



**Mex: Partidos de oposición confirman alianza para elecciones presidenciales de 2024**

—por los servicios de cable de *El Reportero*

Los principales partidos de oposición de México han anunciado que presentarán un candidato común en las elecciones presidenciales del próximo año.

Se pensaba que la alianza Va por México —integrada por el Partido Acción Nacional (PAN), el Partido Revolucionario Institucional (PRI) y el Partido de la Revolución Democrática (PRD)— estaba a punto de romperse a fines de 2022 luego de que un legislador del PRI presentó un proyecto de ley constitucional que buscaba autorizar el uso de militares para tareas de seguridad pública hasta 2028.

Pero la coalición sobrevivió a la saga, y sus líderes confirmaron el jueves que los tres partidos disputarán las elecciones presidenciales de 2024, así como la carrera por la alcaldía de la Ciudad de México, en una boleta conjunta.

El PAN será responsable

Ver BREVES LATINOS página 3

**Mex: Oposition parties confirm alliance for 2024 presidential election**

—by the *El Reportero's* wire services

Mexico's main opposition parties have announced they will field a common candidate at next year's presidential election.

The Va por México alliance — made up of the National Action Party (PAN), the Institutional Revolutionary Party (PRI) and the Democratic Revolution Party (PRD) — was thought to be on the verge of breaking up in late 2022 after a PRI lawmaker presented a constitutional bill that sought to authorize the use of the military for public security tasks until 2028.

But the coalition survived the saga, and its leaders confirmed Thursday that the three parties will contest the 2024 presidential election, as well as the Mexico City mayoral race, on a joint ticket.

The PAN will be responsible for the selection process to find common

See LATIN BRIEFS page 3



# Lo que prometieron los 'Tres Amigos' en la Cumbre de Líderes de América Latina del Norte

—por el personal de MND  
*Mexico News Daily*

11 de enero de 2023: los presidentes de México y Estados Unidos y el primer ministro de Canadá hicieron y reafirmaron compromisos compartidos en una variedad de áreas, incluidas la seguridad y la migración,

durante la 10a Cumbre de Líderes de América del Norte (NALS) en la Ciudad de México el martes.

En una conferencia de prensa posterior a las conversaciones trilaterales, el presidente López Obrador describió su reunión con

Ver MÉXICO página 5

## What the 'Three Amigos' promised at the North American Leaders' Summit

—by *Mexico News Daily Staff*

January 11, 2023 - The presidents of Mexico and

the United States and the prime minister of Canada made and reaffirmed shared commitments across a range

of areas including security and migration during the 10th North American Leaders' Summit (NALS) in Mexico City on Tuesday.

At a press conference following the trilateral talks, President López-Obrador described his meeting with U.S. President Joe Biden and Canadian Prime Minister Justin Trudeau as a "historic event" and offered glowing assessments of both his North American counterparts.

In a joint statement — titled Declaration of North America (DNA) — the governments of the three countries said that the three leaders "are determined to fortify our region's security, prosperity, sustainability and inclusiveness through commitments across six pillars: 1) diversity, equity, and inclusion; 2) climate change and the environment; 3) competitiveness; 4) migration and development; 5) health; and 6) regional security."

Among the commitments mentioned in the statement were those to:

- Protect civil rights, promote racial justice, expand protections for LGBTQI+ individuals and deliver more equitable outcomes to all.

- Take rapid and coordinated measures to tackle the climate crisis and respond to its consequences.

- Deepen our regional capacity to attract high quality investment, spur innovation, and strengthen the resilience of our economies.

Forge stronger regional supply chains in order to boost regional competitiveness.

- Ensure safe, orderly, and humane migration under the Los Angeles Declaration on Migration and Protection.

- Address the root causes and impacts of irregular migration and

See MEXICO page 2



Ruby Carino ayuda a su hija Nova, de 13 años, a prepararse para el Pow Wow anual de la comunidad de Stockton del Día del Trabajo en Stockton el 3 de agosto de 2022. Fotografía de Clifford Oto, The Stockton Record Ruby Carino helps her 13-year-old daughter Nova get ready for the annual Labor Day Stockton Community Pow Wow in Stockton on August 3, 2022. Photo by Clifford Oto, The Stockton Record

## ¿Cuales son las leyes nuevas más interesantes para California en 2023?

—por *CalMatters*

2 de enero de 2023: En 2022, la Legislatura de California aprobó casi 1200 proyectos de ley, y casi 1000 se convirtieron en ley con la firma del gobernador Gavin Newsom.

Muchas de las nuevas leyes son correcciones menores a leyes que los legisladores y el gobernador promulgaron anteriormente.

Otros son más bien estrechos o específicos de una determinada industria. Otros más se introducirán gradualmente con el tiempo.

Newsom ha destacado varios, incluida una ley que

limita a los fiscales el uso de letras de rap y videos musicales en los tribunales y otra que requiere que las compañías petroleras publiquen sus ganancias (el gobernador también convocó una sesión especial sobre su plan para imponer una multa a las refinerías de petróleo por exceso). beneficios.)

Y luego hay un grupo selecto de nuevas leyes que entraron en vigencia el 1 de enero de 2023, y que podrían tener un impacto notable en la vida cotidiana de los californianos o en la dirección de las políticas del estado.

Ver CALIFORNIA página 3

## What are the most interesting new laws for California in 2023?

—by *CalMatters*

January 2, 2023 - In 2022, the California Legislature passed nearly 1,200 bills — and nearly 1,000 became law with Gov. Gavin Newsom's signature.

Many of the new laws are minor fixes to laws that legislators and the governor previously enacted. Others are rather narrow or specific to a certain industry. Still others will be phased in over time.

Newsom has highlighted several, including a law limiting prosecutors from using rap lyrics and music videos in court and another requiring oil companies to publicly post their profits (the governor has also called

a special session on his plan to impose a penalty on oil refiners for excess profits.)

And then there's a select group of new laws that took effect on Jan. 1, 2023 — and that could have a noticeable impact on the daily lives of Californians, or on the policy direction of the state.

Here are nine of them, including audio segments for a few:

Will this law stop gender bias in prices? Assembly Bill No. 1287, CHAPTER 555

Shoppers may have noticed that shampoos and other personal care products marketed to women sometimes cost more than very similar versions for men.

See CITY CALIFORNIA page 5

## Estos alimentos pueden estar contribuyendo a tu ansiedad

—por Zoey Sky

Si cree que su ansiedad empeora porque ha estado tomando demasiado café, comiendo muchos alimentos azucarados o bebiendo demasiado alcohol, es posible que deba hacer cambios en su dieta. Según un artículo de Psychology Today, ciertos alimentos podrían estar relacionados con síntomas agravados de ansiedad.

**La ansiedad generalizada y tu dieta**

La ansiedad generalizada a menudo está relacionada con una condición común llamada hipoglucemia reactiva. Cuando una persona



tiene hipoglucemia reactiva, su nivel de azúcar en la sangre cae a un nivel muy bajo después de comer o beber alimentos o bebidas que tienen demasiada azúcar. Los resultados de una

## These foods may be contributing to your anxiety

—by Zoey Sky

If you think your anxiety is worse because you've been having too much coffee, eating a lot of sugary foods, or drinking too much alcohol, you may need to make dietary changes. According to an article in Psychology Today, certain foods could be linked to aggravated symptoms of anxiety.

**Generalized anxiety and your diet**

Generalized anxiety is often linked to a common condition called reactive hypoglycemia. When a person has reactive hypoglycemia, their blood sugar drops to very a low level after they

eat or drink food or beverages that have too much sugar.

The results of a series of studies have determined that people who report heightened anxiety related to reactive hypoglycemia can improve their condition by making some dietary changes, such as:

- Increasing protein intake.

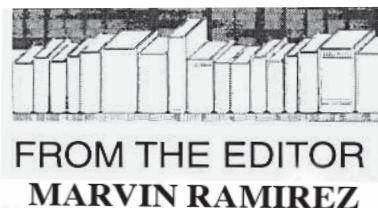
- Limiting their sugar and carbohydrate intake in general.

- Reducing or eliminating caffeine from their diet.

However, if you are chronically hypoglycemic even if you already follow a healthy diet, you need to

See HEALTH page 3

## Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



Este artículo fue publicado en la edición anterior

### ¿Por qué hay ultra derecha y ultra conservadores, y no ultra izquierda y ultraliberales?

Han notado que la mayoría de los medios escritos, televisivos, o radiales, donde Uds. se informan cada día de 'lo que está pasando', las palabras 'extrema derecha' o 'ultra conservativo' son martillados una y muchas veces en la mayoría de los reportajes políticos - especialmente durante los últimos años después del ascenso de Donald Trump a la presidencia de los EE.UU.?

Sin embargo, nunca se oyen lo opuesto a esas palabras, como 'extrema izquierda' o 'ultra liberales', lo que indicaría que el extremismo sólo existe en la 'extrema derecha'.

Y con esto surge la pregunta, según un ex congresista y personalidad de la TV: ¿quien decide que es ser de la derecha, de la izquierda o del centro, o quien es ultra conserva-

dor o de extrema derecha? Dice, que para decir que alguien es de la derecha o de la extrema, debes de saber donde es el centro, así que, ¿quien decide eso? Y cuando se refieren a algún político que es de extrema derecha, contra quien lo comparan? ¿quién llega a definir eso?

¿Por qué los políticos liberales nunca describen la extrema izquierda? Siempre hay jueces ultra conservadores, pero nunca jueces ultra liberales, explica.

Y en realidad no hay presentadores de la televisión que definan o etiqueten a la extrema izquierda ni describan lo que es centro liberal.

Se le junta en la entrevista el miembro del Instituto Hoover, quien responde a estas preguntas.

¿Por qué siempre

hay extrema derecha o ultra derecha y nunca extrema izquierda o ultra izquierda, de acuerdo a la prensa convencional?

"Debes de empezar con la premisa de que la izquierda se considera moralmente superior porque ellos creen en la fuerza del igualitarismo, usando el poder del gobierno para hacer que todos sean iguales, no al frente de las oportunidades, sino al final, y que ellos al mismo tiempo lo consideran contrario a la naturaleza humana y al sentido común, por lo que se requiere un grado de fuerza para forzar a la gente, ya que eso es contrario a nuestra Constitución, y no creen en la mayoría del 51 por ciento, por lo que no confían en la democracia. Eso los ha

Ver EDITORIAL página 7

This article was published on the previous edition

### Why are there ultra-right and ultra conservatives, and not ultra-left an ultra-liberals?

Have you noticed that most of the written, television or radio media, where you get informed every day of 'what is happening', the words 'extreme right' or 'ultra-conservative' are hammered out many times in most political reporting - especially during the last few years after the rise of Donald Trump to the US presidency?

However, you never hear the opposite of these words, such as 'far left' or 'ultra liberal', which would indicate that extremism only exists on the 'far right'.

And with that comes the question, according to a former congressman and TV personality: who decides what it is to be right, left or center,

or who is ultra conservative or extreme right?

He says that to say that someone is from the right or from the extreme, you have to know where the center is, so who decides that? And when they refer to a politician who is from the extreme right, against whom do they compare him? Who gets to define that?

Why do liberal politicians never describe the far left? There are always ultra-conservative judges, but never ultra-liberal judges, he explains.

And there are really no TV presenters who define or label the extreme left or describe what a liberal center is.

He is joined in the interview by the member of the Hoover Institute, who

answers these questions.

Why is there always an extreme right or ultra conservative and never an extreme left or extreme liberal, according to the conventional press?

"You have to start with the premise that the left considers itself morally superior because they believe in the force of egalitarianism, using the power of government to make everyone equal, not at the forefront of opportunity, but at the end, and that they at the same time consider it contrary to human nature and common sense, so it takes a degree of force to force people, as that is contrary to our Constitution, and they

See EDITORIAL page 7

Del 13 al 20 de enero de 2023

El propósito de *El Reportero* es informar sobre lo que afecta a los latinos en los Estados Unidos. También contiene artículos políticos y de interés general sobre cultura y eventos sociales. Lo que se publica en *El Reportero* no necesariamente refleja el punto de vista y la línea ideológica del periódico. El personal que labora en el periódico es voluntario, siendo la mayoría estudiantes de colegio con deseos de aprender periodismo o asuntos relacionados.

Para más información y para enviar artículos, ideas, anunciar sus eventos o negocio en *El Reportero*, por favor llámenos al (415) 648-3711 o envíenos un correo electrónico a: Lreportero@aol.com, o escríbanos a: 2601, Mission Street, Suite 105, San Francisco, California [94110]. [www.elreporteroSF.com](http://www.elreporteroSF.com).

*El Reportero's* aim is to cover people and issues that affect Latinos in the U.S. It also contains political and general interest articles on cultural and social events. What is printed in *El Reportero* does not necessarily reflect the views and opinions of the newspaper. Our staff is volunteer, being mainly students wanting to learn journalism or office skills.

For more information and to submit articles and story ideas, announce your events, or advertise your business in *El Reportero*, please call us at (415) 648-3711 or e-mail: Lreportero@aol.com or write to: 2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California [94110]. [www.elreporteroSF.com](http://www.elreporteroSF.com).

**El Reportero** El periódico bilingüe Since 1991

The Reporter The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER

Lic. Marvin Ramírez

Maynard Institute

for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR

Lic. José Santos Ramírez Calero

12/24/16 to 6/12/04

Reporter

STAFF

Photographer

STAFF

Translations

STAFF

Graphic Design

STAFF

Advertising Sales

STAFF

Horas de oficina: L-V: 10 a.m.-5 p.m.  
Office Hours: Mon-Fri: 10 am-5 p.m.

Member of the National Association  
of Hispanic Journalists and  
National Association of Hispanic Publications

## Reparaciones para todos?

por Paul Craig Roberts

La mayoría de las etnias blancas, como los hugonotes franceses, los irlandeses, los escoceses y otros, llegaron a las colonias originales para escapar de la opresión y la persecución. Algunos llegaron como esclavos. Los deudores ingleses fueron vendidos como servidumbre por contrato para cubrir sus deudas.

La noción de los liberales blancos de Woke de que solo los negros fueron esclavizados es ignorancia histórica. Hubo más esclavos blancos en la historia que negros. Los traficantes de esclavos árabes asaltaron las ciudades costeras de Italia y Francia. Los árabes capturaron a los estadounidenses de los barcos mercantes, lo que provocó que los Padres Fundadores enviaran a los marines estadounidenses a las costas de Trípoli. ¿Por qué solo los descendientes negros de antiguos esclavos tienen derecho a reparaciones?

Los liberales estadounidenses blancos han inventado la ficción de que solo los estadounidenses blancos son responsables de la esclavitud. La verdad del asunto es que los estadounidenses blancos no tienen responsabilidad por la esclavitud. Cada negro comprado como miembro

de una fuerza laboral agrícola en Estados Unidos fue esclavizado mucho antes de llegar a las colonias británicas de América del Norte, que luego se convirtieron en los Estados Unidos. Fueron esclavizados por las guerras de esclavos africanos entre tribus o reinos negros, entre los cuales el rey negro de Dahomey era el supremo.

Muchos de los cautivos de Dahomey luchaban por esclavos y perdieron la batalla.

Entre los contendientes negros por los esclavos, los esclavos eran un símbolo de estatus, pero a medida que pasaba el tiempo se acumulaban más esclavos de los que podían mantener sus captores. El excedente fue vendido, comenzando así la trata de esclavos. Inicialmente fueron vendidos a los árabes, luego a las potencias europeas que tenían colonias en el Nuevo Mundo donde había recursos pero no mano de obra. Cada esclavo negro que terminó en lo que más tarde se convirtió en los Estados Unidos y por su corta existencia en los Estados Confederados de América podría haber sido mantenido en África como esclavo o vendido a los árabes como esclavo. ¿Dónde estaba mejor el negro esclavizado?

Obviamente, en América en medio de gente blanca



Paul Craig Roberts

que ha asumido toda la culpa por las guerras de esclavos del Rey Negro de Dahomey. Los blancos han aceptado el adoctrinamiento de que son culpables de esclavizar a los negros y tienen la obligación de pagar reparaciones a los "sobrevivientes" de la esclavitud negra. El grupo de trabajo de reparaciones formado por el gobernador blanco Woke de California calcula que a los negros de California, que se convirtió en estado en 1850 y cuya Constitución prohibía la esclavitud, se les debe \$1 millón de dólares a cada uno con el escaso motivo de que un antepasado desconocido podría haber sido esclavo 157 o hace más años. Dado que la población hispana y asiática de California constituye la mayoría de la población del estado, y dado que no son descendientes de propietarios de esclavos blancos (ninguno de los cuales vivió

Ver COLUMNA página 5

## Reparations for all?

by Paul Craig Roberts

A majority of the white ethnicities, such as the French Huguenots, the Irish, the Scots, and others, came to the original colonies to escape oppression and persecution. Some came as slaves. English debtors were sold into indentured servitude to cover their debts.

The notion of Woke white liberals that only blacks were enslaved is historical ignorance. There were more white slaves in history than black. Arab slave traders raided the coastal cities of Italy and France. Arabs captured Americans off of merchant ships, causing the Founding Fathers to send the US Marines to the shores of Tripoli. Why are only black descendants of former slaves entitled to reparations?

The white American liberals have concocted a fiction that only white Americans are responsible for slavery. The truth of the matter is that white Americans have no responsibility for slavery. Every black purchased as a member of an agricultural work force in America was enslaved long before arriving in the

British colonies of North America which became later the United States. They were enslaved by the African slave wars between black tribes or kingdoms, among which the black king of Dahomey was supreme.

Many of Dahomey's captives were themselves warring for slaves and lost the battle.

Among the black contenders for slaves, slaves were a status symbol, but as time passed more slaves were accumulated than could be supported by their captors. The surplus was sold, thus beginning the slave trade. Initially they were sold to Arabs, then to the European powers who had colonies in the New World where there were resources but no labor force. Every black slave who ended up in what became later the United States and for its short existence the Confederate States of America could have been kept in Africa as a slave or sold to Arabs as a slave. Where was the enslaved black most well off?

Obviously, in America amidst white people who have assumed all the guilt for the slave wars of the

Black King of Dahomey. White people have accepted indoctrination that they are guilty of enslaving blacks and have obligation to pay reparations to "survivors" of black slavery. The reparations task force formed by the Woke white governor of California figures blacks in California, which became a state in 1850 and whose Constitution forbade slavery, are owed \$1 million dollars each on the slender grounds that an unknown ancestor might have been a slave 157 or more years ago. As the Hispanic and Asian population of California constitute a majority of the state's population, and as they are not descendants of white slave owners (none of whom ever lived in California) targeted by the governor's reparations task force, will they have to pay it?

The stupidity of white Americans boggles the mind. Maybe their replacement by Hispanics pouring across the southern border is a good thing. Maybe the genocide planned for white gentiles by Bill Gates and Klaus Schwab with the complicity of the FDA and US media is a good thing.

See COLUMN page 5

### MEXICO from page 1

forced displacement.

- Support countries across the Western Hemisphere to create the conditions to improve quality of life.

- Launch an updated North American Plan for Animal and Pandemic Influenza to improve prevention, preparedness, agility, and to provide rapid response to health emergencies in North America.

- Focus on strategies to bolster our shared continental security against domestic, regional, and global threats, including cyber threats.

- Enhance trilateral work to address the use of precursor chemicals in the production of illegal substances in North America and to disrupt drug trafficking.

"The commitments made during this summit are rooted in a shared vision for a more equitable, just, inclusive, resilient, secure, and prosperous North America and a shared responsibility to achieve more equitable outcomes responsive to the needs and aspirations of our citizens," the statement said.

The two presidents and prime minister offered their own assessments of the trilateral relationship

at a joint press conference at the National Palace.

Flanked by Biden and Trudeau, López-Obrador said that the meeting of the three leaders, "as good neighbors in an environment of respect to together seek the well-being of our peoples," was "a historic event in itself."

He said that the three countries agreed to strengthen their economic and trade relations and would seek to become more self-sufficient — that is, less reliant on imports, especially those from Asia. To that

See MEXICO page 3



## Grupos contra el hambre de CA critican presupuesto propuesto por el gobernador

por Suzanne Potter  
California News Service

Los grupos que luchan contra el hambre dicen que están "profundamente decepcionados" con la nueva propuesta de presupuesto publicada el martes por el gobernador Gavin Newsom.

El año pasado, la Legislatura aprobó \$40 millones para ampliar la asistencia alimentaria a personas de bajos ingresos mayores de 55 años, independientemente de su estatus migratorio. Pero ahora, el gobernador quiere retrasarlo hasta 2027.

Betzabel Estudillo, directora de compromiso del grupo Nourish Califor-

nia, parte de la campaña Food 4 All, dijo que esperaba que el Programa de Asistencia Alimentaria de California se expandiera a partir del próximo año.

"Simplemente no es lo que esperábamos, considerando cuánto luchan los inmigrantes de California para acceder a los alimentos que necesitan", dijo Estudillo. "Con la inflación y el alto costo de los alimentos, las familias inmigrantes están realmente sufriendo en este momento".

El presupuesto del gobernador proyecta una brecha de más de \$22 mil millones en el próximo año fiscal.

### HEALTH from page 1

consult a healthcare professional. Doing so can help you determine any possible underlying medical causes of this condition, such as diabetes, kidney disease, and medication side effects.

Anxiety associated with hypoglycemia and malnutrition can be linked to chronic alcohol abuse. Talk to a trusted medical professional to determine how to deal with the physiological consequences of drinking too much alcohol.

Aside from sugary foods and alcohol, caffeine is also associated with an

increased risk of anxiety. When you drink caffeine, you also increase the levels of epinephrine, norepinephrine, and cortisol in the blood, which can cause feelings of "nervousness" in adults with no history of mental health concerns.

Consuming coffee can also cause feelings of increased generalized anxiety. Sometimes, caffeine may even cause panic attacks in people who are predisposed to anxiety or panic. A lot of people who have been diagnosed with chronic generalized anxiety report a consid-

See HEALTH page 6

### BREVES LATINOS de la página 1

del proceso de selección para encontrar candidatos comunes para esas elecciones, dijo Marko Cortés, líder nacional del partido. Dijo en conferencia de prensa que el proceso tendrá "reglas claras" y estará abierto a todos los posibles candidatos que aspiren a representar a Va por México en las elecciones, incluidos los miembros de la sociedad civil.

Cortés también dijo que Va por México estaba abierto a que más partidos se unan a su alianza. Hubo especulaciones de que el partido Movimiento Ciudadano se uniría a la coalición, pero su líder nacional, Dante

Delgado, dijo el mes pasado que ese no sería el caso.

Cortés y el presidente del PRD, Jesús Zambrano, dijeron en septiembre pasado que su relación con el presidente nacional del PRI, Alejandro Moreno, había terminado debido a su apoyo al proyecto de ley de militarización, pero aparecieron junto a él en la conferencia de prensa de "relanzamiento" de Va por México el jueves.

Moreno dijo que las diferencias de la coalición ya fueron resueltas y que ahora es una sólida fuerza de oposición.

Sin embargo, ha aparecido una nueva grieta interna. Zambrano dijo después

de la conferencia de prensa del jueves que el PAN y el PRI llegaron a un acuerdo sobre la selección de candidatos para las elecciones presidenciales y de alcaldes del próximo año sin la

Los federales emiten una advertencia sobre las estafas de alivio de la deuda de préstamos estudiantiles

Los estafadores que se

Ver BREVES LOCALES página 7

### MEXICO from page 2

end, the three countries will establish a joint committee, López-Obrador said.

The 12-person expert committee — which will include three Mexican cabinet ministers — will "have our complete confidence to motivate, persuade and convince business people, workers and public servants of the three governments about the importance ... of joining forces in

North America and, moving forward, seeking the union of the entire American continent," he said.

In opening remarks at bilateral talks with Biden on Monday, López-Obrador also advocated greater economic integration of Western Hemisphere nations.

Later in his address on Tuesday, AMLO asserted that the three North American partners must address "the scourge of violence and the migratory phenomenon

with a humanitarian focus" and via the provision of "opportunities for well-being."

"People are good by nature, and it's the circumstances [they face] that sometimes force some of them to go down a path of anti-social behavior," he said.

López-Obrador thanked Trudeau for his "extraordinary and fraternal" temporary work visa program that has benefited over

See MEXICO page 7

## Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

### CA anti-hunger groups slam governor's proposed budget

—by Suzanne Potter  
California News Service

Groups that fight hunger say they're "deeply disappointed" in the new budget proposal released Tuesday by Gov. Gavin Newsom.

Last year, the Legislature approved \$40 million to expand food assistance to low-income people over age 55, regardless of immigration status. But now, the governor wants to delay it until 2027.

Betzabel Estudillo, director of engagement for the group Nourish California - part of the Food 4 All Campaign - said she hoped the California Food Assistance Program would be expanded starting next year.

"It's just not what we were expecting, consid-

ering how much California immigrants are struggling to access the food they need," said Estudillo. "With inflation and the high cost of food, immigrant families are really, really hurting right now."

The governor's bud-

get projects a gap of more than \$22 billion in the next fiscal year.

Right now, the California Food Assistance Program provides income-eligible, legal immigrants with a monthly electronic benefit transfer card - similar to CalFresh - that can be used at grocery stores and farmer's markets.

However, it does not cover undocumented people, DACA recipients or people with Temporary Protected Status.

consecuencias fisiológicas de beber demasiado alcohol.

Aparte de los alimen-

### SALUD de la página 1

activa pueden mejorar su condición al hacer algunos cambios en la dieta, como:

- Aumentar la ingesta de proteínas.
- Limitar su consumo de azúcar y carbohidratos en general.
- Reducir o eliminar la cafeína de su dieta.

Sin embargo, si tiene hipoglucemias crónicas, incluso si ya sigue una dieta saludable, debe consultar a un profesional de la salud.

Si lo hace, puede ayudarlo a determinar las posibles causas médicas subyacentes de esta afección, como diabetes, enfermedad renal y efectos secundarios de los medicamentos.

La ansiedad asociada con la hipoglucemias y la desnutrición puede estar relacionada con el abuso crónico de alcohol. Hable con un profesional médico de confianza para determinar cómo lidiar con las

sintomas de "nerviosismo" en adultos sin antecedentes de problemas de salud mental.

El consumo de café también puede causar sentimientos de aumento de la ansiedad generalizada. A veces, la cafeína puede incluso causar ataques de pánico en personas predispuestas a la ansiedad o el pánico. Muchas personas que han sido diagnosticadas con ansiedad generalizada crónica informan una disminución considerable en la gravedad de los síntomas cuando limitan su consumo de café.

Una deficiencia en la

### CALIFORNIA de la página 1

Aquí hay nueve de ellos, incluidos segmentos de audio para algunos:

¿Esta ley detendrá el sesgo de género en los precios? Proyecto de Ley de la Asamblea No. 1287, CAPÍTULO 555

Los compradores pu-

eden haber notado que

los champús y otros pro-

ductos de cuidado per-

sonal comercializados para

mujeres a veces cuestan

más que versiones muy

similares para hombres.

No más. Con esta ley,

se prohibirá que las tiendas

cobren un precio diferente

### LATIN BRIEFS from page 1

candidates for those elec-

tions, said Marko Cortés, the

party's national leader. He

told a press conference that

the process will have "clear

rules" and be open to all po-

tential candidates that aspire

to represent Va por México

at the elections, including

members of civil society.

Cortés also said that

Va por México was open

to having more parties

join its alliance. There

was speculation that the

Citizens Movement party

would join the coalition,

según el género, y podrían

estar en la mira de la ofi-

cina del fiscal general por

cualquier infracción. Los

grupos de defensa dicen

que acabar con el "impuesto

rosa" es otro paso en la ca-

usa de la equidad de género.

¿Cuánto paga ese tra-

abajo? Proyecto de Ley

del Senado No. 1162, CAPÍTULO 559

Es impredecible cuánto

pueden averiguar los solici-

tantes sobre cuánto paga un

trabajo. Y los defensores di-

cen que eso permite dispari-

dades injustas en los salarios.

Esta nueva ley traerá un

poco más de transparencia

a los lugares de trabajo de

but its national leader Dante Delgado said last month

that wouldn't be the case.

Cortés and PRD presi-

dent Jesús Zambrano said

last September that their

relationship with PRI na-

tional president Alejandro

Moreno was over because

of his support for the mi-

litarization bill, but they ap-

peared alongside him at

Thursday's Va por México

"re-launch" press conference.

Moreno said that the

coalition's differences had

been dealt with, and that it is

now a solid opposition force.

However, a new inter-

nal rift has appeared. Zambrano said after Thursday's press conference that the PAN and the PRI reached an agreement about the selection of candidates for next year's presidential and mayoral elections without the involvement of the PRD. While the PAN will run the selection process to find candidates for those elections, the PRI was given responsibility for choosing Va por México candidates for gubernatorial elections in México state and Coahuila later this year.

The PAN-PRI agree-

ment was struck bilaterally,

and "we don't agree with that," Zambrano said.

At the joint press con-

See LATIN BRIEFS page 6

## Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



### Los conciertos y festivales de música más grandes que vienen a México en 2023

por el equipo de MND

Aunque México es un destino para artistas de gira y festivales de música de todo el mundo, también tiene mucho talento local en el ámbito del rock, el pop y la música electrónica. Aquí hay algunos eventos de alto perfil planeados para el año.

La Riviera Maya se ha convertido en un punto de encuentro de la música electrónica en las últimas décadas, por lo que tiene sentido que el festival de la industria de la música electrónica Bartenders, Promoters and Managers (BPM) esté en Tulum, Quintana Roo. El festival es famoso por elegir hermosos destinos y este año se lleva a cabo en el Cenote Zamána.

Es la primera vez que el festival ha estado en México desde que se llevó a cabo en Playa del Carmen en 2017. Aunque BPM ahora está terminando, quedan dos eventos: Black Coffee el 12 de enero y Core el 14 de enero.

A continuación, la banda de rock inglesa Muse pasará por el país con cuatro fechas programadas este mes: 18 de enero (Estadio Banorte en Monterrey), 20 de enero (Arena V.F.G. en las afueras de Guadalajara), y 22 y 23 de enero (Foro Sol En la ciudad de México).

En febrero, la banda argentina Babasónicos presentará su nuevo disco Trinchera Avanzada con una fecha de concierto programada únicamente para la Ciudad de México: el 11 de febrero

en el Palacio de los Deportes.

Marzo será un mes ocupado con el festival de cultura musical iberoamericana Vive Latino que atraerá a muchas de las bandas y artistas más famosos de América Latina y España, así como a otros artistas de todo el mundo. El festival está programado para el 19 y 20 de marzo en el Foro Sol de la Ciudad de México. Luego, el Electric Daisy Carnival (EDC), otro festival de música electrónica, se lleva a cabo del 24 al 26 de marzo en el Autódromo Hermanos Rodríguez, también en la Ciudad de México. El grupo de indie rock The 1975 se presentará el 29 de marzo (Arena V.F.G. de Guadalajara).

**Ver ARTES página 5**

### The biggest concerts and music festivals in 2023

by MND Staff

Though Mexico is a destination for touring artists and music festivals from around the world, it also has plenty of its own home-grown talent in the realm of rock, pop and electronic music. Here are a few high profile events planned for the year.

The Riviera Maya has become a hotspot for electronic music in recent decades, so it makes sense that the electronic music industry festival Bartenders, Promoters and Managers (BPM) is in Tulum, Quintana Roo. The festival is famous for choosing beautiful destinations and this year, it is happening at the Cenote Zamána. It's the first time the festival has been to Mexico since it was hosted in Playa del Carmen in 2017. Though BPM is now

wrapping up, two events remain: Black Coffee on Jan. 12 and Core on Jan. 14.

Next, the English rock band Muse will pass through the country with four dates scheduled this month: Jan. 18 (Banorte Stadium in Monterrey), Jan. 20 (Arena V.F.G. just outside of Guadalajara), and Jan. 22 and 23 (Foro Sol in Mexico City). In February, the Argentinian band Babasónicos will introduce its new album *Trinchera Avanza*da with one concert date scheduled only for Mexico City: Feb. 11 at the Palacio de los Deportes.

March will be a busy month with the Ibero-American musical culture festival Vive Latino set to draw many of Latin America and Spain's most famous bands and artists, as well as other artists from around the world. The festival is

scheduled for March 19 and 20 at the Foro Sol in Mexico City. Then the Electric Daisy Carnival (EDC), another electronic music festival, is happening from March 24 to 26 at the Autódromo Hermanos Rodríguez, also in Mexico City. Indie rock group The 1975 will perform on March 29 (Arena V.F.G. in Guadalajara) and March 30 (Palacio de los Deportes in Mexico City); and finally, the Killers play in Guadalajara on March 30 (Arena V.F.G.) and then in Mexico City's Palacio de los Deportes on April 1.

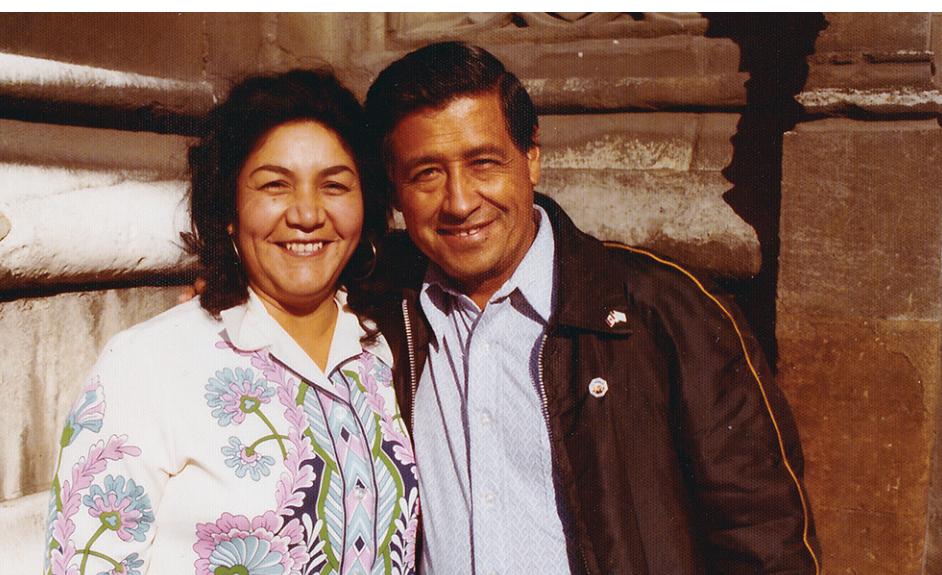
Tecate Pa'l Norte, one of the most awaited festivals of the year, runs March 31-April 2 with a lineup including Blink-182, The Killers, Billie Eilish, Café Tacvba and more.

Foro Sol will also host pop groups Imagine Dragons (May 17) and The Weeknd (Sept. 29-30).

Finally, the music festival Corona Capital is scheduled to run Nov. 17-19 at Mexico City's Autódromo Hermanos Rodríguez.

*With reports from Forbes México and Escapadah.*

## Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Famela Chávez and César Chávez

### Helen Fabela Chávez, Celebración del Legado

Celebre el legado de los movimientos de los trabajadores agrícolas

Compilado por el personal de *El Reportero*

Almuerzo para celebrar el legado de la "fuerza de la fuerza silenciosa" detrás del movimiento de trabajadores agrícolas y su esposo César Chávez.

Un premio inaugural por anunciar: el ganador del premio Helen Chávez Legacy, con el fondo de becas Establecimiento de Helen Favela Chávez.

Oportunidades De Patrocinio:

Patrocinador principal: \$5,000, Patrocinador de mesa dorado: \$1,000, Patrocinador de almuerzo: \$1000, Patrocinador plateado: \$500, Patrocinador bronce: \$250.

El sábado 21 de enero de 2023, de 10 a.m. a 11:30 a.m. en el campus Wolfson del Mission Neighborhood Center, Liliana Rossi Hall, 362 Capp St., San Francisco.

"Pertenecer: To Belong" en MACLA en San José MACLA presenta

"Pertenecer: To Belong", donde seis artistas se apoyan en su "latinidad" mientras investigan sus identidades interculturales y comparten sus experiencias de sentirse como otros en diferentes espacios y condiciones sociales.

Con obras de @livingrelic @pilar.aguero, esparza @jtknoxrox @kristinamicotti @rayos\_magos @hectorfmunoz

M A C L A / M o vimiento de Arte y Cultura Latino Americana

**Ver CALENDARIO página 5**

### Helen Fabela Chávez, Legacy Celebration

Celebrate the Legacy of Farmworker Movements

Compiled by the *El Reportero*'s staff

Brunch to celebrate the legacy of the "force of quiet strength 'behind the farmworker movement and her husband Cesar Chavez.

An inaugural Award to be announced: the winner of the Helen Chavez Legacy Award, with the Establishment of Helen Favela Chávez Scholarship fund.

Sponsorship Opportunities:

Title Sponsor - \$5,000, Gold Table Sponsor - \$1,000,

Brunch Sponsor - \$1,000, Silver Sponsor - \$500, Bronze Sponsor - \$250.

On Saturday, Jan. 21, 2023, from 10 -11:30 a.m. At Mission Neighborhood Center Wolfson Campus, Liliana Rossi Hall, 362 Capp St., San Francisco.

"Pertenecer: To Belong" at MACLA in San José

MACLA presents "Pertenecer: To Belong", where six artists lean into their "Latinidad" as they investigate their intercultural identities and share their experiences of feeling othered across different spaces and social conditions.

Featuring works by @livingrelic @pilar.aguero, esparza @jtknoxrox @kristinamicotti @rayos\_magos @hectorfmunoz

M A C L A / M o vimiento de Arte y Cultura Latino Americana At 510 S 1st St San Jose, CA 95113. Now thru March 19, 2023. Wednesday – Friday 12-7 p.m., Saturday – Sunday 12-5 p.m., or by special Free admission.

Adrian Areas Fuze Band @ Bird & Beckett Books The Adrian Areas Fuze

**See CALENDARIO page 5**

2021, Texas aprobó una ley que restringe los abortos y ofreció \$10,000 por cada infracción a cualquiera que presentara una demanda para ayudar a hacerla cumplir.

Para no quedarse atrás, el gobernador Gavin Newsom y la Legislatura aprobaron esta nueva ley que permite a los ciudadanos reclamar \$10,000 al demandar a quienes fabrican o venden "armas fantasma" o armas de asalto ilegales. Sin embargo, la Corte Suprema de EE.UU. podría anular la ley de Texas y otras similares, incluida la de California. Pero eso estaría bien con el gobernador y los legisladores.

¿Detendrá esta ley la propagación de las «mentiras de COVID»? Proyecto de Ley de la Asamblea Núm. 2098, CAPÍTULO 938

En nuestro mundo COVID, una de las muchas preocupaciones es la desinformación que puede tener consecuencias peligrosas, incluso mortales.

Incluso algunos médicos han difundido mitos o

mentiras sobre el virus y la mejor forma de tratarlo.

DELICIOUS MEXICAN FOOD  
YOU WON'T FORGET



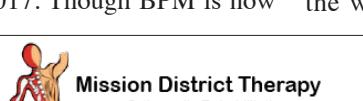
THE ONLY MEXICAN TAQUERIA IN SAN BRUNO OPENED UNTIL 3 AM



404 San Bruno Ave W, San Bruno, CA 94066

(650) 588-4257

<http://www.araujossanbruno.com/>



Mission District Therapy

Orthopedic Rehabilitation



Raúl Caimanque, PT

Terapia Manual | Terapia de Movimiento

Especializado en Rehabilitación de:

Cirugías Ortopédicas  
Cuello  
Hombros  
Espalda Baja  
Rodillas

Lunes - Viernes  
8 a.m. - 5 p.m.  
LAS ÚLTIMAS CITAS SON A LAS 3 P.M.  
+1 415 824 4228  
[MissionDistrictTherapy.com](http://MissionDistrictTherapy.com)

Aceptamos:

Seguro de Accidentes de Trabajo  
Medicare/Medi-Cal  
Accidentes automovilísticos  
Seguros Privados  
Pago en Efectivo

Solamente con Cita  
We Speak English

CALIFORNIA de la página 3

¿Es este un regreso a las recompensas del Salvaje Oeste? Proyecto de Ley del Senado No. 1327, CAPÍTULO 146

En la década de 1800, el gobierno de los EE.UU. ofreció recompensas para evitar que el Ejército de la Unión fuera engañado. En

**CALENDARIO de la página 4**

En 510 S 1st St San Jose, CA 95113. Desde ahora hasta el 19 de marzo de 2023. Miércoles a viernes de 12 a 7 p.m., sábados y domingos de 12 a 5 p.m.

**Adrian Areas Fuze Band @ Li-****bros Bird & Beckett**

La banda Adrian Areas Fuze tocará Jazz latino original en Bird & Beckett Books en San Francisco, sábado, 11 de febrero de 2023 a las 7:30 - 9:30 p.m.

**Claire Chase, colaboradora de la Sinfónica de San Francisco, interpreta****MÉXICO de la página 1**

el presidente de los Estados Unidos, Joe Biden, y el primer ministro de Canadá, Justin Trudeau, como un "evento histórico" y ofreció evaluaciones entusiastas de sus homólogos norteamericanos.

En una declaración conjunta, titulada Declaración de América del Norte (DNA), los gobiernos de los tres países dijeron que los tres líderes "están decididos a fortalecer la seguridad, la prosperidad, la sostenibilidad y la inclusión de nuestra región a través de compromisos en seis pilares: 1) diversidad, equidad, e inclusión; 2) cambio climático y medio ambiente; 3) competitividad; 4) migración y desarrollo; 5) salud; y 6) seguridad regional".

Entre los compromisos mencionados en la declaración estaban los de:

- Proteger los derechos civiles, promover la justicia racial, ampliar las protecciones para las personas LG-BTQI+ y brindar resultados más equitativos para todos.

- Tomar medidas rápidas y coordinadas para hacer frente a la crisis climática y respond-

**Ver MÉXICO página 6**

**COLUMN from page 2**

Certainly, the dumbest people who have ever lived are white American liberals.

Have you ever thought about the American white liberal's position? They have bought into "white guilt" and the belief that white ethnicities are racist even if they don't intend to be and are responsible for oppressing blacks and preventing their success. Therefore America has preferential treatment for blacks, special rights, that discriminate against whites, especially white heterosexual males.

Yet the same white liberals claim that 360,222 Northern white racists died killing 258,000 Southern white racists for the sole reason of emancipating blacks from slavery.

So how do we reconcile

**CALENDAR from page 4**

Band will be Performing Original Latin Jazz Rock @ Bird & Beckett Books in San Francisco. Saturday, Feb. 11, 2023 at 7:30 p.m. - 9:30 p.m.

San Francisco Symphony collaborative partner Claire Chase performs Marcos Balter's *Pan*.

On Friday, Feb. 24, San Francisco Symphony Collaborative Partner Claire Chase performs Marcos Balter's *Pan*, an evening-length piece for flute, live electronics, and an ensemble of community performers.

The 70-minute piece

**a Pan de Marcos Balter**

El viernes 24 de febrero, la socia colaboradora de la Sinfónica de San Francisco, Claire Chase, interpretará Pan de Marcos Balter, una pieza nocturna para flauta, electrónica en vivo y un conjunto de artistas comunitarios.

La pieza de 70 minutos cuenta la historia del mitológico dios cabra Pan, una de las dos únicas deidades griegas que se dice que fueron ejecutadas, en una serie de episodios esencificados que exploran las contradicciones y traiciones en las relaciones de Pan.

Para esta actuación, que presenta una versión de la pieza específicamente para su colaboración con la Sinfónica de San Francisco, Chase y la Orquesta se asocian con Amateur Music Network, Openhouse y otras organizaciones artísticas, educativas y comunitarias que interpretarán la pieza junto a Chase.

Tras la actuación del 24 de febrero, Chase se une a Esa-Pekka Salonen y la Sinfónica de San Francisco en su gira europea de 2023 (del 9 al 17 de marzo), interpretando Pan con miembros de la Sinfónica de San Francisco y la comunidad de París el 12 de marzo en la Cité de la Sala de conciertos Musique de la Filarmónica de París.

tells the story of the mythological goat-god Pan, one of only two Greek deities said to have been put to death, in a series of staged episodes exploring the contradictions and betrayals in Pan's relationships.

For this performance—which features a version of the piece specifically for her collaboration with the San Francisco Symphony—Chase and the Orchestra partner with Amateur Music Network, Openhouse, and other art, education, and community organizations who will perform the piece alongside Chase.

Following the Feb. 24 performance, Chase joins Esa-Pekka Salonen and the San Francisco Symphony on its 2023 European Tour (March 9–17), performing Pan with members of the San Francisco Symphony and the Paris community on March 12 in the Cité de la Musique concert hall at the Philharmonie de Paris.

**CITY COLLEGE from page 1**

No longer. With this law, stores will be banned from charging a different price based on gender—and could be in the cross-hairs of the attorney general's office for any violations. Advocacy groups say that ending the "pink tax" is another step in the cause of gender equity.

How much does that job pay? Senate Bill No. 1162, CHAPTER 559

It's hit and miss how much applicants can find out about how much a job pays. And advocates say that allows for unfair disparities in salaries.

This new law will bring a little more transparency to California workplaces by requiring companies with at least 15 employees to put salary ranges into job postings. But intense business opposition blocked provisions that would have meant publication of pay data broken down by position, gender and race. And some specialists question how much difference the law will make.

Is this a return to Wild West bounties? Senate Bill No. 1327, CHAPTER 146

Back in the 1800s, the U.S. government offered bounties to stop the Union Army from getting cheated.

In 2021, Texas passed a law restricting abortions and dangled \$10,000 per violation to anyone who sued to help enforce it.

Not to be outdone, Gov.

Gavin Newsom and the Legislature passed this new law that allows private citizens to collect \$10,000 by suing

those who make or sell illegal "ghost guns" or assault-style weapons. The U.S. Supreme Court, however, could throw out the Texas law and ones like it, including California's. But that would be just fine with the governor and lawmakers.

Will this law stop spread of "COVID lies?" Assembly Bill No. 2098, CHAPTER 938

In our COVID world, one of many concerns is disinformation that can have dangerous, even deadly, consequences. Even some doctors have spread myths or lies about the virus and how best to treat it.

This law, supported by California's medical establishment, makes it easier for the state medical board to punish physicians who deliberately spread misinformation. But some doctors have already sued to stop the law, saying it violates their free speech rights.

Could this law correct state history? Assembly Bill No. 1703 CHAPTER 477

The history of California is complicated, not least because it's such a diverse state of immigrants, but also home to Native American tribes here well before European explorers or the Gold Rush.

This law encourages school districts to work with tribes to develop history lessons to give students a fuller understanding. The legislation also aims to raise the graduation rate and close the achievement gap for Native American students.

Will this law help stop sex trafficking? Assembly Bill No.

**1788, CHAPTER 760**

Lawmakers took their latest steps in their fight against human trafficking by targeting what law enforcement says are frequent places where it happens. Civil liberties groups, however, say more law enforcement is the wrong approach.

One new law calls for fines and civil penalties against hotels if supervisors know about sex trafficking but fail to notify law enforcement, a national hotline or victim advocacy group. Another new law adds beauty, hair and nail salons to those businesses, as well as airports and bus stations, that must post information on human trafficking, including how to contact nonprofits in the field.

Could this law empty death row? Assembly Bill No. 256, CHAPTER 739

California hasn't executed anyone since 2006. Even though voters want to keep the death penalty, a 2019 moratorium imposed by Gov. Gavin Newsom prevents executions.

Advocates are also seeking to limit when capital punishment is applied. This law aims at the 671 inmates already on death row, giving them a way to challenge their death sentences as racially biased. A dispor-

**See CITY CALIFORNIA page 6**

tas blancos del sur por la única razón de emancipar a los negros de la esclavitud.

Entonces, ¿cómo reconciliamos 618,222 personas blancas muertas asesinadas para liberar a los negros cuando los blancos, todos los blancos, incluso los liberales blancos, son racistas?

La estupidez de los estadounidenses blancos aturde la mente. Tal vez su reemplazo por hispanos que cruzan la frontera sur sea algo bueno. Tal vez el genocidio planeado para los gentiles blancos por Bill Gates y Klaus Schwab con la complicidad de la FDA y los medios estadounidenses sea algo bueno. Ciertamente, las personas más tontas que jamás hayan existido son los liberales estadounidenses blancos.

¿Alguna vez has pensado en la posición del liberal blanco estadounidense? Han comprado la «culpa blanca» y la creencia de que las etnias blancas son racistas, incluso si no tienen la intención de serlo y son responsables de oprimir a los negros y evitar su éxito. Por lo tanto, Estados Unidos tiene un trato preferencial para los negros, derechos especiales, que discriminan a los blancos, especialmente a los hombres blancos heterosexuales.

Sin embargo, los mismos liberales blancos afirman que 360,222 racistas murieron matando a 258,000 racis-

tas blancos. Esta especie de inteligencia limitada, los liberales blancos, es lo que controla a los Estados Unidos, o quizás, más exactamente, sirve como un manto para aquellos que nos controlan. En otras palabras, son dos veces estúpidos.

La capacidad del liberal estadounidense para considerar las incompatibles mutuas como verdades ilustra la inteligencia y la capacidad de razonamiento extremadamente limitadas de esta especie de humanidad.

Esta especie de inteligencia limitada, los liberales blancos, es lo que controla a los Estados Unidos, o quizás, más exactamente,

sirve como un manto para

aquellos que nos controlan.

En otras palabras, son dos veces estúpidos.

Los palacios de la

esclavitud.

**BREVES LATINOS de la página 3**

participación del PRD. Si bien el PAN llevará a cabo el proceso de selección para encontrar candidatos para esas elecciones, el PRI recibió la responsabilidad de elegir a los candidatos de Va por México para las elecciones de gobernadores en el estado de México y Coahuila a finales de este año.

El acuerdo PAN-PRI se hizo bilateralmente y "no estamos de acuerdo con eso", dijo Zambrano.

En la conferencia de prensa conjunta, el líder perredista propuso la conformación de un comité ciudadano para conducir de manera transparente los procesos de selección de candidatos de Va por México.

"Somos una coalición de tres fuerzas políticas, pero una coalición que debe tener el apoyo de la sociedad civil", dijo más tarde el jueves.

**HEALTH from page 3**

erable decrease in the severity of symptoms when they limit their coffee intake.

A dietary deficiency in tryptophan, an amino acid, can cause a decrease in brain serotonin levels. L-

**SALUD de la página 3**

mantener su cuerpo saludable. También puede ayudarte a controlar tu ansiedad.

¿Pueden ayudar los antioxidantes?

Se cree que la ansiedad está asociada con un estado antioxidante total reducido, lo que significa que comer alimentos ricos en antioxidantes puede ayudar a aliviar los síntomas de los trastornos de ansiedad.

Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), los siguientes alimentos son ricos en antioxidantes:

- Frijoles (frijoles negros, rojos pequeños secos, pintos y rojos)
- Bayas (moras, arándanos, arándanos rojos, frambuesas y fresas)
- Frutas (ciruelas negras, manzanas Gala, Granny Smith o Red Delicious, ciruelas pasas y cerezas dulces)
- Frutos secos (pacanas y nueces)
- Verduras (alcachofas, remolachas, brócoli, col rizada y espinacas)

- Especias con propiedades tanto antioxidantes como ansiolíticas (cúrcuma -con su ingrediente activo curcumina- y jengibre)

Los siguientes alimentos también pueden ayudar a reducir la ansiedad.

- Se cree que los alimentos que contienen zinc ayudan a reducir la ansiedad. Las fuentes incluyen carne de res, anacardos, yemas de huevo, hígado y ostras.

- Un estudio ha revelado que los ratones que tienen deficiencia de magnesio pueden mostrar más comportamientos relacionados con la ansiedad, y que los alimen-

"Esa es la única forma en que podremos ganar, si no tomamos esa ruta, estaremos anunciendo una derrota".

La alcaldesa de la Ciudad de México, Claudia Sheinbaum, y el ministro de Relaciones Exteriores, Marcelo Ebrard, son vistos como los principales contendientes para asegurar la candidatura del partido gobernante Morena en las elecciones presidenciales de 2024.

Hay mucha menos claridad sobre quién representará al PAN, PRI y PRD. En ese contexto, el presidente López Obrador ofreció su propia (muy) larga lista de posibles candidatos de la oposición en octubre, diciendo que un total de 43 personas han expresado interés en competir por la presidencia o han sido mencionados como posibles contendientes.

*Con reportajes de Milenio, El Universal y El País.*

tryptophan is an essential amino acid that's also a precursor to serotonin, a neurotransmitter. Low levels of tryptophan can reduce serotonin production in the brain, which can cause conditions such as anxiety, depression, insomnia, or mood disorders.

To prevent the side effects of this deficiency, consume more foods that contain tryptophan, such as:

- Bananas
- Crabs
- Dates
- Eggs
- Fish
- Meat
- Oats
- Pumpkin seeds
- Sesame seeds
- Spinach

tos llenos de magnesio pueden ayudarlo a sentirse más tranquilo. Buenas fuentes de magnesio incluyen verduras de hoja verde como la espinaca y la acelga.

- Los resultados de un estudio separado, que se publicó en la revista Psychiatry Research, apunta a un vínculo entre los probióticos y la reducción de los síntomas de la ansiedad social.

Consuma alimentos ricos en probióticos como kéfir, pepinillos y chucrut para ayudar a controlar la ansiedad. -

Estos alimentos para "sentirse bien" promueven la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. En lugar de tomar medicamentos que están relacionados con efectos secundarios negativos, consuma los alimentos mencionados anteriormente para controlar su ansiedad de forma natural.

*Natural News.* - Explore otros artículos con consejos sobre cómo manejar la depresión y la ansiedad en BeatDepression.news.

**Las fuentes incluyen:**

PsychologyToday.com

University -

HealthNews.com

Health.Harvard.edu

**MÉXICO de la página 5**

incluidas las ciberamenazas.

- Mejorar el trabajo trilateral para abordar el uso de precursores químicos en la producción de sustancias ilegales en América del Norte y para interrumpir el tráfico de drogas.

"Los compromisos asumidos durante esta cumbre se basan en una visión compartida de una América del Norte más equitativa, justa, inclusiva, resiliente, segura y próspera y una responsabilidad compartida para lograr resultados más equitativos que respondan a las necesidades y aspiraciones de nuestros ciudadanos", decía el comunicado.

Los dos presidentes y el

**Spirulina/seaweed**

Following a proper diet can do more than keep your body healthy. It can also help you manage your anxiety.

**Can antioxidants help?**

Anxiety is believed to be associated with a lowered total antioxidant state, which means eating foods rich in antioxidants may help ease the symptoms of anxiety disorders.

According to the United States Department of Agriculture (USDA), the following foods are rich in antioxidants:

- Beans (black, dried small red, Pinto, and red kidney beans)

- Berries (blackberries, blueberries, cranberries, raspberries, and strawberries)

- Fruits (black plums, Gala, Granny Smith, or Red Delicious apples, prunes, and sweet cherries)

- Nuts (pecans and walnuts)

- Vegetables (artichokes, beets, broccoli, kale, and spinach)

- Spices with both antioxidant and anti-anxiety properties (turmeric - with its active ingredient curcumin - and ginger)

The following foods can also help reduce anxiety.

- Foods that contain zinc are believed to help lower anxiety. Sources include beef, cashews, egg yolks, liver, and oysters.

- A study has revealed that mice that are deficient in magnesium may display more anxiety-related behaviors, and that foods

primer ministro ofrecieron sus propias evaluaciones de la relación trilateral en una conferencia de prensa conjunta en el Palacio Nacional.

Flanqueado por Biden y Trudeau, López Obrador dijo que la reunión de los tres mandatarios, "como buenos vecinos en un ambiente de respeto para buscar juntos el bienestar de nuestros pueblos", fue "un hecho histórico en sí mismo".

Dijo que los tres países acordaron fortalecer sus relaciones económicas y comerciales y buscarían volverse más autosuficientes, es decir, menos dependientes de las importaciones, espe-

cialmente las de Asia. Con ese fin, los tres países establecerán un comité conjunto, dijo López Obrador.

El comité de expertos de 12 personas —que incluirá a tres ministros del gabinete mexicano— "tendrá nuestra total confianza para motivar, persuadir y convencer a los empresarios, trabajadores y servidores públicos de los tres gobiernos sobre la importancia... de unir esfuerzos en América del Norte y, adelante, buscando la unión de todo el continente americano", dijo.

En los comentarios de apertura de las conversaciones bilaterales con

Biden el lunes, López Obrador también abogó por una mayor integración económica de las naciones del hemisferio occidental.

Posteriormente, en su discurso de este martes, AMLO afirmó que los tres socios norteamericanos deben enfrentar "el flagelo de la violencia y el fenómeno migratorio con un enfoque humanitario" y a través de la provisión de "oportunidades de bienestar".

"La gente es buena por naturaleza, y son las circunstancias [que enfrentan] las que a veces obligan a

Ver MÉXICO página 7

**LATIN BRIEFS from page 3**

ference, the PRD leader proposed the formation of a citizens' committee to conduct the Va por México candidate selection processes in a transparent way.

"We're a coalition of three political forces, but a coalition that must have the support of civil society," he said later on Thursday.

"That's the only way we will be able to win, if we don't take that route we'll be announcing a defeat."

Mexico City Mayor Claudia Sheinbaum and Foreign Affairs Minister

full of magnesium can help you feel calmer. Good sources of magnesium include leafy greens like spinach and Swiss chard.

- The results of a separate study, which was published in the journal Psychiatry Research, points to a link between probiotics and reduced symptoms of social anxiety. Consume probiotic-rich foods like kefir, pickles, and sauerkraut to help manage anxiety. --

These "feel good" foods promote the release of neurotransmitters like serotonin and dopamine. Instead of taking drugs that are linked to negative side effects, consume the foods listed above to manage your anxiety naturally.

- Browse other articles with tips on how to manage depression and anxiety at BeatDepression.news.

Sources include: PsychologyToday.com University - HealthNews.com Health.Harvard.edu

**Llame a El Reportero para colocar un aviso de su negocio al 415-648-3711**

Marcelo Ebrard are seen as the top contenders to secure the ruling Morena party's candidacy at the 2024 presidential election.

There is far less clarity about who will represent the PAN, PRI and PRD.

In that context, President López Obrador offered his own (very) long-list of possible opposition candidates in October, saying that a total of 43 people have either expressed interest in vying for the presidency or have been mentioned as potential contenders.

*With reports from Milenio, El Universal and El País.*

**COLUMN from page 5**

618,222 dead white people killed in order to free blacks when whites, all whites, even white liberals, are racists? The white deaths allegedly spent eliminating black slavery are 202,823 more deaths than Americans suffered during World War II when America fought both Japan and Germany. (I don't believe what is called the Civil War was a civil war or that it was about slavery. Articles on my website make this clear.)

The picture drawn of white racists killing white racists in order to liberate blacks makes no sense. If white Americans were really sacrificing their lives

the state's "original sin."

These laws are designed to increase the supply, in part by bypassing some environmental reviews. One allows development along strip malls, as long as construction workers get union wages.

Second is designed to ease the student housing crunch by exempting dorms from the California Environmental Quality Act.

California has a severe and persistent shortage of affordable housing — what Gov. Newsom even calls

**CITY COLLEGE from page 1**

tionate number of the condemned inmates are Black.

Does housing trump environment? Assembly Bill No. 2011, CHAPTER 647 and Senate Bill No. 886 and CHAPTER 663

California has a severe and persistent shortage of affordable housing — what Gov. Newsom even calls

**BOOKSAFE TAX PREPARATION SERVICES**

SARAH MIRANDA

Business Associate

**California Tax Education Council Registered Tax Preparer****Reparaclón de techos**

NO JOB TOO BIG OR SMALL

FREE ESTIMATE

SONNY ROOFING

SERVING THE BAY AREA

Reparaclón de techos

SONNY

Owner

415-572-9094 | Lic# 1088899

No hay trabajo muy grande ni pequeño

We are not Attorney-at-Law / No somos abogados

Registered Tax Preparer # A24787 • Bond No. 100616562

Cell: 650-660-0363

1730 So. Amphlett Blvd, Ste. 103, San Mateo, CA 94402

Email: sarah@booksafetax.com

**CTEC California Tax Education Council Registered Tax Preparer**

MIRANDA AND ASSOCIATES

BESSIE MIRANDA

Business Associate

Individual Income Taxes

Business Taxes

ITIN Requests

Civil Marriages

Divorce

Translations

Notary Public

Travel Permit

Impuestos Personales

Impuestos de Negocios

Tramitamos su ITIN

Matrimonios Civiles

Divorcio

Traducciones

Notary Public

Permiso de Viaje

We are not Attorneys-at-law / No somos abogados

Registered Tax Preparer #A130831 • Bond No. 6741077

233 E. Harris Ave., Unit 5, So. San Francisco, CA 94080

Bus: 650-273-8007 - Cell: 650-834-6538 - Fax: 650-273-113

**LOCAL BRIEFS from page 3**

program to income-eligible immigrants over age 55 would cover 75,000 people.

Last year, the Legislative Analyst's Office estimated that between 690,000 and 840,000 Californians would meet the income requirements if the program was expanded to all ages.

**Feds Issue Warning About Student-Loan Debt-Relief Scams**

Scammers targeting student-loan borrowers are shifting into high gear - spurred by the uncertainty surrounding President Joseph R. Biden's debt-cancellation plan. The Supreme Court will hear a case in late February that seeks to strike down the administration's plan to offer up to \$20,000 in debt relief to low-income student loan borrowers.

Michelle Grajales, staff attorney with the Federal

Trade Commission attorney, said fraudsters are playing on people's anxieties.

"A major red flag is any company that calls you up and asks you to pay now for help with your loans later. Because that's something that's specifically prohibited under one of the rules we enforce. And so it is really unlikely to be a legitimate company," she said.

The president's debt-cancellation plan is currently on hold while the litigation continues, so it is not processing any applications. The website of the U.S. Department of Education, studentaid.gov, has a link to sign up to be notified if the program is restarted. The pause on federal student loan payments has been extended until the litigation is resolved. The best place to start for accurate information about your loans is to contact your federal loan servicer.

Some scams promise to reduce or zero out your monthly payment, and some target parents who have co-signed on Parent Plus loans. Grijales said the familiar adage applies: "if it sounds too good to be true, it probably is," she said.

"It could be loan forgiveness. It could be, 'Hey, pay us X amount, and we'll get your loans forgiven right now, or we'll get some large amounts of your principal balance forgiven or canceled,' right? And that might be a benefit that the consumer doesn't actually qualify for," she said.

She added that other scams are circulating where they purport to be your loan servicer and ask that you route your payment through them. Other scams are intended primarily to get people to divulge their personal identity or banking information. For more tips, go to the Federal Trade Commission website.

**MEXICO from page 3**

25,000 Mexicans, and described the prime minister as "a great ally of Mexico."

"To President Biden, my sincere gratitude for maintaining a relationship of cooperation with Mexico, a relationship of sincere friendship, of respect for our compatriots who honorably live and work in United States and are not harassed and don't suffer from raids that unfortunately occurred at other times," he said.

"We've said it before and I repeat it now: You are the first United States president in a long time that hasn't built even a meter of wall [on the Mexico-U.S. border] and we're grateful for that, even though the conservatives don't like it," López-Obrador said.

He also said he asked Biden to urge the U.S. Congress to regularize the migratory status of millions of undocumented Mexicans who have been living and working in the United States, and "contributing to the development of that great nation," for years.

The U.S. president spoke first at the joint news conference, and declared that the United States, Mexican and Canadian leaders are "true partners."

"We're working together with mutual respect and a genuine like for one another," Biden said.

At the top of the trilateral agenda, he said, is "keeping North America the most competitive, prosperous and resilient economic region in the world."

"... The strength of our economic relationship ... not only supports good-paying jobs in all of our countries but generates tremendous growth. Now we're working ... to strengthen our cooperation on supply chains and critical minerals so we can continue to accelerate in our efforts to build the technologies of tomorrow right here in North America," he said.

Biden, who is facing pressure from U.S. Republicans to do more to combat irregular migration, said that the entire Western Hemisphere "is experiencing unprecedented levels of migration, greater than any time in history," and noted that a "regional-wide approach to a regional-wide problem" was launched at the 2021 NALS in Washington, D.C.

"The idea grew into the Los Angeles Declaration on Migration and Protection, which 21 countries ultimately adopted at the Summit of the Americas six months ago," he said.

"And we're working together especially with our North American partners to fulfill our commitments under that declaration," Biden continued. "They include the policies I announced last week to expand safe and legal pathways for immigrants from Nicaragua, Cuba and Haiti. ... We also want to thank you, Mr. President, for stepping up to receive into Mexico those not following the lawful pathways we've made available."

For his part, Trudeau said that the three North American nations "share deep ties as friends and trading partners," are home to half a billion people and have an "extraordinarily strong innovation ecosystem."

**EDITORIAL de la página 2**

hecho utilizar las instituciones, especialmente en el inicio de la globalización, controlando la mayor cantidad de dinero en los EE. UU. durante los últimos 30 años. Esto ha hecho que la izquierda haya agregado sistemáticamente su control del *NY Times*, *The Chicago Tribune*, *LA Times*, *NPR*, *PBS* y ahora controlan las redes sociales, dijo.

En conclusión entonces es esta la razón por lo que ellos controlan el lenguaje político, y sucesivamente a la población? Humm, muy interesante.

**EDITORIAL from page 2**

don't believe in the 51 percent majority, so they don't trust democracy. That has made them use the institutions, especially at the start of globalization, controlling the most money in the US for the last 30 years.

This has made the left to have systematically added their control of the *NY Times*, *The Chicago Tribune*, *LA Times*, *NPR*, *PBS* and now they control social media, he said.

In conclusion, then, is this reason why they control the political language, and successively the population mind? Hmmm, very interesting.

**MÉXICO de la página 6**

algunos de ellos a seguir un camino de comportamiento antisocial", dijo.

López Obrador agradeció a Trudeau por su programa de visas de trabajo temporal "extraordinario y fraternal" que ha beneficiado a más de 25,000 mexicanos, y calificó al primer ministro como "un gran aliado de México".

"Al presidente Biden, mi más sincero agradecimiento por mantener una relación de cooperación con México, una relación de sincera amistad, de respeto a nuestros compatriotas que honradamente viven y trabajan en Estados Unidos y no son hostigados ni sufren los allanamientos que lamentablemente ocurrieron. en otros momentos", dijo.

tem" as well as a combined GDP that is larger than that of the European Union.

"As leaders we are all committed to driving economic growth that supports the middle class and those working hard to join it. ... People remember what happened just a few years ago when the certainty of this partnership was in question," he said.

"Investors, businesses, workers and citizens all worried about what would happen. When free trade is at risk, that isn't good for competition in the global market. Thankfully the belief in free and fair trade won the day, we renegotiated and we got an even better [trade] deal. To put it simply, we are, and always will be, stronger together."

The Canadian prime minister also held bilateral talks with Biden on Tuesday, and is scheduled to meet one-on-one with López-Obrador on Wednesday. AMLO met with Biden on Monday, and in frank opening remarks accused the U.S. of abandoning other countries in the region during the past 50 years.

**BREVES LOCALES de la página 3**

enfocan en los prestatarios de préstamos estudiantiles se están poniendo en marcha, impulsados por la incertidumbre que rodea el plan de cancelación de la deuda del presidente Joseph R. Biden. La Corte Suprema escuchará un caso a fines de febrero que busca anular el plan de la administración de ofrecer hasta \$20,000 en alivio de la deuda a los prestatarios de préstamos estudiantiles de bajos ingresos.

Michelle Grajales, abogada del personal del abogado de la Comisión Federal de Comercio, dijo que los estafadores están jugando con las ansiedades de las personas.

"Una de las principales señales de alerta es cualquier empresa que lo llame y le pida que pague ahora para obtener ayuda con sus préstamos más adelante. Porque eso es algo que está específicamente prohibido según una de las reglas que aplicamos. Por lo tanto, es muy poco probable que sea una empresa legítima", ella dijo.

El plan de cancelación de deuda del presidente está actualmente en suspenso mientras continúa el litigio, por lo que no está procesando ninguna solicitud.

El sitio web del Departamento de Educación de EE. UU., studentaid.gov, tiene un enlace para registrarse y recibir una notificación si se reinicia el programa. La pausa en los pagos de préstamos estudiantiles federales se ha extendido hasta que se resuelva el litigio. El mejor lugar para comenzar a obtener información precisa sobre sus préstamos es comunicarse con su administrador de préstamos federales.

Algunas estafas prometen reducir o eliminar su pago mensual, y algunas se enfocan en los padres que firmaron conjuntamente los préstamos Parent Plus. Grijales dijo que se aplica el adagio familiar: "si suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea", dijo.

"Podría ser la condonación de un préstamo. Podría ser, 'Oye, páganos X cantidad, y conseguiremos la condonación de tus préstamos ahora mismo, o conseguiremos la condonación o cancelación de grandes cantidades de tu saldo de capital', ¿verdad? Y ese podría ser un beneficio para el que el consumidor en realidad no califica", dijo.

Ella agregó que están circulando otras estafas donde pretenden ser su administrador de préstamos y le piden que envíe su pago a través de ellos.

Otras estafas están destinadas principalmente a que las personas divulguen su identidad personal o información bancaria. Para obtener más consejos, visite el sitio web de la Comisión Federal de Comercio.

**Se necesitan un/a representante de ventas para ofrecer espacio publicitario en el canal**

**elreporteroTV**

**415-648-3711**

Para publicar  
su negocio  
en  
*El Reportero*  
por favor  
llamenos al  
415  
648-3711

NOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICE

Prepared by The Office of the Clerk of the Board of Supervisors  
Pursuant to Administrative Code, Section 2.81

**Anuncios del departamento****Servicios de manutención infantil**

Los asuntos de manutención infantil pueden ser complicados, estresantes y confusos. El Departamento de Servicios de Manutención de Niños ayuda a los padres a comprender el proceso para que conozcan sus derechos y opciones para realizar y recibir pagos de manutención. El Departamento de Servicios de Manutención de Niños está disponible para ayudarlo en persona o por teléfono. Llame hoy al (866) 901-3212 o visite en línea en [www.sfgov.org/dcss](http://www.sfgov.org/dcss) para saber cómo podemos ayudarlo. Programe una cita para abrir su caso en <https://sfgov.org/dcss/opening-case>.

**Departamento de Salud Pública****¡Las familias crecen saludables con WIC!**

El Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFDPH) Nutrición para mujeres, bebés y niños (WIC) proporciona alimentos saludables, consejos de nutrición, apoyo para la lactancia materna, referencias de atención médica e información de la comunidad. Puede calificar si usted:

- Está embarazada, amamantando, acaba de tener un bebé; o
- Tuvo una pérdida de embarazo reciente; o
- Tiene un hijo o cuida a un hijo menor de 5 años; y
- Tiene ingresos bajos o medianos; o
- Recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKS (TANF) o CalFresh (SNAP); y
- Vive en California

Para obtener más información sobre el Programa WIC de California, visite [www.MyFamily.WIC.ca.gov](http://www.MyFamily.WIC.ca.gov) o llame al 1-888-942-9675

Para inscribirse en el Programa WIC del SFDPH, visite [www.sfdph.org/wic](http://www.sfdph.org/wic) para iniciar su solicitud o llame al 628-217-6890 para hacer una cita.

Se anima a las personas recién embarazadas, las familias trabajadoras, incluidas las familias militares y migrantes a solicitar! WIC da la bienvenida a papás, abuelos, padres adoptivos o tutores que cuidan a niños elegibles.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

**Vacantes actuales o futuras de la junta o comisión:****La Junta de Apelaciones de Evaluación (AAB)**

La AAB resuelve cuestiones legales y de evaluación de valores entre la oficina del Tasador y dueños de la propiedad. Las vacantes en la junta son las siguientes: Junta 1: uno; Junta 2 - cuatro; y Junta 3 - cinco.

Las audiencias son quasi judiciales, se llevan a cabo de manera similar a un tribunal, con pruebas y testimonios presentados por las partes. Luego, la Junta evalúa la prueba y testimonio y dicta su decisión.

Para ser elegible para el nombramiento de asiento, debe tener un mínimo de cinco años de experiencia profesional en California como: (1) contador público; (2) agente de bienes raíces; (3) abogado; o (4) tasador de propiedades acreditado por una organización reconocida a nivel nacional, o certificado por la Oficina del Tasador de Bienes Raíces o la Junta Estatal de Igualdad.

Para obtener una lista completa de las juntas, comisiones y grupos de trabajo actuales o futuros, visite <https://sfbos.org/vacancy-boards-commissions-task-forces>.

La ciudad y el condado de San Francisco fomentan la divulgación pública. Los artículos se traducen a varios idiomas para proporcionar un mejor acceso al público. El periódico hace todo lo posible por traducir correctamente los artículos de interés general. La ciudad y el condado de San Francisco o los periódicos no asumen ninguna responsabilidad por errores y omisiones.

**SF.GOV**  
CNSB#3655685

## Para tu hijo, en esta temporada festiva, el regalo que sigue dando



Jenny Baltodano

Contenido patrocinado por JPMorgan Chase

La educación financiera es crucial para el éxito a largo plazo, y esa educación comienza a una edad temprana. Las investigaciones sugieren que muchos de los hábitos que llevamos a la edad adulta se establecen antes de los siete años. Para los padres, es importante sentar una base temprana sobre la que los niños puedan construir. Regalarle a un niño una cuenta bancaria en esta temporada festiva es un paso para promover conocimientos financieros, empoderándolos para aprender y desarrollar metas de ahorro saludables y hábitos de hacer presupuestos que pueden ayudar a prepararles para el éxito financiero en el futuro.

A diferencia de una cuenta de ahorros regular, la cuenta de ahorros de un niño puede venir con beneficios adicionales, incluyendo no tener cargos de cuenta mensuales o requisitos de saldo de apertura. Además, los bancos a menudo crean contenido original para audiencias más jóvenes, lo que facilita que los niños aprendan los conceptos básicos de

administración responsable del dinero. A menudo, estas herramientas de aprendizaje están en línea/móvil; por ejemplo, Chase ofrece a los nuevos clientes jóvenes The Quest, una novela gráfica animada que enseña a los niños a ahorrar con regularidad, gastar de manera inteligente y ganar dinero, para ayudar a impulsar la educación financiera de tu hijo.

Jenny Baltodano, gerente comunitario local de Chase en San Francisco, nos ofreció algunas ideas sobre los ben-

eficios de abrir una cuenta de ahorros para tu hijo:

- Ayudarlos a aprender más acerca de ahorrar dinero. Enseñarle a tus hijos cómo planificar y priorizar sus costos. Ayudarlos a desarrollar un presupuesto realista para construir una base y supervisar sus gastos.

- Ahorrar dinero para una meta financiera específica a corto plazo. Aprovecha la oportunidad de animar a tu hijo a reservar fondos en su cuenta de ahorros para realizar una compra especial, ya sea ahorrar para

comprar ese nuevo juego o la bicicleta que tanto desea.

- Proporcionar experiencia práctica. Los niños a menudo aprenden haciendo, así que considera abrir una cuenta de ahorros para niños tan pronto como ellos comiencen a recibir dinero. Empoderarlos con una tarjeta de débito para niños puede ayudar a construir buenos hábitos de dinero.

- Enseñarles más sobre realizar operaciones bancarias. Tu hijo puede aprender cómo depositar cheques en

una sucursal, realizar operaciones bancarias por internet y retirar efectivo en un cajero automático, ayudando a administrar su cuenta.

### Construir un futuro financiero saludable

Abrir una cuenta de ahorros para niños proporciona una vía natural para que los padres hablen con los niños acerca de su bienestar financiero y, aunque a menudo no pagan rendimientos altos, estas cuentas son herramientas significativas para iniciar

a un niño en un camino financiero responsable desde una edad temprana.

Es importante proporcionar formas para que los niños ganen dinero a través de tareas, una asignación o un trabajo de verano. Que los niños adquieran experiencia de la vida real, ganando y administrando dinero cuando sean adultos, es el objetivo a largo plazo. De esa manera, estarán más equipados para ser parte de una discusión más amplia sobre tarjetas de débito, tarje-



## The gift that keeps giving for your child this holiday season

Content sponsored by JPMorgan Chase

Financial education is crucial to long-term success – and that education begins at an early age. Research suggests many of the habits we carry into adulthood are set by age seven. For parents, it's important to lay a foundation early that children can build on. Gifting a child a bank account this holiday season is one step to promoting financial literacy, empowering them to learn and develop healthy savings goals and budgeting habits that can help set them up for future financial success.

Unlike a regular savings account, a child's savings account may come with additional perks, including no monthly account fees or opening balance requirements. Additionally, banks often create original content for younger audiences, making it easier for kids to learn responsible money managing basics. Often these learning tools are online/mobile – for example, Chase provides new young customers with The Quest, an animated graphic novel that teaches kids about saving regularly, spending wisely and earning money – to help boost your

child's financial education. Jenny Baltodano, Community Manager for Chase in San Francisco, offered us some ideas on the benefits of opening a savings account for your child.

Opening a savings account for your child can:

- Help them learn more about saving money. Teach your kids how to plan and prioritize their costs. Help them develop a realistic budget to build a foundation and monitor their spending.

- Save money for a specific short-term financial goal. Take the opportunity to encourage your child to set aside funds in their savings account to make a

special purchase – whether it's saving up to buy that new game or bicycle they've been wanting.

- Provide hands-on experience. Kids often learn by doing, so consider opening a child savings account as soon as they start receiving money. Empowering them with a child debit card can help build good money habits.

- Teach them more about banking. Your child can learn how to deposit checks in a branch, bank online, and withdraw cash at an ATM by helping co-manage their account.

Building a Healthy Financial Future  
Opening a kids' sav-

ings account provides a natural avenue for parents to talk to children about their financial wellness and, while they often don't pay high yields, these accounts are meaningful tools to start a child on a responsible financial path from an early age.

It's important to provide ways for kids to earn money through chores, an allowance or a summer job. Long-term, the goal is for

children to gain real-life experience earning and managing money when they become adults. That way, they will be more equipped to be part of a larger discussion about debit cards, credit cards, auto loans or other financial products they may need as they enter adulthood.

Visit chase.com/parents to discover more tips and tools to teach your kids good money habits.

