

Washington Hispanic

Washington
Maryland
Virginia



Viernes 3 de abril de 2026

www.washingtonhispanic.com

Volumen 32 número 975

“Quiero liderazgo enfocado en resultados”



Andrew Friedson se postula para Ejecutivo del Condado de Montgomery.

JOHNNY YATACO /
WASHINGTON HISPANIC

El concejal del condado Andrew Friedson anunció su candidatura a Ejecutivo del Condado de Montgomery con un mensaje centrado en resultados concretos. Sostiene que el liderazgo debe ir más allá de la retórica y responder a una comunidad cada vez más diversa, donde casi uno de cada tres residentes nació en el extranjero y la población latina es la de mayor crecimiento.

Friedson considera que esta diversidad es una fortaleza, pero también una responsabilidad que exige políticas enfocadas en oportunidades económicas, educación y vivienda. Uno de los pilares de su campaña es el desarrollo económico, destacando iniciativas para generar empleo, impulsar la innovación y apoyar a emprendedores de minorías e inmigrantes mediante fondos específicos. También promueve sectores emergentes como la biotecnología y la tecnología.

El candidato advierte que el aumento de costos, impuestos y barreras burocráticas dificulta el crecimiento de pequeñas empresas, muchas de ellas propiedad de latinos. Propone simplificar permisos y facilitar la inversión.

En vivienda, plantea aumentar la oferta y acelerar aprobaciones, incluyendo proyectos asequibles y alianzas con organizaciones. En educación, respalda la inversión, pero exige mejores resultados y mayor rendición de cuentas.

Finalmente, se comprometió a proteger a las comunidades inmigrantes, fortalecer su representación y trabajar por un gobierno más efectivo, enfocado en resultados medibles y oportunidades para todos.

El concejal del condado de Montgomery, Andrew Friedson, se postula para Ejecutivo del Condado.

FOTO: JOHNNY YATACO / WH

|| Pág. 3-A

Bowser, afirma que el Concejo de D.C. está muy “blando frente al crimen”.

|| Pág. 3A

La suprema escucha argumentos para limitar ciudadanía en EEUU.

|| Pág. 7A

Desvelan por qué el riesgo de cáncer de mama aumenta tras la menopausia.

|| Pág. 3 SALUD

Shakira anuncia nuevas fechas de recitales en Estados Unidos.

|| Pág. 11A

Semana Santa: llamado global por la paz

Papa pide rezar por víctimas inocentes de la guerra

ROMA / EFE

El papa León XIV pidió rezar en esta Semana Santa por “los enfermos, los pobres y las víctimas inocentes de la guerra”, durante la audiencia general celebrada en la Plaza de San Pedro. En su saludo a los peregrinos de lengua árabe, añadió que Cristo, mediante su Resurrección, conceda paz y consuelo a todos y los proteja del mal.

Durante la catequesis, el pontífice destacó el papel de los laicos en la Iglesia. Afirmó que el mundo necesita impregnarse del espíritu de Cristo para avanzar en justicia, cari-



El papa León XIV, en una imagen del 29 de marzo de 2026.

FOTO: EFE/EPA/ANGELO CARCONI

dad y paz, y subrayó que esto solo es posible con su contribución, servicio y testimonio activo en la sociedad.

Además, desde Castel Gandolfo, expresó su deseo de que el presidente Donald Trump esté buscando reducir la violencia y el odio en Oriente Medio y en otras regiones afectadas por conflictos.

El papa reiteró su llamado a todos los líderes del mundo a retomar el diálogo y volver a la mesa de negociación. Insistió en la necesidad de buscar soluciones concretas para disminuir la violencia y frenar el odio creciente, y expresó su esperanza de que la guerra pueda terminar incluso antes de la celebración de la Pascua.

La tripulación de Artemis II

Solventan el problema con el baño de la nave

CABO CAÑAVERAL / EFE

La misión lunar Artemis II, ahora en la órbita terrestre, superó los primeros ocho minutos y medio críticos tras su despegue desde Florida, donde también afrontó dos problemas técnicos que causaron tensión en la NASA apenas momentos antes del lanzamiento.

Tras el despegue de la nave, la tripulación de Artemis II informó de una luz de avería parpadeante relacionada con el inodo-

ro, un dispositivo que por primera vez se incorpora en una misión hacia el espacio profundo. El problema a sido resuelto, según la NASA.

Al cabo de los primeros ocho minutos y medio, considerados los más críticos, según explicó con antelación a EFE el ingeniero español Carlos García-Galán, director de Moon Base de la NASA, el cohete Space Launch System (SLS) funcionó correctamente y colocó a los astronautas en la órbita correcta a bordo de la cápsula Orión.

“Hasta este momento, hemos tenido un lanzamiento exitoso desde la plataforma”, expresó uno

de los funcionarios espaciales desde el Centro de Control de Misión que tiene la NASA en Houston, en Texas, durante la transmisión en directo del despegue.

Bajo un clima favorable, los cuatro tripulantes de Artemis II, que no alunizará, despegaron unos 11 minutos después de lo previsto a las 18:35 hora local (22:35 GMT) desde el Centro Espacial Kennedy en Cabo Cañaveral.

Momentos antes de partir hubo tensión por dos problemas que habrían impedido el lanzamiento: el primero fue un inconveniente con el sistema de



Despegue del cohete que lleva la misión Artemis II a la Luna.

FOTO: EFE/EPA/CRISTOBAL HERRERA-ULASHKEVICH

comunicaciones, que habría representado un peligro para la población si era necesario abortar la misión.

Y el segundo fue un sensor que mostraba una batería del Sistema de Aborto de Lanzamiento (LAS) que estaba más caliente de lo normal.

Pero en ningún momento la NASA interrumpió la cuenta regresiva para el despegue, cuya ventana

comenzó a las 18:24 hora local (22:24 GMT), pues no hubo ningún contratiempo mayor, como los que retrasaron un mes su despegue en febrero.

Ahora, los astronautas primero orbitarán cerca de 24 horas alrededor de la Tierra para probar los sistemas y decidir si continúan el camino hacia la Luna, lo que tomaría otros cuatro días de viaje, según ha explicado la NASA.

De tener éxito, los tripulantes llegarán al lado más oculto de la Luna el próximo lunes, 6 de abril, cuando observarían más que ningún otro ser huma-

no gracias a la posición del Sol, que iluminaría el satélite natural.

También alcanzarán el punto más lejano en el espacio profundo al que jamás haya llegado una persona, más de 400.000 kilómetros.

La tripulación la conforman el comandante Reid Wiseman, la especialista Christina Koch y el piloto Victor Glover, los tres de la NASA, así como Jeremy Hansen, de la Agencia Espacial Canadiense (CSA), quienes aspiran a ser los primeros en viajar a la órbita lunar desde Apolo 17, en 1972.

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 2026 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. , Gaith. 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...

Ella dice, "I am the American Dream"

Alicia Contreras busca llevar una nueva voz al Distrito 14 de Maryland

JOHNNY YATACO /
WASHINGTON HISPANIC

Alicia Contreras está dando el paso hacia la arena política con un mensaje basado en el servicio, la experiencia personal y una profunda comprensión de los desafíos que enfrentan las familias trabajadoras en el condado de Montgomery.

Como candidata a delegada por el Distrito 14 de Maryland, Contreras aspira a representar a una comunidad diversa y en constante crecimiento que abarca la zona este del condado, desde Silver Spring hasta Burtonsville, Ashton, Olney, Laytonsville, y partes de Clarksburg y Damascus. Con una población estimada entre 130,000 y 140,000 residentes, el distrito refleja la diversidad que caracteriza a Montgomery County, uno de los condados más multiculturales y dinámicos del país.

"En muchos sentidos, este distrito cuenta la historia de Estados Unidos hoy," expresó Contreras en una reciente entrevista con Washington Hispanic. "Estamos viendo a familias de América Latina, África, el sur de Asia y el Medio Oriente que eligen construir sus vidas aquí."

Dentro de estos cambios, destaca el crecimiento

de la comunidad latina. Según Contreras, la población latina en el Distrito 14 ha

recursos y el financiamiento completo de los programas educativos del estado.



Si me hubieran dicho de niña que iba a representar a este país en el extranjero, no lo habría creído," afirmó. "Pero este país me dio esa oportunidad."

ALICIA CONTRERAS

Candidata a delegada por el Distrito 14 de Maryland

aumentado significativamente en la última década, pasando de menos del 5% en 2010 a cerca del 15% en 2020, y podría estar acercándose al 20% en la actualidad. De resultar electa, se convertiría en la primera latina en representar a este distrito en la Asamblea General de Maryland.

Su campaña se centra en tres prioridades principales: educación, bienestar comunitario y crecimiento económico.

Como madre de niños pequeños, Contreras sitúa la educación como eje central de su propuesta. Aboga por escuelas más sólidas, acceso equitativo a

"La educación es la base," afirmó. "Es lo que permite a familias como la mía salir adelante."

Más allá de las aulas, también subraya la importancia de construir comunidades seguras y saludables. Las preocupaciones en torno a políticas migratorias, derechos civiles y seguridad pública han generado incertidumbre entre muchos residentes. "La gente quiere sentir que pertenece, que puede salir a la calle sin miedo y que sus hijos están seguros," señaló.

El tema del costo de vida es otro de los pilares de su campaña. A través de sus



Alicia Contreras candidata a delegada por el Distrito 14 de Maryland.

FOTO:JOHNNY YATACO

encuentros comunitarios y su trabajo voluntario en organizaciones como Manna Food Center, Contreras ha visto de cerca las dificultades económicas que enfrentan muchas familias. El aumento en los costos de la vivienda, los servicios públicos y el cuidado infantil son preocupaciones recurrentes.

Antes de que su hija comenzara el kindergarten, Contreras pagaba aproximadamente \$3,200 al mes por el cuidado de sus hijos, una cifra que, según señala, supera el costo de muchas hipotecas. "Las familias están haciendo todo bien y aun así no logran salir adelante," dijo.

Su enfoque en la economía también está respaldado por su experiencia profesional. Contreras trabajó durante casi dos décadas en la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), donde se especializó en desarrollo económico y tecnología digital. Al igual que muchos trabajadores federales en la región,

también ha enfrentado la incertidumbre laboral.

"Todavía estoy desempleada, y muchos de mis colegas también lo están," comentó. "Necesitamos pensar cómo adaptarnos y construir una fuerza laboral preparada para una economía cambiante."

Contreras considera que la tecnología será clave en ese proceso, destacando la importancia de adoptarla de manera responsable para generar nuevas oportunidades.

Su decisión de postularse, asegura, es una extensión natural de toda una vida dedicada al servicio.

Hija de inmigrantes mexicanos, creció en Aurora, Illinois, en una comunidad trabajadora marcada por dificultades, pero también por resiliencia. Su padre trabajó en el campo y luego en fábricas, convirtiéndose en miembro de un sindicato, mientras que su madre desempeñó múltiples empleos para sostener a la familia. Gracias a be-

cas y esfuerzo, Contreras logró obtener un posgrado, formando parte de un reducido porcentaje de latinas que alcanzaban ese nivel educativo en ese momento.

Su carrera la llevó a representar a Estados Unidos en el extranjero como diplomática, una oportunidad que alguna vez consideró inalcanzable.

"Si me hubieran dicho de niña que iba a representar a este país en el extranjero, no lo habría creído," afirmó. "Pero este país me dio esa oportunidad."

Ahora, busca abrir ese mismo camino para otros.

"Yo soy el sueño americano," dijo Contreras. "Y quiero que las futuras generaciones también puedan decir lo mismo."

De cara a las próximas elecciones, la candidata hace un llamado a la participación cívica.

"Su voto tiene poder," enfatizó. "En muchas partes del mundo, la gente no tiene ese derecho. Aquí sí lo tenemos, y debemos ejercerlo."

■ "VOY A EVALUAR TODAS LAS OPCIONES POSIBLES",

Bowser, afirma que el Concejo de D.C. está muy "blando frente al crimen"

REDACCIÓN / WH

La alcaldesa de Washington, Muriel Bowser, afirmó que la reciente decisión del Concejo de la ciudad de aplazar una medida sobre el toque de queda juvenil envía, a su juicio, un mensaje de permisividad frente a la delincuencia.

Durante declaraciones a la prensa, la alcaldesa explicó que al posponer la votación hasta el 21 de abril,

se generará un vacío de seis días —del 15 al 21— en el que no estará vigente el toque de queda focalizado. Este periodo coincide con las vacaciones de primavera de las DC Public Schools y con el aumento de las temperaturas, cuando se espera que más jóvenes pasen tiempo en la calle.

Bowser señaló que esta situación reduce sus alternativas, aunque dejó claro que está dispuesta a actuar, incluso considerando declarar una emergencia de seguridad pública para



Muriel Bowser alcaldesa de Washington.

FOTO:CORTESÍA

mantener el toque de queda durante esos días.

"Voy a evaluar todas las opciones posibles", expresó.

Asimismo, la alcaldesa sostuvo que existe un patrón en cómo el Concejo aborda los temas de seguridad: primero, dijo, tardan en reconocer el problema; luego adoptan medidas que logran reducir los delitos; pero posteriormente consideran que la situación está resuelta y revierten las políticas implementadas.

Según las normas actuales en toda la ciudad, los menores de 18 años no pueden permanecer en espacios públicos ni en establecimientos entre las 11 de la noche y las 6 de la mañana, salvo ciertas excepciones.

La prórroga del toque de queda, que ahora quedó en pausa, estaba prevista para mantenerse hasta el 25 de septiembre. Bowser advirtió que la demora de tres semanas en la votación complica la gestión de la seguridad en este periodo.

Andrew Friedson se postula para Ejecutivo del Condado de Montgomery

“Quiero un liderazgo enfocado en resultados”

JOHNNY YATACO /
WASHINGTON HISPANIC

A medida que el condado de Montgomery continúa creciendo y diversificándose, el concejal del condado Andrew Friedson sostiene que el próximo ejecutivo debe enfocarse menos en la retórica y más en los resultados, especialmente para las comunidades que están moldeando el futuro del condado, incluida su creciente población latina.

Friedson, quien se postula para ejecutivo del condado, señala que los cambios demográficos representan tanto una fortaleza como una responsabilidad. Casi uno de cada tres residentes nació en el extranjero, y la comunidad latina es el grupo de mayor crecimiento. Para el candidato, esta realidad exige un liderazgo que priorice de manera más intencional y medible las oportunidades económicas, la educación y la vivienda.

“Esto es una bendición y una fortaleza”, afirmó Friedson al referirse a la diversidad del condado. “Pero también significa



que nuestras políticas deben reflejar esa realidad”.

Uno de los pilares centrales de su campaña es el desarrollo económico, área en la que destaca su papel en la promoción de lo que describe como la mayor iniciativa de empleo en la historia del condado. Este esfuerzo incluye inversiones dirigidas a la creación de empleos, la innovación y el emprendimiento, especialmente en comunidades históricamente subrepresentadas.

Entre estas iniciativas se encuentra un fondo diseñado para apoyar a emprendedores de minorías e inmigrantes, el cual,

según Friedson, es clave para ampliar las oportunidades dentro de la comunidad latina. Al mismo tiempo, ha impulsado el crecimiento en sectores emergentes como la bio salud y la tecnología, industrias que considera fundamentales para el futuro de la fuerza laboral del condado.

Sin embargo, Friedson advierte que estas oportunidades se ven amenazadas por el aumento de costos y las barreras burocráticas. Ha sido crítico de los incrementos constantes de impuestos, señalando que representan una carga adicional para las pequeñas empresas



El concejal del condado de Montgomery, Andrew Friedson, se postula para Ejecutivo del Condado.

FOTO: JOHNNY YATACO

—muchas de ellas propiedad de inmigrantes y latinos— así como para las familias trabajadoras que ya enfrentan dificultades económicas.

“Es demasiado difícil iniciar y operar un negocio aquí”, afirmó, al referirse a un sistema de permisos que considera ineficiente e impredecible. “Necesitamos hacerlo más fácil, más rápido y más accesible para invertir en el condado de Montgomery”.

La vivienda es otro eje clave de su plataforma. Friedson describe al condado como una jurisdicción en medio de una escasez de vivienda y ha hecho del aumento de la oferta una prioridad. Durante su tiempo en el concejo, ha respaldado iniciativas para expandir tanto la vivienda a precio de mercado como la asequible, incluyendo programas para preservar unidades existentes y acelerar los procesos de aprobación de nuevos desarrollos.

Destaca reformas que redujeron los tiempos de aprobación de ciertos proyectos de vivienda asequible de años a solo semanas, como ejemplo de cómo el gobierno puede actuar con mayor urgencia frente a la crisis. También ha apoyado alianzas con organizaciones sin fines de lucro y entidades religiosas para construir viviendas en terrenos subutilizados, así como políticas para promover vivienda para la fuerza laboral.

“No podemos resolver la crisis de vivienda sin construir más viviendas”, subrayó Friedson, enfatizando que las familias trabajadoras y las comunidades inmigrantes son quienes más se beneficiarían de estas iniciativas.

Una hispana que ha estado apoyando de can-

didatura de Friedson es Betty Romero, quien dijo “Andrew Friedson ha estado presente cuando nuestra comunidad lo ha necesitado; accesible, receptivo y dispuesto a luchar por los residentes que representa en su distrito. Se opone a seguir aumentando los impuestos, impulsa iniciativas como el New J.O.B.S. Initiative y el Founders Equity Fund, y entiende que la diversidad de Montgomery County es su mayor fortaleza. Andrew es el líder comprometido con el futuro de Montgomery County que necesitamos como próximo Ejecutivo del Condado.” concluyó Romero.

En materia educativa, el candidato adopta una postura más crítica. Aunque respalda niveles récord de financiamiento para las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery, sostiene que el aumento del gasto no se ha traducido en mejores resultados, especialmente para los estudiantes latinos y aquellos que están aprendiendo inglés.

Las brechas de rendimiento, afirma, continúan ampliándose, por lo que el condado debe enfocarse más en la rendición de cuentas y el desempeño. Como presidente del concejo, impulsó la implementación de métricas de rendimiento vinculadas al financiamiento escolar y fortaleció la supervisión a través de la Oficina del Inspector General.

“Si vamos a invertir más recursos, necesitamos ver resultados”, dijo. “Se lo debemos a nuestros estudiantes y a sus familias”.

Friedson también abordó las crecientes preocupaciones dentro de las comunidades inmigrantes, particularmente en torno a acciones de control migratorio y el clima

de temor a nivel local. Se comprometió a utilizar todas las facultades del cargo para proteger a los residentes y garantizar el acceso a servicios esenciales, destacando que la confianza pública es fundamental para el bienestar del condado.

“Las familias no deberían tener miedo de ir a la escuela, al trabajo o de buscar atención médica”, afirmó. “Tenemos la responsabilidad de defender a nuestra comunidad”.

En el centro de su campaña hay un mensaje más amplio sobre el estilo de liderazgo. Friedson contrasta su enfoque con el de la actual administración, argumentando que el condado necesita un gobierno más colaborativo y pragmático, que trabaje de cerca con empresas, organizaciones sin fines de lucro y otros niveles de gobierno para generar resultados concretos.

También se ha comprometido a garantizar que las voces latinas estén representadas en todos los niveles de toma de decisiones, tanto dentro de su administración como a través de un contacto constante con organizaciones y líderes comunitarios.

“No podemos alcanzar nuestro máximo potencial como condado si cada comunidad, incluida la comunidad latina, no alcanza el suyo”, afirmó.

A medida que avanza la contienda por el ejecutivo del condado, Friedson se presenta como un candidato enfocado en la asequibilidad, la rendición de cuentas y las oportunidades, argumentando que un gobierno eficaz no se define por promesas, sino por resultados.

“La forma de demostrar que el gobierno funciona”, concluyó, “es haciéndolo funcionar”.

PREGUNTAS PING PONG CON ANDREW

■ ¿Cuál es tu color favorito?

Azul

■ ¿Cuál es tu canción favorita?

Hallelujah, de Leonard Cohen

■ ¿Practicas algún deporte?

Sí, actualmente juego hockey sobre hielo.

■ ¿Cuál es tu película favorita?

Lean on Me



**VOTA SÍ
HASTA EL**

21 DE ABRIL

**DONALD TRUMP Y
LOS REPUBLICANOS
EXTREMISTAS
ESTÁN TRATANDO DE
MANIPULAR NUESTRAS
ELECCIONES.**

**PERO AL VOTAR SÍ
POR UNA MEDIDA
TEMPORAL QUE VA A
RESTAURAR LA
JUSTICIA EN NUESTRAS
ELECCIONES PODEMOS
LUCHAR CONTRA ESTOS
ESFUERZOS.**

¿QUE HARA?

- ✓ Permitirá que los votantes de Virginia aprueben **cambios temporales** a los mapas congresionales
- ✓ Garantizará una **representación justa** en las próximas elecciones
- ✓ Protegerá la **redistribución independiente**

La votación empieza el 6 de marzo.

**VOTA TEMPRANO DESDE EL 6 DE
MARZO HASTA EL 18 DE ABRIL**

**EL DÍA DE LA ELECCIÓN
ES EL MARTES, 21 DE ABRIL**

Para mas información, visita VirginiansForFairElections.com

Con reuniones en la Casa Blanca

La Delegación venezolana concluye su visita a Washington

NUEVA YORK /
EFE

El viceministro venezolano para Europa y Norteamérica, Oliver Blanco, aseguró que la visita que ha realizado una delegación diplomática de su país a Washington ha concluido con la celebración de encuentros con representantes del Gobierno del presidente estadounidense, Donald Trump, en la Casa Blanca.

“Terminamos nuestra visita a Washington para acompañar a nuestra misión diplomática y sostener reuniones con miembros de la Administración del presidente

Donald Trump”, escribió Blanco en redes sociales acompañando el mensaje de una foto suya tomada en el Edificio de la Oficina Ejecutiva, dentro del complejo de la Casa Blanca.

“La presidenta (venezolana), Delcy Rodríguez, trabaja para retomar canales de comunicación, reactivar relaciones comerciales, abordar puntos de desacuerdo y avanzar en la normalización progresiva de las relaciones por la prosperidad y el reencuentro”, concluye su breve texto.

Blanco ha sido parte de la delegación que ha liderado el encargado de negocios de Venezuela en EE.UU., Félix Plasencia, y que ha visitado Wash-

ington desde el pasado 26 de enero como parte de la reactivación de las relaciones diplomáticas por parte de ambos países tras la captura de Nicolás Maduro en enero por parte de fuerzas estadounidenses.

El grupo de diplomáticos venezolano estuvo en los edificios de la embajada venezolana en la capital estadounidense, desocupados por las autoridades chavistas desde la ruptura de relaciones en 2019, y aseguró que éstos serán “rehabilitados” para ponerse al servicio de “todos los venezolanos”.

A su vez, el Departamento del Tesoro estadounidense autorizó esta semana mediante una licencia especial que las



Fotografía tomada de la cuenta oficial en la red social Instagram del viceministro venezolano para Europa y Norteamérica, Oliver Blanco, @oliverblanco posando este miércoles, en Washington (EE.UU.).

FOTO: EFE / @OLIVERBLANCO

misiones del Gobierno venezolano puedan realizar pagos por bienes y servicios necesarios para sus operaciones. Además, se permitió a bancos e instituciones financieras abrir cuentas y otorgar créditos a estas representaciones.

Plasencia, el encargado de liderar esta nueva etapa en las relaciones entre Caracas y Washington, es un diplomático de carrera con más de 34 años de experiencia y una de las personas de mayor confianza de la presidenta interina venezolana, Delcy Rodríguez.

Washington retiró además hoy mismo las sanciones que había impuesto a la propia Rodríguez, lo que hace pensar en la posibilidad de que la dirigente pueda realizar pronto una visita a EE.UU. para reunirse con Donald Trump.

¿Ha sido víctima de fraude de Medicare?

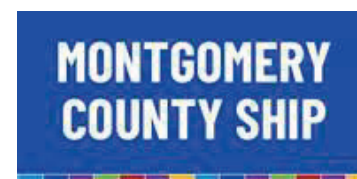
Aprenda a prevenir el fraude de Medicare y prepárese para posibles amenazas



Programa de Asistencia Estatal sobre Seguros de Salud

Información y asesoría para recipientes de Medicare y sus familias y cuidadores.

301-255-4250 | www.medicareabcd.org | SHIP@accessjca.org



Creado con aportes de la Administración de EE.UU. para La Vida Comunitaria a través del Estado de Maryland.

Afectaría a hijos de padres indocumentados o con visados temporales

La suprema escucha argumentos para limitar ciudadanía

WASHINGTON, DC / EFE

Jueces de la Corte Suprema de EE.UU. se mostraron escépticos este miércoles ante los argumentos de la Administración del presidente estadounidense, Donald Trump, para limitar la ciudadanía por derecho de nacimiento a hijos de padres indocumentados o con visados temporales, en una vista a la que asistió el propio mandatario.

Los magistrados cuestionaron de manera insistente tanto a los abogados del Gobierno, como a los letrados de la Unión de Libertades Civiles Estadounidenses (ACLU, por sus siglas en inglés), organización que respalda la demanda, que califica de "anti constitucional" la orden ejecutiva con la que Trump busca implementar su controvertida política.

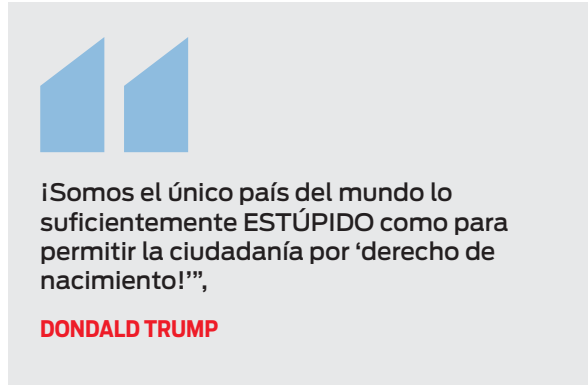
El procurador general, John Sauer, defendió la posición del Gobierno de Trump, insistiendo que los tiempos cambiaron desde la adopción en el siglo XIX de la Enmienda 14, que consagra el derecho a la ciudadanía a los nacidos en el país, y que la medida presidencial quiere luchar contra el llamado "turismo de parto" y la inmigración irregular.

Cuestionamientos de la mayoría conservadora

Según el argumento de la Administración Trump, esta legislación se aprobó tras la guerra civil (1861-1865) para proteger a los "hijos de los esclavos" y no para "quienes se toman vacaciones para obtener la ciudadanía" estadounidense.

"Es un mundo nuevo. Pero la Constitución sigue siendo la misma", replicó a Sauer el presidente del Supremo, el conservador centrista John Roberts.

Otros jueces de la mayoría conservadora como Samuel Alito, Neil Gorsuch y Amy Coney Barrett también presionaron a la Administración sobre la interpretación histórica y los precedentes esgrimidos por Sauer, que a juicio de los magistrados, podrían obrar



en contra de los argumentos de la Administración.

Barrett, considerada un voto bisagra, indicó que las salvedades propuestas por Trump a la ciudadanía por derecho de nacimiento no figuran explícitamente en la legislación, algo que secundó otro conservador clave, Brett Kavanaugh, quien advirtió que el Congreso habría modificado el lenguaje en leyes posteriores si hubiera identificado alguna anomalía.

Los jueces también hicieron preguntas incisivas a la abogada de la ACLU, Cecilia Wang, defensora del grupo de inmigrantes que presentó la demanda, aunque estas parecieron estar más orientadas a esclarecer cuestiones legales que a atacar la posición de los demandantes.

En junio pasado, la mayoría conservadora de la Corte (6-3) respaldó a Trump en su petición de levantar los bloqueos estatales a su orden, pero no decidió sobre su constitucionalidad. Expertos legales y activistas advierten que una victoria para el republicano sentaría un precedente peligroso para la protección de derechos constitucionales.

Trump en la sala

Por primera vez en la historia de Estados Unidos, un presidente en ejercicio asistió a una audiencia ante el Tribunal Supremo.

Trump llegó diez minutos antes de comenzar la audiencia y se marchó aproximadamente una hora después, tras escuchar en silencio desde la primera fila de la sección pública, a escasa distancia del atril de Sauer.

En la sala también estuvieron presentes la fis-

cal general, Pam Bondi, el secretario de Comercio, Howard Lutnick y el reconocido actor Robert de Niro, una de las voces más críticas con Trump.

Fuera, decenas de manifestantes se reunieron frente al edificio del Supremo para protestar contra el presidente y sus políticas.

"¡Somos el único país del mundo lo suficientemente ESTÚPIDO como para permitir la ciudadanía por 'derecho de nacimiento!'!", escribió Trump en su red Truth Social después de salir de la Corte.

Limitar la ciudadanía automática para hijos de migrantes irregulares fue una de las promesas de campaña del líder republicano, que regresó al poder hace más de un año con una recrudescida política antiinmigración. Trump también ha criticado el turismo para dar a luz a niños en territorio estadounidense con el objetivo de acceder a una doble nacionalidad.

Este lunes, Trump ya había arremetido contra el "estúpido" sistema judicial estadounidense que mira impasible como "el mundo se está enriqueciendo vendiendo ciudadanía" del país.

Más de 30 naciones, entre ellas EE.UU., garantizan este derecho con excepciones para hijos de diplomáticos, la mayoría en América Latina.

En Europa, la ciudadanía suele estar condicionada a requisitos como que al menos uno de los padres sea ciudadano o residente legal, y en el caso de España solo se reconoce el derecho si al menos uno de los progenitores ha nacido en el país o cuando los padres no puedan transmitir su nacionalidad al hijo.



Protestantes en las afueras de la Corte Suprema.

FOTO: EFE/JIM LO SCALZO

IN THE UNITED STATES DISTRICT COURT FOR THE DISTRICT OF MARYLAND

MILTON CORADO, et al., Plaintiffs,

v.

DAY C SOUL MECHANICAL, INC., et al., Defendants,

CHARLES A. KLEIN & SONS, INC., Defendant/Crossclaim Plaintiff,

v.

DAY C SOUL MECHANICAL, INC., Defendant/Crossclaim Defendant,

LA SANTA, LLC, Defendant/Crossclaim Defendant,

CHARLES A. KLEIN & SONS, INC., Third Party Plaintiff,

v.

OSCAR JIMENEZ, Third Party Defendant

FRANCISCO JAVIER DURAN-GALVAN, Third Party Defendant.

CASE No. 8:25-cv-00763-DLB

TO: FRANCISCO DURAN-GALVAN

6304 Florence Court
Clinton, MD 20735

YOU ARE HERBY NOTIFIED that a legal action has been commenced against you in the United States District Court for the District of Maryland seeking statutory indemnification for subcontractor violations pursuant to Md. Code Ann. Lab. & Empl. § 3-507.2(c). Third Party Plaintiff Charles A. Klein & Sons, Inc. seeks an order from the Court requiring Francisco Duran-Galvan to indemnify Charles A. Klein & Sons for all wages, damages, interest, penalties, and attorney's fees incurred as a result of the underlying complaint in this case.

By order for service of publication dated February 10, 2026, you are required to file a written answer or other responsive pleading with the Clerk of the United States District Court for the District of Maryland and serve a copy upon the Third Party Plaintiff's attorney at the address listed below.

YOUR RESPONSE MUST BE FILED no later than sixty (60) days from the date of the first publication of this notice.

IF YOU FAIL TO RESPOND, a judgment by default may be entered against you for the relief demanded in the Third Party Complaint.

Amy M. Heerink
O'Hagan Meyer, PLLC
225 Reinekers Lane, Suite 300
Alexandria, VA 22314
aheerink@ohaganmeyer.com
(703) 775-8603

Plato tradicional de Ecuador

La fanesca da sabor a la Semana Santa de Quito

QUITO/EFE

La fanesca, un plato tradicional de Ecuador que se prepara en Semana Santa con hasta 12 variedades de granos, vuelve a ocupar estos días las mesas de la capital, Quito, como una de las elaboraciones más representativas del país andino que combina tradición familiar con turismo gastronómico.

“No es ni sopa ni caldo, es más un potaje”, explica a EFE Miguel Malla, al frente de la cocina del hotel Mercure, durante el concurso que se celebra anualmente en Quito para elegir a la mejor fanesca de la ciudad.

“Se prepara con 12 granos como zapallo, sambo (calabaza andina), frejol o mote, y se acompaña en muchos casos por aguacate, plátano maduro, huevo duro y ají”, continuó.

Para Alejandra Ordóñez, gerente de Qui-



Queremos que los extranjeros conozcan la gastronomía ecuatoriana. Les explicamos en qué consiste, aunque a veces es un poco difícil porque es un guiso de granos y a mucha gente eso les choca un poco. Pero una vez que lo prueban, les gusta”

JUAN FERNANDO BUSTAMANTE

Chef, hotel Finlandia

to Turismo, la agencia municipal de promoción turística de la capital ecuatoriana, “lo especial es que se realiza en familia”, con una preparación que comienza desde la víspera, cuando los ingredientes se desgranar uno a uno entre varios miembros del hogar.

Luego continúa al día siguiente con una cocción pausada en la que

“los granos no pueden mezclarse” de golpe, sino que deben incorporarse paso a paso, en todo un ritual gastronómico.

Ese ritual doméstico forma parte de la esencia misma de la fanesca, porque no sólo da forma al sabor del plato, sino que también mantiene viva una tradición que se transmite de generación en generación en Quito,



El chef Juan Fernando Bustamante, ganador de la mejor fanesca del municipio de Quito (Ecuador). FOTO:EFE/ JOSÉ JÁCOME

donde la Semana Santa no se entiende solo desde lo religioso, sino también desde lo gastronómico.

El hecho de que solo se cocine en estas fechas despierta también el interés de visitantes que acuden a la capital para ver sus procesiones y saborear este plato.

“Este es uno de los platos más importantes de la gastronomía ecuatoriana”, afirma a EFE Juan Fernando Bustamante, chef del hotel Finlandia, ganador de la mejor fanesca de Quito en el concurso celebrado este martes.

Bustamante define la fanesca como una de las preparaciones más complejas del recetario nacional y que, por ello, buscan acercarlo a los visitantes.

“Queremos que los extranjeros conozcan la

gastronomía ecuatoriana. Les explicamos en qué consiste, aunque a veces es un poco difícil porque es un guiso de granos y a mucha gente eso les choca un poco. Pero una vez que lo prueban, les gusta”, señaló.

La propuesta de Bustamante busca respetar la tradición. “Lo que hacemos es que sea tal cual como fue hecho desde hace más de 50 años, receta de la abuela”, señala.

Su versión se sirve con guarniciones como el bacalao, que presentan por separado, además del molo (puré de papas) como complemento salado y postres tradicionales como higos con queso, arroz con leche o pestiños con miel.

Aunque la fanesca tiene presencia en distintas regiones de Ecuador, tanto cocineros como líderes institucionales

coinciden en que la quínta conserva un sello particular, también por la manera en que la ciudad la ha incorporado a su identidad de Semana Santa.

Ordóñez defiende precisamente esa singularidad al asegurar que “la fanesca de Quito es distinta”, una diferencia que atribuye a los saberes transmitidos en las casas y a la forma en que la capital ha hecho de este plato una parte central de su calendario festivo.

Para los hoteles y restaurantes, el público principal sigue siendo local, porque muchos comensales crecieron con este plato en sus hogares, pero el interés de los extranjeros también ha aumentado a medida que cada vez más visitantes quieren conocer de primera mano esos sabores auténticos de la capital ecuatoriana.

mulch madness
A source reduction event
DEPARTMENT OF THE ENVIRONMENT

sábado
ABRIL 18
8 a.m. to 1 p.m.
o hasta agotarse la existencia

Instalaciones de Compostaje Orgánico del Condado de Prince George
6550 Maude Savoy Brown Rd., Upper Marlboro, MD
(Desde Crain Highway, siga por Maude Savoy Brown Road hasta las Instalaciones)

CONSEJO PARA REDUCIR LA FUENTE DE RESIDUOS:
Reduzca el uso de agua, evite la erosión del suelo y reduzca el uso de herbicidas en los jardines de su hogar usando abono.

Para obtener más información, visite mypgc.us/mulchmadness

DISPONIBLE CLASES DE INGLÉS PARA ADULTOS EN PERSONA Y EN LÍNEA

- Alexandria
- Annandale
- Arlington
- Ashburn
- Centreville
- Chantilly
- Clifton
- Fairfax
- Falls Church
- Manassas
- Mclean
- Reston
- Springfield
- Sterling
- Washington, DC

Se requerirá una donación de \$0 a \$40 dependiendo de la localización y en otras gratis para el semestre de enero a abril
*Cuidado de niños sólo en algunas localidades

Para mayor información sobre los días y horas de matrícula: Visítenos a través del internet: www.ESLIM.org ó llame al (703) 841-0292

Reino Unido convoca a 35 países

Europa quiere reabrir el estrecho de Ormuz

LONDRES / EFE

La ministra británica de Exteriores, Yvette Cooper, presidirá este jueves una reunión virtual con 35 países para analizar medidas que permitan reabrir el estrecho de Ormuz, controlado por Teherán, una vez termine la guerra iniciada el 28 de febrero por Estados Unidos e Israel contra Irán.

En la lista de los 35 países no aparece hasta el momento el nombre de España. Fuentes del Foreign Office, consultadas por EFE, declinaron explicar si España no había sido invitada o había declinado participar.

Participarán en la cita los Gobiernos que el pasado 19 de marzo firmaron un comunicado conjunto donde condenaban el cierre parcial del paso estratégico -por donde circula un 20 % del transporte marítimo de petróleo-, entre ellos Francia, Alemania, Chile o Emiratos Árabes Unidos. El día 30, otros nuevos países añadieron su firma.

Fuentes del Foreign Office indicaron que los aliados debatirán un plan viable para garantizar la apertura del estrecho, que conecta el golfo Pérsico con el océano Índico, "cuando las circunstancias lo permitan", aunque admitieron que "no será fácil".



es un principio fundamental del derecho internacional"

FOREIGN OFFICE

Comunicado sobre la libertad de navegación

Al organizar esta videoconferencia, el Reino Unido quiere demostrar su liderazgo, según las fuentes, como ya hizo al ponerse al frente, junto a



El primer ministro británico, Keir Starmer, el pasado lunes en una reunión en Londres.

FOTO: EFE/EPA/BETTY LAURA ZAPATA / POOL

Francia, de la Coalición de Voluntarios para Ucrania, que busca asegurar la paz en la antigua república soviética cuando se ponga fin al conflicto con Rusia.

En el comunicado del pasado lunes, los 35 firmantes, incluido este país, condenaron los ataques de Irán contra buques comerciales en el golfo Pérsico, así como contra infraestructuras civiles, incluidas instalaciones de petróleo y gas, y denunciaron el cierre de facto del estrecho de

Ormuz.

Los países subrayaron que la libertad de navegación "es un principio fundamental del derecho internacional" y reclamaron a Teherán que cese de inmediato sus amenazas, la colocación de minas y los ataques con drones y misiles.

Asimismo, expresaron su disposición a contribuir a "garantizar el tránsito seguro por el estrecho" y a "adoptar medidas para estabilizar los

mercados energéticos".

Además de los mencionados previamente, suscribieron la declaración Italia, Países Bajos, Japón, Canadá, Corea del Sur, Nueva Zelanda, Dinamarca, Letonia, Eslovenia, Estonia, Noruega, Suecia, Finlandia, Chequia, Rumanía, Baréin, Lituania, Australia, Portugal, Trinidad y Tobago, Croacia, Bulgaria, Kosovo, Panamá, Macedonia del Norte, Nigeria, Montenegro, Albania, Islas Marshall y Moldavia.

■ BRASIL

Asciende a general la primera mujer en la historia del Ejército de Brasil

SÃO PAULO / EFE

La militar brasileña Claudia Gusmão asumió este miércoles durante una ceremonia solemne en Brasilia como primera general mujer en la historia del Ejército del país sudamericano, un hito para la presencia femenina en la institución castrense.

Gusmão, de 57 años y médico pediatra de profesión, recibió la espada de general de Brigada en un acto en el que también estuvieron presentes el ministro de Defensa, José Múcio, y el comandante del Ejército, Tomás Paiva.

En una comparecencia posterior ante la prensa, se declaró "muy honrada" por el reconocimiento a su trayectoria, y dijo que lo compararía con todas las mujeres de Brasil y que estas tie-



La primera mujer en ser ascendida al rango de general, la oficial Claudia Lima Gusmão Cacho (c), participa en la ceremonia de ascenso de oficiales generales del Ejército de Brasil en el Club del Ejército este 1 de abril de 2026, en Brasilia (Brasil).

FOTO: EFE/ANDRE BORGES

nen "potencial" para ser "todo al mismo tiempo": médicos, madres y militares.

Además, Gusmão llamó a las mujeres a "informarse" sobre el Ejército y a "creer" en sí mismas

porque "responsabilidad y competencia no tienen género".

Por otra parte, el ministro José Múcio dijo esperar que en el futuro ellas sean un 20 % de los integrantes de la institu-

ción y que también integren el alto comando.

"Es un momento histórico para Brasil y para las Fuerzas Armadas; es un homenaje a las mujeres, pero Gusmão llegó aquí por merecimiento

absoluto", declaró.

El rango de general de Brigada es el tercero más alto de la institución, solo por debajo de los de general de División y general de Ejército.

La promoción de Gusmão, que hasta ahora tenía el rango de coronel, fue propuesta por el alto comando después de evaluar criterios como el tiempo de servicio y los méritos profesionales.

La nueva general de Brigada ingresó a las Fuerzas Armadas en 1996 para ocupar un puesto temporal en un batallón de infantería, tras lo cual aprobó el examen para integrar el área de salud del Ejército.

A lo largo de tres décadas de servicio, Gusmão desempeñó varios cargos de responsabilidad como el de directora de los hospitales milita-

res de la guarnición de la ciudad de Natal y de la región de Campo Grande.

Tras la promoción, la médica asumirá la dirección del hospital militar de la región de Brasilia, uno de los mayores centros de salud con los que cuentan las Fuerzas Armadas.

Las mujeres entraron por primera vez al Ejército brasileño a través de oposiciones en 1992 y en 1997 la institución empezó a formar a ingenieras y médicas, antes de que la participación femenina se extendiera a los puestos de combate en 2016.

En este momento, las primeras mujeres soldado se preparan para integrar el servicio militar a partir de este mes, después de que más de 33.000 interesadas de todo el país se alistaran el año pasado.

En tienda Giant de Germantown

Dos adolescentes arrestados



Un hombre entró al establecimiento y los sospechosos comenzaron a correr tras él dentro de la tienda.

FOTO: CORTESÍA

POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

Dos adolescentes fueron arrestados y acusados de disparar contra un hombre dentro de una tienda de comestibles Giant Food en Germantown, Maryland, el mes pasado.

La policía del condado de Montgomery informó el miércoles que detuvo a Marcus Isaiah Jovon Braithwaite, de 19 años y residente de Germantown, así como a un joven de 16 años de Montgomery Village.

Según las autoridades, ambos ingresaron al su-

permercado ubicado en la cuadra 18300 de Leaman Farm Road el 20 de marzo alrededor de las 8:40 p.m. Aproximadamente un minuto después, un hombre entró al establecimiento y los sospechosos comenzaron a correr tras él dentro de la tienda. Presuntamente, persiguieron a la víctima hasta la parte frontal del local y le dispararon en varias ocasiones. Posteriormente, abandonaron el lugar.

Ambos enfrentan cargos por intento de asesinato en primer grado, agresión en primer y segundo grado, conducta temeraria y uso de un arma de fuego durante la comisión de un delito violento.

En Fairfax

Ladrón desnudo vuelve a atacar

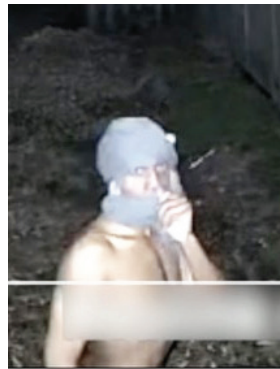
POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

Un vecindario en Centreville, Virginia, ha sido afectado durante el último mes por un hombre desnudo que ha ingresado a varias viviendas. La policía cree que el mismo individuo intentó entrar a otra casa la mañana del miércoles.

Ahora, tanto las autoridades como los residentes tienen una mejor idea de a quién buscan. El sospechoso fue captado en video alrededor de las 5 a.m. intentando ingresar a una vivienda en la cuadra 14800 de Palmerston Square.

La policía lo describe como un hombre afroamericano, de complexión delgada y una estatura entre 1.85 y 1.90 metros aproximadamente.

El intento del miércoles no tuvo éxito, pero los investigadores creen que está relacionado con una serie de incidentes similares en el vecindario



El sospechoso fue captado en video alrededor de las 5 a.m. intentando ingresar a una vivienda en la cuadra 14800 de Palmerston Square. La policía lo describe como un hombre afroamericano, de complexión delgada y una estatura entre 1.85 y 1.90 metros.

FOTO: FCPD

London Towne desde el 5 de marzo.

La mayoría de los casos ocurrieron en horas de la madrugada, y el sospechoso huyó al ser confrontado. Este es el quinto incidente —entre robos e intentos— en el área durante el último mes. En tres ocasiones logró entrar a viviendas, aunque no se reportaron objetos robados.

Tenía cargos sexuales previos

Lo arrestan por tocamientos indebidos

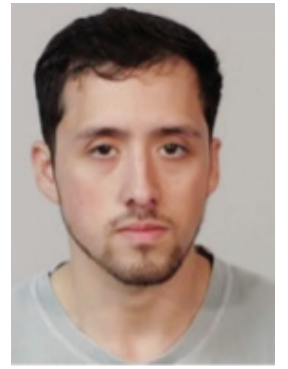
POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

La policía de Fredericksburg informó que un hombre del condado de Stafford presuntamente acosó sexualmente a varias mujeres en senderos comunitarios populares de la ciudad.

Se trata de al menos la tercera vez que Hien Dinh, de 23 años, es arrestado por delitos sexuales en el norte de Virginia. Cargos anteriores en los condados de Fairfax y Prince William fueron desestimados.

“La gente disfruta mucho estos senderos”, señaló la jefa de policía Betsy Mason. “Son espacios comunitarios donde las personas van a relajarse, ejercitarse y disfrutar, especialmente cerca del río”.

Las autoridades iniciaron una investigación amplia para dar con el sospechoso, acusado de agredir a tres mujeres en distintos días en estos senderos.



Hien Dinh, de 23 años, residente del condado de Stafford, enfrenta cargos después de que la policía dijera que manoseó a varias mujeres en senderos populares de la comunidad en Fredericksburg, Virginia.

FOTO: PWCPD

Según informaron fuentes oficiales, el acusado permanece detenido mientras avanza el proceso judicial y se analizan nuevas pruebas en el caso. La policía también solicitó a posibles víctimas o testigos que no hayan realizado denuncias previas que se presenten para aportar información, y reforzó la presencia de patrullas en la zona como medida preventiva.



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

Logan Circle

Otro arresto tras hallazgo de hombre muerto

POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

Una segunda persona vinculada al asesinato de un hombre en su apartamento en Logan Circle fue arrestada más de un mes después del crimen, informó la Policía

Metropolitana.

El miércoles fue detenido Alphonso Walker, de 39 años, dos días después del arresto de Rico Barnes. Ambos enfrentan cargos relacionados con la muerte de Syed Hussain, de 40 años, ocurrida en la cuadra 1400 de Rhode Island Avenue NW. Walker ya se encontraba bajo custodia

por otros delitos.

Según la policía, ambos sospechosos siguieron a Hussain hasta su residencia el 11 de febrero y lo atacaron poco después de que este abriera la puerta del edificio alrededor de la 1:40 a.m. Luego lo obligaron a entrar a su apartamento y robaron pertenencias.

En el condado de Prince George's

Hombre muere tras ser atropellado

POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

Un hombre falleció la noche del miércoles tras ser atropellado en el condado de Prince George's, Maryland, se-

gún informaron las autoridades.

La policía respondió alrededor de las 9 p.m. a la intersección de St. Barnabas Road y Virginia Lane tras reportes de una colisión.

Al llegar, encontraron a un hombre adulto inconsciente en medio de la vía. La víctima, cu-

ya identidad no ha sido revelada, fue declarada muerta en el lugar.

La carretera fue cerrada en ambas direcciones mientras los investigadores procesaban la escena.

El caso continúa bajo investigación para determinar las causas del incidente.

Shakira anuncia nuevas fechas de recitales en Estados Unidos



Shakira anunció una nueva serie de conciertos en Estados Unidos para este año como parte de su gira 'Las Mujeres Ya No Lloran World Tour', tras haber realizado una primera etapa en ese país durante el segundo semestre de 2025.

FOTO: EFE/CHRIS CORNEJO

BOGOTÁ / EFE

La cantante colombiana Shakira anunció este miércoles una nueva serie de conciertos en Estados Unidos para este año como parte de su gira 'Las Mujeres Ya No Lloran World Tour', tras haber realizado una primera etapa en ese país durante el segundo semestre de 2025.

Las nuevas fechas co-

menzarán el 13 de junio en Inglewood (California) y la artista recorrerá además ciudades como Atlanta, Miami, Boston y Nueva York, incluyendo paradas por primera vez en esta fase del tour en lugares como Palm Desert (California), Baltimore (Maryland) y Newark (Nueva Jersey).

Los conciertos coincidirán con la celebración de la Copa Mundial de la FIFA en Estados Unidos, lo que llevará a la artista a presentarse en varias ciudades

sede del torneo.

El anuncio se produce tras el lanzamiento del sencillo 'Algo Tú', en colaboración con el también colombiano Beéle, y en medio de la expansión global de una gira con la que ha recorrido el continente americano.

Los boletos para los conciertos en Estados Unidos estarán disponibles en venta a partir de este viernes 3 de abril, mientras que la venta general

comenzará el 9 de abril.

La artista viene de protagonizar un concierto gratuito en el Zócalo de Ciudad de México que reunió a unas 400.000 personas, considerado el mayor evento en ese espacio, además de completar 13 presentaciones en el Estadio GNP Seguros con más de 800.000 entradas vendidas.

La gira, iniciada en 2025, ha batido récords al recaudar más de 421 millo-

nes de dólares y vender 3,3 millones de boletos en 86 conciertos, lo que le valió un Récord Guinness como la más taquillera de un artista latino.

Además de la etapa en Estados Unidos, Shakira tiene programada una presentación en la playa de Copacabana, en Río de Janeiro, el 2 de mayo y una residencia en Madrid entre septiembre y octubre, que servirá como cierre del tour.

En la capital española, la artista ha añadido dos nuevas fechas, el 10 y 11 de octubre, con las que suma 11 conciertos en total, tras vender cerca de 450.000 entradas en pocas horas, según su promotora.

El ciclo se realizará en un recinto temporal de gran formato, conocido como 'Estadio Shakira', dentro del espacio Iberdrola Music, con capacidad para unas 50.000 personas por noche.

STRATHMORE Y LIVE NATION PRESENTAN A

Natalia Lafourcade con su "Cancionera Tour"

REDACCIÓN / WH

La aclamada cantautora mexicana Natalia Lafourcade, una de las voces más influyentes de la música latinoamericana, llegará al área con su esperado Cancionera Tour, una propuesta íntima que promete una conexión única con el público.

Reconocida por romper barreras entre géneros, Lafourcade fusiona ritmos tradicionales mexicanos y latinoamericanos con historias profundamente personales que han marcado a distintas generaciones. Su trayectoria la ha consolidado como una figura clave en la música contemporánea, no solo por su talento, sino también por su impacto cultural.

En 2024, fue nombrada la primera Embajadora de

la Música por la Paz durante la 19ª Cumbre Mundial de Laureados del Premio Nobel de la Paz. Además, continúa ampliando su legado como la artista latina con más premios Latin Grammy en la historia, incluyendo el galardón a Mejor Canción Pop/Rock por "Cinco Horas Menos".

En esta gira, la artista presenta su más reciente álbum, Cancionera, en un formato minimalista y pro-

fundamente personal. Solo en el escenario, acompañada únicamente de su guitarra, Lafourcade ofrece un espectáculo honesto y emotivo que resalta la esencia de su música y la fuerza de sus letras.

El Cancionera Tour invita al público a vivir una experiencia cercana, casi confesional, donde cada canción se convierte en un diálogo directo entre la artista y su audiencia.

EL CANCIONERA TOUR

Invitamos al público a vivir una experiencia cercana, casi confesional, donde cada canción se convierte en un diálogo directo entre la artista y su audiencia.

■ **Fecha:** Abril 14, 15 2026

■ **Lugar:** The Music Center at Strathmore, North Bethesda, Maryland.

■ **Lugar:** Disponibles a través de la taquilla de Strathmore. www.strathmore.org/



Lafourcade fusiona ritmos tradicionales mexicanos y latinoamericanos con historias profundamente personales que han marcado a distintas generaciones.

FOTO: CORTESÍA

FERNANDO VILLALTA ARGUETA:

Muere Pionero de la música latina en Washington, D.C.



Fernando Villalta Argueta, en una foto reciente y otra en su juventud, el era cantante, percusionista, director musical e ingeniero de Sonido.

FOTO: IRIS ARGUETA.

IRIS ARGUETA / COLABORADORA

La comunidad latina del área metropolitana de Washington despide a uno de los músicos que impulsó la música latina en la capital del país. Fernando Villalta Argueta, cantante, percusionista, director musical e ingeniero de sonido, falleció el 1 de marzo de 2026 a los 84 años, dejando un legado artístico que marcó profundamente la historia de la música latina en la región.

Para muchos músicos y miembros de la comunidad latina en Washington, Villalta fue parte de la generación de pioneros que introdujo y popularizó los ritmos de salsa, merengue, bossa nova y cumbia en los clubes y escenarios del área durante las décadas de 1960 y 1970, cuando la

presencia de música latina en la ciudad apenas comenzaba a desarrollarse. Nacido el 27 de septiembre de 1941 en Sonsonate, El Salvador, Villalta inició su carrera musical en el país centroamericano a principios de la década de 1960 con la prestigiosa orquesta del maestro Paquito Palavicini, uno de los músicos más influyentes de Centroamérica. Con esta agrupación se destacó como vocalista en el tema "Al di là (Más Allá)" del álbum Bouquet de Melodías, donde su voz suave y elegante comenzó a llamar la atención del público. Con el tiempo sería conocido cariñosamente como "La Voz de Terciopelo."

Su talento lo llevó a presentarse junto a la orquesta de Palavicini durante la histórica 1964-1965 New York World's Fair, donde miles de visitantes internacionales pudieron

escuchar los sonidos de la música latinoamericana.

Poco después, Villalta se estableció en Washington, D.C., donde se convirtió en una figura clave del naciente movimiento de música latina en la ciudad. Fue reclutado como percusionista y cantante de Los Internacionales, históricamente la primera orquesta que formó parte de la escena musical latina en la capital de los Estados Unidos.

El grupo debutó en el club Junkanoo, ubicado en el sector de Dupont Circle, uno de los primeros establecimientos del área en presentar música latina en vivo de forma regular. Villalta conquistó al público con interpretaciones de música romántica latina y auténtico sabor latino, contribuyendo a que el club se convirtiera como un punto de encuentro fundamental para la cre-

ciente comunidad latina de la época y para quienes buscaban disfrutar de los nuevos ritmos tropicales. Con dicha orquesta, participó en la grabación del álbum titulado Los Internacionales en Washington, consolidando así su prestigio en la escena local.

En los años setenta y ochenta formó su propia banda, Latin Scorpio, con la que se presentó en numerosos clubes del área de Washington, incluyendo el popular Black Rose Night Club. El grupo se ganó una reputación por sus presentaciones vibrantes que mantenían las pistas de baile llenas noche tras noche.

Posteriormente, Villalta continuó su trayectoria musical, con la Orquesta Esmeralda, con la cual tocó durante muchos años. Durante la década de los noventa y dos mil también viajaba con frecuencia a El Salvador para presentarse

en importantes escenarios y compartir su música con el público de su país natal.

Además de su trabajo como intérprete, Villalta se desempeñó como ingeniero de sonido y productor, colaborando en grabaciones de otros artistas locales y apoyando el crecimiento de la escena musical latina en el área metropolitana de Washington.

Su creatividad también se reflejó en la composición. Junto a su hija Iris Argueta coescribió la canción "La Noche", la cual fue presentada en el OTI Song Festival en Washington a finales de los años noventa.

A lo largo de su vida, Villalta también grabó una colección de canciones románticas clásicas que resaltaban la calidez y elegancia de su voz.

Para muchos en la comunidad musical, Villalta fue uno de los últimos representantes de la generación

de músicos que ayudaron a establecer la presencia de la música latina en Washington. Así como figuras legendarias como Willie Colón dejaron una huella imborrable en la historia de la música latina a nivel internacional, Fernando Villalta Argueta dejó su propia marca en la historia cultural del área metropolitana de Washington.

Su música acompañó a generaciones de inmigrantes latinoamericanos que encontraron en esos ritmos un vínculo con sus raíces, su cultura y su identidad.

Más allá de los escenarios, el legado artístico de Villalta sigue latiendo en las nuevas generaciones. Su nieta, Alanna Sibrián, ha forjado su propio camino como actriz, coreógrafa, cantante y compositora, y recientemente presentó su primer álbum. Otra de sus nietas, Skye Sibrián, destaca como bailarina profesional de conservatorio. Como ellas, otros integrantes de la familia han abrazado las artes, el cine y la música, manteniendo viva la sensibilidad, la pasión y el espíritu creativo que Villalta sembró a lo largo de su vida.

Le sobreviven su esposa, Laura Argueta; sus hijos Iris Argueta-Sibrián, Jesse Argueta y Mayra Argueta; y sus nietos Bethany Argueta, Alanna Sibrián, Skye Sibrián, Elias Argueta, Isabella Marchena y Gabriela Lemus, además de numerosos sobrinos, familiares y amigos.

“44: The Musical” llega al Teatro Shakespeare en Washington, D.C.

REDACCIÓN /
WASHINGTON HISPANIC

El Teatro Shakespeare en Washington, D.C. presentará a partir del 18 de abril la irreverente y provocadora puesta en escena 44: The Musical, una comedia musical que ofrece una mirada poco convencional sobre la presidencia de Barack Obama.

La obra parte de un hecho histórico —la elección de Obama— para construir una sátira política cargada de humor, ironía y crítica social. Lejos de los re-

latos tradicionales, 44: The Musical propone una versión alternativa de los acontecimientos, narrada desde una perspectiva poco fiable, como si fuera recordada —con ciertas licencias— por Joe Biden.

El espectáculo combina una amplia variedad de estilos musicales en una propuesta dinámica y provocadora. Entre sus momentos más llamativos se incluyen una interpretación al estilo rock de Sarah Palin, un número inspirado en el sonido Motown protagonizado por el propio Obama, y una escena de hip-hop en la que figuras políticas como Mitch McConnell

y Ted Cruz participan en una competencia lírica cargada de humor.

La producción ha generado comentarios satíricos desde distintos sectores, reflejando el tono irreverente de la obra. Más que una representación histórica, 44: The Musical apuesta

por el entretenimiento y la crítica cultural a través de la parodia.

Con una duración de dos horas y 15 minutos, incluyendo un intermedio de 15 minutos, la obra se presentará en el Klein Theatre, como parte de la programación del Teatro Shakespeare.

“44: THE MUSICAL”

■ **Fecha de estreno:** 18 de abril

■ **Lugar:** Klein Theatre, Washington, D.C./ 450 7th Street NW, Washington, DC 20004.



¡Puro Ritmo!

The Musical Journey of Salsa

Abril 18, 2026

Molina Family Latino Gallery
Smithsonian's National
Museum of American History
Constitution Ave. NW, entre 12th y 14th Streets



Presentado por

**NATIONAL
MUSEUM OF THE
AMERICAN
LATINO**

Smithsonian



TEATRO GALA ESTRENA MUSICAL ESTA PRIMAVERA

AGUARDIENTE celebra la cultura e identidad afrocaribeña

REDACCIÓN / WH

El Teatro Hispano GALA presenta el estreno mundial del musical *Aguardiente: Where Magic Transcends Borders* (Donde la magia trasciende fronteras), comisionado por GALA y concebido por el puertorriqueño Luis Salgado y el colombiano Daniel Alejandro Gutiérrez. Este fascinante e inédito musical es escrito, dirigido y coreografiado por el ganador de múltiples Premios Helen Hayes Luis Salgado, tiene música y dirección musical de Daniel A. Gutiérrez, y letras de Salgado y Gutiérrez.

La producción es bilingüe con subtítulos en inglés y español, y se presenta en el Teatro GALA del 30 de abril al 24 de mayo de 2026.

Fusionando ritmos afrocaribeños como la bomba, el currulao y la cumbia, y el realismo mágico de Gabriel García Márquez, *Aguardiente* es un impresionante musical sobre la urgente necesidad de crear arte en un mundo en llamas. Mientras un grupo de artistas necesitan terminar de desarrollar un espectáculo lo antes posible, la sala de ensayos se convierte en un campo minado de ideas, ambiciones y expe-



El director y coreógrafo puertorriqueño impulsa proyectos en Chicago, Washington, D.C. y un nuevo estreno inspirado en la cultura latinoamericana. FOTO: CORTESÍA

riencias, especialmente para un compositor cuyo estatus migratorio le hace más difícil cumplir su sueño de ser exitoso.

Entre discusiones sobre qué historia contar, el límite entre realidad y fantasía se desdibuja hasta que, como dos co-

rientes cuyos caudales se unen, las luchas individuales de los artistas nutren la historia que están creando: una vibrante narrativa ambientada en un pueblo costero al límite del colapso medioambiental, donde dos jóvenes enamorados tienen

que decidir si quedarse a luchar por su patria o abandonar su tierra natal en búsqueda de su sueño. Así, *Aguardiente* es un viaje teatral sobre migración, recuerdos y lo complicado de transformar vidas reales en arte.



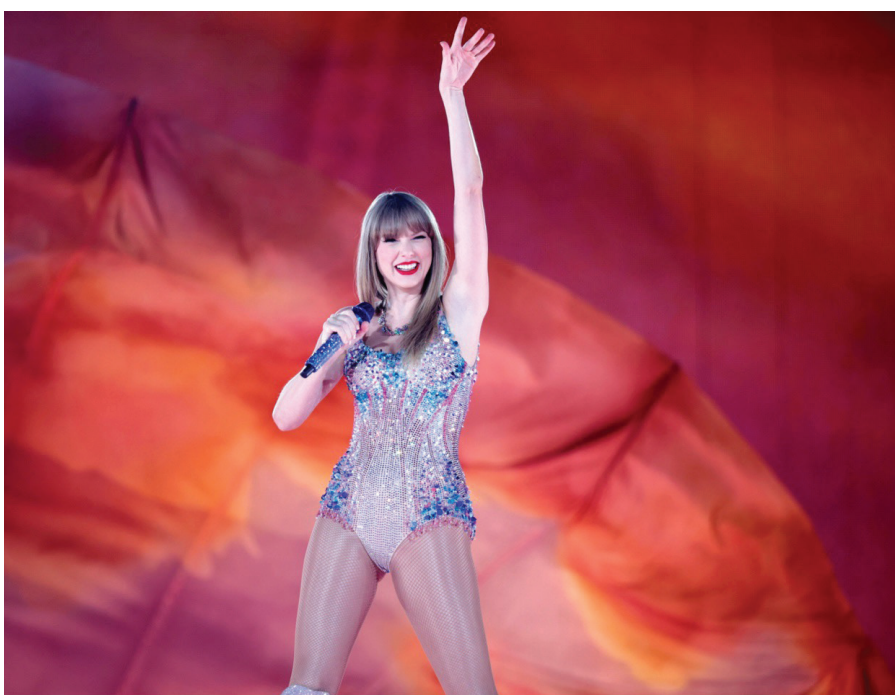
AGUARDIENTE

■ **Fecha:** Del 30 de abril al 24 de mayo de 2026

■ **Lugar:** GALA Hispanic Theatre | 3333 14th Street NW, Washington, D.C.

EN EL TÍTULO DE SU ÁLBUM MÁS RECIENTE, 'THE LIFE OF A SHOWGIRL'.

Demandan por presunto plagio a Taylor Swift



La cantante estadounidense Taylor Swift ha sido demandada por presunta infracción de marca registrada. FOTO: EFE/EPA/CHRISTINE OLSSON

LOS ÁNGELES / EFE

La estrella estadounidense Taylor Swift se enfrenta a una demanda por presunta infracción de marca registrada en el título de su álbum más reciente, 'The Life of a Showgirl'.

La demanda, presentada el pasado lunes ante un tribunal de California por la artista Maren Wade, sostiene que Swift utilizó el título del álbum de manera deliberada, a pesar de la existencia previa de una propiedad intelectual similar desarrollada por ella, según recogió este martes CBS News.

Wade argumenta que el nombre del álbum de la

cantante socava su marca personal 'Confessions of a Showgirl' (Confesiones de una corista), una columna que escribía para Las Vegas Weekly desde 2014 y que posteriormente se adaptó a un espectáculo en vivo y a un libro con el mismo nombre.

Las similitudes entre 'Confessions of a Showgirl' y 'The Life of a Showgirl' son "inmediatas", pues "comparten la misma estructura, la misma frase principal y la misma impresión comercial general", de acuerdo con la demanda a la que tuvo acceso CBS News.

"Sentimos un gran respeto por el talento y el éxito de Swift, pero la ley de marcas existe para garantizar que los creadores de todos los niveles puedan proteger lo que han crea-

do. De eso se trata este caso", declaró al medio estadounidense la abogada de Wade, Jaymie Parkkinen, en un comunicado.

Además de la infracción de marca registrada, la demanda también acusa a Swift y a UMG Recordings, filial de Universal Music, de competencia desleal y falsa denominación, una ley muy específica que prohíbe que los bienes o servicios comercializados presenten información falsa sobre su origen a los consumidores.

'The Life of a Showgirl' fue el álbum más vendido de 2025 en Estados Unidos, sumando las copias físicas, las digitales y el número de escuchas, con 5,6 millones de unidades, según los datos de la empresa de datos Luminate, citados por Billboard.

Tras la derrota frente a Bosnia y Herzegovina en penaltis

“Tutti a casa” decepción de Italia tras la eliminación

ROMA / EFE

Italia parece estar resignada a esperar hasta 2030 para volver a ilusionarse con un Mundial; después de doce años sin lograr la clasificación, el país vive una profunda decepción y crece el clamor por un cambio radical en medio del periodo más incierto de la historia de la selección.

La sensación de incredulidad al terminar el partido era absoluta, con un país entero repitiendo “no puede ser” mientras asume que deberá esperar otros cuatro años para volver a tener la oportunidad de celebrar un gol de la tetracampeona en un Mundial.

“Tutti a casa” tras la derrota frente a Bosnia y Herzegovina en penaltis en la final de la repesca mundialista, un titular repetido en los grandes diarios deportivos que refleja el inicio de un nuevo capítulo para la selección

italiana, con una Federación duramente criticada y crecientes voces que exigen una transformación que vuelva a posicionar a Italia en el lugar que antaño ocupaba.

De mayores a jóvenes: “Es una vergüenza”

El italiano Enzo, que sí ha visto a su selección alcanzar la gloria tanto en los Mundiales de 1982 como en 2006, tiene clara su opinión: “Es una vergüenza. Es un equipo muy blando, no tiene jugadores de alta calidad, no tiene delanteros que sepan marcar goles, tiene una defensa que es un colador y un portero que no da para más”, dice a EFE.

Es uno de los numerosos connacionales que demanda un cambio y defiende que este se realice desde la propia cantera italiana. “Hay que ir a buscar a los chavales a la Serie C, a la Serie D, a la Serie B. Estos están superpagados y no hacen nada, no saben hacer

nada, por favor”, agrega.

“En el pasado teníamos jugadores excelentes que marcaban la diferencia en todo el mundo”, recalca Enzo, nostálgico. Carlo, de su generación, también echa la vista atrás, a los tiempos en los que “se hablaba de la pasión por la bandera”.

“Ahora ya no es así; un equipo de fútbol es como una empresa económica, es como el reparto de una película: uno elige a los mejores actores para hacer el filme, pero para jugar al fútbol eso no funciona”, defiende a esta agencia.

También reaccionan con pesar los jóvenes, aquellos que o bien no han visto a su selección jugar un partido en un Mundial, o la han visto eliminada en fase de grupos. Y que tienen que creerse de sus mayores que alguna vez, internacionalmente, conquistaron la gloria.

Jacopo, de veinte años, asegura que está “muy desilusionado”. “Son 12



Italia amaneció resignada a esperar hasta 2030 para volver a ilusionarse con un Mundial.

FOTO: EFE/CARLOS EXPÓSITO

años ya... no me lo quiero creer, porque Italia se supone que somos fuertes, siempre estamos ahí”, lamenta. E ironiza de cara a la siguiente edición mundialista, la de 2030, que se celebrará en la Península Ibérica y en Marruecos: “Espero que en España al menos juguemos”.

Mientras que el quiosquero Nicola actúa como termómetro del sentir popular entre los clientes que se han acercado esta mañana a comprar la prensa, muchos de los cuales le han transmitido críticas al “nivel mediocre de los futbolistas actuales”.

Reacciones en todos los niveles

El mundo del fútbol ha reaccionado ante la derrota de Italia. Lo primero

que hizo el seleccionador, Gennaro Gattuso, al terminar el partido, fue pedir perdón con la misma incredulidad que el resto de italianos: “Si hoy alguien me pincha con algo, no sale nada, no sale sangre”.

Gianluigi Buffon, que forma parte del cuerpo técnico de la “Azzurra”, expresó su decepción pero manifestó que es necesario tomarse “el tiempo necesario para hacer las valoraciones correctas”. Por el momento, no se han planteado dimisiones, sino que predomina la cautela.

“En lo que respecta al aspecto político, hemos convocado un consejo federal para la semana que viene. Entiendo que se soliciten dimisiones, pero esas decisiones, según

las normas, corresponden al consejo federal”, manifestó tras el partido el presidente de la Federación Italiana de Fútbol, Gabriele Gravina.

También se registraron declaraciones desde el ámbito político e institucional. Uno de los partidos más insistentes en exigir cambios es La Lega, en la coalición de Gobierno, dirigido por el vicepresidente del Ejecutivo, Matteo Salvini: “El fútbol italiano necesita ser refundado, empezando con la renuncia de Gabriele Gravina”, publicaron.

O el del presidente del Senado, Ignazio La Russa, quien aseguró que en el “fuero interno” de los italianos, la eliminación se temía. “o, mejor dicho, lo sabíamos”, sostuvo.

Se aparta temporalmente del golf para recibir tratamiento y centrarse en su salud

Tiger no será capitán de América en la Ryder en el centenario del torneo en 2027

REDACCIÓN
DEPORTES /
EFE

El golfista estadounidense Tiger Woods no será capitán del equipo americano en la próxima Ryder Cup 2027, que se disputará en Adare Manor, en el condado irlandés de Limerick, en el centenario de la competición.

Tiger Woods anunció este martes que se aparta temporalmente del golf para recibir tratamiento y centrarse en su salud, días después de sufrir un accidente automovilístico en Florida (Estados Unidos).



El golfista estadounidense Tiger Woods.

FOTO: EFE/EPA/ROBERT PERRY

Según revelaron el martes las autoridades, el golfista llevaba dos pastillas de hidrocodona, un analgésico opioide, tenía los “ojos vidriosos” y caminaba de forma “letárgica” durante su arresto tras el percance.

“Soy consciente de la gravedad de la situación en la que estoy. Me aparto por un tiempo para recibir tratamiento y centrarme en mi salud. Es necesario para priorizar mi bienestar y trabajar hacia una recuperación duradera”, dijo en un comunicado el golfista.

Este jueves, la PGA hizo público un comunicado en el que muestra su apoyo al deportista, destaca su carrera e importancia

y señala que Tiger ha comunicado a la asociación que no será capitán en la 46ª edición de la Ryder que se celebra bianualmente y que en 2027 cumplirá 100 años enfrentando a los equipos de América y Europa.

La PGA desea a Tiger Woods, cuyo debut en ese torneo tuvo lugar en 1997, una pronta recuperación y afirma que le tendrá en sus pensamientos y oraciones.

Asimismo destaca la inspiración que Woods ha tenido en generaciones de jugadores y en el desarrollo de este deporte, y ensalza su coraje a la hora de tomar la decisión de apartarse temporalmente del golf.



Puesto de frutas y verduras.

FOTO: EFE/JAVIER BELVER

Buena alimentación: la fórmula de la buena salud

REDACCIÓN CIENCIA / EFE

Una dieta rica en verduras, frutas y cereales integrales; con menos azúcar, sal y alimentos ultraprocesados; y en la que las proteínas de origen vegetal, como las legumbres, tengan prioridad. Este es el resumen de lo que se puede hacer, desde la alimentación, para gozar de buena salud.

Así lo pone de manifiesto el balance de la última evidencia científica en esta materia que recoge la recién publicada "Guía dietética para mejorar la salud cardiovascular 2026: una declaración científica de la Asociación Americana del Corazón", que actualiza el mismo documento de 2021.

La nueva versión de esta guía llega en un momento en el que la Asociación Americana del Corazón tiene constancia de que más de la mitad de los adultos y alrededor del 60% de los niños en EEUU siguen dietas poco saludables, lo que redundará en más enfermedades cardiovasculares.

Nueve reglas de oro

El documento resume en nueve medidas el patrón alimentario que hay que seguir para mantener a raya el corazón: llevar a cabo un buen ajuste entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía que se hace para mantener un peso saludable; comer muchas verduras y frutas y muy variadas (incluso enlatadas o congeladas); y tomar cereales naturales, y preferiblemente integrales, en lugar de refinados.

Hay que elegir fuentes saludables

de proteínas: más legumbres y frutos secos y menos carne; sustituir grasas saturadas por grasas saludables como las que contiene el aceite vegetal o los aguacates; optar por alimentos mínimamente procesados en lugar de ultraprocesados con aditivos; minimizar la ingesta de azúcares y la de sal; y consumir nada o poco alcohol son el resto de patrones.

Por fuentes de alimento, los cardiólogos americanos constatan que el consumo de proteína de carne sigue aumentando y es mayor que el vegetal; o que los lácteos bajos en grasa son la opción preferida para controlar la ingesta de calorías y grasas, aunque sigue siendo objeto de debate si tienen más beneficios que los enteros.

Además, hay evidencia sólida de que el consumo de alimentos ultraprocesados y altos en sal (que

suelen ser los mismos) se asocia a malos datos de salud; igual que el consumo de alcohol.

Patrones a seguir comas donde comas

Los cardiólogos inciden en algo importante: a la hora de alimentarse hay que escoger una hoja de ruta saludable que una persona pueda mantener a lo largo de la vida, y para eso es mejor seguir patrones que están atados a alimentos concretos.

"Para que la alimentación saludable sea más accesible y sostenible, recomendamos que las personas se centren en su patrón alimentario general en lugar de en alimentos específicos. Hay que aspirar al progreso, más que a la perfección", señala Alice Lichtentein, una de las investigadoras que ha redactado la guía, afiliada a la

Universidad Tufts en Boston.

Las directrices actualizadas de 2026 también recuerdan que los patrones de alimentación saludable han de seguirse desde el nacimiento; que la familia es correa de transmisión de la alimentación saludable, que los buenos hábitos se pueden adaptar a las preferencias alimentarias culturales y personales, y que el ejercicio físico es complemento indispensable de una dieta sana.

Los cardiólogos recuerdan que hasta el 80% de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir siguiendo un conjunto de cuatro hábitos saludables (comer mejor, ser más activo, dejar de fumar y dormir bien) y cuatro factores de salud (controlar el peso, el colesterol, el azúcar en sangre y la presión arterial).

Identifican cambios en el ADN en cerebros de personas con enfermedad de Alzheimer

El equipo de investigación de Mayo estudió tejido cerebral procedente del Banco de Cerebros del Departamento de Neurociencia de Mayo Clinic.

SHARON THEIMER/
MAYO CLINIC

Investigadores de Mayo Clinic han identificado cambios específicos a nivel del ADN en los cerebros de personas con enfermedad de Alzheimer (EA). El estudio se publica en *Nature Communications*. Mediante análisis biológicos avanzados, el equipo cartografió alteraciones en el paisaje regulador del cerebro que podrían ayudar a explicar por qué el Alzheimer se manifiesta y progresa de manera diferente de una persona a otra. Los hallazgos también podrían abrir nuevas vías para comprender otras enfermedades neurodegenerativas.

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia. Desde el punto de vista biológico, la enfermedad comienza con la formación de depósitos de proteínas en el cerebro, conocidos como placas amiloides y ovillos neurofibrilares. Con el tiempo, esto provoca la muerte de las células cerebrales y la atrofia cerebral. No existe cura y, en fases avanzadas, las complicaciones pueden provocar un deterioro significativo de la calidad de vida y la muerte.

El equipo de investigación de Mayo estudió tejido cerebral procedente del Banco de Cerebros del Departamento de Neurociencia de Mayo Clinic, examinando muestras de tejido cerebral de 472 personas con enfermedad de Alzheimer, y analizó patrones de metilación del ADN — un tipo de “marca” química en el ADN — a lo largo del genoma. Estas muestras incluyen mediciones detalladas de cambios relacionados con el Alzheimer, tanto las alteraciones cerebrales visibles al microscopio como los niveles de proteínas clave asociadas a la EA.

“Aunque los hallazgos de nuestro estudio ya son relevantes por sí mismos, no queríamos detenernos ahí y buscamos poner tanto nuestros datos como nuestros resultados a disposición de la comu-



Dra. Nilufer Ertekin-Taner.

FOTO: MAYO CLINIC

nidad investigadora de una manera que también protegiera la identidad de los donantes”, afirma Nilüfer Ertekin-Taner, M.D., Ph.D., jefa del Departamento de Neurociencia de Mayo Clinic, médica científica y autora sénior del estudio. “Queríamos hacerlo porque relativamente pocos grupos cuentan con la experiencia necesaria para analizar este tipo de macrodatos y extraer de ellos conclusiones biológicas.”

Identificación de una vía relacionada con la mielina en la enfermedad de Alzheimer

Los resultados sugieren que, en la EA, parte de lo que ocurre en el cerebro puede implicar cambios en las marcas del ADN que afectan a la función de los oligodendrocitos, especialmente en relación con la acumulación de la

proteína tóxica tau.

Los oligodendrocitos son las células del cerebro que producen mielina, la capa aislante que ayuda a las células nerviosas a comunicarse. Los científicos han planteado que la alteración de la comunicación entre neuronas contribuye a los síntomas en personas con EA. En este estudio, los investigadores observaron que casi todos los cambios significativos de metilación — pequeñas marcas químicas añadidas al ADN que ayudan a controlar cuándo los genes se activan o se desactivan — estaban relacionados con la proteína tau. Este hallazgo respalda la idea de que esta proteína desempeña un papel clave en los cambios de las células cerebrales asociados con la EA.

“Nuestro equipo ya

había demostrado previamente que los oligodendrocitos se ven afectados en la enfermedad de Alzheimer y en otra enfermedad relacionada con la proteína tau,

la parálisis supranuclear progresiva (PSP)”, afirma la Dra. Ertekin-Taner. “Estos nuevos resultados destacan aún más que las alteraciones en los oligodendrocitos y en la mieli-

na son centrales en la EA. También apuntan a vías moleculares específicas, en particular cambios epigenéticos, que podrían ser objeto de futuras terapias.”



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, Sabados 9 am to 4 pm



Desvelan por qué el riesgo de cáncer de mama aumenta tras la menopausia

Un estudio publicado en la revista Nature Aging lo revela.

REDACCIÓN
CIENCIA/
EFE

Los cambios que la menopausia produce en las mamas crean el entorno propicio para que las células cancerígenas que surgen de manera natural prosperen, se afiancen y se propaguen, haciendo a las mujeres más propensas a desarrollar tumores a partir de esta etapa de la vida.

Aunque los números indican que 5 de cada 4 mujeres que desarrollan cáncer de mama lo hacen a partir de los 50 años, hasta ahora se desconocían los cambios en el tejido mamario que aumentan esta vulnerabilidad. Este martes, un estudio publicado en la revista Nature Aging lo revela.

Un equipo de investigadores de centros de Canadá y Reino Unido presenta en este artículo el mapa más detallado hasta la fecha de los cambios que experimentan, con la edad, los tres millones de células que componen el tejido mamario de una mujer, donde llaman la atención las alteraciones drásticas que tienen lugar con la caída de estrógenos que provoca la menopausia.

Así cambian los senos

El mapa revela cómo, a medida que las mujeres envejecen, todos los tipos de células disminuyen en número, se dividen con mucha menos frecuencia y, a raíz de ello, la estructura del tejido mamario cambia, creando un 'microambiente' más propicio para las células cancerosas.

Las estructuras productoras de leche en la mama, conocidas como lóbulos, se encogen o desaparecen; mientras que los conductos que transportan la leche se vuelven relativamente más comunes, y la capa de soporte que los rodea se vuelve más gruesa.

Las células grasas aumentan, mientras que los vasos sanguíneos disminuyen, explican los autores.

Al mismo tiempo, se producen cambios en el entorno inmunitario: los senos más jóvenes tienen más células B y células T activas, lo que les ayuda a identificar y destruir las células cancerígenas y a evitar que se propaguen.

Pero a medida que el tejido envejece, estos tipos de células inmunes disminuyen en número, siendo sustituidas por otras que crean un entorno inmunitario más inflamatorio y potencialmente menos protector frente a las células mutadas, que encuentran un ambiente



En la imagen, ilustración que representa la remodelación espacial a múltiples escalas de la mama humana a medida que envejece, con una red ductal ramificada incrustada en un microentorno denso y rico en células que da paso progresivamente a tejido rico en grasa con la edad.

FOTO: EFE/ INVESTIGADORES DE LAS UNIVERSIDADES DE CAMBRIDGE Y DE LA COLUMBIA BRITÁNICA

das por motivos no relacionados con el cáncer) de 500 mujeres de entre 15 y 86 años.

¿Por qué el riesgo de cáncer aumenta con la edad?

“Nuestro mapa revela las razones por las que el riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad y explica por qué los tumores en mujeres más jóvenes difieren biológicamente”, señala uno de los autores, Pulkit Gupta, de la Universidad británica de Cambridge, en un comunicado

“Aunque vemos cambios con la veintena, posiblemente relacionados con el embarazo y el parto, las alteraciones más drásticas del tejido mamario se producen durante la menopausia”, añade Gupta.

Samuel Aparicio, otro de los autores, de la Universidad de Columbia Británica (Canadá), destaca que aunque “ya se había observado que los cambios en la actividad estrogénica dependientes de la edad se producen de forma marcada en las células secretoras de leche de la mama, la sorpresa ha sido ver que estas alteraciones afectan a todos los tipos de células del tejido mamario, incluidas las inmunes”.

El cáncer de mama es el tipo de tumor más común en las mujeres: representa el 15% de todos los nuevos casos. La presente investigación ha sido financiada con el apoyo de la Asociación de Investigación del Cáncer de Reino Unido.

más propicio para crear tumores.

La elaboración del mapa ha sido posible gracias al análisis de mamografías y de biopsias (extraí-

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
--	---	--	---

MILEY DENTAL CARE

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

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

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMÉTICA 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.

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
\$60

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

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



Nueva pickup mediana

Kia Tasman 2026: robustez, tecnología y carácter todoterreno

WASHINGTON
HISPANIC/
AUTOGUIA

La Kia Tasman 2026 es la primera pickup mediana desarrollada íntegramente por la marca surcoreana, un modelo concebido para combinar resistencia estructural, desempeño todoterreno y un alto nivel de tecnología a bordo. Con una arquitectura de chasis de largueros (body-on-frame), la Tasman apuesta por la robustez tradicional del segmento sin renunciar a una propuesta moderna en

diseño y confort.

Visualmente, la Tasman presenta una identidad fuerte y distintiva. El frente incorpora una interpretación sólida de la parrilla característica de Kia, acompañada por faros LED verticales que enfatizan su anchura y altura. El capó elevado, los guardabarros marcados y las líneas rectas del perfil refuerzan su carácter utilitario. En la parte trasera, el diseño vertical de los grupos ópticos y la compuerta de líneas limpias aportan equilibrio visual y funcionalidad.

Sus proporciones la ubican claramente dentro del segmento mediano. Con más de cinco metros de lar-

go y una distancia entre ejes generosa, ofrece estabilidad en ruta y buena habitabilidad interior. El despeje elevado y los ángulos optimizados de ataque y salida le permiten enfrentar terrenos irregulares con confianza. Según versión, la capacidad de vadeo puede alcanzar cifras destacadas, lo que amplía sus posibilidades fuera del asfalto.

La caja de carga ha sido diseñada con enfoque práctico. Ofrece más de 1.100 litros de volumen, con laterales resistentes, múltiples puntos de sujeción y opciones de iluminación y tomas de corriente. La capacidad de carga útil supera la tonelada en configuraciones

específicas, mientras que la capacidad de remolque puede alcanzar hasta 7.700 libras cuando está equipada con freno de remolque, situándola a la altura de las principales pickups medianas del mercado.

En el apartado mecánico, la Kia Tasman 2026 dispone de distintas configuraciones según el mercado. Entre las motorizaciones se encuentra un motor turbodiésel de cuatro cilindros y 2.2 litros que entrega alrededor de 210 caballos de fuerza y un elevado torque, ideal para trabajo pesado y conducción fuera de carretera. También se ofrece un motor naftero turboalimentado de 2.5 litros que supera los 270

caballos, orientado a quienes priorizan aceleración y respuesta dinámica.

Ambas opciones pueden asociarse a transmisiones automáticas de ocho velocidades, con posibilidad de caja manual en algunas versiones. La tracción puede ser trasera o integral. Las variantes 4x4 incluyen caja reductora y bloqueo electrónico del diferencial trasero, además de modos de conducción específicos para diferentes superficies, como arena, barro o nieve. Esta configuración permite adaptar la respuesta del acelerador, la gestión de la tracción y el control de estabilidad según las condiciones del terreno.

El esquema de suspensión combina resistencia y confort. En el eje delantero utiliza un sistema independiente, mientras que en la parte trasera adopta un eje rígido con configuración optimizada para soportar carga sin sacrificar estabilidad. Esta combinación busca equilibrar capacidad de trabajo con una conducción más refinada en ciudad y carretera.

El interior representa uno de los puntos más destacados del modelo. La Tasman incorpora un tablero digital con doble pantalla panorámica de 12,3 pulgadas que integra el panel de ins-

DISEÑO Y CAPACIDAD SIN CONCESIONES

Kia Tasman 2026, fuerza y sofisticación en una pickup moderna

>Cont.1

trumentos y el sistema multimedia. La interfaz es moderna y personalizable, con conectividad completa para smartphones, actualizaciones remotas y múltiples asistentes de conducción.

Los materiales del habitáculo combinan superficies resistentes con terminaciones suaves al tacto en las versiones más equipadas. La posición de manejo es elevada, con amplias regulaciones de asiento y volante. En las plazas traseras, el espacio para piernas y cabeza resulta competitivo dentro del segmento, con asientos reclinables y soluciones de almacenamiento bajo la banca.

En materia de seguridad, la Kia Tasman 2026 incluye un conjunto avanzado de asistencias al conductor. Entre ellas se encuentran el frenado autónomo de emer-



La Tasman presenta una identidad fuerte y distintiva. El frente incorpora una interpretación sólida de la parrilla característica de Kia, acompañada por faros LED verticales que enfatizan su anchura y altura.

FOTO: KIA

gencia, el control de cruce-ro adaptativo con función de detención y arranque, el

asistente de mantenimien-to de carril, el monitoreo de punto ciego y la alerta

de tráfico cruzado trasero. Estos sistemas trabajan en

conjunto para mejorar la protección tanto en entor-

nos urbanos como en carretera.

La insonorización también ha sido trabajada con atención. A pesar de su estructura de chasis tradicional, la Tasman incorpora materiales aislantes y mejoras estructurales que reducen vibraciones y ruidos, ofreciendo una experiencia de conducción más cercana a la de un SUV que a la de una pickup convencional.

La Kia Tasman 2026 combina fortaleza estructural, capacidades reales de carga y remolque, desempeño todoterreno y un interior tecnológico y confortable. Es una pickup diseñada para adaptarse a múltiples escenarios, desde el trabajo diario hasta la aventura fuera del camino, con una propuesta que equilibra funcionalidad y modernidad en cada uno de sus aspectos.

Andy's

Auto Parts

10%
 DESCUENTO
**Clientes nuevos
 y regulares**

No valido para Tiendas & No ordenes especiales de partes!

Vendemos partes usadas de autos para todo tipos de autos domésticos e Importados, desde llantas, aros, partes del chasis, drive trains, motores, transmisiones, etc.

Tambien vendemos baterías re-manufacturadas.

Si usted lo necesita, nosotros se lo conseguimos!

Venga a visitarnos para todas sus necesidades de partes de autos!

Andy's Auto Parts

4551 Tanglewood Drive, Bladensburg, MD 20710

301-277-7100

■ ESPÍRITU PLAYERO SOBRE RUEDAS

El primer arenero



Meyers Manx creado en 1964 por Bruce Meyers en California.

FOTO: CORTESÍA

AUTOGUÍA/ REDACCIÓN

El primer Meyers Manx, creado en 1964 por Bruce Meyers en California, no solo fue un vehículo: fue una declaración de libertad. Diseñado sobre la base mecánica del Volkswagen Escarabajo, este arenero ligero combinaba un chasis recortado con una carrocería de fibra de vidrio, resistente y colorida. Su silueta ba-

ja, sus ruedas anchas y su simpleza mecánica lo convirtieron en el juguete ideal para las playas y los desiertos de la costa oeste estadounidense.

Meyers, constructor de barcos y apasionado del surf, buscó trasladar la sensación de deslizarse sobre las olas a la arena. El resultado fue un buggy ágil, fácil de personalizar y relativamente económico, que pronto se volvió un fenómeno cultural. En 1967, un Manx ganó la

exigente carrera Baja 1000 en México, consolidando su reputación como algo más que un vehículo recreativo.

El éxito del modelo generó cientos de imitaciones, pero el original siempre se distinguió por su calidad y diseño. El Meyers Manx no solo inauguró la moda de los "dune buggies", sino que también encarnó el espíritu despreocupado y creativo de los años sesenta. Más que un auto, fue una forma de vivir la aventura.

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
--	--	--	---



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



FULL TIME/ PART TIME Position available for immediate hire for **CUSTOMER CARE & ONLINE ORDER SERVICES**

for a cafe located near Dupont Circle Metro in Washington D.C. NW.

Must be able to communicate in English. Working both Saturday & Sunday is required.

Call or Text Helen at 202 549 9404

TIEMPO COMPLETE/ MEDIO TIEMPO Posición disponible inmediatamente para

CUIDADO DEL CLIENTE Y SERVICIOS PARA LAS ORDENES EN LÍNEA

Este trabajo es para un café ubicado en cerca del metro de Dupont Circle en Washington DC NW. Tiene que poder comunicarse en Inglés. Trabajar sábado y domingo es requerido

Llame o envíe texto a Helen al 202 549 9404

APARTAMENTOS DE VAN METRE EN WASHINGTON, D.C.



The Asbury

Apartmentos tipo estudio y de un dormitorio

1460 Irving St NW, Washington, DC 20010

Pershing House

Apartmentos tipo estudio, de uno y dos dormitorios

3701 16th St NW, Washington, DC 20010

PROGRAME UNA VISITA PERSONALIZADA



- Electrodomésticos de bajo consumo energético
- Se admiten mascotas
- Acceso seguro
- Pisos de madera



Se busca **MECÁNICO** con experiencia en automóviles. Tiene que saber diagnosticar con scanner y saber de electricidad automotriz. Pago competitivo. Para más info, Llame al **(571) 354 5397** Annandale, VA

Se busca **UNA MUJER** para vivir en casa y cuidar una señora mayor de lunes a viernes. Hay opción de vivir en casa fija sola o con su niño y no pagar renta. Orilla de Colesville MD. Llamar al **301-356-5140**

Cheesesteak Mike's in white Oak MD Needs a **KITCHEN HELPER** with experience. Some English is required. Wednesday to Saturday. 1022 New Hampshire Ave Silver Spring MD 20903 **(301) 370 4569**

COMPANIA DE CONSTRUCCIÓN Necesita Personal

PIPE LAYERS FOR WATER AND SEWER, OPERATORS WITH EXPERIENCE ON EXCAVATORS, SKID STEERS (BOBCAT) AND CDL DRIVERS

El trabajo es permanente, debe tener permiso de trabajo o residencia, interesados llamar de lunes a viernes de 7:00am a 5:00pm al:

703-296-3405
Usamos E-VERIFY



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 \$16 a \$23 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**



2944 Patrick Henry Drive STE 28 Falls Church, VA 22044

EMPLEOS

Cafe Necesita
**CAJERO,
PREPARADOR
DE SANDWICHES**
Lunes a Viernes
7am- 3:30 pm
McLean, VA
Llamar al
571-217-1274

Se Necesita
UNA SEÑORITA
para el mostrador tiene que hablar inglés y español, tener conocimientos para manejar una computadora.
URGENTE
Tiempo completo, 8:00 a.m. - 4:30 p.m.
Llamar al
(202) 362 6681
8 a.m-5 p.m.
Preguntar por Joe o Tina
Solo personas serias

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

SE BUSCA
PLANCHADOR DE CHAQUETAS, PANTALONES Y CAMISAS Y UNA PERSONA PARA EL MOSTRADOR.
LOOKING FOR JACKET, PANTS AND SHIRT PRESSER WITH EXPERIENCE AND ONE PERSON FOR THE COUNTER.
Hyattsville, MD
(443) 848 6267

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 a Alba Rivera al:
(703) 474-9429
Dejar mensaje si no contesta

DRY CLEANER está contratando personal para
•**PLANCHADORES DE CAMISAS Y DRY CLEAN**
•**COSTURERA**
Tiempo completo
Tener experiencia 5 días a la semana
5091 Nicholson Lane
Rockville, MD
(301) 468 7303
costurera con experiencia

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 BUSANDO
UN TRABAJADOR DE DELI
VARIAS POSICIONES
400 Virginia Ave. SW
Cerca a L'enfant Plaza
LLAMAR:
(202) 863 7590
(301) 300 3279

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

TAI PHAT WHOLESALERS IS HIRING
WAREHOUSE WORKERS
Will provide training - Speak basic English
Please call for the interview
1200 Hampton Park Blvd, Suite 300
Capitol Heights, MD 20743
301-501-5929

CHOFERES DE CAMIONES DUMP TRUCK CDL
EXPERIENCIA MIN 3 AÑOS
PARA PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CAMINOS Y UTILIDADES
MARYLAND & VIRGINIA
EXCELENTE PAGO
Llama al (703) 677 7665

BAKERY/CAFE
Near Dupont Metro
has 2 job openings for immediate hire.
Position #1
CUSTOMER SERVICE
processing counter orders as well as online orders receiving & packaging the delivery orders. Must be a team player & available Saturday and Sunday. Also must be able to communicate with English.
Position #2
DISH WASHER/CLEANER
stocker dry and freezer goods. Must be a team player.
Please contact Helen at
202 549 9404

SALA DE MASAJES VANESSA
24 HORAS
Masajes para caballero
Columbia Pike/ Arlington/ Falls Church, VA
703-867-1707

Healing Therapy VA Inc
MASAJES
(Bajo nueva administración)
Muy buenos masajes, limpio y comfortable
TODAS SON COREANAS
Llamar en inglés
571-296-4359
12510 Lake Ridge Dr. Ste B
Woodbridge VA 22192

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

Compañía de Limpieza tiene posiciones disponibles para
MUJERES
con experiencia en limpieza de casas.
Tener transporte propio y permiso para trabajar
Tiempo completo de lunes a Viernes.
MUCHACHOS
con experiencia power washing, Limpieza exteriores.
Tener permiso de trabajo.
Enviar textos con la posición que está interesado.
240-353-6751

Se necesita
SECRETARIA
para trabajar en agencia de viajes, en Takoma Park, MD.
Para mas información llamar al
202 607 1699

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

TRS Cleaners Necesita
PANCHADOR DE CAMISAS
 para una lavandería
 Media tiempo y tiempo completo
 Se necesita experiencia
 139 Bowie Rd
 Laurel MD 20707
240-713-0738

CARPINTEROS Y PINTORES
 Estamos buscando carpinteros y pintores con experiencia.
Pago de \$25.00 a \$30.00 por hora
 Para trabajos de interior y exterior.
 Se requiere saber trabajar en escalera.
 Posición de tiempo completo.
 5680 King Centre Dr, Alexandria, VA 22315
703-995-2255

SE RENTA
basement en Olney
 de 1 cuarto todo incluido
 Apartamento completo
 Cocina, baño, secadora, lavadora.
 Parqueo privado, entrada privada.
 Interesados llamar al:
240-678-8385

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

RENTA
 Se renta cuarto en casa de familia para una oh 2 personas utilidades , incluidas, a pocas cuadras de Georgia ave y Dennis ave personas responsables y sin vicios para más información llamar
(202)300-3236

AYUDANTES DE ALBAÑILES
Ayudantes
\$22.55/h
 *Trabajo ofrece seguro de salud gratis y pensión de retiro
 *Con Autorizacion para trabajar en los Estados Unidos
 Para más información llamar al
703-923-9440
 Preguntar por Jenny
 jenny@lortonstone.com

NW Washington, DC
SE RENTA
dos cuartos
 semi amoblado en casa a persona sola y responsable y sin vicios, en calle 13th y Otis St.
 Cerca de Metro Columbia Heights y parada de buses
 Llamar al número:
202-520-5284

RENTO
APARTAMENTOS
 3 cuartos en la calle Kalorama en DC y otro apartamento de 2 cuartos en la cuadra 14th in DC.
 Interesados por favor llamar al
(301) 257 5549

SE RENTA
BASEMENT COMPLETO
 Cocina, baño, sala, cuarto y 2 salidas independientes. Con utilidades incluidas.
 En el area de Washington, DC, NW Cerca de Children's y Washington Hospital y estación de Metro
 A persona responsable: **\$1,500/mes**
(240) 708 9989

VENTA/RENTA CASAS
HYATTSVILLE: Vendo casa con Buen Terreno, 4 cuartos, 2 banos con basement.
Llamar o enviar texto al 202-487-1037.
SILVER SPRING: Vendo casa lista para vivir con basement cerca a todo.
Informes al (301) 960-3456.
WASHINGTON DC: Rento casa con Amplio parqueo privado, basement, 4 cuartos, banos y 2 cocinas.
Llamar o textear al (571) 308-3654


RENTO
 3 cuartos en una Townhouse ubicado en Chantilly, VA 20152
\$700 por el cuarto y \$1,200 por el master room.
Tiene ducha y baño privado
703-843-7271

HOUSE FOR RENT
 3 Full bedrooms, 1 den, 2 bathrooms.
 Located in Springfield VA
 Big deck and a shed on the back
 No HOA
 Interested? please call
 Text please
571-456-0874

RENTO CUARTO
 en la Georgia Ave, Wheaton, MD
 Es en una casa
 Para una persona, utilidades incluidas.
 Cerca a la estación de Metro Forest Glen y parada de buses.
 Para mayor información:
240-350-4216

ON FEBRUARY 2, 2026, PAUL LAURENCE DUNBAR APARTMENTS IS OPENING THE WAIT LIST FOR:

1-bedroom apartments
for individuals who are 62 years or older.
Pre-applications can be picked up in person at 2001 15th Street, NW, Washington, DC 20009 Monday through Friday, from 10 AM until 3 PM on beginning on February 2, 2026.
Applications can be returned to 2001 15th Street, NW, Washington, DC from 10 AM until 3 PM.
 Once 100 applications have been received, the waiting list will be closed using the same advertising methods as used for opening the list.
 Paul Laurence Dunbar Apartments has rental assistance through the Project Based Section 8 program and is subject to a maximum income limit. Applicants are selected from the wait list based on the time/date of their application and applicable preferences. There are preferences for displaced applicants as a result of a major disaster as determined by the President of the United States or as a result of a government action. Acceptable sources of verification include proof of residence in the affected area, a statement from the former landlord, a statement from an emergency assistance program (e.g., American Red Cross, FEMA), photographs of the residence, or other documentation and applicants seeking relocation to avoid, remedy, or address harassment based on protected status, or the emergency transfer of a resident due to domestic violence, dating violence, sexual assault or stalking in accordance with the Violence Against Women Act. Persons with disabilities have the right to request reasonable accommodations in the application process.



EL 2 DE FEBRERO DE 2026, PAUL LAURENCE DUNBAR APARTMENTS ABRIRÁ LA LISTA DE ESPERA PARA APARTAMENTOS DE:

1 dormitorio
destinados a personas de 62 años de edad o más.
Las pre-solicitudes se pueden recoger en persona en 2001 15th Street, NW, Washington, DC 20009, de lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 3:00 p. m., a partir del 2 de febrero de 2026.
Las solicitudes pueden devolverse en 2001 15th Street, NW, Washington, DC, de 10:00 a. m. a 3:00 p. m.
 Una vez que se hayan recibido 100 solicitudes, la lista de espera se cerrará, utilizando los mismos métodos de publicidad empleados para su apertura.
 Paul Laurence Dunbar Apartments cuenta con asistencia para el alquiler a través del programa de la Sección 8 con asignación a proyectos (Project Based Section 8) y está sujeto a un límite máximo de ingresos. Los solicitantes son seleccionados de la lista de espera según la fecha y hora de presentación de la solicitud y las preferencias aplicables. Existen preferencias para solicitantes desplazados como resultado de un desastre mayor según lo determine el Presidente de los Estados Unidos o como resultado de una acción gubernamental. Las fuentes aceptables de verificación incluyen comprobante de residencia en el área afectada, una declaración del arrendador anterior, una declaración de un programa de asistencia de emergencia (por ejemplo, Cruz Roja Americana, FEMA), fotografías de la residencia u otra documentación. También se consideran solicitantes que buscan reubicarse para evitar, remediar o abordar el acoso basado en una condición protegida, o la transferencia de emergencia de un residente debido a violencia doméstica, violencia en el noviazgo, agresión sexual o acoso, de conformidad con la Ley de Violencia contra la Mujer (VAWA). Las personas con discapacidades tienen derecho a solicitar adaptaciones razonables en el proceso de solicitud.



ROMEO SANTOS • PRINCE ROYCE
MEJOR TARDE QUE NUNCA
TOUR 2026



CAPITAL ONE ARENA
WASHINGTON, DC
ABRIL 05

CFG BANK ARENA
BALTIMORE, MD
ABRIL 11

BOLETOS A LA VENTA EN
ticketmaster®