por ello optaron por silenciarse y descansar. ¡Ellos fueron benignos conmigo!

Dentro de sus murallas protectoras yo estoy a salvo:

No hay tiempo que agite.

No hay tiempo que devore ni que avejente.

No hay tiempo y, sin embargo: hay tanta vida.

¿La muerte? No, ya no preocupa porque ellos absor-

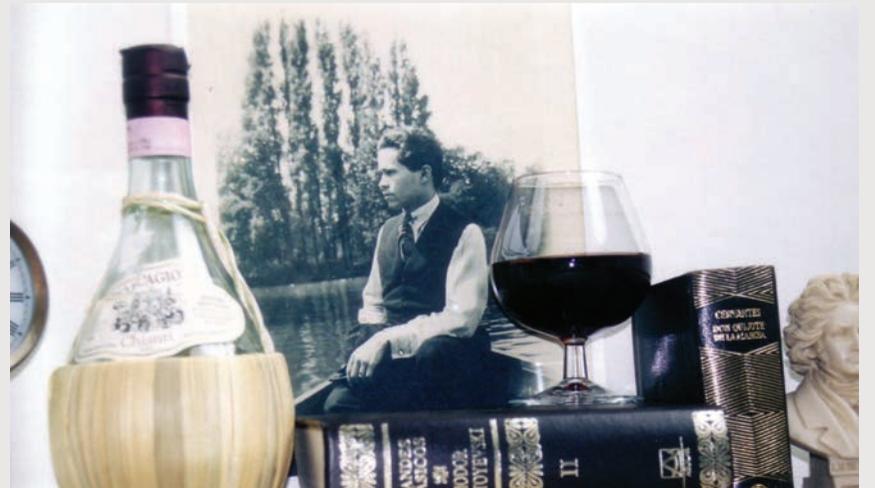


FOTO: CORTESIA

bieron la muerte que circundaba y ahora con su parálisis han ahuyentado la hora en que debían sonar por última vez las campanas.

Seré campana por siempre y en mi afán de no emitir sonidos he decidido escribir. Escribo en silencio, pero con letras que gritan a pulmón abierto en los tímpanos de cada lector.

En las horas del mundo an-

sío, añoro y bendigo las deshoras de mi entorno.

A su hora, el lector soltará este escrito e irá caminando a su propio sonar de campana.

Campana que sonará estrepitosamente en el silencio eterno porque no tienen los relojes que me protegen: Los relojes muertos.

(* Escritor, Máster en Literatura Hispanoamericana.

JUNTOS SÍ PODEMOS



Traído a usted por el
Departamento de Salud y
Servicios Humanos de EE.UU.



Porque ya tenemos un plan para frenar la propagación del COVID y otras variantes del virus.

Pero es importante seguir usando mascarillas bien ajustadas que nos cubran la nariz y la boca, mantener una distancia de al menos 6 pies de otras personas y evitar multitudes.

Y cuando sea nuestro turno, vamos a ponernos la vacuna.

Infórmate en [cdc.gov/coronavirus-es](https://www.cdc.gov/coronavirus-es)

**JUNTOS
SÍ
PODEMOS**



FOTO:CORTESIA

Trabajar desde casa puede afectar su salud

SALUD
WH

Debido a la pandemia, muchas personas están trabajando desde casa por necesidad, no por elección, lo que contrarresta gran parte de la satisfacción laboral que a menudo viene con el trabajo flexible.

Trabajar desde casa

tiene muchos beneficios, siendo el más esencial ayudar a detener la propagación del COVID-19.

Algunas ventajas adicionales incluyen ahorros de dinero, más tiempo con la familia y la independencia geográfica que viene con los viajes diarios inexistentes.

Sin embargo, con un estimado del 42 por ciento de la fuerza laboral es-

tadounidense trabajando actualmente desde casa, varios problemas de salud también se han vuelto más frecuentes.

Además de los problemas de salud mental que conlleva este nivel de aislamiento, muchos trabajadores remotos también están experimentando un aumento del dolor musculoesquelético.

Sin embargo, estos pro-

blemas de salud a menudo no se tratan, ya que las personas evitan los centros de atención médica.

Desde la falta de horas estructuradas que conducen a más tiempo en tu escritorio y el contacto limitado en persona que influye en la salud mental y emocional, a continuación, se presentan algunas de las principales implicaciones de salud asociadas con el

trabajo remoto (y lo que puedes hacer al respecto).

Salud Mental

Por más conveniente que sea Zoom, nada reemplaza una conversación en persona.

Cuando se trata de salud mental, muchos trabajadores remotos experimentan niveles más altos de depresión, ansiedad e incluso estrés debido a la falta de conexión personal.

Otro factor que puede influir en tu salud mental (y física) es la cantidad de horas que trabajas.

Debido a la falta de un horario fijo y una rutina que viene con el trabajo desde casa, muchos trabajadores en los EE. UU. están experimentando agotamiento por trabajar demasiado.

..Trabajar desde casa puede afectar su salud

Posibles Soluciones:

■ Salir de casa.

Aunque esto podría no ser posible para todos, una de las mejores formas en que puedes mejorar tu salud mental es dando un paseo o tomando una taza de café en un café local.

■ Es probable que el aire fresco y el ejercicio no solo mejoren tu estado de ánimo, sino que la posibilidad de una conexión en persona también te ofrecerá una sensación de normalidad.

■ Programe encuentros virtuales (o socialmente distanciados).

Es probable que muchos de tus amigos y colegas estén experimentando el mismo tipo de desconexión en sus relaciones personales y profesionales, así que considera programar una reunión virtual para ponerse al día.

■ Si te sientes cómodo con eso, una reunión socialmente distanciada con un amigo o dos es otra excelente manera de revivir ese sentido de conexión.

■ Cíñete a un horario.

Para establecer un horario constante, considere usarlos últimos 20 minutos de su día laboral para planificar su horario del día siguiente.

■ Si no confía en usted mismo para ceñirse a una rutina establecida, considere la posibilidad de buscar a un amigo responsable (como un amigo, compañero de trabajo u otra persona significativa) para que lo mantenga encaminado.

Seleccione un "activador" relacionado con el trabajo.

Para algunas personas, es vestirse con ropa de trabajo a primera hora de la mañana y prepararse una taza de café.

Para otros, es dar una caminata corta y escuchar



FOTO: CORTESIA

un podcast para simular un "viaje cotidiano". Sea lo que sea, asegúrate de que tu espacio y tu rutina te den la sensación de empezar tu jornada laboral.

Salud Física

No es ningún secreto que un aumento en el comportamiento sedentario conduce a un aumento de otros riesgos relacionados con la salud, como la hipertensión arterial y la diabetes.

Dado que muchos trabajadores actualmente trabajan más horas (a menudo en un entorno de oficina mal construido), también existe un mayor riesgo de

dolor musculoesquelético, especialmente en el cuello, la espalda y las caderas. Y no olvides la tensión adicional en tus retinas, como resultado de largas horas mirando tu pantalla.

No es ningún secreto que un aumento en el comportamiento sedentario conduce a un aumento de otros riesgos relacionados con la salud, como la hipertensión arterial y la diabetes.

Dado que muchos trabajadores están trabajando actualmente más horas (a menudo en un entorno de oficina mal construido), también hay un mayor riesgo de dolor musculoes-

quelético, particularmente en el cuello, la espalda y las caderas.

Y no olvides la tensión adicional en tus retinas, como resultado de largas horas mirando tu pantalla.

Posibles soluciones:

■ Toma descansos breves cada hora aproximadamente.

Al obligarte a alejarte de la computadora durante 10 a 20 minutos, no solo estás descansando la vista, sino que también le brindas a tu cuerpo algo de alivio.

■ Invierte en equipos de oficina

funcionales.

Ya sea simplemente una silla ergonómica que ayuda con la postura o un escritorio de pie para ayudar a aliviar parte de la tensión en tu cuello, la calidad de los muebles de tu oficina puede tener un gran impacto en su salud.

Las pelotas de ejercicio y los escritorios para andar en bicicleta también son excelentes alternativas.

■ Cuida tus ojos.

Invertir en un par de anteojos con filtros de luz azul no es una mala idea si tu trabajo requiere que pases largas horas frente a tu pantalla.

Si a menudo experimentas sequedad en los ojos al final del día, lubricarlos con unas gotas hidratantes para los ojos es otra solución rápida.

■ Salud Nutricional

Desde la adopción de un calendario de comidas no convencionales para volver a los aperitivos poco saludables, es probable que trabajar desde casa haya pasado factura en tu nutrición.

Debido a que la despensa está a tiro de piedra, también es fácil caer en el hábito de comer sin sentido.

El aumento de peso, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas son solo algunos problemas de salud que pueden surgir a partir de esta falta de intención en torno a tu horario de alimentación.

Soluciones posibles:

■ Preparación de comidas.

■ Tal como lo harías si fueras a una oficina real, considera preparar tu almuerzo (y tal vez incluso la cena) el día anterior.

Para ahorrar tiempo, incluso puede asignar una o dos horas durante el fin de semana para preparar la mayoría de las comidas de la semana.

■ Estote da la oportunidad de pensar en lo que está comiendo con anticipación para no tener que recurrir a lo más conveniente.

■ Rodéate de bocado saludables en porciones.

Si tu despensa está llena de totopos y tu refrigerador rebosa de bebidas azucaradas, es natural que recurras a ellas cuando necesites un estímulo rápido.

■ Considera tener algunos bocado saludables en porciones, como una pequeña bolsa de nueces mixtas o rodajas de manzana, a tu alcance.

■ Evita el exceso de azúcar.

■ Si tus niveles de energía están disminuyendo, es tentador buscar un bocado dulce. Sin embargo, el exceso de azúcar suele ser el culpable de muchas enfermedades cardiovasculares.

■ La fruta fresca es una gran alternativa si te apetece algo dulce, mientras que el té y el café negro son opciones más razonables para un impulso de energía.

La sostenibilidad es clave cuando se trata de construir un entorno de trabajo en casa.

Independientemente del problema de salud, lo más importante es encontrar un método que funcione para ti y que sepas que puedes mantener.



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Implantes y Dentaduras Parciales



Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

**6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com**

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos 9:00 a.m. - 12:00 p.m.

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.



CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

\$60

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

Lustine

of Woodbridge



GO TOYOTA



2022 C-HR **\$500 CASH BACK**
OFFER EXPIRES 05-31-2022

Get \$500 TFS APB Cash on select models of the new 2022 C-HR. Cash from Toyota Financial Services, Inc. on the finance of a new 2022 C-HR. (Select models). Subject to vehicle availability. Cannot be combined with any other offer. Excludes tax, tags, dealer installed options and dealer processing fee \$899 (VA) \$300 (MD). Vehicle shown is only an example. See dealer to complete details. Ends 05-31-2022.

2022 COROLLA CROSS **\$500 CASH BACK**
OFFER EXPIRES 05-31-2022

Get \$500 TFS APB Cash on select models of the new 2022 Corolla Cross. Cash from Toyota Financial Services, Inc. on the finance of a new 2022 Corolla Cross (Select models). Subject to vehicle availability. Cannot be combined with any other offer. Excludes tax, tags, dealer installed options and dealer processing fee \$899 (VA) \$300 (MD). Vehicle shown is only an example. See dealer to complete details. Ends 05-31-2022.

2022 SIENNA **\$500 CASH BACK**
OFFER EXPIRES 05-31-2022

Get \$500 TFS APB Cash on select models of the new 2022 Sienna. Cash from Toyota Financial Services, Inc. on the finance of a new 2022 Sienna (Select models). Subject to vehicle availability. Cannot be combined with any other offer. Excludes tax, tags, dealer installed options and dealer processing fee \$899 (VA) \$300 (MD). Vehicle shown is only an example. See dealer to complete details. Ends 05-31-2022.

2022 VENZA **\$500 CASH BACK**
OFFER EXPIRES 05-31-2022

Get \$500 TFS APB Cash on select models of the new 2022 Venza. Cash from Toyota Financial Services, Inc. on the finance of a new 2022 Venza (Select models). Subject to vehicle availability. Cannot be combined with any other offer. Excludes tax, tags, dealer installed options and dealer processing fee \$899 (VA) \$300 (MD). Vehicle shown is only an example. See dealer to complete details. Ends 05-31-2022.

- ✓ MAL CRÉDITO
 - ✓ BANCARROTA
- NO HAY PROBLEMA, TODOS SON BIENVENIDOS!**

GARANTIA DE POR VIDA

MOTOR DE POR VIDA

TRACCIÓN DELANTERA Y TRASERA

INSPECCIONES ESTATALES DE POR VIDA

TRANSMISION DE POR VIDA

Visite al Dealership para más detalles.

¡NO PAGOS POR 90 DIAS!

2007 TOYOTA CAMRY CE



stk. F1930A **\$7955**

2012 HONDA CIVIC EX-L



STK. PS12020A **\$12755**

2015 NISSAN JUKE SL



STK. PC12110 **\$18488**

2015 TOYOTA COROLLA L



stk. PS11918A **\$17455**

ESPECIALIZADOS EN TAX ID!
SOMOS EL DEALER #1

2012 TOYOTA RAV4 LIMITED



STK. 2H1865A **\$17865**

2013 TOYOTA RAV4 LE



stk. 2M1500B **\$17355**

2017 NISSAN ROGUE SV



STK. PS11837A **\$22615**

2019 NISSAN KICKS S



STK. ZM1821B **\$20955**

... Y MUCHOS MAS PARA ELEGIR!

Excludes tax, tags, dealer installed options and dealer processing fee \$899 (VA) \$300 (MD). On approved credit. Vehicle shown is only an example. Offers cannot be combined. See dealer to complete details.

GERENTE DE PISO



Carlos Jovel
(703) 975 4010

VENDEDOR #1



José Cuzco
(347) 563 6396

VENTAS



Jonathan Najivi
(540) 446 9927

VENTAS



Sieve Ascencio
(703) 868 7266

VENTAS



Maverick Moreno
(571) 343-8825

VENTAS



Raul Montoya
(571) 205-2837

VENTAS



Eddy Vergara
(240) 370-6366

VENTAS



Harrison Ramos
(703) 362-6949

SENIOR DESK MANAGER



Enrique Marquez
(703) 643-8632

FINANCIAMIENTO



Gabby Escobar
(703) 643-8632

ATENCION AL CLIENTE



Cinthya Bonilla



Gabriela Martinez

(703) 596-8555

14227 Jefferson Davis Highway, Woodbridge VA 22191
LustineToyota.com

Para los “fans” de un manejo deportivo y emocionante



Toyota Supra 2023 viene con transmisión manual inteligente

El fabricante Toyota confirmó que el modelo Supra viene con transmisión manual en su edición 2023. Y esta vez se trata de una transmisión iMT (Intelligent Manual Transmission) de seis velocidades. Dicha transmisión manual estará acoplada al motor L6 de 3.0 litros, turbocargado, que desarrolla 340 caballos de potencia. Un manejo refinado se ofrece en todos los modelos GR Supra 3.0 con nuevos ajustes de dirección y suspensión y nueva función Hairpin. Además, ofrece una membresía de un año de cortesía a la National Auto Sport Association, el cual incluye un evento de conducción de alto rendimiento con instrucción de expertos.

FOTO: TOYOTA

>4

PRECIOS A PARTIR DE \$30,800

Acura Integra 2023 llega a inicios de junio

TORRANCE,
CALIFORNIA
ESPECIAL

El nuevo Integra 2023 marcará el regreso de una placa de identificación icónica a la alineación de Acura cuando comience a llegar a los concesionarios a principios de junio a un precio inicial de \$30,800.

Por su parte, el Acura Integra A-Spec con paquete de tecnología y la única transmisión manual de 6 velocidades del segmento, tendrá un MSRP de \$35,800. Para dar tranquilidad y

establecer un menor costo de propiedad a todos los clientes del modelo 2023, el nuevo Programa de Acura cubre mantenimiento programado de fábrica durante los primeros dos años o 24 mil millas, lo que ocurra primero.

El programa gratuito incluye cambios estándar de aceite y filtro, rotaciones de llantas e inspecciones multipunto y también es transferible a los siguientes propietarios mientras está activo.

Además, el Acura Integra 2023 viene estándar con tres años de servicios AcuraLink sin costo adicional.

Sus características

- Liftback premium de 5 puertas con toques de diseño exclusivos, incluida una parrilla Diamond Pentagon sin marco con un nuevo patrón de diamantes. El logotipo de Integra grabado en relieve en las fascias delantera y posterior.

- La transmisión manual de 6 velocidades exclusiva del segmento ofrece cambios de marcha nítidos para una experiencia de manejo emocionante.

- El sistema de amortiguación adaptable disponible brinda al conductor un control preciso de la amortiguación.



Los Acura Integra 2023 vienen estándar con tres años de servicios AcuraLink sin costo adicional.

FOTO: HONDA-ACURA

Precios Integra 2023

- Acura Integra: \$30,800 a \$31,895
- Integra A-Spec CVT: \$32,800 a \$33,895
- Integra A-Spec con

paquete de tecnología CVT: \$35,800 a \$36,895

- Integra A-Spec con Paquete de Tecnología 6MT: \$35,800 a \$36,895

ELON MUSK BUSCA FINANCIAR COMPRA DE TWITTER

Vende millones de acciones de Tesla

TOM KRISHER
AP

El hombre más rico del mundo y CEO de Tesla, Elon Musk, ha vendido 4,4 millones de acciones de la empresa fabricante de autos eléctricos por un valor aproximado de 4.000 millones de dólares, probablemente para ayudar a financiar su compra de

Twitter.

Musk reportó la venta en un documento entregado el jueves a la Comisión de Bolsa y Valores de Estados Unidos (SEC). La venta de acciones tuvo lugar a lo largo de varios días y a precios de entre 872,02 y 999,13 dólares. Tuiteó que no prevé nuevas ventas de acciones de la empresa.

La mayoría de las ventas tuvieron lugar el martes, cuando

las acciones de Tesla cerraron en baja de 12 por ciento, una caída extraordinaria para un solo día.

Según los analistas, los inversionistas temen que Musk se distraiga con Twitter y preste menos atención a la gerencia de Tesla. Twitter aceptó el lunes su adquisición por Musk por 44.000 millones de dólares.

Parecía que Musk tomaría en préstamo hasta 25.500 millones

de dólares de varios bancos para la adquisición de la red social, pero la venta de acciones financiaría una parte.

El acuerdo de adquirir Twitter a 54,20 dólares por acción se consumará previsiblemente durante el año en curso, pero antes de eso los accionistas deberán dar su posición. También deberán pronunciarse las agencias reguladoras de Estados Unidos y los países donde

Twitter tiene negocios.

Con todo, se prevén pocos obstáculos a pesar de las objeciones de los empleados de la red social, así como de muchos usuarios, que temen que Twitter pierda credibilidad debido a las posiciones expresadas por Musk sobre la libertad de expresión, pues la empresa podría abstenerse de restringir a quienes publican expresiones de acoso y odio racial.



Ourisman Honda of Tysons Corner



TRABAJAMOS CON TODO TIPO DE CRÉDITO!

EXPERTOS EN FINANCIAMIENTO CON TAX ID!




Cinco de Mayo



ESPECIALES

<p>HONDA ACCORD 3.5 EX-L SEDAN 2011</p>  <p>stk.T012481 \$9,891</p>	<p>HONDA PILOT EX-L SUV 2011</p>  <p>stk.T078923 \$15,682</p>	<p>HONDA CR-V LX AWD SUV 2014</p>  <p>stk.P689709 \$16,691</p>	<p>HONDA ODYSSEY EX-L VAN 2015</p>  <p>stk.T049317 \$17,691</p>
<p>CHEVROLET COLORADO WT TRUCK EXTENDED CAB 2016</p>  <p>stk.P244861 \$17,891</p>	<p>HONDA CR-V LX AWD SUV 2016</p>  <p>stk.a131525 \$18,562</p>	<p>TOYOTA CAMRY LE SEDAN 2017</p>  <p>stk.T700470 \$20,563</p>	<p>TOYOTA RAV4 LE SUV 2017</p>  <p>stk.B605960 \$20,492</p>

... AND MANY MORE TO CHOOSE FROM!

(703) 749-6661

OurismanHondaOfTysonsCorner.com
1580 Spring Hill Rd. - Vienna, VA 22180

Ledys



VENTAS

Joseph



VENTAS

Jenlady



VENTAS

Jorge



VENTAS

John



FINANCIAMIENTO

Gabriel



FINANCIAMIENTO

Excludes tax, tags, dealer installed options and dealer processing fee \$899 (VA) \$300 (MD). On approved credit. Vehicle shown is only an example. Offers cannot be combined. See dealer to complete details.

NUEVOS AJUSTES ELEVAN SU MANEJO DEPORTIVO

Toyota Supra trae transmisión manual en 2023

MARCOS BUREAU
AUTOPROYECTO.COM

Los fanáticos del manejo deportivo están de plácemes porque, luego de muchas especulaciones que circularon durante los últimos meses, la marca japonesa finalmente confirmó que la transmisión manual llega al Toyota Supra en su edición 2023.

De acuerdo con la información que confirmó el fabricante, será una transmisión iMT, o Intelligent Manual Transmission de seis velocidades la que equipará el Toyota Supra y que estará acoplada al motor L6 de 3.0 litros, turbocargado que desarrolla 340 caballos de potencia. Esta transmisión fue desarrollada específicamente para el deportivo japonés por Gazoo Racing, que aprovechó la ocasión para hacer algunos ajustes en el auto, principalmente en la dirección, suspensión y en el eje posterior, para las maniobras de drift en el modo Track. También se informó hacerse añado una función antibalaceo al control electrónico de estabilidad para obtener un manejo más preciso a altas velocidades.



En el interior del modelo 3.0 Premium los asientos con calefacción se encuentran tapizados en cuero rojo y negro.

FOTO: TOYOTA

La adición de la transmisión manual en el Toyota Supra supuso un importante ahorro de peso de casi 84 libras respecto a la versión de transmisión automática. En la versión con caja manual el nombre de Supra colocado en la parte posterior será de color rojo y además, este modelo estrena un nuevo juego de rines de 19 pulgadas.

A nivel interior, el Toyota Supra con transmisión manual estrena una consola central rediseñada para alojar la nueva palanca de cambios que luce una nueva perilla con las letras GR. Para ir acorde con su nueva

configuración, más deportiva, el ajuste eléctrico de los asientos ha sido eliminado.

Aunque Toyota no abundó en detalles acerca del precio y la fecha de lanzamiento de esta versión, se indicó que primero llegará a las agencias de Estados Unidos y Japón hacia finales de este año y, posteriormente, al resto del mundo.

En pocos meses

Los precios de las versiones GR Supra MT 2023 se anunciarán a finales de este verano y los modelos estarán disponibles en los concesionarios Toyota a



El Toyota Tundra 2023 vendrá equipado con nuevas ruedas de aluminio forjado de 19 pulgadas y estará disponible en los colores estándar y premium ya disponibles, además del nuevo color Stratosphere Blue.

FOTO: TOYOTA

finales de este año.

El GR Supra fue el primer modelo global Gazoo Racing (GR) de Toyota y el sueño del presidente de Toyota, Akio Toyoda, de ofrecer un automóvil que se trata puramente del placer de conducir.

Posteriormente, la introducción de modelos globales, como el GR Yaris y la llegada el año pasado del

GR86 coupé, han reforzado las cualidades especiales que definen a la marca GR, coches que nacen de la pasión por la conducción y beben directamente del campeonato mundial.

Si bien el automóvil y su rendimiento han recibido grandes elogios en todo el mundo tanto por parte de los medios como de los fanáticos, quizás inevitable-

mente persistió la pregunta de si una caja de cambios manual estaría disponible.

Ahora que es oficial, la adición de una opción de transmisión manual a la línea Supra significa que Toyota ofrecerá sus tres modelos GR de EEUU con palanca, que es estándar en el próximo GR Corolla y está disponible como opción en el GR86.

BUSCAN DETENER COMPRA DE VEHÍCULOS A GASOLINA

En juicio piden que Servicio Postal tenga carros eléctricos

DAVID SHARP
AP

Algunos grupos que quieren que el Servicio Postal de Estados Unidos (USPS) compre más vehículos eléctricos interpusieron demandas para detener la compra de miles de camiones con motor de gasolina, al tiempo que la agencia moderniza su flota de reparto de correo.

Dos demandas, presentadas el jueves en Nueva York y California, piden a los jueces que ordenen una revisión ambiental más exhaustiva antes de que el USPS avance con su programa de renovación de vehículos de reparto.

Los demandantes alegan que las compras de vehículos que funcionan con combustibles fósiles causarán daños ambientales en las próximas décadas.

“La flota consumidora de gasolina de Louis DeJoy garantizará décadas de contaminación con cada tarjeta postal y con cada paquete”, expresó Scott Hochberg, abogado del Centro para la Diversidad Biológica, refiriéndose al director general del USPS.

Una demanda fue presentada por la organiza-



La compra de 165 mil nuevos vehículos a gasolina que comprará el Servicio Postal ha motivado el proceso judicial de grupos de ambientalistas que plantean la renovación de la flota con vehículos eléctricos.

FOTO: NAM Y. HUH / AP

ción Earthjustice, Center for Biological Diversity, CleanAirNow KC and Sierra Club en San Francisco. La otra fue entablada por el Natural Resources Defense Council and United Auto Workers en Nueva York.

Ambos piden una verificación ambiental que respalde los planes de adquirir hasta 165 mil vehículos de entrega durante la próxima década.

El USPS defendió sus acciones. “El Servicio Postal realizó una comprobación sólida y exhaustiva y cumplimos por completo

con todas nuestras obligaciones” bajo la Ley de Política Ambiental Nacional, aseguró el portavoz Kim Frum en un correo electrónico.

El USPS está en proceso de reemplazar los camiones que entraron en servicio entre 1987 y 1994.

Según el Servicio Postal, los nuevos vehículos a gasolina ofrecen un rendimiento de 6,25 kilómetros por litro (14,7 millas por galón) sin aire acondicionado, en comparación con los 3,6 km/l (8,4 mpg) de los vehículos más antiguos.

KNOW THE RISK USE WITH CAUTION

HABLA CLARO

NO TODOS LOS FRACASOS NECESITAN OPIOIDES. NO AGREGUE ADICCIÓN A LAS LESIONES.

La adicción a los opioides puede ocurrir en solo 5 días. Hable con su médico sobre los riesgos y los tratamientos alternativos.

Visite knowrx.org para obtener más información.

Loudoun County
VIRGINIA



FUERTE LLUVIA OBLIGA A RECORTAR LA COMPETENCIA

Elliott se impone en carrera por la Nascar en Dover



Chase Elliott, subido a su coche Chevrolet, celebra su victoria en el circuito Dover Motor Speedway, el lunes 2 en Dover, Delaware.

NASCAR LATINO
DOVER, DELAWARE

Chase Elliott ganó el lunes la DuraMAX Drydene 400 de la NASCAR Cup Series 2022 en el Dover Motor Speedway, luego de que la persistente lluvia obligara a posponer hasta el día siguiente el resto de la carrera el domingo en la tarde.

El piloto del Chevrolet No. 9 del equipo Hendrick Motorsport, lideró 73 de las

400 vueltas sobre el óvalo de una milla de Delaware para lograr su 14ta. victoria en la Cup Series y unirse a sus compañeros en la organización - Kyle Larson, Alex Bowman y William Byron- en la columna A de la victoria en 2022.

Elliott, de 26 años y nativo de Georgia, tuvo que trabajar camino a la victoria en una carrera que vio 17 cambios de líder entre 10 pilotos.

“Finalmente tuve algunas buenas circunstancias”, dijo el actual piloto

más popular de la NASCAR sobre su primera victoria en una pista ovalada desde que ganó el campeonato de la serie 2020 en el Phoenix Raceway. “Realmente agradezco al jefe de Equipo, Alan Gustafson, y a todo nuestro equipo por seguir adelante.

“Tuvimos algunas carreras difíciles en los últimos cuatro o cinco meses y fue genial llevar al Chevrolet NAPA y a Hendrick Motorsports de vuelta a los triunfos. Estoy muy orgulloso. Esto significa mucho



Al timón de su coche Chevrolet, Chase Elliott (9) cruza la meta y gana la carrera de autos por la NASCAR Cup Series en Dover Motor Speedway, el lunes 2 de mayo, en Dover, Delaware.

FOTO: JASON MINTO / AP

LOS 12 PRIMEROS EN EL CIRCUITO DE DOVER

Aquí los 12 primeros pilotos de la NASCAR tras la carrera por la serie NASCAR, el lunes 2 de mayo en el circuito de Dover, Delaware.

1. (Chase Elliott, Chevrolet, 400.
2. (Ricky Stenhouse Jr., Chevrolet, 400.
3. Ross Chastain, Chevrolet, 400.
4. Christopher Bell, Toyota, 400.
5. Alex Bowman, Chevrolet, 400.
6. Kyle Larson, Chevrolet, 400.
7. Kyle Busch, Toyota, 400.
8. Chris Buescher, Ford, 400.
9. Kevin Harvick, Ford, 400.
10. Erik Jones, Chevrolet, 400.
11. Justin Haley, Chevrolet, 400.
12. Martin Truex Jr., Toyota, 400.

de muchas maneras diferentes. Solo aprecia todo el esfuerzo”.

“Ha sido un día divertido y ciertamente lo vamos a disfrutar”, continuó Elliott, luego de agradecer a los fanáticos que asistieron a la conclusión de la carrera del lunes.

“Como les dije a los miembros del equipo después de la carrera, esos muchachos se lo han merecido, así que me alegro de haber

podido cruzar la línea primero. Lo disfrutaremos durante unas horas y luego iremos a trabajar la próxima semana”.

Ricky Stenhouse Jr. fue 2do. en el Chevrolet No. 47 de JTG Daugherty Racing, su mejor resultado de la temporada, seguido por Ross Chastain, Christopher Bell y Alex Bowman para completar el Top 5.

La carrera terminó bajo bandera amarilla después

de que Martin Truex Jr. hizo un trompo mientras disputaba el tercer puesto con Chastain, lo que lo relegó de un Top 5 al puesto 12.

Denny Hamlin tuvo un día complicado, lideró 67 vueltas y ganó la etapa inicial, pero su jornada se arruinó cuando su Toyota No. 11 del equipo Joe Gibbs Racing perdió una rueda después de su parada en pits de la Etapa 1. Hamlin comenzó la Etapa 2 en el lugar 29 y había subido al cuarto lugar cuando se vio atrapado en el trompo con Cody Ware en la vuelta 240. Continuó después de reparar el daño del lado derecho de su auto y terminó 21, una vuelta atrás.

El campeón defensor de la serie, Kyle Larson, se recuperó de un trompo en la Etapa 2 para terminar sexto en el Chevrolet No. 5 de Hendrick Motorsports.

La carrera comenzó el domingo y el campo corrió 78 vueltas antes de que la persistente lluvia de la tarde obligó a postergar la carrera para terminarla el lunes.

CÓMO EVITAR LA RABIA EN LA CARRETERA

Secretos para mantener la calma detrás del timón

ESPECIAL PARA AUTOGUÍA

A pesar de nuestras mejores intenciones, conducir puede ser estresante y, en algunas situaciones, las emociones pueden desbordarse si no se controlan.

Los expertos en alquiler de autos de StressFreeCarRental.com han creado una guía útil para abordar la ira o rabia en la carretera antes de que ocurra.

Permitir suficiente tiempo para un viaje es uno de los puntos clave para ayudar a los automovilistas a mantener el control en todo momento, pero también hay otras alternativas que las personas pueden seguir

para mantener la calma mientras conducen.

Al respecto, un portavoz de StressFreeCarRental.com dijo: “Hay tantas cosas en las que pensar cuando conduce, y puede ser fácil que la niebla roja descienda si ocurre algo inesperado. Esto podría ser donde descubre que otro vehículo lo sigue de cerca o un automóvil que frena de repente y sin previo aviso.

“Pase lo que pase, no tome represalias y trate de no dejar que estas cosas lo superen. Concéntrese en lo que está haciendo y en su viaje y no en lo que están haciendo otros conductores. Enfadarse solo empeorará la situación”, aconsejó.

Estas son algunas de las ideas

de StressFreeCarRental.com para ayudar a los automovilistas a mantenerse relajados y capaces de manejar situaciones desafiantes de manera más efectiva en la carretera.

■ **Manténgase en la derecha:** nunca es una buena idea repetir lo que ha hecho otro conductor en la carretera, si ha realizado un movimiento incorrecto o incorrecto. En el calor del momento, puede parecer una buena idea intentar replicarlos o hacerles un gesto, pero no es aconsejable. Manténgase sensato.

■ **Inteligencia emocional:** a menudo las personas se ponen al volante cuando ha habido una discusión en su vida y pueden sentirse muy deprimidas o frustradas. Entonces tienen

que centrar su atención en la conducción, por el potencial existente de ponerse en peligro a sí mismos, a sus pasajeros y a otros usuarios de la vía. Siempre tómese unos minutos para prepararse para su viaje en estos momentos.

■ **Música:** Esto puede ser una buena distracción del estrés del día. Al reproducir su música favorita, puede mejorar su estado de ánimo y permitirle contrarrestar situaciones estresantes más fácilmente.

■ **Peligros del contacto visual:** las personas que sienten que han sido agraviadas en la carretera pueden tener el instinto natural de mirar al conductor del otro vehículo, pero esto rara vez es una buena idea. Si una

situación tiene el potencial de escalar, hacer contacto visual con el otro conductor no es una buena idea.

■ **Tiempo:** en términos deportivos, vale la pena dejar un poco de “tiempo de lesión” para su viaje, para asegurarse de que no corre contra el reloj para llegar al destino elegido y significa que no se sentirá tan frustrado en un atasco de tráfico.

■ **Pensamiento flexible:** no importa cuán buenas sean las personas conduciendo la mayor parte del tiempo, los errores ocurren. No se deje llevar por la ira si ve que algo salió mal en el camino de enfrente: manténgase enfocado para saber cómo evitar el peligro y mantener la calma.



LEGAL
COUNSEL
for the
ELDERLY



¿PODRÁS QUEDARTE EN TU HOGAR?

La Asesoría Legal para Adultos Mayores (LCE) está lista para ayudar a los residentes de Washington D.C. que enfrentan desalojos o ejecuciones hipotecarias. No tienes que enfrentarte a una posible pérdida de tu hogar solo. Comunícate con la LCE para recibir asistencia legal gratis*.

**Llama a la Línea de ayuda de la LCE al
202-434-2120. Hablamos español.**

**Debes ser residente del Distrito de Columbia y tener
60 años o más. Sujeto a requisitos de ingresos.*

La Asesoría Legal para Adultos
Mayores está afiliada a AARP.





Ser propietario de una vivienda de forma más accesible.

M&T tiene opciones para ayudarle a lograr ser propietario de una vivienda. Usted puede ser elegible para soluciones que lo ayuden a:

- Reducir el dinero en efectivo necesario en el cierre
- Disminuir los pagos mensuales
- Ahorrar miles de dólares al pagar menos intereses
- Calificar con un historial de crédito que no sea perfecto

Comience con uno de nuestros especialistas en hipotecas llamando al 1-888-253-0993 o visítenos en [mtb.com](https://www.mtb.com).

M&T Bank
Comprendiendo lo que es importante™



Prestamista hipotecario equitativo.

Se aplican ciertas restricciones. Sujeto a aprobación del crédito y de la propiedad. Toda la documentación de préstamo se le proporcionará en inglés. ©2021 M&T Bank. Miembro FDIC. NMLS# 381076. 57100 210503 V1

CLASIFICADOS

www.washingtonhispanic.com

VENTA

SERVICIO

CLASIBIENES

EMPLEOS

VARIOS

OTROS SERVICIOS

PARA COLOCAR ANUNCIOS



FAX 202-667-8902



TELEPHONE 240-450-1779



8630 Fenton St. Suite 518 Silver Spring MD 20910
8701 Georgia Ave., Suite 700, Silver Spring, MD 20910

HORA DE CIERRE miércoles 5:00

ANUNCIOS PREFERENTES

La veracidad del contenido en los anuncios publicados son responsabilidad del anunciante. Errores en los anuncios deben ser notificados en 48 horas.

Conrad Gaarder Escudero

ABOGADO, 30 años de experiencia



ACCIDENTES CON LESIONES PERSONALES, BANCARROTA, CASOS CRIMINALES, CASOS DE TRANSITO (RECKLESS, LICENCIA SUSPENDIDA, DWI), DIVORCIO DE MUTUO ACUERDO

6402 Arlington Blvd. Suite 371 (703) 522-4122 (703) 587-6188
Falls Church, VA (7 CORNERS) PRIMERA CONSULTA GRATIS

ATENDEMOS EN ESPAÑOL

Brookland Manor Apartments

La Lista de Espera para un dormitorio se está abriendo para el Proyecto Basado en la Sección 8 y el programa de Vivienda asequible

Aplicaciones serán aceptadas el martes y jueves entre 11:00 a.m. y 3:00 p.m.

Proyecto Basado en Vivienda Familiar Sección 8 sirve a individuos con ingresos bajos y extremadamente bajos (18 años para arriba) y familias. La lista One Waiting será utilizado y las unidades se ofrecerán cuando sean disponibles. La Lista de Espera está abierto al público. Colocando su nombre en la Lista de Espera no le da el derecho a ser admitido a cualquier programa ni garantiza su elegibilidad en el futuro. La cabeza de la familia debe tener 18 años o mas.

Se aplicará restricciones de ingresos y Preferencia para personas de la tercera edad

Aceptamos toda Fuente de ingresos, incluyendo todo los vouchers para ayuda financiera proveído por el gobierno del Distrito y Federal.

(202) 529-3150

2413 14th Street N.E.
Washington, DC 20018



Oficinas Legales KIRK RANKIN & ASOCIADOS

Accidentes
Inmigración
Bancarrota

Preocupados por su estatus inmigratorio?

*Tiene orden de deportacion o caso criminal?
Todavía existen oportunidades para obtener la residencia*

LLAMENOS HOY

WWW.KIRKRANKIN.COM PARQUEO GRATIS HABLAMOS ESPAÑOL

OFICINA VIRGINIA

6231 Leesburg Pike, Suite 106
Falls Church, VA 22044
703- 532-2700

OFICINA MARYLAND

11002 Veirs Mill Rd, Ste. 600,
Wheaton, MD 20902
301-933-4648

CLASIBIENES

ROCKVILLE, MD

SE RENTA PEQUEÑO APARTAMENTO

INDEPENDIENTE A 5 MINUTOS DE WHITE FLINT un cuarto, sala/comedor, cocina, baño y salida independiente No fumadores, responsables y sin vicios y no mascotas

todo incluido

Llamar al

(301) 648 4768

SE RENTA BASEMENT A DOS PERSONAS

LANGLEY PARK, MD

Cerca a estación de buses

\$1,100 más depósito

Utilidades incluidas y más

Para personas responsables

y sin vicios

Con descuento para militares

y también

SE RENTA CUARTO

(301) 434 6797

HYATTSVILLE, MD

Rento basement/apartamento

con 1 habitación, baño y cocina a pareja o una persona

Cerca de transportación

Aire central

Parqueo en la calle

Llamar al

(202) 421 0376

SAN JUDAS TADEO

Patrón de los casos difíciles y desesperados ruega por mi en esta hora de angustia y acude a socorrerme pronto

Prometo siempre recordarte y te doy gracias por los favores recibidos

J.D.



QUIROA TOWING SERVICES



7 Días a la Semana
24 Horas

*Pagamos el mejor precio
*Se compran carros viejos y chocados VA-MD-DC
Servicio de grúa y se abren puertas de autos

Abelino Quiroa (571) 338 6127

PLANOS CON PERMISO DE CONSTRUCCIÓN APROBADO POR EL CONDADO VA-MD-DC

Realizamos planos arquitectónicos y estructurales para adiciones:

Segundos pisos, garages, decks, porches

Ingenieros y arquitectos disponibles

Llamar:

(571) 424 3301

VENDO RESTAURANTE/ POLLERÍA ESTABLECIDA

Alexandria, VA

Buena ubicación y excelente clientela

Llamar al

(703) 980 8824

SILVER SPRING SE RENTA BASEMENT

Espacio para 2 personas sin vicios 2 dormitorios Todo independiente No mascotas

Llamar al

(202) 409 5855

VENDO DEPARTAMENTO EN LA MOLINA LIMA-PERÚ \$230.000

144.76 m2 Urb. La Molina Vieja 4 dormitorios, 3 baños, sala, comedor, cocina moderna, 2 cocheras externas lineales, seguridad externa 24/7-rejas de seguridad

Informes: (240) 676 4788 (USA)

+51-497520762 (Perú)

OTROS SERVICIOS



ULTRA POWER MAN
 La pastilla mas fuerte del mercado
 Estimulante Sexual
 2 pastillas \$50
 100% Natural
 3 pastillas \$75
 5 pastillas \$100
Dura 7 días!!
Alarga y engrosa
 Con 1 sola pastilla puede tener las relaciones que desee durante 1 semana. **GARANTIZADO!!!**
PEDIDOS AL (240) 702 - 3143 ENTREGAS DISCRETAS A DC, MD Y VA
www.dmvsexshop.com
 Masturbator, Dolls, Pumps, Bondage, Cockrings, Etc

NUEVA SALA DE MASAJES Y SPA SANDY
 Ven y relájate con un rico masaje
 Con aceites esenciales, toallas calientes y piedras volcánicas
 lunes- sábado 10 a.m. - 7 p.m.
 Llama para una cita al teléfono
(240) 893 0107
 Laurel, MD

FOUR SEASON WELLNESS INC.
 6924 Little River Turnpike, Ste. B
 Annandale, Va. 22003
(703) 333 2811
Muy buenos masajes, limpio y comfortable
Todas son coreanas

EMPLEOS

DRY CLEANERS NEEDS CASHIER/COUNTER PERSON
 with experience
(703) 475 3980
 Alexandria, VA

TRABAJO EN SILVER SPRING BUSCO HOMBRE CON EXPERIENCIA EN LIMPIEZA comercial/residencial
 Con permiso de trabajo y licencia de conducir
(301) 366 3876
 Enviar mensaje de texto

ASISTENTE PERSONAL
 Para trabajar con señor cuadriplégico (silla de ruedas).
 El trabajo requiere usar un poco de fuerza, nosotros le podemos enseñar. Licencia de conducir, responsable, con referencias. Tiempo completo. \$14.00/hora.
(301) 654 5512
(301) 385 5521
 (Dejar mensaje)
attorneykevinreilly@gmail.com

LE BON CAFE ESTÁ BUSCANDO
PANADERO
 RESPONSABLE A MEDIO TIEMPO
 que le guste la repostería
 Estamos ubicados en Capitol Hill cerca del metro Capitol South
 210 2nd Street SE
(202) 527 7200 • info@leboncafedc.com
 APLICAR EN PERSONA

SE BUSCA CAJERO/A
 PARA PARA GASOLINERA BIEN OCUPADA
 Tiene que saber manejar una caja registradora y tiene que ser bilingüe (inglés básico)
 Para mas información llamar al
(571) 354 5397

DRY CLEANER ESTÁ CONTRATANDO
PLANCHADOR
PERSONA PARA MOSTRADOR
PERSONA PARA DELIVERY
DESMANCHADOR
 tiempo completo y medio tiempo disponible
(703) 370 6400
(301) 219 9097
 Alexandria, VA

DELI NECESITA
PREPARADORA DE SANDWICHES CON EXPERIENCIA
 tiempo completo y medio tiempo
 lunes-sábado
 Debe saber algo de inglés
 5 minutos al Metro Eastern Market
(301) 728 9247

MUCHACHA/SEÑORA
 PARA CUIDAR DOS JÓVENES DISCAPACITADAS
 Requisito: vivir cerca o en el área de Hyattsville, MD y tener documentos legales para trabajar en el país
 Para empezar \$20/hora
 Llamar al
(240) 839 7512

SE NECESITAN PLANCHADOR DE CAMISAS
 CON/SIN EXPERIENCIA
PERSONA PARA MOSTRADOR
 Tiempo complejo/Medio tiempo
 5050 River Rd.
 Bethesda, MD 20816
(202) 705 4746

DC DRY CLEANERS NECESITA
CAJEROS, CHOFERES Y PLANCHADORES
 Ofrecemos entrenasmiento
 Textear/llamar al
(301) 332 6464

SE NECESITAN LAVADORES DE PLATOS
 PARA RESTAURANTE FAMILIAR
 Localización: SPARTANS
 9542 Burke Rd. Burke, VA 22015
(703) 503 5800
 Tiempo Completo de día y fines de semana
 6 días a la semana
 APLICAR EN PERSONA

ASSISTANT NEEDED TO WORK WITH CHILDREN IN THE FAIRFAX AREA
 Bus available at the door
 We need a young person, energetic and that likes children
 References needed and also basic English
(571) 970 8187
 Paid vacation and holidays

Construcción
 Necesito **carpinteros**
 para remodelación de casas que sepan toda la rama de la construcción
 Que tengan herramientas y transportación propia y con documentos legales
 Llamar a Jorge
(571) 309 7005
 Para trabajar en el área de Alexandria, Virginia
 Por Favor dejar Mensaje

BEST SANDWICH PLACE
ESTAMOS CONTRATANDO TRABAJADORES PARA DELI
Deben hablar inglés
 lunes-viernes
 11 a.m.-4 p.m.
(703) 946 1055
 Llamar en inglés
 1776 I St. NW Washington, DC

PROFESORES Y ASISTENTES
SE NECESITAN profesoras graduadas en educación inicial (infantes hasta 5 años)
 Se requiere inglés básico también se acepta título en psicología en su país o en Estados Unidos y CDA
 Buen salario con vacaciones pagadas
 Para escuela infantil
 Por favor llamar al:
(703) 405 4598
 Dejar mensaje

MOLLY MAID a Neighborly company **Se Necesitan EMPLEADAS DOMÉSTICAS Para limpieza de casas**
 lunes-viernes 7:45- 5:00 p.m.
 Venga y únase al equipo de Molly Maid
 Excelente pago (hasta \$600/semana)
 -Debe hablar inglés
 -Licencia de manejo válida
 -Legal para trabajar en los Estados Unidos
 Se proveerá carro de la compañía y uniformes
Llámenos: 301-841-9292
 12321 Middlebrook Road, Suite 290
 Germantown, MD 20874

DRY CLEANERS
 Looking for **COUNTER PERSON** who speaks English
 Also **FULL-TIME PRESSER** with experience
 Come to: **1640 Annapolis Rd. Odenton, MD**
 Or Call Gina:
(301) 785 2885

Conéctate
www.washingtonhispanic.com

LE BON CAFE ESTÁ BUSCANDO
COCINERO/A
CON EXPERIENCIA
para preparar comida y lavar trastes full-time
 Estamos ubicados en Capitol Hill
 Aplicar en persona de lunes a viernes de 8 a.m. a 2 p.m.
 Interesados también pueden llamar al
(202) 547 7200 • info@leboncafedc.com
 cerca del metro Capitol South, 210 2nd Street SE

BEST SANDWICH PLACE
HIRING Deli Workers
 Must speak English
 Full-Time & Part-Time
 Monday thru Friday
(571) 236 4780
 1300 I St. NW
 Washington, DC 20005

SE NECESITA ESTUDIANTE PARA ASISTENTE DE OFICINA
 para trabajar desde su casa
 Horario flexible
 NO NECESITA EXPERIENCIA
 \$8/hora
(301) 755 4410
 Llamar o enviar mensaje de texto

SEMINARY DRY CLEANERS
Necesita personal: PLANCHADORES DE PANTALONES, DE CHAQUETAS Y DE CAMISAS Y DESMANCHADORES CON EXPERIENCIA
(301) 608 0033
 9468 Georgia Ave.
 Silver Spring, MD 20910

Compañía de Limpieza busca
Dos personas para trabajar en limpieza de casas
 con experiencia.
 Que vivan en el área de Silver Spring o Rockville
 Interesadas llamar al
(301) 404 4260

COMPañÍA MULTISERVICES
Busca empleados para trabajo de yardas, limpieza de ventanas/pisos
 Experiencia con vacuums comerciales
 Trabajo lunes-viernes
 Tiempo completo
 Licencia de manejo o propio transporte
 Tax ID/permiso de trabajo
 Si califica, posiciones disponibles de inmediato
 Trabajo permanente
(240) 234 4626

PLANCHADOR DE CHAQUETAS
Con experiencia
 Tiempo completo
 lunes-viernes
DC Capitol Hill
(443) 951 3030

Quality Services, LLC
SE BUSCA PERSONAL PARA PINTURA Y CARPINTERÍA
 Disponibles en Alexandria, VA
 tiempo completo, pago competitivo
 Favor de llamar al
(703) 868 5202

LOOKING FOR A FULL-TIME
ASSISTANT
for home daycare in Vienna, VA
 Must be able to communicate in English
 Please call
(202) 297 2513

SE BUSCA
PERSONA PARA MOSTRADOR, PLANCHADOR DE CHAQUETAS, PLANCHADOR DE PANTALONES Y PERSONA PARA DELIVERY
 Con experiencia
LOOKING FOR COUNTER PERSON, JACKET PRESSER, A PANTS PRESSER AND DELIVERY PERSON
 with experience
 Hyattsville, MD
(443) 848 6267

PLANCHADORES CON EXPERIENCIA PARA PLANCHAR CHAQUETAS, PANTALONES Y CAMISAS
 Para Dry Cleaner localizado en Laurel, MD
(443) 467 6155

FERIA DE EMPLEO
J.FLETCHER CREAMER & SON
ENTREVISTAS AL MOMENTO
MAYO 20, 2PM - 6PM
MAYO 21, 7AM - 12PM
 6720 AMMENDALE RD
 BELTSVILLE, MD 20705
PUESTOS DISPONIBLES:
 OBRERO
 CAPATAZ
 SUPERINTENDENTE
 INGENENIERO DE PROYECTO
 GERENTE DE PROYECTO
 EXPERIENCIA EN CONSTRUCCIÓN PESADA, CIVIL Y DE SERVICIOS DE UTILIDADES NECESARIO
CREAMER
J. FLETCHER CREAMER & SON, INC. POWERED BY API GROUP
CONTÁCTENOS
WWW.JFCSON.COM/CAREERS | 201-678-2670 | RESUMES@JFCSON.US



SE NECESITA DAMA PARA LIMPIEZA DE CASAS
 Con experiencia
 Debe tener auto propio
 Comunicarse al
(571) 243 2144
 De preferencia que viva en el área de Arlington/Falls Church
 lunes-viernes

SE NECESITA
AYUDANTE DE COCINA
 Debe hablar inglés básico
Joys Kitchen
 805 Southern Ave.
 Oxon Hill, MD 20745
(443) 983 6588
(301) 630 8200

EMPRESA EN EL ÁREA DE MARYLAND Y WASHINGTON, DC
 ésta necesitando
REPRESENTANTES DE VENTAS SECRETARIA • EMPRENDEDORES
Requisitos: Buena presentación
Ofrecemos: Salario de acuerdo a su capacidad
 Oportunidad de emprender un negocio propio sin invertir dinero
 Para más información, llamar al
(301) 640 6892
 Preguntar por el Sr. López



Compañía de limpieza en Falls Church, VA
NECESITA PERSONA que viva en Falls Church o Annandale para
LIMPIEZA DE CASAS de 5 días semanal
BUEN PAGO
Sra. Yvonne
(571) 286 2705

DRY CLEANERS
 NEEDS
CASHIER/COUNTER PERSON
 with experience
(703) 475 3980
 Alexandria, VA

SE NECESITA
PREPARADOR DE COMIDA CHINA
 En el área de Old Town Alexandria
 Llamar al
(703) 855 0228

SE NECESITAN LAVADORES DE PLATOS para restaurante familiar
Localización: SPARTANS
9542 Burke Rd. Burke, VA 22015
(703) 503 5800
 Tiempo Completo de día y fines de semana 6 días a la semana
 Disponible horarios de las mañanas y noches
 Aplicar en persona

Buscamos
Agentes de Viaje o Secretaria
 para trabajar en oficina en Virginia!
Requisitos: Proactivo • Manejo de Office
 Manejo de Sabre o Amadeus (no indispensable)
 puede llamarnos al **301-294-1166**

LIMPIEZA DE DUCTOS DE AIRE
Se buscan caballeros para trabajar
 NO NECESITA EXPERIENCIA
 Debe hablar inglés básico
 Se requiere licencia de manejo
 Localizado en Germantown, MD
 EXCELENTE PAGO
 Por favor llamar y dejar mensaje en inglés
(301) 613 3575

EMPRESA EN EL ÁREA DE MARYLAND Y WASHINGTON, DC
 ésta necesitando
REPRESENTANTES DE VENTAS SECRETARIA • EMPRENDEDORES
Requisitos: Buena presentación
Ofrecemos: Salario de acuerdo a su capacidad
 Oportunidad de emprender un negocio propio sin invertir dinero
 Para más información, llamar al
(301) 640 6892
 Preguntar por el Sr. López

BUSCAMOS COCINERO PARA DESAYUNOS Y CAJERO/A
 MEDIO TIEMPO/TIEMPO COMPLETO DISPONIBLE
 Aplicar en persona:
6500 New Hampshire Ave. Takoma Park, MD 20912
(301) 395 3146

er Needed
CHEVY CHASE ARA FOSH MARKET
 Full-time • 5 days/week
 9:30 a.m.-6:30 p.m.
 Must speak English
 Ask for Bob or Sue
(202) 686 1068
(202) 309 0382 (cell)

DELI LOOKING FOR
EXPERIENCED CASHIERS, SANDWICH MAKERS, SALAD MAKERS
 Washington, DC
 Must speak English
(202) 827 4081 • (571) 230 7773

DELI BUSCA
CAJEROS/AS, PREPARADORES DE SANDWICHES, Y PREPARADORES DE ENSALADAS CON EXPERIENCIA
 Washington, DC
 DEBEN HABLAR INGLÉS

SE NECESITA AYUDANTE
 para compañía de piscinas
 Preferible con inglés básico
 posición disponible inmediatamente
 Llamar en inglés para más información.
(301) 565 3981
 Oficina en Silver Spring, MD
 NO NECESITA EXPERIENCIA

ESTAMOS NECESITANDO
PERSONAS PARA TRABAJAR EN SPA
 Con o sin experiencia
 Intereadas llamar al
(240) 615 0626

CDL-A TRAILER DRIVER (53ft)
 6 days/week, 1+yr experience
 Good driving record, Full Benefit
 Food wholesale, Beltsville, MD
(703) 244 0305

SE NECESITA
 RAKU Pan Asian & Sushi Bar en Cathedral Heights, DC
Está contratando
SERVERS (meseros/as) • COCINERO DE LÍNEA PREPARACIÓN • LAVADOR DE PLATOS
 Se requiere experiencia llamar al
(301) 213 1652
 Aplicar en persona 10:30 a.m. - 5:30 p.m.
 RAKU CATHEDRAL HEIGHTS 3312 Wisconsin Ave. NW Washington, DC 20016
 (Cathedral Commons)

FIVE STAR ELITE TRABAJO DE HOTEL SE BUSCA
EMPLEADOS PARA LIMPIEZA DE HABITACIONES DE HOTELES
EN LAS AREAS DE:
 • Arlington, VA
 • Chantilly, VA
 • Herndon, VA
 • Sterling, VA
 • Washington, DC

Starting at \$15.00
No Experience will Train
LLAMA YA! 703-651-1444

LA Mart

For The International Fresh Foods

VA & MD Weekly Sale: May 6 - May 12, 2022

Fri 6 Sat 7 Sun 8 Mon 9 Tue 10 Wed 11 Thu 12

- Silver Spring, MD LA Mart 640 University Blvd. E Silver Spring, MD 20901 / T: 301-439-0110 / F: 301-439-0111
- Baltimore, MD LA Mart 2159 W. Patapsco Ave. Baltimore, MD 21230 / T: 410-646-1501 / F: 410-646-1506
- Springfield, VA LA Mart 6711 Bland St. Springfield, VA 22150 / T: 703-644-0072 / F: 703-644-2440
- Columbia, MD LA Mart 5896 Robert Oliver Pl Columbia, MD 21045 / T: 443-864-4244 / F: 443-864-4275
- Alexandria, VA LA Mart 5730 Edsall Rd Alexandria, VA 22304 / T: 703-717-9722 / F: 703-717-9878
- Advertisement may contain errors. Quantities and price of sale items are subject to change.



FRUTA JACK
JACK FRUIT \$0.79 LB
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado

COCO TIERNO
GREEN COCONUT \$0.79 LB
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado

PEPINO INGLES
ENGLISH CUCUMBER \$0.79 EA
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado

ESPINACA DE TAIWAN
TAIWAN SPINACH \$1.99 LB
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado

MANDARINA
MANDARINE \$1.99 LB
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado

SANDÍA
WATERMELON \$7.99 EA
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado

BRÓCOLI
CROWN BROCCOLI \$0.99 LB
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado

NARANJA NAVEL 8LB
NAVEL ORANGE 8LB \$8.99 BAG
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado

CIRUELA ROJA
RED PLUM \$0.99 LB
VIE/SAB/DOM
Oferta por Tiempo Limitado



CARNES *Farmer's Fresh Meat*

COSTILLA PREMIUM ESTILO LA
PREMIUM SHORT RIB LA CUT \$8.99 LB
SIN CORTAR

BISTEC DE RES T-BONE & PORTERHOUSE
BEEF T-BONE & POTERHOUSE STEAK \$6.99 LB

FILTER MIGNON
BEEF TENDERLOIN (FILET MIGNON) \$9.99 LB

MUSLO DE RES SIN HUESO
BONELESS BEEF SHANK \$5.49 LB
EN BOLSA ENTERA

COSTILLA ENTERA DE CERDO
WHOLE FRESH PORK SPARE RIB \$2.99 LB
PAQUETE FAMILIAR

CHULETAS DE CERDO VARIADA
ASSORTED PORK CHOP \$2.49 LB
PAQUETE FAMILIAR

PANCETA DE CERDO FRESCA CORTE 1/3
FRESH PORK RIB BELLY, 1/3 CUT SLAB \$4.99 LB
PAQUETE FAMILIAR

LOMO DE CERDO SIN HUESO
BONELESS FRESH PORK LOIN \$2.49 LB
EN BOLSA ENTERA

MUSLO POLLO CON HUESO
BONE IN CHICKEN THIGH \$1.39 LB
PAQUETE FAMILIAR

ALITAS DE POLLO BÚFALO
CHICKEN PARTY WING (BUFFALO) \$2.99 LB
PAQUETE FAMILIAR

PECHUGA DE POLLO SIN HUESO
BONELESS CHICKEN BREAST \$3.99 LB
PAQUETE FAMILIAR

MUSLOS DE POLLO SIN HUESO
BONELESS CHICKEN THIGH \$2.99 LB
PAQUETE FAMILIAR



MARISCOS *Dairy Fresh Seafood*

SALMONETE
MULLET \$2.99 LB
FRESCA

SHEEPSHEAD
SHEEPSHEAD \$1.99 LB
FRESCA

MEJILLONES VIVOS 2LB
LIVE 2LB MUSSEL \$3.49 2LB BAG

CABALLA ESPAÑOLA
SPANISH MACKEREL \$3.99 LB
FRESCA

CAMARON BLANCO 21/25
21/25 WHITE SHRIMP \$5.99 LB
FRESCA



COMESTIBLES *Save Today on Everything You Need.*

<p>CONQUISTADOR ARROZ JASMINE 5LB \$5.99</p>	<p>ANATOLIA ACEITE DE AGUACATE 2LT \$10.99</p>	<p>VALLE GRANDE ACEITUNAS PERUANAS 200Z \$3.49</p>	<p>GOYA ECONOPAK 3.52OZ \$2.49</p>
<p>RIO GRANDE PACAYA EN SALMUERA 32OZ \$5.99</p>	<p>CHORIPONG MAÍZ DULCE DE COLORES 3PK \$2.49</p>	<p>MI CANTON FLORES DE LOROCHO 100Z \$4.49</p>	<p>SAMYANG SOPAS RAMEN 5PK \$2.99</p>
<p>MI CANTON CUAJADA SALVADOREÑA & QUESO FRESCO GUATEMALTECO 12OZ \$5.99</p>		<p>PEPSI GASEOSA EN LATA 24PK \$8.99</p>	