

Washington Hispanic

Washington
Maryland
Virginia



Viernes 29 de noviembre del 2024

www.washingtonhispanic.com

Volumen 16 número 910

México niega cierre fronterizo



La presidenta de México, Claudia Sheinbaum, el 20 de noviembre de 2024.

FOTO: AFP

Claudia Sheinbaum desmintió afirmaciones de Trump sobre posible cierre de frontera sur.

MÉXICO / AFP

La presidenta mexicana, Claudia Sheinbaum, desmintió este miércoles las declaraciones del presidente electo de EE. UU., Donald Trump, quien había afirmado que México aceptó cerrar sus fronteras para frenar la migración. Tras una llamada telefónica entre ambos, Trump aseguró que Sheinbaum estuvo de acuerdo con cerrar la frontera sur, pero la mandataria mexicana aclaró que México no tiene intención de tomar esa medida. Sheinbaum explicó que presentó a Trump la estrategia integral de México para manejar la migración, reiterando que el país no cerrará sus fronteras.

El desacuerdo surgió tras la amenaza de Trump de imponer aranceles del 25% a México y Canadá si no se detienen la migración y el tráfico de drogas. En respuesta, Sheinbaum envió una carta a Trump advirtiéndole que la migración y el consumo de drogas no se resuelven con amenazas.

El gobierno mexicano también alertó sobre los efectos negativos de los aranceles. Marcelo Ebrard, secretario de Economía, señaló que la medida podría perder 400,000 empleos en EE. UU. y aumentar los costos para los consumidores estadounidenses, como en el caso de las camionetas pick-up, cuya mayoría proviene de México.

Además, el Banco de México señaló que los aranceles generarían inflación y una depreciación del peso mexicano. México, EE. UU. y Canadá mantienen un acuerdo comercial renegociado bajo Trump durante su primer mandato.

La ley que Trump quiere utilizar para deportar delincuentes indocumentados. || Pág. 6A

American Railroad: La historia oculta de los inmigrantes. || Pág. 11A

Javier Mascherano, nuevo entrenador del Inter de Miami. || Pág. 15A

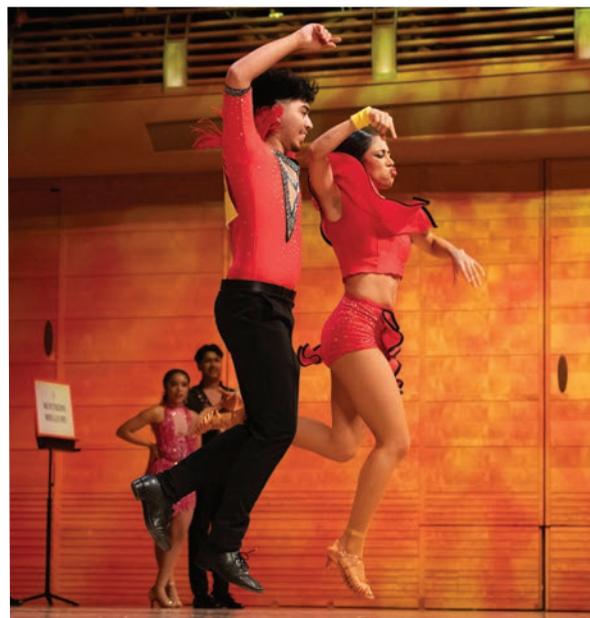
Carbohidratos: cómo pueden formar parte de una alimentación saludable. || Pág. 16A

Baila4Life celebró su 24ª Competencia Anual de Danza Latina.

Celebrando la cultura latina a través del baile

WASHINGTON HISPANIC/
REDACCIÓN

La 24ª Competencia Anual de Danza Latina de Baila4Life, organizada por After School Dance Fund (ASDF), reunió a cientos de estudiantes del Condado de Montgomery en "The Music Center" en Strathmore para una noche llena de ritmo y energía. Apoyado por las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery (MCPS), el evento ofreció una plataforma para que los estudiantes de diversas escuelas secundarias compitieran en categorías como cha-cha, merengue, bachata, salsa y presentaciones de dúos y grupos. Durante la velada, va-



Pasión y ritmo en movimiento en Baila4Life.

FOTO: MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

rios líderes comunitarios fueron reconocidos por sus contribuciones, como Grace Rivera-Oven, quien recibió el Premio al Servicio Público Dr. Judy Docca, y Rosa Isabel Mensah, quien recibió el Premio al Administrador. Además, Isabel Argoti, exalumna de Titanes Salseros, fue homenajeada con el Premio Trawick Inspiration.

Grace Rivera-Oven destacó: "La comunidad latina no es monolítica, pero lo que nos une es la música, algo que todos disfrutamos y podemos compartir". La competencia fue una verdadera celebración de la cultura latina, la creatividad y el trabajo en equipo.

|| Pág. 13A.

Huawei desafía las sanciones y lanza tecnología independiente

Huawei presenta su primer smartphone con sistema operativo propio

PEKÍN, CHINA/
AGENCIAS

El gigante tecnológico chino Huawei presentó este martes su primer teléfono inteligente equipado con un sistema operativo desarrollado completamente por la firma, marcando un hito tras enfrentar años de sanciones restrictivas impuestas por Estados Unidos. Este movimiento representa un paso audaz de la compañía para competir directamente con los gigantes del sector y fortalecer su independencia tecnológica.

Actualmente, la mayoría de los teléfonos móviles funcionan con iOS de

Apple o Android de Google. No obstante, Huawei busca desafiar este dominio estadounidense con sus nuevos Mate70, que operan con el sistema HarmonyOS Next, desarrollado íntegramente por la compañía. Durante el lanzamiento oficial en la sede central de Huawei en Shenzhen, al sur de China, el director ejecutivo del Grupo de Negocios de Consumo de Huawei, Richard Yu, expresó con entusiasmo: "Hoy, el esperado Mate 70, el más potente que nunca ha existido, ya está aquí".

En los últimos años, Huawei se ha encontrado en el centro de las tensiones entre Pekín y Washington. Las autoridades estadounidenses acusaron a la firma de utilizar sus productos para actividades de espionaje en

favor del gobierno chino, una acusación que la empresa ha negado categóricamente. Sin embargo, desde 2019, Huawei ha enfrentado duras sanciones que le impiden acceder a componentes y tecnologías de origen estadounidense, lo que afectó significativamente su capacidad de producción en el mercado de los smartphones. Durante este periodo, la compañía optó por un sistema operativo basado en Android de código abierto como una solución temporal.

"La búsqueda de un sistema operativo viable, aplicable a los teléfonos móviles y libre del control de empresas occidentales ha sido larga en China", explicó Paul Triolo, socio de la división de China y Políticas Tecnológicas en la consultoría Albright



Según Huawei, la plataforma de compras en línea de la empresa ha recibido más de tres millones de solicitudes de pedidos previas al lanzamiento, aunque puede que no todas terminen en una adquisición.

FOTO: AFP

Stonebridge Group, en una entrevista para AFP. La nueva línea Mate70 no solo representa el compromiso de Huawei con la innovación, sino que también incluye un avanzado chip fabricado internamente, un logro que subraya la capacidad de las empresas tecnológicas chinas para adaptarse y perseverar frente a desafíos globales.

El impacto inicial del anuncio ha sido notable. Se-

gún Huawei, su plataforma de comercio electrónico ha recibido más de tres millones de solicitudes de pedidos previos al lanzamiento, aunque no todas podrían traducirse en ventas efectivas. A pesar de ello, la compañía se enfrenta a retos significativos, especialmente porque HarmonyOS Next requiere una adaptación completa de las aplicaciones existentes para ser funcional. Este factor podría disuadir a algunos usuarios de adoptar el sistema operativo en sus primeras fases.

Gary Ng, economista de la consultoría Natixis, calificó el lanzamiento como "un hito para China en su inten-

to de reducir la dependencia tecnológica de Occidente". No obstante, también señaló que la competencia será dura, ya que HarmonyOS Next deberá demostrar que puede igualar la vasta oferta de aplicaciones y funcionalidades disponibles en las plataformas dominantes.

El Mate70 no solo es un producto, sino también un símbolo del esfuerzo de Huawei por mantenerse a la vanguardia de la industria tecnológica global y un reflejo de las ambiciones de China por establecer una mayor soberanía tecnológica en un mercado cada vez más competitivo y politizado.

MONICA TRAVEL

LLAMENOS PARA RECIBIR TEXTOS CON TARIFAS ESPECIALES A SU PAIS!

El Salvador...\$298	San Jose\$298	Chile.....\$499	Mexico\$199
Guatemala...\$298	Bogota.....\$350	Ecuador.....\$390	Santo Domingo.\$199
Managua.....\$298	Buenos Aires..\$590	Peru\$425	Madrid\$499
Honduras.....\$298	Bolivia\$499	Uruguay.....\$599	Houston/Miami.\$199

*Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Impuestos y cargos no estan incluidos. GARANTIZAMOS LAS MEJORES TARIFAS DENTRO DEL AREA

AGENCIA AUTORIZADA POR EUROPAMUNDO VACACIONES Y ROYAL CARIBBEAN CRUISES

SIGUENOS EN EL FACEBOOK PARA RECIBIR NUESTROS DESCUENTOS

Rockville
1331-K Rockville Pike
Rockville, MD 20852

Hyattsville
7411 Riggs Road #214
Hyattsville, MD 20783

Falls Church
7202 Arlington Blvd. #302
Falls Church, VA 22042

301-294-1166 • 703-573-0001

VALDEMAR SOUTH TRAVEL 2022 AMERICA



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

Llevamos cartas y encomiendas a Perú. Salidas el 15 y 30 de cada mes

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

Conrad Gaarder Escudero



ABOGADO, 30 años de experiencia

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

10617 Jones St. Suite 301B (703) 522-4122 (703)587-6188
Fairfax VA 22030 PRIMERA CONSULTA GRATIS

ATENDEMOS EN ESPAÑOL

Escuche por Radio La Grande

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...

■ LO INICIA LA POLICIA DE MOCO

Operativo de Alcohol en el 'Blackout Wednesday'

REDACCIÓN / WH

Durante la temporada navideña, el Operativo de Alcohol del Condado de Montgomery intensifica esfuerzos para prevenir delitos relacionados con el consumo de alcohol. El operativo reúne a policías de diversas jurisdicciones y arrancó el 20 de noviembre de 2024.

En la primera semana, el sargento Pat Kepp, de la Unidad de Iniciativa de Alcohol de MCPD, informó 29 arrestos por conducir bajo la influencia (DUI). Según Kepp, el operativo despliega normalmente 20 oficiales entre miércoles y sábado, de 5 p.m. a 3 a.m. Sin embargo, el "Miércoles de Apagón", víspera de Acción de Gracias y no-

che de mayor consumo de alcohol, movilizó a 40 oficiales.

Kepp señaló que esta noche supera a otras fechas como el 4 de julio o el Super Bowl en consumo de alcohol. "Ponerse al volante convierte el vehículo en un arma", enfatizó.

El operativo, vigente hasta el 12 de enero, espera igualar o superar los 170 arrestos del año pasado. Kepp destacó que cada oficial participa voluntariamente, convencidos del impacto positivo: "Es un trabajo que salva vidas. Aunque los detenidos no lo vean así esa noche, esta decisión pudo salvarles la vida o la de otros".

Este esfuerzo refuerza la seguridad vial en una época marcada por celebraciones y un aumento en el consumo de alcohol.

El Concejo de DC podría aprobar proyecto

\$515 M. para el Capital One Arena

REDACCIÓN / WH

Todo indica que el Concejo de D.C. está decidido a mantener a los Washington Capitals y los Washington Wizards en el centro de la ciudad.

Estemartes, tras la primera lectura de la Ley de Revitalización del Arena del Centro de la Ciudad de 2024, los miembros del concejo votaron unánimemente a favor del proyecto, con la excepción de Vincent Gray, quien recientemente anunció que padece demencia y ya no participará en las votaciones del concejo.

El acuerdo con Monumental Sports and Entertainment propone que D.C. aporte aproximadamente \$515 millones para comprar y renovar el arena, mientras que el grupo propietario cubrirá el resto del costo del proyecto, que asciende a \$800 millones.

El acuerdo también garantizaría que los Capitals y los Wizards permanezcan en D.C. hasta 2050, con una opción para extender el contrato



Fachada del Capital One Arena

FOTO: CORTESÍA

de arrendamiento hasta 2070.

La concejal del Distrito 2, Brooke Pinto, destacó que el acuerdo asegurará que el "Capital One Arena sea el verdadero ancla del centro de la ciudad, atrayendo a fanáticos, residentes, visitantes y nuevos negocios a un vecindario lleno de oportunidades".

"Creo que este es un proyecto del cual todos deberíamos estar orgullosos, y seguiré asegurándome de que las voces de los residentes sean escuchadas y amplificadas, especialmente las de quienes viven alrededor del arena y se verán impactados", afirmó

Pinto.

Por su parte, el concejal del Distrito 6, Charles Allen, calificó el proyecto como una inversión en el futuro del Distrito y como el paso correcto a seguir.

"También sabemos que hacer una inversión como esta tiene que tratarse de mucho más que solo una temporada ganadora o un jugador popular en la cancha o en el campo. Eso no puede ser nuestra motivación", dijo Allen.

"Creo que el acuerdo que tenemos frente a nosotros, sin embargo, tiene mucho sentido".

El presidente del conce-

jo, Phil Mendelson, subrayó que este proyecto "no es como otros proyectos de construcción, donde se destruyen calles y dificulta el acceso a los negocios".

"Esto no tiene nada que ver con eso. Más bien, el arena atrae, como mencioné antes, a unas 20,000 personas por evento, pero no habrá eventos durante el verano", explicó.

"Y ese es el impacto: toda esa actividad económica derivada no sucederá durante el verano, cuando el arena esté cerrado y en construcción".

El concejo realizó una reunión pública el 14 de noviembre, donde el plan recibió un apoyo mayoritario de los residentes.

La alcaldesa Muriel Bowser afirmó que el proyecto creará 4,900 empleos de construcción y generará \$21 millones en nuevos ingresos fiscales para D.C. durante los tres años que tomará completar el proyecto.

La próxima reunión legislativa del concejo está programada para el 3 de diciembre.

¿TENER SEGURO DE SALUD SE SIENTE...

FUERA DE SU ALCANCE?

¡ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE CREE!

Con los ahorros disponibles por medio de Maryland Health Connection, los beneficios de salud que necesita están a su alcance. De hecho, 9 de cada 10 personas que se inscriben obtienen ahorros, y es el único lugar donde puede obtener créditos fiscales para ayudar a pagar su plan. Todos los planes cubren visitas médicas, atención de emergencias, servicios de salud mental, prescripciones y mucho más. No pierda tiempo. Hay expertos capacitados listos para ayudarlo, en inglés o español, encontrar los mejores ahorros e inscribirse.

Obtenga un plan de salud en
MarylandHealthConnection.gov/es.

maryland  health
connection

La embajada de España le entregó el Officer's Cross of Isabel la Católica

Estuardo Rodríguez: Conectando Culturas y Celebrando la Herencia Hispana

JOHNNY YATACO / WASHINGTON HISPANIC

La Embajadora de España en Estados Unidos, Angeles Moreno entregó recientemente uno de los reconocimientos más altos a Estuardo Rodríguez, un incansable promotor de la herencia Hispana en los Estados Unidos.

Estuardo, recién reconocido con la Cruz de Oficial de la Orden de Isabel la Católica, uno de los máximos honores de España, habló sobre lo que significa este premio para él y el trabajo que lo llevó a ser reconocido.

“Fue una completa sorpresa”, compartió Estuardo, aún emocionado. “En los Estados Unidos no estamos acostumbrados a algo como esto, un título de caballero. Me tomó tiempo entender realmente su significado. La Orden de Isabel la Católica honra a quienes promueven la historia de España a nivel global. Para mí, está directamente



Marc Allison Veasey, miembro de la Casa de Representantes del 33rd Distrito Congresional de Texas, Elizabeth y Estuardo Rodríguez. FOTO: CORTESÍA/EMBAJADA DE ESPAÑA

relacionada con el trabajo que he realizado durante los últimos 20 años con los

Amigos del Museo Nacional del Latino Americano.” La trayectoria de Es-



Estuardo Rodríguez y su familia posan con la Embajadora de España (tercera de la Izq) Angeles Moreno Bau. FOTO: CORTESÍA/EMBAJADA DE ESPAÑA

tuardo ha estado profundamente ligada a esta iniciativa, que busca establecer un museo en el National Mall dedicado a exhibir 500 años de historia latina en los Estados Unidos. “No se trata solo del papel de España”, explicó. “Es sobre las contribuciones de México, las comunidades indígenas y los inmigrantes de toda América Latina. Mucha gente no entiende la profundidad de la historia latina en los Estados Unidos. Ha sido mi misión asegurar que el papel esencial de nuestra comunidad en la construcción de esta nación sea reconocido, desde su fundación hasta cada batalla librada en este territorio.”

Para Estuardo, este reconocimiento va más allá de su abogacía por el museo. También es muestra de su trabajo como abogado en asuntos gubernamentales. “Mi labor siempre ha consistido en tender puentes, ya sea en temas domésticos o en relaciones internacionales”, señaló. Recientemente, su enfoque se ha ampliado para incluir el fortalecimiento de relaciones con España y América Latina. “España, por ejemplo, es líder en energías renovables, un sector donde Estados Unidos necesita crecer. Este honor me permite fortalecer estos lazos y explorar oportunidades de colaboración.”

A manera personal, Estuardo reflexionó sobre lo que este premio significa para él. “Es un momento de orgullo, pero también un recordatorio de la responsabilidad que llevamos”, dijo. “Nuestra comunidad debe verse a sí misma no como recién llegada, sino como una parte esencial del tejido de este país. El español no es un



Julian Castro, miembro del partido demócrata y ex secretario de HUD, estuvo presente en la ceremonia. FOTO: CORTESÍA/EMBAJADA DE ESPAÑA



El español no es un idioma extranjero aquí; se hablaba en los Estados Unidos antes que el inglés.”

ESTUARDO RODRÍGUEZ

idioma extranjero aquí; se hablaba en los Estados Unidos antes que el inglés. Esa historia nos pertenece, y debemos abrazarla y compartirla.”

El mensaje de Estuardo para quienes se inspiran en su trabajo fue claro: “Entiendan la profundidad de nuestro legado y déjense empoderar por él. No somos solo una comunidad inmigrante; somos una comunidad Americana con una historia e impacto profundos. Depende de nosotros asegurarnos de que esa historia sea contada.”

El recién galardonado nos dice que aún hay mucho trabajo por hacer. Con su visión, dedicación y capacidad para conectar culturas, continúa moldeando la narrativa del lugar de la comunidad latina en la historia americana y en su futuro.



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.



Seguros

Member Travelers Group



Silvia Caceres Díaz
Agente Broker de Seguros

Telf. (301) 593-8683

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

Nuevos aranceles anunciados por Donald Trump a Canadá y México

¿Hay riesgos en las amenazas arancelaria de Trump?

BEIYI SEOW / AFP

Los nuevos aranceles anunciados por Donald Trump a Canadá y México amenazan los precios de los automóviles y los materiales de construcción, afirmaron este martes varios analistas.

Además la subida arancelaria con la que amenaza a China podría incrementar los precios al consumo en Estados Unidos, dependiente de la segunda mayor economía del mundo para la electrónica y las baterías.

¿Cuáles son los bienes más expuestos?

■ México: comida, autos -En 2023, México desplazó a China como principal socio comercial de Estados Unidos.

El 80% de las exportaciones mexicanas están destinadas a su vecino del norte, según fuentes oficiales.

Estados Unidos importa bienes de México por valor de 484.500 millones de dólares.

Un arancel del 25% afectaría al sector automovilístico, así como a instrumentos y dispositivos médicos.

Según Gary Hufbauer, investigador del Instituto Peterson de Economía Internacional, el coste de los vehículos podría aumentar un 10%.

Una parte significativa del comercio norteamericano tiene lugar entre Estados Unidos, México y Canadá, con productos que cruzan las fronteras varias veces.

Esto significa que "incluso los aranceles más bajos se acumulan", afirma Joshua Meltzer, investigador de la Brookings Institution.

Los productos agrícolas también se verían afectados.

En 2023 México suministró más del 60% de las importaciones estadounidenses de verduras y casi la mitad de las de frutas y frutos secos, según el Departamento de Agricultura.

Los costes adicionales de importación de frutas y verduras frescas de México podrían repercutir en el bolsillo de los consumidores, advirtió Hufbauer.

■ Canadá: energía, construcción -Los lazos comerciales entre Estados Unidos y Canadá son significativos, en particular en el mercado energético y automovilístico, informó en julio el Servicio de Investigación del Congreso (CRS).

Casi el 80% de las exportaciones de mercancías de Canadá en 2023 tuvieron

como destino Estados Unidos, mientras que cerca de la mitad de sus importaciones de mercancías procedieron de este país.

Además Canadá es un gran proveedor de energía a Estados Unidos, incluyendo petróleo, gas natural y electricidad, añadió el CRS.

Según el economista Ryan Sweet, de Oxford Economics, un arancel del 25% sobre los bienes canadienses podría afectar a los combustibles importados, con el consiguiente riesgo de un aumento de los precios.

"Las elecciones de medio mandato de 2026 no están tan lejos, y los votantes no olvidan la inflación", declaró a la AFP.

Estados Unidos también importa materiales de construcción de Canadá, añadió, y los aranceles podrían hacer subir el coste de la vivienda.

El año pasado, 2.500 millones de dólares diarios en mercancías cruzaron la frontera entre Estados Unidos y Canadá, según Dennis Darby, del grupo industrial Canadian Manufacturers & Exporters.

■ China -Según el Atlantic Council, los bienes de consumo como los teléfonos inteligentes y las computadoras, junto con las baterías de iones de litio y otros productos, representaron casi el 30% de las importaciones de bienes estadounidenses desde China en 2023.

"La dependencia de Estados Unidos de China para estos productos apenas se ha movido desde 2017. De hecho, la participación de China en las importaciones de baterías estadounidenses ha aumentado en ese tiempo", agregó este mes.

Esto a pesar de una guerra comercial durante el primer mandato de Trump, en el que impuso aranceles a cientos de miles de millones de dólares en importaciones chinas.

Meltzer cree que Pekín se mostrará dispuesto a abordar las preocupaciones estadounidenses sobre el fentanilo (la razón declarada por Trump para los aranceles), pero no espera que haga concesiones para evitar dar señales de que "capitulará cada vez que Estados Unidos aumente los aranceles".

Acuerdos bajo amenaza

Hufbauer espera que Trump dé un margen antes de imponer nuevos aranceles a Canadá y México, lo cual permitiría negociar y evitar represalias.

"Dada su gran depen-

dencia de Estados Unidos, estarán inclinados a hacer lo que puedan para llegar a un

acuerdo", dijo a la AFP.

Además los aranceles de Trump serían incompatibles

con el acuerdo comercial entre Estados Unidos, México y Canadá, que el republicano

llegó a calificar hace años como el mejor de la historia, agregó Meltzer.



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

¿Está interesado en tomar clases en la Escuela Carlos Rosario?

Agregue su nombre a la Lista de Interesados!

Añadiendo su nombre a la lista, nos permitirá comunicarle futuras oportunidades de matrícula en la escuela.



PUEDA ESCANEAR
EL CÓDIGO

O VISITE EL SIGUIENTE ENLACE:

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

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

- 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
- Entrenamiento Laboral: Asistente de Enseñanza Bilingüe, Artes Culinarias, Asistente de Enfermería y Fundamentos de Informática.

Llámenos para
más información:
(202) 797-4700

o visite:
www.carlosrosario.org

Clases abiertas a residentes de DC, Maryland y Virginia:

Cargos adicionales aplican al matricularse a estos cursos:

- Programa de Pequeños Negocios y Emprendimiento.
- Matrícula gratuita gracias a generosas donaciones:
- Clases de preparación para el examen de Ciudadanía.

Oficina Central: Harvard Street Campus | 1100 Harvard Street, NW, Washington, DC 20009

Sonia Gutiérrez Campus | 514 V Street, NE, Washington, DC 20002

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)

La Escuela Carlos Rosario no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad u otra condición protegida en sus programas o actividades.

Controversia legal sobre deportaciones masivas y uso de una ley de 1798

La ley que Trump quiere utilizar para deportar delincuentes indocumentados

WASHINGTON,
ESTADOS UNIDOS /
AGENCIAS

¿Puede el presidente electo Donald Trump invocar la Ley de enemigos extranjeros para deportar migrantes? El magnate republicano está convencido de que sí, pero está por verse qué permiten los tribunales estadounidenses.

- ¿En qué consiste la ley? -En 1798 Estados Unidos estaba al borde de la guerra con Francia y el Partido Federalista temía que los “extranjeros” que vivían en Estados Unidos simpatizaran con los franceses.

Como consecuencia, el Congreso, controlado por los federalistas, aprobó una serie de leyes que endurecían los requisitos para obtener la ciudadanía, autorizaban al presidente la deportación de los “extranjeros” y permitían su detención, encarcelamiento en tiempo de guerra.

- ¿Se puede invocar contra migrantes? -Según un análisis del centro de reflexión Brennan Center for Justice, la ley “puede ser —y ha sido— utilizada contra inmigrantes que no han hecho nada ma-



Cientos de migrantes de varias nacionalidades se dirigen a la frontera con Estados Unidos desde Tapachula, en México, el 20 de noviembre de 2024.

FOTO: AFP

lo, que no han mostrado signos de deslealtad y que están legalmente” en Estados Unidos.

“Es una autoridad excesivamente amplia que puede violar los derechos constitucionales en tiempos de guerra y está sujeta a abusos en tiempos de paz”, añade.

Se ha invocado tres

veces: durante la Guerra de 1812, la Primera Guerra Mundial y la Segunda Guerra Mundial.

El presidente necesita una votación en el Congreso para invocarla en el caso de guerra declarada pero no si se trata de una “invasión o incursión predatoria”.

Tiene la autoridad

“para repeler este tipo de ataques repentinos”, lo que implica “discreción para decidir cuándo está en curso una invasión o incursión”, añade el centro.

A lo largo de la campaña electoral, Trump despotricó contra los migrantes en situación irregular.

Calificó de “invasión” su entrada sin visa en territorio estadounidense y los acusó de envenenar “la sangre” e “infectar” Estados Unidos.

Para “liberar”, según él, el país, proyecta “la mayor operación de deportación en la historia de Estados Unidos” en cuanto asuma el cargo el 20 de enero.

“Cerraremos la frontera. Detendremos la invasión de ilegales (...) defenderemos nuestro territorio, no seremos conquistados”, afirmó más de una vez en tono belicista.

El ala radical del Partido Republicano considera que se puede hacer una lectura no literal del término invasión e incursión, lo que permitiría “invocar la Ley de Enemigos extranjeros en respuesta a la migración ilegal y el tráfico de narcóticos transfronterizo”, afirma Brennan Center for Justice.

- ¿Cortafuego judicial? -

El uso de la ley de 1798 puede chocar con la Quinta Enmienda a la Constitución que garantiza un juicio justo, otorga derecho a un abogado y a no autoincriminarse, entre otras cosas.

En general protege contra las violaciones de derechos cometidas por el gobierno federal.

Los tribunales suelen anular las medidas discriminatorias basadas por ejemplo en la raza o la ascendencia, y las que vulneran los derechos fundamentales.

Algunas organizaciones de defensa de los migrantes estiman que la ley de 1798 discrimina a los migrantes en función de su país de ciudadanía o su ascendencia.

“Sin duda habrá impugnaciones legales presentadas por grupos de inmigrantes y de derechos civiles, estados y ciudades azules”, el color del Partido Demócrata, declaró a la AFP Michelle Mittelstadt, directora de comunicación del Instituto de Políticas Migratorias (MPI), con sede en Washington.

“Todavía está por verse si los tribunales permitirán todas las acciones prometidas en torno a las deportaciones y otras restricciones a la inmigración”, añadió.



Reconoce que necesita una ingente cantidad de fondos del Congreso para costear los gastos de personal y de detención y expulsión de migrantes en un país donde más de 11 millones de personas serían susceptibles de ser deportadas, según el criterio de Trump.”

TOM HOMAN

Futuro “zar de la frontera” designado por Trump

- Retórica -

Tom Homan, designado por Trump como futuro “zar de la frontera”, afirmó que el gobierno apunta a todos los migrantes en situación irregular pero anticipa limitaciones.

Reconoce que necesita una ingente cantidad de fondos del Congreso para costear los gastos de personal y de detención y expulsión de migrantes en un país donde más de 11 millones de personas serían susceptibles de ser deportadas, según el criterio de Trump.

Y también precisa la colaboración de otros países.

- Movilización -

Las organizaciones de defensa de los derechos civiles piden reaccionar.

En octubre, incluso antes de que Trump ganara las elecciones, ACLU, una de las más influyentes del país, llamó a los dirigentes locales y estatales a impedir que el gobierno federal use sus recursos para llevar a cabo deportaciones masivas.

“Sin la ayuda de las agencias gubernamentales estatales y locales” será “mucho más difícil identificar, arrestar y detener a nuestros vecinos y seres queridos inmigrantes”, afirmó en un comunicado.



Chesapeake
BAY CROSSING STUDY
TIER 2 NEPA

OPEN HOUSES

4, 9 y 11 de dic.

Perdió la vida un hombre de 30 años

Conductor acusado por colisión fatal en Frederick Road

POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

El Departamento de Policía del Condado de Montgomery arrestó a Kevin Antonio Flores, de 22 años y residente de Gaithersburg, bajo cargos de homicidio negligente criminal con un vehículo. Los cargos se derivan de una colisión fatal ocurrida el sábado 30 de agosto de 2023 en Frederick Road, en la intersección con Gunners Branch Road, donde perdió la vida David Glenn Jenkins, de 30 años, residente de Germantown.

Alrededor de las 9:49 p.m. del sábado 30 de agosto de 2023, oficiales de policía y personal de rescate contra incendios del Condado de Montgomery respondieron a una

colisión que involucró un Acura RSX conducido por Flores, un Honda Civic, un Toyota Camry y una bicicleta Free Agent Telum conducida por Jenkins.

La investigación reveló que Flores viajaba hacia el sur en Frederick Road a alta velocidad cuando impactó a Jenkins, quien cruzaba el paso de peatones en dirección oeste hacia Gunners Branch Road. Posteriormente, Jenkins fue atropellado por el Honda Civic y el Acura RSX, que circulaban en el mismo carril detrás de Flores.

Jenkins fue declarado muerto en la escena del accidente.

La Unidad de Reconstrucción de Colisiones determinó que Flores conducía a aproximadamente 72 millas por hora en una zona con límite de velocidad de 40 millas por hora cuando golpeó a Jenkins. Se con-

cluyó que las colisiones posteriores fueron inevitables debido a las circunstancias.

Flores fue liberado del Centro de Procesamiento Central del Condado de Montgomery tras pagar una fianza personal no asegurada de \$20,000.

Reflexión sobre el caso:

Este trágico incidente pone de relieve la importancia de respetar los límites de velocidad, especialmente en áreas donde los peatones están en riesgo. Según las autoridades, la velocidad excesiva fue un factor determinante en esta pérdida irremediable. Las comunidades locales y los defensores de la seguridad vial hacen un llamado para que se refuercen las medidas de control de velocidad y se promueva la conciencia sobre los peligros de la conducción imprudente.

Se trata de un niño de 12 años de DC

Niño acusado de varios robos, vuelve a estar desaparecido

POLICIALES / WH

Un niño de 12 años de Washington, D.C., que, según la policía, ha estado involucrado en múltiples oleadas de robos de automóviles en Maryland, ha sido reportado nuevamente como desaparecido.

El Departamento de Policía Metropolitana (MPD) informó que el menor, cuya identidad no se ha revelado debido a su edad, ha sido detenido al menos 22 veces por incidentes relacionados con el robo de automóviles. Sin embargo, según la ley de Maryland, ha sido liberado rápidamente en cada ocasión y, por lo general, llevado a casa por la policía con un padre o tutor debido a su edad.



EL niño está acusado de irrumpir en múltiples concesionarios.

FOTO: POLICÍA DE DC

En septiembre, se informó que el niño había sido reportado como desaparecido al menos cinco veces desde que tenía 11 años.

El historial del menor de irrumpir en concesionarios de automóviles ha sido una creciente preocupación.

La policía aún no ha revelado detalles sobre

su desaparición, pero los frecuentes delitos del menor han generado preguntas sobre cómo abordar el crimen juvenil y garantizar la seguridad en el Distrito y sus áreas circundantes.

En Maryland, se ha informado que su caso ha sido remitido al Departamento de Servicios Juveniles.

MONTGOMERY PARKS

**DESCUBRA
SU
LUGAR
FELIZ**



MontgomeryParks.org
f X @ @MontgomeryParks



Profunda crisis en el país cocalero

Entre luchas de poder, Bolivia se hunde en el caos

GONZALO TORRICO
LA PAZ, BOLIVIA / AFP

Margarita Ávila, una comerciante de abarrotes de 66 años, observa los puestos cerrados en un mercado de La Paz. “Hemos vivido lindos años (...). Sabíamos cuánto íbamos a ganar”, recuerda con nostalgia. Sin embargo, la escasez de dólares, las protestas y el desprestigio de las autoridades han sumido a Bolivia en una incertidumbre constante. “Ya no conozco los dólares. Todo es para el día a día”, lamenta frente a productos sin vender. “He perdido capital. De la noche a la mañana las cosas suben de precio. Y como ellos están peleando, ya no se preocupan de no-

sotros”, dice, en referencia al expresidente Evo Morales y al actual mandatario, Luis Arce.

Desde hace más de un año, Morales libra una batalla por el control de la izquierda con Arce, su exministro de Economía. Morales lo acusa de utilizar la justicia para excluirlo de las elecciones presidenciales de 2025. Ambos pertenecen al partido gobernante Movimiento al Socialismo (MAS), que ahora está dividido entre “evistas” y “arceistas”. “Es una crisis múltiple (...) Probablemente la mayor dimensión es la crisis política, que ha profundizado todas las otras”, explica Daniel Valverde, profesor de ciencia política en Bolivia.

Protestas y demandas

El pasado jueves, miles de comerciantes, transpor-

tistas, artesanos, amas de casa y vecinos marcharon por las calles de La Paz. En la protesta, exigieron al gobierno una solución inmediata a la crisis económica y le dieron un plazo de 15 días para tomar medidas.

Investigación contra Evo Morales

En medio de la crisis, la Fiscalía anunció una investigación contra Morales por el presunto abuso de una menor con quien habría tenido una hija durante su mandato. Este caso ha tenido giros confusos: se emitieron órdenes de arresto que luego fueron anuladas o no ejecutadas. La semana pasada, la fiscal del caso aseguró que tenía “bastantes indicios”, sin dar detalles.

Mientras tanto, los seguidores de Morales blo-



Una mujer golpea sartenes durante una manifestación para protestar por la escasez de combustible y dólares en La Paz, el 21 de noviembre de 2024. FOTO: AFP

quearon carreteras durante 23 días para exigir el fin de lo que llaman “persecución judicial”. Estos bloqueos agravaron la inflación y la escasez de combustibles, intensificando la crisis económica. Según Valverde, el objetivo de este caso no es necesariamente procesar a Morales, sino exponerlo para generar mayor repudio hacia su figura.

Reformas políticas y judiciales

El Tribunal Constitucional cerró recientemente el camino a Morales para una nueva candidatura, limitando a dos el número de reelecciones posibles. “Es la cultura política bo-

liviana, en la que las instituciones son funcionales a intereses políticos”, comenta Ana Lucía Velasco, politóloga especializada en polarización. Ahora, las instituciones están divididas: algunas responden a los intereses de una facción del MAS, mientras que otras obedecen al bando contrario.

Desconfianza en la justicia

La población boliviana desconfía del sistema judicial. Aunque Bolivia fue pionera en elegir a sus autoridades judiciales por voto popular, en la primera elección en 2011 el 60% emitió votos nulos. Para las elecciones

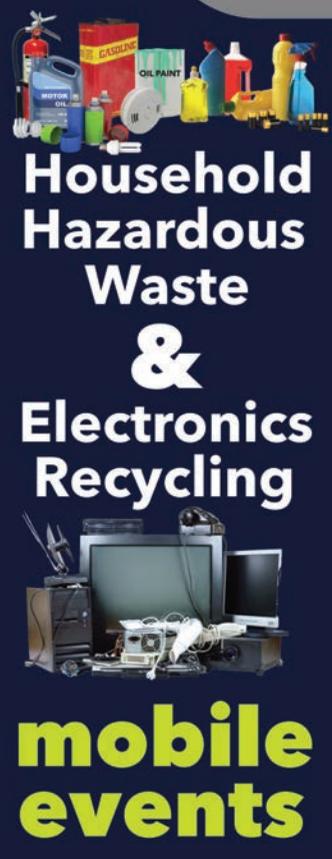
judiciales del próximo 15 de diciembre, el Tribunal Constitucional suspendió los comicios en cinco departamentos tras impugnaciones, reavivando la desconfianza.

Según el World Justice Project, Bolivia ocupa el puesto 131 de 142 países en cumplimiento de la ley. Además, los aspirantes a jueces pasan por un filtro del Parlamento, lo que politiza el proceso. “El Legislativo presenta candidatos alineados a intereses partidistas”, señala Gustavo Flores-Macías, de la Universidad de Cornell. Una nueva composición de las altas cortes podría cambiar las decisiones que afectan a Morales.



Effective April 15, due to ongoing construction, the Household Hazardous Waste (HHW) and Electronics Recycling and other associated lots at the Brown Station Road Sanitary Landfill, 11611 White House Road in Upper Marlboro will temporarily close to the public until further notice.

Residents can properly dispose of HHW/E-Waste items at these upcoming mobile event.



DEC
7
2024

Largo Government Center

9200 Basil Court
Largo, MD 20774
8 a.m. to 1 p.m.

MAR
15
2025

Largo Government Center

9200 Basil Court
Largo, MD 20774
8 a.m. to 1 p.m.

■ POLÍTICA DE AJUSTE EN ARGENTINA

Milei seguirá con la “motosierra” en 2025

REDACCIÓN / WH

El presidente argentino, Javier Milei, confirmó que en 2025 continuará con su política de ajuste, conocida como “motosierra”, orientada a reducir el gasto público y el tamaño del Estado. Desde su asunción en diciembre de 2023, despidió a más de 33.000 empleados, recortó obra pública, eliminó subsidios y desreguló precios. Según el ministro Federico Sturzenegger, estas medidas llevaron al país a registrar su primer superávit fiscal desde 2008 en el primer semestre de 2024.

Aunque la inflación anual, que alcanzó el 193% en 2024, comenzó a moderarse —pasando del 25% mensual en diciembre de 2023 al 2,7% en octubre—, el país

enfrenta una recesión severa. El PIB acumula tres trimestres consecutivos de caída y se proyecta una contracción del 3,5% para 2024, según el Banco Mundial.

El gobierno negocia con el Congreso la aprobación del presupuesto 2025, clave en un contexto donde el 52,9% de la población vive en la pobreza, un aumento significativo respecto al semestre anterior. Sin embargo, aún no hay consenso entre los partidos para aprobarlo antes del cierre del período legislativo. De no sancionarse, podría prorrogarse nuevamente el presupuesto de 2023, lo que permitiría al Ejecutivo manejar discrecionalmente los excedentes de recaudación. Milei reafirmó su postura con un mensaje en X: “¡VIVALA LIBERTAD, CARAJO!”.

Yamandú Orsi asume la presidencia con diálogo y moderación

Un cambio de izquierda sin romper la tradición democrática uruguaya

ALINA DIESTE,
MONTEVIDEO/ AFP

Uruguay eligió a Yamandú Orsi como su próximo presidente, marcando un giro hacia la izquierda, pero manteniendo una apuesta al diálogo en contraste con la polarización que domina en gran parte de América Latina. Este país de 3,4 millones de habitantes celebró su democracia 40 años después del fin de la dictadura (1973-1985), con una jornada electoral ejemplar.

La votación transcurrió en calma, con felicitaciones mutuas y una transición ordenada que destaca frente a los conflictos políticos en otros países de la región. "En Uruguay hay consensos nacionales, hay políticas de Es-

tado", afirmó Benjamin Gedan, director del Programa de América Latina del Centro Wilson, quien destacó la capacidad del país para generar diálogo en un contexto global de divisiones.

Elegancia y pragmatismo

Gedan señaló que la aparente apatía observada en Montevideo durante la campaña reflejaba confianza en que ambos candidatos aceptarían el resultado con elegancia y gobernarían pragmáticamente. En las elecciones, Orsi superó al oficialista Álvaro Delgado, con una diferencia de unos 95,000 votos, en un proceso con 90% de participación.

Tras su victoria, Orsi, discípulo del expresidente José "Pepe" Mujica, enfatizó su disposición al debate y la búsqueda de soluciones

conjuntas. Por su parte, Delgado reconoció la derrota y aseguró gobernabilidad, un gesto significativo dado que el Frente Amplio obtuvo mayoría en el Senado, pero no en la Cámara de Diputados.

Trauma de la dictadura

El politólogo Adolfo Garcé atribuye la baja polarización política a las lecciones de la dictadura y a una lógica bipartidista consolidada. "La dictadura fue precedida por un clima de polarización que hizo mucho daño", recordó Garcé. Además, destacó que la existencia de dos grandes bloques políticos, la coalición republicana y el izquierdista Frente Amplio, reduce incentivos para posiciones extremas.

Desde su creación en 1971, el Frente Amplio se posicionó como un bloque alternativo al Partido Nacional y el Partido



El presidente electo de Uruguay, Yamandu Orsi, del izquierdista Frente Amplio, durante su discurso de victoria después de la segunda vuelta de las elecciones presidenciales en Montevideo el 24 de noviembre de 2024.

FOTO: AFP

Colorado, alcanzando el poder en 2005 y gobernando hasta 2020. Según los analistas, el mandato de Orsi no traerá cambios drásticos, más allá de ajustes moderados. "El país tiene más o menos un rumbo desde hace 20 o 25 años", comentó Daniel Chasquetti, otro politólogo uruguayo.

Advertencias y retos

La revista británica The Economist planteó una inquietud: "¿Es Uruguay demasiado estable para su propio bien?". Aunque la

moderación política es loable, advirtió que podría dificultar reformas necesarias para problemas estructurales. Tras el boom de las materias primas, la economía se estancó, la desigualdad volvió a aumentar levemente, y el 10% de la población vive en pobreza. Además, un 15% de la fuerza laboral está empleada en el sector público.

Entre los desafíos destacados están el sistema educativo, con resultados bajos en pruebas internacionales, y la seguridad pública. Uru-

guay presenta una tasa de homicidios de 11 por cada 100,000 habitantes, muy superior a la de países europeos como España, y su tasa de encarcelamiento es de las más altas del mundo.

La tendencia de los políticos uruguayos a compararse con sus vecinos en lugar de con países desarrollados, según The Economist, una "concesión a la mediocridad". Sin embargo, Uruguay sigue destacándose en la región por su estabilidad y capacidad de diálogo.



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

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

Visite Alexandria.com

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



En la lista 50 Best

Argentina y Perú los mejores restaurantes de América Latina

RÍO DE JANEIRO / AFP

El restaurante argentino Don Julio, del chef Pablo Rivero, fue elegido el martes como el mejor de América Latina por la lista británica 50 Best.

El conocido establecimiento asador, abierto por Rivero en Buenos Aires en 1999, ocupó este año el dé-

cimo lugar de los 50 mejores del mundo y también cuenta con una estrella Michelin.

“Dios es de todos pero parece que le tiene un cariño especial a Argentina”, dijo en clave de broma Rivero tras la ceremonia de premios, celebrada en el Museo Histórico Nacional de Río de Janeiro.

Recibir el reconocimiento “se siente lindo porque nosotros no inventamos la parrilla argenti-

na, sino que giramos una rueda que viene rodando desde siempre. Es un premio compartido con 45 millones de personas”, agregó el chef y sommelier.

Don Julio ya había coronado el ranking regional de la revista británica “Restaurant” en 2020, cuando la pandemia impidió realizar la gala.

En segundo lugar este martes lo ocupó el peruano Maido, del chef Mitsuharu Tsumura, que en



Los chefs Pablo Rivero (drcha.) y Guido Tassi, del restaurante Don Julio, localizado en Buenos Aires, reciben el premio 50 Best al mejor de América Latina, el 26 de noviembre de 2024 en Río de Janeiro. FOTO: AFP

2023 había sido elegido como el mejor de los 50 latinoamericanos.

El establecimiento de Lima, reconocido por su fusión de ingredientes peruanos con técnicas japonesas, ha llegado cuatro años al tope de la lista (en-

tre 2017 y 2019, y en 2023).

Le sigue el colombiano El Chato de Bogotá, del chef Álvaro Clavijo, tercero este año y segundo en la edición anterior.

La boliviana Marsia Taha Mohamed, conocida por comandar la cocina del restaurante Gustu, de La Paz, recibió por su parte el premio de la mejor chef mujer de América Latina en 2024.

El reconocimiento “es una punta de lanza para posicionar a Bolivia dentro de las gastronomías del mundo”, dijo a la AFP Taha.

La chef abrió recientemente su propio local, Arami, donde destacan los ingredientes locales y

sabores amazónicos.

El ranking 50 Best de los mejores restaurantes de América Latina se realiza desde 2013 con el voto de 300 expertos independientes de la industria, como chefs y periodistas especializados.

La lista mundial de los 50 Best fue lanzada en 2002 por la revista británica “Restaurant” y ha encumbrado a establecimientos emblemáticos como el danés Noma y el español El Celler de Can Roca, entre otros.

La clasificación ha sido cuestionada, sin embargo, en especial por chefs franceses, que la consideran menos rigurosa que la guía Michelin.



DISFRUTA ESTA TEMPORADA DE GRATITUD

Inscríbete en un seguro de salud de calidad y asequible y comparte los beneficios con tu familia y amigos.

- 27 planes para satisfacer todas las necesidades y presupuestos
- Ayuda experta disponible para la inscripción
- Cuidado GRATUITO para la diabetes tipo 2, incluida insulina gratuita, con los Planes Esenciales

PLANES DESDE TAN SOLO \$13/MES

DCHealthLink.com/individuals
(855) 532-5465 / TTY: 711

INSCRIPCIÓN ABIERTA

DEL 1 DE NOVIEMBRE AL 31 DE ENERO

EN LIMA PARA COMBATIR LAS EXTORSIONES

Perú amplía por 45 días el estado de emergencia

WH / AGENCIAS

El gobierno peruano anunció el martes que prorrogará por 45 días el estado de emergencia en 14 distritos de Lima para combatir la ola de extorsiones del crimen organizado.

Según un decreto publicado en el diario oficial, el gobierno mantendrá el despliegue de militares para reforzar la lucha contra la extorsión en gran parte de la capital peruana.

Las tropas apoyarán a la policía en los 14 distritos de Lima afectados por la medida, donde se concentra un 60% de los 10 millones de habitantes. La capital peruana se divide en 43 distritos.

El ministro del Interior, Juan José Santiviáñez, aseguró a la prensa que el estado de emergencia está “dando cifras



Un manifestante ondea una bandera de Perú frente al Congreso, en Lima, durante una huelga. FOTO: AFP

siones y el asesinato de cinco chóferes desde la mitad de año, gremios de transportistas y comerciantes realizaron cuatro huelgas desde septiembre exigiendo al gobierno frenar la inseguridad ciudadana y la delincuencia.

Según la policía, entre enero y septiembre se han registrado en Perú 14.220 denuncias de extorsión. En todo 2023, se reportaron 22.294.

American Railroad: La historia oculta de los inmigrantes



Un proyecto musical que resalta su papel crucial

El ambicioso proyecto "American Railroad" cuenta la historia de los trabajadores inmigrantes que construyeron la red ferroviaria transcontinental de EEUU.

FOTO: CHARLY TRIBALLEAU Y VÍDEO DE DIANE DESOBEAU

MAGGY DONALDSON/
AFP

La artista Rhiannon Giddens, ganadora de sendos premios Grammy y Pulitzer, lleva mucho tiempo creando música sobre la historia no contada de Estados Unidos. Ahora, su último y ambicioso proyecto pone en primer plano a los inmigrantes marginados que construyeron el ferrocarril en este país.

"American Railroad" cuenta la historia de la construcción del ferrocarril transcontinental desde el prisma de los trabajadores afroamericanos, chinos, japoneses, irlandeses e indígenas cuyo duro trabajo, marcado por el desplazamiento y el sometimiento forzoso, hizo posible la expansión de Estados Unidos hacia la región oeste en el

siglo XIX.

Giddens presentó el proyecto en 2020 al asumir el cargo de directora artística de Silkroad, el conjunto que el violonchelista Yo-Yo Ma concibió en 1998.

Esta violinista, banjoísta, cantante y compositora ha dedicado gran parte de su carrera a destacar el importante papel de los músicos negros en el bluegrass, el country y el folk estadounidenses.

Este año su nombre saltó a la fama en los círculos del pop después de que interpretara el ya icónico riff de banjo inicial del éxito de la diva Beyoncé "Texas Hold 'Em", pero esta artista lleva años siendo un pilar de la música y ejerciendo una profunda influencia en diversos géneros.

La artista de 47 años, ha fomentado la exploración de las tradiciones musicales locales en el contexto de la llamada "world music",

término vago para clasificar y comercializar música fuera de los patrones tradicionales modernos de occidente. Ella se define como "una artista muy estadounidense, pero una artista estadounidense muy arraigada a la historia".

Con "American Railroad", Giddens pretende demostrar que la música estadounidense siempre fue "world music", aprovechando el talento y el aporte cultural de la gente de diversos orígenes que componen su población.

El proyecto incluye piezas de encargo y arreglos folclóricos como "Swannanoa Tunnel", una canción escrita por negros encarcelados injustamente y obligados a participar de la construcción de un túnel ferroviario a través de Carolina del Norte, estado natal de Giddens.

Según Giddens, la histo-

ria del ferrocarril transcontinental se presta para dar a conocer a los grupos olvidados, sin los cuales el Estados Unidos actual nunca habría existido.

"Personas que no eran consideradas de valor en nuestra sociedad... fueron las que construyeron esa cosa increíblemente importante desde el punto de vista económico y tecnológico que... transformó nuestra historia", declara a la AFP antes de una actuación de Silkroad en la Academia de Música de Brooklyn.

"Puntos de conexión"

Junto con la actuación en directo, "American Railroad" es un álbum homónimo y una serie de podcasts sobre el tema, una apuesta por ampliar el alcance del proyecto.

Y aunque el momento elegido fue casual -el álbum

salió a la venta una semana después de la reelección del republicano Donald Trump, cuyas promesas de campaña presidencial incluyen la deportación masiva de inmigrantes-, no por ello está menos de actualidad.

"Nada de lo ocurrido durante las elecciones es algo que no haya pasado antes, y no es nada que no represente actitudes y opiniones que ya estaban aquí", asegura.

La artista y su colectivo iluminan los bajos fondos más oscuros del capitalismo estadounidense.

Con ello espera subrayar los puntos en común entre trabajadores, inmigrantes y pueblos indígenas que la expansión dogmática hacia el oeste tuvo impacto durante generaciones.

Se trata de "tomar el lenguaje de la música y utilizarlo para mostrar cómo podemos encontrar realmente esos

puntos de conexión", dice.

El final de la actuación incluye la canción encargada por el compositor estadounidense Michael Abels "A Win For You", una pieza que explora la victoria a través de la cooperación, cuya letra se refleja en la armonía sonora de la diversa banda de instrumentos de Silkroad.

Se trata de un esfuerzo hacia la esperanza de buena fe que persigue el progreso social, dice Giddens.

"Es el eterno dilema del artista: ¿qué bien estamos haciendo realmente? No lo sé, pero sí sé que el público se ha mostrado muy receptivo y necesita este tipo de mensaje en estos momentos", subraya.

"Cuanto más nos veamos a nosotros mismos en otras personas, aunque nos hayan dicho que somos muy diferentes, más podremos hacer algo de verdad", concluye.

Belinda pone una “condición” a Bellakath para colaborar juntas

AGENCIA / WH

Las cantantes se preparan para sorprender con una colaboración musical.

Bellakath ha revelado que se avecina una colaboración con Belinda, la reconocida artista pop. La reggaetonera, famosa por su éxito viral “Gatita”, adelantó que ambas están trabajando en un tema cuyo título será una breve palabra en francés. Sin embargo, señaló que Belinda puso una “condición” para esta unión.

Hilda Katherine Huerta Díaz, mejor conocida como Bellakath, se ha consolidado como una figura destacada en el reguetón, específicamente en el subgénero conocido como “reguetón mexa” y “neoperreo”. Desde que inició su carrera musical en 2018, ha ganado gran popularidad con su estilo audaz y provocador. Canciones como “Gatita” y “Reggaeton Champagne” se han viralizado en plataformas digitales, alcanzando millones de reproducciones. En 2023 lanzó su álbum debut Kitty poneo, seguido de Sata 42, que violó la luz en julio de 2024.



Belinda y Bellakath.

Aunque su estilo le ha valido un gran número de seguidores, también ha generado controversia por las letras explícitas de algunas de sus canciones, lo que ha abierto debates sobre el pa-

pel y la representación femenina en la música urbana.

Por su parte, Belinda, quien comenzó su carrera musical y actuarial desde su infancia, continúa explorando nuevos territorios



FOTO: CORTESÍA

en la música. Actualmente trabaja en su cuarto álbum de estudio, que incluirá temas como “Cactus”, donde aborda su mediática relación con Christian Nodal.

La “condición” que Be-

linda puso para trabajar con Bellakath

En una reciente entrevista, Bellakath reveló que Belinda ya tiene algunas ideas para el tema que lanzarán juntas. Según contó

en el programa Hoy, ambas planean componer el tema de forma conjunta en el estudio, con la intención de fusionar el reguetón con el pop. No obstante, Belinda fue clara al expresar que su estilo es menos extrovertido que el de Bellakath.

“Yo le pregunté: ‘¿Qué hacemos, pop o reguetón?’ y ella me respondió: ‘Hagamos lo que quieras, pero yo no puedo cantar cosas tan extrovertidas como tú’. Entonces le dije: ‘No te preocupes, tú haces la parte bonita y yo me encargo de lo que sabe hacer Bellakath’”, compartió la intérprete de “Reggaeton Champagne”.

Aunque las artistas tienen estilos completamente opuestos, Bellakath está convencida de que esta colaboración será una gran sorpresa para sus fans. “Me emociona mucho, porque ella es como una chica muy fresita y yo soy más extrovertida... pero creo que eso hará que la canción sea única”, reflexionó la reggaetonera.

La expectativa crece entre los seguidores de ambas, quienes esperan ansiosos el resultado de esta fusión que promete romper barreras entre géneros musicales.

KATE DEL CASTILLO ARREMETE CONTRA DONALD TRUMP

“¿Con qué pantalones insulta a los latinos?”

AGENCIA / WH

La actriz manifestó su respaldo a Kamala Harris como candidata presidencial en Estados Unidos.

Con evidente indignación y una mirada cargada de enojo, Kate del Castillo lanzó fuertes críticas al expresidente de Estados Unidos, Donald Trump, debido a sus constantes declaraciones en contra de los migrantes latinos. Durante una entrevista para el programa Despierta América, la actriz expresó su molestia por los insultos dirigidos a la comunidad latina en varios de los mítines políticos del magnate.

“Estamos hasta el coquete de todo lo que está sucediendo. No podemos más con los ataques

constantes del expresidente, ya estuvo. ¿Con qué pantalones nos insultan todos los días, llamándonos violadores, criminales?”, declaró con voz entrecortada.

La actriz, quien ha residido en Estados Unidos por más de dos décadas, señaló que las políticas propuestas por Trump no solo promueven la exclusión, sino que afectan directamente a los migrantes que buscan construir una vida mejor. “Es muy injusto para nosotros los latinos, que venimos aquí a trabajar, a aportar, y que hemos dejado un montón de dinero en este país”, agregó.

Una campaña para detener el regreso de Trump

Kate del Castillo se unió a otros artistas destacados, como Los Tigres del Norte, Alejandro Fernández y Carín León, en la campaña Ya Estuvo. Este movimiento tiene como objetivo crear

conciencia y evitar que Trump, conocido por sus polémicas políticas y declaraciones, regrese a la presidencia.

Además, la protagonista de La Reina del Sur manifestó su apoyo a Kamala Harris como una posible candidata presidencial, destacando que los migrantes necesitan un líder que verdaderamente valore sus aportes y defienda sus derechos.

“Los latinos somos una fuerza importante en este país, y no podemos seguir permitiendo que alguien como él nos trate de esta manera. Es momento de unirnos y actuar”, concluyó.

Con su postura, Del Castillo reafirma su compromiso como una voz activa en la defensa de los derechos de los migrantes, enviando un claro mensaje de resistencia frente a las posturas de exclusión.



Kate del Castillo

FOTO: INSTAGRAM OFICIAL DE KATE DEL CASTILLO

BAILA4LIFE CELEBRÓ SU 24TH LATIN DANCE COMPETITION ANUAL

Celebrando la cultura Latina a través del baile



FOTOS: MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

REDACCIÓN/ WASHINGTONHISPANIC

La Competencia 24^a Anual de Danza Latina de After School Dance Fund (ASDF) Baila4Life fue una exhibición de talento y pasión por la cultura latina, en la que cientos de estudiantes del Condado de Montgomery se dieron cita en “The Music Center” en Strathmore en una velada llena de ritmo, energía y baile.

Apoyado por las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery (MCPS), el evento reunió a bailarines de varias escuelas secundarias en una celebración inolvidable de movimiento y competencia.

El evento se llevó a cabo el lunes pasado y presentó varias categorías de bailes latinos, incluyendo chacha, merengue, bachata, salsa, dúos de padres e hijos y presentaciones grupales. La competencia ofreció una plataforma para que los bailarines mostraran sus habilidades, creatividad y trabajo en equipo, con escuelas de toda la región compitiendo por los máximos honores en cada categoría.

Durante el evento, varios líderes comunitarios fueron reconocidos por sus con-

tribuciones. Grace Rivera-Oven, miembro de la Junta de Educación del Distrito 1, recibió el Premio al Servicio Público Dr. Judy Docca. Rosa Isabel Mensah, directora de la escuela elemental Rolling Terrace, recibió el Premio al Administrador, e Isabel Argoti, exalumna de Titanes Salseros, fue homenajeada con el Premio Trawick Inspiration.

“La comunidad latina no es una comunidad monolítica, pero esto es lo que nos une: la música. Es algo que todos disfrutamos y en lo que todos podemos participar”, dijo Rivera-Oven.



GANADORES:

■ Dúos: SALSA

- 1º – Gaithersburg HS
- 2º – Albert Einstein HS
- 3º – Northwest HS

■ Dúos: MERENGUE

- 1º – Gaithersburg HS
- 2º – Quince Orchard HS
- 3º – Albert Einstein HS

■ Dúos: BACHATA

- 1º – Clarksburg HS
- 2º – Gaithersburg HS
- 3º – Seneca Valley HS

■ Dúos: SALSA

- 1º – Gaithersburg HS
- 2º – Seneca Valley HS
- 3º – Quince Orchard HS

■ Dúos: PADRE-HIJO

- 1º – Quince Orchard HS
- 2º – Seneca Valley HS
- 3º – Albert Einstein HS

■ Grupo: MEJOR EN LA MUESTRA

- 1º – Gaithersburg HS
- 2º – Albert Einstein HS
- 3º – Clarksburg HS

■ JACK & JILL

- Gaithersburg HS y Seneca Valley HS

Libano: "Han matado su sueño"

Una futbolista en coma tras unos ataques de Israel

PORDYLAN COLLINS Y
JOSEPH ABI CHAHINE /
AGENCIAS

Céline Haidar estaba a punto de cumplir su sueño de representar a la selección del Líbano cuando resultó herida durante un ataque de Israel en el sur de Beirut. Hoy, la futbolista de 19 años sigue en cuidados intensivos, sumida en un coma.

Hace unas semanas, cuando los bombardeos israelíes aumentaron en intensidad sobre el suburbio sur de Beirut, feudo de Hezbolá, la familia de la joven se refugió en Baakline, una localidad pintoresca incrustada en la montaña.

"Pero Céline se veía obligada a bajar a Beirut por sus estudios y entrenamiento", cuenta a AFP su padre, Abbas Haidar, desde el hospital Saint-George en la capital liba-

nesa.

"Cuando había avisos de evacuación y bombardeos, ella abandonaba la casa y luego volvía por la noche para dormir", añade.

El sábado, día del accidente, su padre la había llamado para advertirle de un nuevo aviso de evacuación por parte del ejército israelí, que precede los ataques, y ella abandonó su casa.

"Después, mi mujer me llamó para decirme que Céline estaba en el hospital", contó. La joven resultó gravemente herida por un golpe en la cabeza durante un ataque sobre su barrio de Chiyah.

Ese día el ejército israelí había bombardeado intensivamente el barrio sur, desde la mañana a la noche, centrándose al menos en diez puntos, especialmente en Chiyah.

"Hemorragia cerebral"

La joven estaba a punto de convertirse en capitana de su equipo de la primera

división femenina Beirut Football Academy (BFA), que ganó el campeonato la pasada temporada.

Tendría que haberse unido a la selección nacional para sus próximas competiciones, en especial un partido contra Irán anulado en octubre debido a la guerra. Con el combinado nacional Sub-18 ganó en 2022 el campeonato WAFF, que enfrenta a varias selecciones de Asia occidental.

Un video publicado en redes sociales conmovió a los internautas: la joven aparece en el suelo, con el rostro ensangrentado, mientras un joven arrodillado junto a ella grita de dolor.

"El ataque fue cercano (...) ella recibió un golpe en la cabeza", relata a AFP su madre Sanaa Chahrour. "Mi hija tiene una hemorragia cerebral, el cráneo fisurado".

Cuenta que su hija le había pedido el sábado que le preparase de comer un plato que le gustaba.



La futbolista libanesa Céline Haidar.

FOTO: AFP

"Una hora más tarde, su amigo me llama para decirme que ha resultado herida", relata entre lágrimas.

"Mi hija es una heroína", asegura. "Se va a levantar y jugar de nuevo".

"Soñaba con jugar en el extranjero, decía que quería ser como (Cristiano) Ronaldo y (Lionel) Messi (...)", continúa su madre.

"Han matado su sueño (...) Ahora todo el mundo habla de ella porque está herida, en una guerra que no tiene nada que ver con ella", añade.

"Luchadora sobre el terreno"

"Los médicos la siguen muy de cerca", explica su padre a la AFP, desde el hospital: "Pero los daños son muy importantes,

esperamos que se vayan resolviendo gradualmente".

"Estamos pagando por algo que no es nuestra culpa", lamenta mientras llora.

Israel lanzó a finales de septiembre una campaña masiva de bombardeos y una ofensiva terrestre en Líbano contra el movimiento proiraní Hezbolá.

Desde que en octubre de 2023 se iniciasen intercambios de disparos transfronterizos en el sur del Líbano, en la frontera con Israel, más de 3.540 personas han sido asesinadas, según el Ministerio de Salud libanés, la gran mayoría desde la escalada de intensidad en septiembre.

Y entre las víctimas se

encuentran numerosos deportistas, según los medios. La Federación Libanesa de Fútbol ha suspendido sus partidos, con excepción de un único encuentro.

El patrón del equipo BFA, Ziad Saadé, explica a la AFP que la jugadora se encuentra en un coma artificial: "Todo el mundo debe rezar por ella, para que vuelva entre nosotros".

"Sobre el campo, es una luchadora. El vínculo entre la defensa y el ataque", explica su entrenador, Samer Barbari, que ha visitado el hospital con varias jugadoras para mostrar su apoyo a Céline Haidar.

"Es una chica excepcional y una excelente jugadora", añade Barbari.

Doblete de Lewandowsky

Barça se resarce con triunfo 3-0 sobre el Brest en Champions

WASHINGTON
HISPANIC /
AGENCIAS

El Barcelona se reencontró con el triunfo al imponerse al Brest por 3-0, este martes en la quinta jornada del grupo único de la Liga de Campeones, gracias a un doblete de Robert Lewandowski y un tanto de Dani Olmo.

Lewandowski, de 36 años, no perdonó desde la pena máxima en el mi-

nuto 9, tras una falta en el área cometida sobre Pedri, para marcar su gol 100. El polaco no falló a su cita de pertenecer al grupo selecto de superar esta cifra, donde están destacados el argentino Lionel Messi (129) y el portugués Cristiano Ronaldo (140).

Fermín gozó de un par de ocasiones de peligro a pocos minutos de acabar la primera parte para aumentar la renta, pero chocó en ambas con el arquero rival.

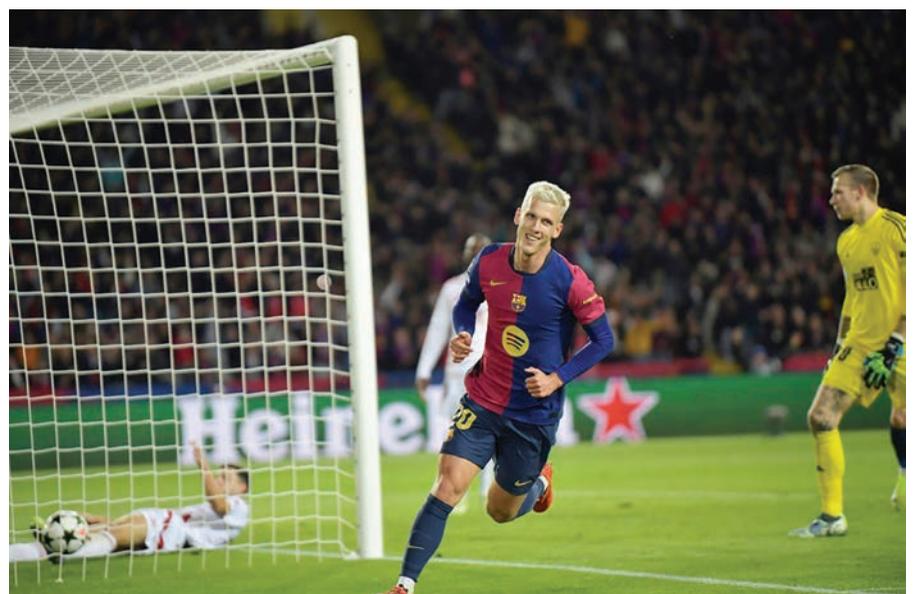
Tras la reanudación, los pupilos del técnico alemán, Hansi Flick, si-

guieron intentándolo, pero sin éxito en los primeros compases.

Lewandowski sirvió de tación a balón al área para el andaluz en el 53, pero su disparo se topó con el pie una vez más del arquero visitante Marco Bizot, quien estaba siendo el mejor de su equipo.

El segundo tanto lo tuvo el atacante Dani Olmo que chutó a bocajarro, pero Brandon Chardonnet salvó el gol bajo palos en el 61.

Pero el internacional español se sacó de la chis-



El delantero español del Barcelona, Dani Olmo, celebra su tanto frente al Brest en Champions League, el 26 de noviembre de 2024.

FOTO: AFP

tera un tanto después de recibir un balón dentro del área, zafarse de su defensor y definir de maravilla ante Bizot.

El juez de línea dejó jugar al Brest pese a un claro fuera de juego del franco-

portugués Mathias Pereira Lage, que marcó un precioso gol tras un disparo cruzado en un mano a mano con Iñaki Peña.

Antes de finalizar, Lewandowski se revolvió cerca de la portería para

sacarse un disparo al palo largo y subir el tercer tanto al electrónico.

Con esta victoria, los catalanes subieron provisionalmente a la segunda posición de la tabla de la competición.

Sustituye a Gerardo Martino

Mascherano, designado entrenador del equipo de Messi

WASHINGTON HISPANIC / AFP

El Inter Miami designó al exvolante internacional argentino Javier Mascherano como su nuevo entrenador, anunció este martes oficialmente.

Mascherano, que entrenará a su excompañero en el Barcelona Lionel Messi, sustituye en el cargo al también argentino Gerardo Martino, que dimitió la semana pasada por "motivos personales".

El 'jefecito', de 40 años, exentrenador de las selecciones Sub-20 y Sub-23 argentinas, será presentado oficialmente el 3 de diciembre en el Chase Stadium, en Fort Lauderdale, casa de Inter Miami, en la que será su primera oportunidad al frente de un club.

"Poder dirigir en un club como Inter Miami es un honor para mí", dijo Mascherano en un comunicado. "Es un privilegio que intentaré aprovechar al máximo".

El 'Tata' Martino dejó el cargo la semana pasada, días después de quedar eliminado en la primera

ronda de los playoffs de la MLS, en una sorprendente caída frente a Atlanta United luego de que el Inter Miami fuera el mejor equipo de la temporada regular de 2024.

Martino, de 62 años, se convirtió en el técnico con mayor cantidad de victorias en la historia de Inter Miami y estableció un récord de puntos (74) en la temporada regular.

- "Experiencia inigualable" -

La presentación de Mascherano llegará dos días antes del sorteo del Mundial de Clubes de la FIFA de 2025, que tendrá lugar precisamente en Miami y en el que estará participando el Inter Miami.

"Este trabajo requiere a alguien con la experiencia para poder maximizar nuestra colección única de talentos, desde nuestras superestrellas globales hasta nuestros florecientes jugadores locales, nuestros jóvenes prospectos internacionales y todo lo demás", dijo uno de los propietarios del Inter Miami, Jorge Mas.

"Javier ha acumulado una experiencia inigualable en su carrera, desde jugar en los escenarios más



El Inter Miami designó al exvolante internacional argentino Javier Mascherano como su nuevo entrenador, anunció el 26 de noviembre de 2024

FOTO: AFP

importantes del mundo hasta entrenar a nivel internacional juvenil; tiene la combinación de habilidades y experiencia que estábamos buscando", agregó.

Jorge Mas se dijo convencido que Mascherano será "una incorporación

importante a nuestro club mientras continuamos en nuestra búsqueda de estar entre la élite mundial, estableciendo un nuevo estándar para el fútbol en América del Norte".

Por su parte, David Beckham destacó que "Javier

siempre ha demostrado lo que lo hace grande: una determinación implacable con el conocimiento, los instintos y la comprensión que lo respaldan. Estamos muy emocionados de darle la bienvenida para que dirija nuestro equipo".

Como jugador, Mascherano defendió a la selección argentina en 147 partidos con tres goles anotados y jugó los mundiales de Alemania-2006, Sudáfrica-2010, Brasil-2014 y Francia-2018.

A nivel de clubes surgió en River Plate de Argentina y luego jugó, entre otros equipos, en Corinthians, West Ham United, el Liverpool y el Barcelona, donde fue compañero de Messi, el uruguayo Luis Suárez y los españoles Jordi Alba y Sergio Busquets, a los que se reencontrará en el Inter Miami.

El nombramiento de Mascherano fue el tercer movimiento de directores técnicos este martes en la MLS.

El New York City FC, propiedad del City Group y que fue eliminado en segunda ronda de los playoffs por su rival de patio, el New York Red Bulls, el sábado, anunció que Nick Cushing dejaba el cargo de entrenador.

Por su lado, el St. Louis City, que no pudo clasificarse para la postemporada, nombró al ex capitán de Suecia y ex defensa del Aston Villa, Olof Mellberg, como su nuevo entrenador.

■ EN EL CIERRE DE LA PRIMERA RONDA

Valencia y Getafe sellan su pase en la Copa del Rey

MADRID, ESPAÑA / AFP

La primera ronda de la Copa del Rey 2024-2025 se cerró este martes con la clasificación de los dos primeros que estaban en liza, Valencia y Getafe, que se impusieron respectivamente como visitantes a formaciones 'amateur' de la sexta categoría, Parla

Escuela (1-0) y Manises (3-0).

Los clubes de primera división que tomaron parte de esta ronda hicieron por lo tanto pleno, contra equipos de divisiones muy inferiores, mayoritariamente del sexto escalón de la jerarquía del fútbol español.

El Valencia vivió, eso sí, un partido especialmente sufrido este martes, que pudo decidir por la mínima, con un tanto de Pepelu en el minuto

20. Los dos partidos de este jueves debían inicialmente haberse disputado a finales de octubre pero fueron aplazados en su día por las trágicas inundaciones sufridas en la región de Valencia, que provocaron más de dos centenares de fallecidos.

Para el Valencia era apenas su segundo partido después del drama vivido en su región. Después de unas semanas en



El seleccionador de fútbol de Chile, Ricardo Gareca, durante el partido clasificatorio para el Mundial de fútbol de 2026 contra Colombia en Barranquilla.

FOTO: AFP

la que sus compromisos fueron aplazados, el equipo de Rubén Baraja regresó a la competición el pasado sábado, con una victoria 4-2 ante el Betis en la Liga española.

El sorteo de la segunda ronda será el miércoles en la sede de la Real

Federación Española de Fútbol (RFEF) en Las Rozas, cerca de Madrid.

Estuvieron exentos de disputar la primera ronda y lo estarán también en la segunda los dos primeros de la pasada Liga española (Real Madrid y Barcelona) y los

dos finalistas de la anterior edición del 'torneo del KO' (Athletic y Mallorca).

Todos ellos no entrarán en la competición hasta la siguiente etapa, los dieciseisavos de final, en los primeros días de 2025.



FOTO: MAYO CLINIC

Carbohidratos: cómo pueden formar parte de una alimentación saludable

**PERSONAL DE
MAYOCLINIC/
SALUD**

Los carbohidratos no son malos, pero algunos pueden ser más saludables que otros. Ver por qué los carbohidratos son importantes para tu salud y cuáles debes elegir.

Los carbohidratos suelen tener mala prensa, sobre todo cuando se trata del aumento de peso. Pero no todos los carbohidratos (también llamados hidratos de carbono) son malos. Tienen numerosos beneficios para la salud, por lo cual tienen un lugar bien ganado en la alimentación. De hecho, el cuerpo necesita carbohidratos para funcionar bien.

Pero es posible que algunos carbohidratos sean mejores para

ti que otros. Conoce más sobre los carbohidratos y cómo lograr una alimentación saludable.

Comprender los carbohidratos

Los carbohidratos son un tipo de macronutriente que se encuentra en muchos alimentos y bebidas. La mayoría de los carbohidratos se encuentran naturalmente en alimentos de origen vegetal, como los granos. Los fabricantes de alimentos también agregan carbohidratos a los alimentos procesados en forma de almidón o azúcar agregada.

Algunas fuentes comunes de carbohidratos naturales son las siguientes:

- Frutas
- Verduras
- Leche
- Frutos secos
- Granos
- Semillas

■ Frijoles (alubias, porotos), guisantes (arvejas, chícharos) y lentejas

Tipos de carbohidratos

Existen tres tipos principales de carbohidratos:

■ **Azúcar.** El azúcar es la forma más simple de carbohidratos. Se encuentra naturalmente en algunos alimentos, como frutas, verduras, leche y lácteos. Los tipos de azúcar incluyen azúcar de frutas (fructosa), azúcar de mesa (sucrosa) y azúcar de leche (lactosa). Los azúcares agregados pueden encontrarse en muchos alimentos, como las galletas dulces, las bebidas azucaradas y las golosinas.

■ **Almidón.** El almidón es un carbohidrato complejo. Esto significa que está hecho de muchas unidades de azúcar unidas. El almidón se encuentra naturalmente en verduras, granos y

frijoles (alubias, porotos) y guisantes (arvejas, chícharos) secos cocidos.

■ **Fibra.** La fibra también es un carbohidrato complejo. Se encuentra naturalmente en frutas, verduras, granos integrales y frijoles (alubias, porotos) y guisantes (arvejas, chícharos) secos cocidos.

Más términos de carbohidratos: carbohidratos netos e índice glucémico

En las etiquetas de los productos suelen aparecer términos como “bajo contenido de carbohidratos” o “carbohidratos netos”. Pero la Administración de Alimentos y Medicamentos no usa estos términos, por lo que no hay un significado estándar. Por lo general, “carbohidratos netos” se usa para referirse a la cantidad de carbohidratos en un producto sin incluir la fibra, o sin

incluir la fibra ni los alcoholes de azúcar.

Probablemente también hayas escuchado hablar sobre el índice glucémico. El índice glucémico clasifica los alimentos que contienen carbohidratos de acuerdo con su capacidad de elevar el nivel de glucosa en la sangre.

Las dietas para bajar de peso basadas en el índice glucémico por lo general recomiendan limitar el consumo de alimentos que tienen un índice glucémico más alto. Los alimentos con un índice glucémico relativamente alto incluyen las papas y el pan blanco, y refrigerios y postres que contienen harinas refinadas.

Muchos alimentos saludables tienen un índice glucémico naturalmente bajo. Entre estos, se incluyen granos integrales, legumbres, verduras, frutas y lácteos con bajo contenido de grasa.

Pérdida de peso: 6 estrategias para lograrlo

Sigue estas maneras comprobadas de bajar de peso y reforzar tu salud.

SALUD/PERSONAL DE MAYOCLINIC

Cientos de dietas relámpago, programas para bajar de peso y estafas descartadas prometen resultados de manera rápida y fácil. Sin embargo, la mejor forma de bajar de peso y no volver a subirlo es hacer cambios en el estilo de vida que persistan con el tiempo. Estos cambios saludables incluyen una alimentación equilibrada y más actividad física todos los días.

Estos son seis consejos que te ayudarán a empezar a bajar de peso:

1. Asegúrate de estar listo

La pérdida de peso a largo plazo implica tiempo y esfuerzo. Así que asegúrate de estar preparado para seguir una alimentación saludable y hacer más actividad física. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Tengo un fuerte deseo de cambiar hábitos para bajar de peso?
- ¿Estoy demasiado distraído por otras presiones?
- ¿Recurro a la comida para lidiar con el estrés?
- ¿Estoy prepara-



FOTO: MAYO CLINIC

do para aprender nuevas maneras de lidiar con el estrés?

■ ¿Necesito otro tipo de apoyo, ya sea de amigos o profesionales de atención médica, para controlar el estrés?

■ ¿Estoy dispuesto a cambiar mis hábitos de alimentación?

■ ¿Estoy dispuesto a cambiar mis hábitos de actividad física y ejercicio?

■ ¿Puedo dedicar el tiempo que se requiere a realizar estos cambios?

Consulta a un profesional de atención médica si necesitas ayuda para manejar el estrés. Reducir

los niveles de estrés puede ayudar a que los cambios para un estilo de vida saludable persistan en el tiempo.

2. Encuentra tu motivación interna

Nadie más puede ayudarte a bajar de peso. Necesitas hacer cambios en

la alimentación y actividad física para ayudarte a ti mismo. ¿Qué te dará el deseo implacable para seguir el plan para bajar de peso?

Haz una lista de las razones por las que bajar de peso es importante para ti. Esta lista puede mantenerte inspirado y

enfocado. Quizás quieres mejorar tu salud o ponerte en forma para unas vacaciones. Piensa en tus objetivos los días que no tengas ganas de comer alimentos saludables ni de hacer más actividad física. Encuentra también otras maneras de mantenerte encaminado. Por ejemplo, podrías pegar una nota inspiradora en el refrigerador o en la puerta de la alacena.

Depende de ti hacer los cambios que te lleven a bajar de peso a largo plazo. Sin embargo, el apoyo de otras personas también ayuda. Elige las personas que te inspirarán. Nunca deben avergonzarse de ti ni interponerse en tu progreso.

Lo mejor es encontrar personas que:

■ Escuchen cuáles son tus preocupaciones y sentimientos.

■ Comparte tu objetivo de llevar un estilo de vida saludable.

■ Compartan algún pasatiempo que los mantenga activos o te ayuden a preparar menús saludables.

Tu grupo de apoyo te puede ayudar a enfocarte en los cambios saludables.

Si prefieres no hacer públicos tus esfuerzos para perder peso, ase-

|| Pág. 3 SALUD

Me resulta difícil comer suficientes frutas y verduras. ¿Es perjudicial tomar un suplemento de fibra todos los días?



FOTO: MAYO CLINIC

KATHERINE ZERATSKY/SALUD

Tomar suplementos de fibra a diario parece ser seguro. Los suplementos de fibra más populares son la inulina, el psilio (Metamucil, Konsyl,

otros) y la metilcelulosa (Citrucel).

La fibra es buena para el organismo. Ayuda al buen funcionamiento del intestino y previene el estreñimiento. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol y a sentirse saciado, lo que puede ayudar a controlar que comas en exceso.

Es mejor obtener la fibra de los alimentos. Los suplementos no tienen las vitaminas, minerales y otros nutrientes que tienen los alimentos ricos en fibra. Pero los suplementos de fibra pueden formar parte de la ingesta diaria.

Los suplementos de fibra pueden causar hinchazón abdominal y gases, al menos al principio. Las personas con problemas estomacales, como antecedentes de obstrucción intestinal o enfermedad de Crohn, deben hablar con un miembro de su equipo de atención médica antes de tomar un suplemento de fibra.

Asegúrate también de preguntar si los suplementos de fibra afectarán los medicamentos que tomas. Por ejemplo, los suplementos de fibra pueden reducir los niveles de glucosa san-

guínea. Es posible que las personas diabéticas tengan que tomar una cantidad diferente de insulina u otros medicamentos.

Cuando empieces a tomar suplementos de fibra, comienza con cantidades pequeñas para no tener demasiados gases. No tomes

más cantidad de la que indica la etiqueta del suplemento. También asegúrate de tomar mucho líquido todos los días.



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!

6408 SEVEN CORNERS PLACE, STE. D
FALLS CHURCH, VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sábados 9 am to 4 pm



3 SALUD

Cont. Pág. 2 SALUD

gúrate de tomar las medidas necesarias para seguir en curso. Registra en un diario o aplicación tu dieta y la actividad física que realizas. También haz un seguimiento de tu peso. Revisa el progreso e implementa cambios si es necesario.

3. Fíjate objetivos que puedas alcanzar

Luego, ponte el objetivo de bajar entre 1 y 2 libras (de 0,5 kg a 1 kg) por semana a largo plazo. Para hacerlo, deberás quemar entre 500 y 750 calorías más de las que consumes cada día.

Bajar el 5% de tu peso actual puede ser un buen objetivo para empezar. Si pesas 180 libras (82 kilogramos), ese porcentaje son 9 libras (4 kilogramos). Incluso bajar esta cantidad de peso puede disminuir el riesgo para algunas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.

Puede ser útil establecer dos tipos de objetivos.

El primero se llama objetivo de acción. Puedes hacer una lista de las acciones saludables que harás para bajar de peso. Un ejemplo de un objetivo de acción es "Caminar todos los días durante 30 minutos". El segundo tipo se llama objetivo de resultado. Puedes hacer una lista de un resultado saludable que quieres alcanzar. Un ejemplo de objetivo de resultado es "Perder 10 libras (4,5 kilogramos)". Un objetivo de resultado es lo que quieres lograr, pero no indica cómo lo harás. En cambio, un objetivo de acción sí establece cómo lo lograrás. Establece objetivos de acción para que puedas realizar esos cambios saludables.

4. Disfruta los alimentos saludables

Para bajar de peso, deberás reducir la cantidad total de calorías de los alimentos y bebidas que consumes. De todos modos, tus comidas aún pueden ser sabrosas y fáciles de preparar.

Una forma de consumir menos calorías es incorporar más frutas, ver-

duras y granos o cereales integrales. Estos son alimentos de origen vegetal que tienen bajas calorías y mucha fibra. La fibra te da la sensación de que estás lleno. Puedes comer muchos tipos de alimentos de origen vegetal que te ayudarán a alcanzar tus objetivos.

También sigue estos otros consejos para tu alimentación:

- Come al menos cuatro porciones de verdura y tres porciones de fruta al día. Si te da hambre entre las comidas, come frutas o verduras como colación.

- Come cereales integrales, como arroz integral, cebada y pasta y pan integrales. Come menos granos o cereales refinados, como el arroz y el pan blancos.

- Utiliza grasas saludables, como aceite de oliva, aceites vegetales, aguacates, frutos secos, mantequilla de nuez y aceites de nuez. Pero ten en cuenta que las grasas saludables también tienen muchas calorías.

- Evita los alimentos y las bebidas con azúcar agregada, por ejemplo, postres, mermeladas y gaseosas. El azúcar natural que contienen las frutas está bien.

- Elige productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

- Concéntrate en comer alimentos frescos, ya que son más nutritivos que los procesados, que generalmente vienen en caja o latas, y suelen tener más grasa, azúcar o sal.

Es una buena idea prestar atención al momento de comer. Concéntrate en cada bocado. Esto hace que disfrutes los sabores y que notes cuándo estás lleno. Intenta no mirar televisión ni la pan-

talla del teléfono durante las comidas. Es probable que comas mucho más sin que te des cuenta.

5. Ponte en actividad y mantente activo

Puedes perder peso sin hacer actividad física, pero es más difícil lograrlo. La actividad física de manera regular te ayuda a quemar más calorías.

Hacer actividad física tiene muchos beneficios. Puede mejorar tu estado de ánimo, disminuir la presión arterial y ayudarte a dormir mejor. También te ayuda a no recuperar el peso que bajaste. Los estudios muestran que las personas que mantienen su pérdida de peso a largo plazo hacen actividad física regularmente.

La cantidad de calorías que quemes dependerá de la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física que hagas. Una de las mejores maneras de perder grasa corporal es a través de una actividad física aeróbica constante, como una ca-

minata rápida. Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física aeróbica la mayoría de los días de la semana. Es posible que algunas personas necesiten hacer más tiempo de actividad física para bajar de peso y no recuperarlo.

Además, trata de hacer ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana. Podrías levantar pesas, usar bandas para ejercitar o hacer flexiones de brazos.

Cualquier movimiento adicional te ayuda a quemar calorías. Entonces, piensa en actividades que te mantengan más activo durante el día. Por ejemplo:

- Usa las escaleras en lugar del ascensor.

- Estaciona al fondo del estacionamiento cuando vayas a hacer las compras.

- Ponte de pie en vez de estar sentado cuando hablas por teléfono o revisas el correo electrónico.

- Da vueltas alrededor de la habitación o

marcha en el lugar mientras miras televisión.

6. Cambia de actitud
Comer alimentos saludables y hacer actividad física solo durante algunas semanas o meses no es suficiente. Para evitar subir de peso, debes hacer que estos cambios saludables se conviertan en una forma de vida. Los cambios en el estilo de vida comienzan cuando miras con sinceridad tus patrones de comida y tu rutina diaria.

Piensa en malos hábitos u otros problemas que te impidieron bajar de peso en el pasado. Luego, planifica cómo vas a lidiar con ello de ahora en más.

Es probable que se presenten algunos obstáculos en el proceso de bajar de peso. Pero no te rindas frente a una dificultad. Simplemente, comienza de nuevo al día siguiente. Recuerda que planeas cambiar tu vida. No sucederá todo de una vez. Sigue con tu estilo de vida saludable. Los resultados valdrán la pena.

Cambios degenerativos en la columna vertebral: ¿Artritis?

APRIL
CHANG-MILLER,
M.D./SALUD

Si. El término "cambios degenerativos" en la columna vertebral se refiere a la artrosis de la columna. La artrosis es la forma más común de artritis. Los profesionales de atención médica también pueden referir-



FOTO: MAYO CLINIC

se a ella como artritis degenerativa o enfermedad articular degenerativa.

La artrosis de la columna vertebral ocurre con mayor frecuencia en el cuello y en la zona lumbar. Con la edad, los discos blandos que actúan como cojines entre los huesos de la columna vertebral, llamados vértebras, se secan y se encogen. Esto produce un estrechamiento en el espacio entre las vértebras y pueden desarrollarse espolones óseos.

Progresivamente, la columna vertebral se pone rígida y pierde fle-

xibilidad. En algunos casos, los espolones óseos en la columna vertebral pueden pellizcar una raíz nerviosa y causar dolor, debilidad o entumecimiento.

Si tienes artrosis, el profesional de atención médica desarrollará contigo un plan de tratamiento y para controlar el dolor. Este plan puede incluir ejercicio, medicamentos y medidas para proteger las articulaciones. También es posible que te remitan a un reumatólogo, a un fisioterapeuta o a un cirujano ortopédico.

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.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

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.

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

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.

Your Oral Health Begins With a Beautiful Smile



Por más de 20 años,
nuestro dedicado equipo de profesionales dentales ha brindado
servicios de alta calidad, desde limpiezas y blanqueamientos hasta
tratamientos avanzados, a los residentes de Rockville, Gaithersburg,
Bethesda, Silver Spring y áreas circundantes. Descubre la belleza
de tu sonrisa saludable, ¡porque mereces lo mejor!

¡Confíe en nosotros para el cuidado dental
de toda su familia!

- Pediatría y Geriátría
- Cuidado Oral Integral y Preventivo
- Obturaciones y Tratamientos de Conducto
- Dentaduras y Puentes
- Carillas y Coronas
- Implantes
- Invisalign

* Aceptamos la mayoría de los planes de seguro.

New Patients
\$50 OFF
First Visit

New Patients
FREE
Consultation

New Patients
FREE
2nd Opinion

New Patients
FREE
Dental Care Pk

Please call: (301) 984-1095
TO SCHEDULE YOUR DENTAL CARE APPOINTMENT





Precio sugerido de \$35,445 USD

Subaru anuncia la edición especial 2025 BRZ Series.Purple

REDACCIÓN/
AUTOGUIA

Subaru of America, Inc. anunció hoy el nuevo 2025 BRZ Series. Purple, con un llamativo color, detalles exclusivos en el exterior e interior, y mejoras en el rendimiento. La edición especial, limitada a solo 500 unidades, hará su debut público el 19 de octubre en Subiefest Texas en Dallas.

El Series.Purple, la sexta edición de color especial para el BRZ, se distingue de inmediato por su exterior Galaxy Purple Pearl. El nuevo color se complementa con llantas de aleación de 18 pulgadas con acabado satinado plateado y emblemas negros

en la tapa del maletero.

En el interior, la cabina del deportivo está tapizada en negro con costuras grises exclusivas en el volante de cuero, paneles de las puertas, funda de la palanca de cambios y funda del freno de mano. Los asientos delanteros de diseño deportivo, con superficies Ultrasuede® y reposacabezas ajustables en altura, presentan costuras grises y refuerzos de cuero gris. El icónico logo de Subaru Técnica Internacional se muestra en el botón de arranque rojo y en la palanca de cambios de aluminio. Además, el BRZ Series.Purple incluye un cambio corto STI y una barra flexible en V para mejorar el rendimiento.

Con un precio sugerido de \$35,445 USD, el Subaru BRZ Series.Purple está



En el interior, la cabina del deportivo está tapizada en negro con costuras grises exclusivas en el volante de cuero, paneles de las puertas, funda de la palanca de cambios. FOTO: SUBARU

impulsado por el motor SUBARU BOXER® de 2.4 litros (aspirado naturalmente) con 228 caballos de fuerza, acoplado a una transmisión manual de seis velocidades con relaciones cerradas. Todos los niveles de equipamiento cuentan con una amplia lista de características estándar, que incluyen la tecnología EyeSight® de asistencia al conductor; diferencial de deslizamiento limitado TORSEN®; acceso sin llave con arranque por botón; faros LED (baja y alta) con ajuste automático de altura; control de estabilidad del vehículo con modos Track y Sport; climatizador automático de dos zonas; asistencia de arranque en pendiente;

EDICIÓN ESPECIAL

Subaru 2025 BRZ Series.Purple

> Cont.1

caja de almacenamiento en la consola central trasera con dos puertos USB-A de entrada/carga y entrada auxiliar; limpiaparabrisas de velocidad variable con función de niebla sensible a la velocidad; e iluminación de bienvenida.

Basado en el modelo Limited, el Subaru BRZ Series.Purple también incluye neumáticos de verano Michelin® Pilot® Sport 4, espejos exteriores eléctricos y calefactables; sistema de audio mejorado con un amplificador de 2 canales y dos altavoces adicionales; detección de punto ciego con asistencia de mantenimiento de carril y alerta de tráfico cruzado trasero; faros adaptativos y STARLINK® Safety and Security.

La última generación del BRZ presenta un di-



Toda la línea de modelos 2025 BRZ estará disponible en los concesionarios a nivel nacional a principios del próximo año.

FOTO: SUBARU

seño audaz tan impresionante como su destreza de manejo. La impresión

general es moderna, ágil y poderosa, con detalles aerodinámicos funcionales.

El diseño compacto del cupé atraviesa el aire con una área frontal baja y an-

cha, resaltada por grandes tomas de aire funcionales y una parrilla baja rema-

tada por arcos de guardabarros prominentes que permiten el espacio justo para los puntos de suspensión. En la parte trasera, los grandes guardabarros y la ancha pista fluyen hacia dos escapes, ofreciendo una postura baja y ancha. Esta presencia visual se aligera con una estrecha zona de cristales y un portón trasero que culmina en un spoiler trasero elevado en forma de "cola de pato".

El BRZ Series.Purple debutará el 19 de octubre en el Subiefest Texas 2024 en Lone Star Park en Dallas. Este evento es el mayor encuentro anual de fanáticos de Subaru en Texas y atrae a miles de personas cada año.

Toda la línea de modelos 2025 BRZ estará disponible en los concesionarios a nivel nacional a principios del próximo año.

■ CON LA EDICIÓN LIMITADA 25 ANIVERSARIO HÍBRIDA

Celebra lo Mejor del Toyota Highlander

REDACCIÓN / WH

En abril del 2000, Toyota presentó en Estados Unidos el Highlander 2001, su primer SUV mediano basado en la plataforma del Toyota Camry. Este modelo marcó un hito para la marca al combinar manejo similar al de un coche con la altura y versatilidad de un SUV, lo que lo convirtió en un éxito inmediato, vendiendo más de un millón de unidades en sus primeros siete años. Ahora, 25 años después, Toyota celebra este legado con la edición especial Highlander 25 Aniversario, basada en el modelo Hybrid Limited AWD, destacando por su estilo refinado y características exclusivas.

Esta edición limitada incluye faldones laterales, ruedas de 20 pulgadas y detalles plateados en los parachoques. Está disponible en colores únicos como Heavy Metal y Wind Chill Pearl. En el interior, los asientos de cuero para siete personas tienen un tono so-



Para un toque extra de estilo el modelo 2.4L Turbo XSE adopta un panel de instrumentos digital de 12.3 pulgadas con una pantalla de inicio en modo deportivo

FOTO: TOYOTA

fisticado Portobello, con logotipos conmemorativos en los reposacabezas. También cuenta con estribos iluminados, alfombras personalizadas y una insignia del 25 Aniversario en el portón trasero. El modelo ofrece

tecnología avanzada como un panel digital de 12.3 pulgadas, sistema de audio JBL y Toyota Safety Sense 2.5+. Esta edición especial estará limitada a 2,500 unidades en Estados Unidos.

La línea Highlander

2025 introduce novedades, como tracción total electrónica en los modelos híbridos y nuevos colores, entre ellos Heavy Metal y Cement. También agrega una insignia HEV en los híbridos y características como un

panel digital deportivo en el modelo 2.4L Turbo XSE. Con precios desde \$39,520 para el modelo LE de gasolina, la nueva línea estará disponible desde noviembre de 2024.

Desde su debut, el

Highlander ha evolucionado en diseño y tecnología. La primera generación, presentada en 2001, se basó en una plataforma unibody derivada del Camry, diferenciándose de los SUVs tradicionales con diseño sobre chasis. Ofrecía una experiencia de conducción mejorada, capacidad para hasta ocho pasajeros y opciones de motores de cuatro cilindros y V6. En 2005, Toyota lanzó el Highlander Hybrid, su primer SUV híbrido, combinando un motor V6 de 3.3 litros con tracción eléctrica en las cuatro ruedas.

La segunda generación en 2007 mejoró diseño y características de seguridad, mientras que la cuarta generación, introducida en 2019, incluyó motores más eficientes, mayor espacio interior y tecnologías como pantallas digitales y compatibilidad con Apple CarPlay y Android Auto. A lo largo de los años, el Highlander ha mantenido su posición como un referente en el segmento de SUVs.

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

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.

Your Oral Health Begins With a Beautiful Smile



Por más de 20 años, nuestro dedicado equipo de profesionales dentales ha brindado servicios de alta calidad, desde limpiezas y blanqueamientos hasta tratamientos avanzados, a los residentes de Rockville, Gaithersburg, Bethesda, Silver Spring y áreas circundantes. Descubre la belleza de tu sonrisa saludable, ¡porque mereces lo mejor!

¡Confíe en nosotros para el cuidado dental de toda su familia!

- Pediatría y Geriátrica
- Cuidado Oral Integral y Preventivo
- Obturaciones y Tratamientos de Conducto
- Dentaduras y Puentes
- Carillas y Coronas
- Implantes
- Invisalign

* Aceptamos la mayoría de los planes de seguro.

New Patients \$50 OFF First Visit	New Patients FREE Exam & X-Rays	New Patients FREE 2nd Opinion	New Patients FREE Dental Care Pk
--	--	--	---

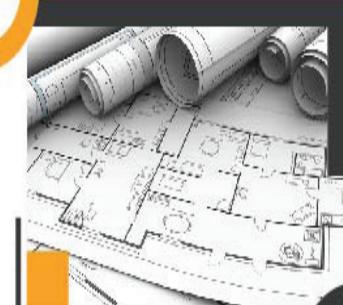
MILEY DENTAL CARE

Please call: (301) 984-1095
TO SCHEDULE YOUR DENTAL CARE APPOINTMENT



PLANOS

Arquitectónicos, Estructurales, Eléctricos, Sanitarios, HVAC



Para construcción en general (Casas nuevas, Adiciones, Decks, Porch, Garages, Relevamientos) Planos listos para ser sometidos en el condado para sacar permisos de construcción.

House Design & Plans | HDPlans7@gmail.com | 240-481-1887

WAITLIST OPENING

Ritch Homes abrirá la lista de espera de viviendas basadas en ingresos el 23 de octubre de 2024 a las 10:00 a. m. en nuestra oficina de arrendamiento ubicada en 1420 R St., NW Washington, DC 20009. Aceptaremos solicitudes por orden de llegada para estudios y apartamentos de una y dos habitaciones. Debe traer una tarjeta de conductor o no conductor válida emitida por el gobierno, certificado de nacimiento original, tarjeta de seguro social y comprobante de ingresos de todos los miembros del hogar. No se permiten llamadas telefónicas ni filas por la noche.

Ritch Homes will be opening the income-based housing waitlist on October 23, 2024, at 10:00 am at our leasing office located at 1420 R St., NW Washington, DC 20009. We will be accepting applications on a first-come, first-served basis for studios, one, & two-bedroom apartments. Must bring a valid government-issued non-driver or driver card, original birth certificate, social security card, and proof of income for all household members. No phone calls or lining up at night.



Buscamos

Secretaria

para trabajar en oficina de Virginia!

Requisitos:

- Proactivo
- Conocimiento de Microsoft Office

Puede llamarnos al

301-294-1166

Se necesita

SECRETARIA

para trabajar en agencia de viajes, en Takoma Park, MD.

Para mas información llamar al

202 607 1699

AGENTE LITERARIO

Se necesita con urgencia un agente literario que tenga experiencia en la publicación de libros

703-470-8634

BELLO SERVICES

COMERCIAL RESIDENCIAL
SE REPARA E INSTALA
VA MD DC

- Aire Acondicionado
- Calefacción
- Refrigeradores
- Lavadoras y Secadoras
- Cocinas



240-756-8079



Técnico

Certificado en Reparación de Aire Acondicionado y Calefacción

Water Heater Plomería Electricidad

Sirviendo en el área de la 495 y sus alrededores.

(703) 957 8836
(301) 272 5745

¡¡¡Atendemos emergencias!!!
Solamente en el Norte de Virginia

SE NECESITA

AYUDANTE DE DELI

In Capitol Heights, MD

Para preparar sandwiches, limpiar y otras tareas

Por favor llamar y dejar mensaje o texto al

(847) 530 5482

ESTAMOS CONTRATANDO PERSONAS PARA TRABAJAR EN SUPERMARKET

Requisitos: inglés basico

Horario flexible

Buen ambiente laboral

APLICAR EN PERSONA

736 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
o llamar al (301) 838 3031

CLASIBIENES

EMPLEOS

ROSEWOOD WASHINGTON DC
HAS JOB OPPORTUNITIES AS A

ROOM ATTENDANT, HOUSE ATTENDANT, LEAD ENGINEER and SHIFT ENGINEER (FT or PT).

Please apply on <https://careers.rosewoodhotelgroup.com> select Washington DC property in location list and apply for the position of your interest or contact us at: claudia.ruiz@rosewoodhotels.com 202-617-2407

CUENTA CON VACANTES PARA ROOM ATTENDANT, HOUSE ATTENDANT, SHIFT ENGINEER y LEAD ENGINEER.

Puedes aplicar en <https://careers.rosewoodhotelgroup.com>, busca la ubicacion de Washington DC y aplica a la position que te interese. Tambien puedes contactarnos enviando un correo a: claudia.ruiz@rosewoodhotels.com 202-617-2407

DRY CLEANERS
Necesita

PLANCHADOR DE BLUSAS Y PERSONA PARA MOSTRADOR
full time/ M-F

3410 Wilson Blvd.
Arlington, VA 22201
(703) 994 8604
Enviar texto

SE NECESITA

AYUDANTE DE COCINA

Preferible con experiencia, o entrenamos y con inglés básico

11890 Old Baltimore Pike Suite A
Beltsville, MD 20705
(703) 220 3450
(301) 937 4993

MOLLY MAID
BUSCA

MAIDS/HOUSEKEEPERS

TIEMPO COMPLETO * LUNES A VIERNES NO NOCHES, NO FINES DE SEMANA Y NO FERIADOS

- Excelente Pago y Propinas
- Entrenamiento pagado • Ambiente familiar

CARRO DE LA EMPRESA PROPORCIONADO

PAGO PROMEDIO DE \$15 A \$20 POR HORA

Ofrecemos todos los productos de limpieza, equipos y transporte desde y hacia las casas de clientes. ¡No necesita su coche! ¡Ven a visitarnos, te esperamos!

LLAMA PRIMERO PARA PROGRAMAR UNA CITA
(301) 841-9292
envíe JOBS al siguiente código QR
o al **301-450-5854**

12321 MIDDLEBROOK RD
STE# 290 * GERMANTOWN, MD 20874

BUSCAMOS

COCINERO DE POLLO FRITO

CON EXPERIENCIA
Tiempo completo
Columbia, MD, cerca de Howard High School
(410) 340 2549

DRY CLEANER está contratando personal para

- PLANCHADORES PARA CAMISAS Y
- DRY CLEAN
- EMBOLSADOR Y
- CHOFER

Tiempo completo
Tener experiencia 5 días a la semana
5091 Nicholson Lane
Rockville, MD
(301) 468 7303

SE RENTA

basement de 2 cuartos en Columbia Heights. Precio \$2000. Tiene lavadora y secadora cerca del Metro de Petworth y Columbia Heights

Para más información, llamar al

301-806-1083

PROFESORAS 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:

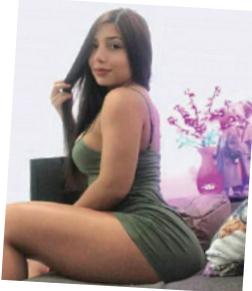
(703) 405 4598
Dejar mensaje

MASAJES

JASMIN

El Mejor Servicio del Área

Atendemos de 11:00 a.m.-10:00 p.m.



Para una cita contáctenos

(703) 679 2257
Falls Church / Virginia

Dry Cleaners Lavandería
Necesita

PLANCHADOR
de jackets y pantalones con experiencia, choferes y una persona para la caja registradora que hable un poquito de Inglés. Full Time.

Necesitamos llenar estas posiciones urgentemente.
Llamar al:

301-221-2463

Compañía de limpieza
en Silver Spring MD.
tiene posiciones disponibles para

MUJERES

con experiencia en limpieza de casas habitadas, y para hombres, limpieza de ventanas pisos y limpieza de yardas. Requisitos: Experiencia transporte propio o licencia de manejo, permiso de trabajo o Tax ID

Enviar texto con su experiencia y la posición que le interesa

(240) 353 6751

Se Busca Equipo de

DOS HOMBRES
para Remodelaciones y Trabajos de Lista Pendiente en Proyectos Residenciales
Se ofrece trabajo a largo plazo.
Es requisito contar con camioneta/ furgoneta y herramientas.
Interesados, por favor comunicarse con Bobby o Natalia al:

410-701-0108.

DELI (Horario de Oficina)
está buscando experimentado

PREPARADOR(A) DE SANDWICH O GRILL
Días festivos y Vacaciones pagados
Aplique en: 8401 Arlington Blvd. Fairfax, VA 22031
571-332-8115 (Se habla español)
(703) 475 2715
Estamos cerca del Fairfax Hospital

¡LO QUE LOS CLIENTES OPINAN DE NOSOTROS!

OURISMAN
Members of Service Center



KEVIN RIVERA
Cliente satisfecho

Juan Pablo siempre nos hace sentir como familia y dedica su tiempo y esfuerzo para ayudarnos a renovar nuestro auto sin afectar nuestro bolsillo. OURISMAN tiene mucha suerte de tenerlo... ¡Gracias Juan Pablo!

Certified ★★★★★

Llamar o texto: (540) 388-3775 Juan Pablo

RECEPCIONISTA Y ASISTENTE BILINGÜE
 Para oficina dental
 Se prefiere con experiencia, pero no es necesario
ANNANDALE, VA
 Esquina de Backlick y Braddock Rd.
(703) 347 2006
 Contactar a Vivian

Eres profesora en tu País
 Eres profesora (maestra) de educación infantil, parbularia, kindergarden, CDA?. Tenemos trabajo para usted
Requisitos:
 Título de cualquier país
 Hablar y escribir correctamente español e inglés.
703-470-8634

Necesita **VENDER SUS PROPIEDADES EN BOLIVIA?**
 Llame a Mauricio, él es el mejor. El me ayudó a vender mis propiedades "en solo 4 meses"
1 591-607-07422
 WhatsApp

Silver Spring SE RENTA
 basement
 Espacio para 2 personas sin vicios
 2 dormitorios.
 Todo independiente.
 No mascotas
 Llamar al
(202) 409 5855

MAESTRO JOSÉ DE LEÓN

- *Amarre de amor eterno
- *Uniones, dominios
- *Fertilidad
- *Impotencia sexual
- *Sanación de enfermedades
- *Problemas legales
- *Aumentar ganancias
- *Eliminación de brujería y males
- *Encontrar trabajo
- *Limpias y purificaciones

11230 Grandview Ave., Suite 8 Wheaton, MD 20902
301-509-2907

Washington DC
RENTO
 APARTAMENTO NUEVO DE 1 CUARTO
 Excelente ubicación Cerca del metro y terminal de buses en Takoma Park, DC.
 Utilidades Incluidas
 Llamar al
(202) 291 4258

BELLO SERVICES
 COMERCIAL RESIDENCIAL
SE PREPARA E INSTALA
 VA MD DC

- Aire Acondicionado
- Calefacción •Refrigeradores
- Lavadoras y Secadoras
- Cocinas



240-756-8079

CUARTOS PARA RENTAR

¿Trabajas en Washington?
 ¿Estas trabajando en tu pasantía?

Tenemos cuartos para rentar ubicados a 5 minutos caminando al subway (metro) de Pentagon City
703-470-8634

RENTO UN APARTAMENTO

De una habitación con todas la utilidades incluidas, buena ubicación cerca de la estación de metro de Takoma Park y terminal de buses
Washington DC
 Llamar al
(202) 291 4258

AVISO DE ACCIÓN COLECTIVA
WB Waste Solutions, LLC
1701 Olive Street

Para: Individuos que clasificaron reciclables y basura en WB Waste Solutions, LLC en la instalación de reciclaje en 1701 Olive Street, Capitol Heights, MD en cualquier momento desde el 1 de febrero de 2021 hasta el 1 de febrero de 2024:

Si clasificó los materiales reciclables y la basura en WB Waste en la instalación ubicada en 1701 Olive Street, Capitol Heights, MD, en cualquier momento entre el 1 de febrero de 2021 y el 1 de febrero de 2024, es posible que tenga derecho a una compensación monetaria y daños y perjuicios como parte de un acuerdo.

Si cree que cumple con los criterios anteriores y desea solicitar una compensación por daños y perjuicios, la fecha límite para presentar una reclamación es el 16 de enero de 2025. Por favor, comuníquese con el bufete de abogados Murphy Anderson PLLC y pregunte por Lorena Widman al 202-223-2620 o Lwidman@murphyllc.com.

Puede perder su derecho a indemnización y daños y perjuicios si no actúa con prontitud.

¿TE PREOCUPAS MUCHO?
¿TE SIENTES ESTRESADO?

Una aplicación digital de salud mental te puede ayudar

Participa en un estudio para probar la nueva versión en español de la **aplicación digital MindTrails** de un equipo de la Universidad de Virginia.

Con actividades **breves**, *MindTrails Español* puede **reducir los pensamientos negativos** y **bajar el estrés**.

Puedes participar desde **cualquier lugar** y toda la información obtenida es **confidencial**.

Recibirás una tarjeta de regalo electrónica de **\$20** después de participar en **una entrevista** por Zoom sobre tu experiencia con la aplicación.

Para más información:

Escríbenos mindtrailsespanol@gmail.com
Llámanos 202-495-9962

Inscríbete



Nuestro Equipo



UVA IRB-SBS Protocol #6828

Violet, Madeleine & Rudy McGraw, for **PETAkids**

**ALWAYS
ADOPT.
NEVER
SHOP!**

Open your door
to a homeless animal.

Photo: Corina Marie - Art director: Greg Garry - Hair: Doug Mengert - Makeup: Robert Bryan - Stylist: Veronica Groye