

CELEBRANDO  
**33**  
años  
years



## El peso toca máximo de 7 años frente al dólar de EE.UU.

—por los servicios de cable de *El Reportero*

El peso mexicano se apreció a su nivel más fuerte frente al dólar estadounidense en siete años el lunes, pero se debilitó levemente el martes.

El peso ganó alrededor de un 0.9 por ciento el lunes para negociarse a 17.42 por dólar estadounidense, su nivel más fuerte desde mayo de 2016.

Cuando los mercados cerraron el martes, un dólar se cotizaba a 17.48 pesos, según el Banco de México (Banxico). Incluso con la ligera caída, el peso es casi un 11 por ciento más fuerte que a principios de año.

“El peso mexicano continúa yendo cada vez más fuerte. La política de Banxico de igualar el ciclo de alzas de la Fed realmente está dando dividendos”, escribió Chris Turner, jefe global de mercados de ING, en un artículo publicado en el sitio web del banco.

“Y el peso se perfila como el principal beneficiario de las tendencias de nearshoring”, agregó, refiriéndose a la reubicación de empresas a México

Ver **BREVES LATINOS** página 3

## Mexican peso hits 7-year high against US dollar

—by the *El Reportero*’s wire services

The Mexican peso appreciated to its strongest level against the US dollar in seven years on Monday, but weakened slightly on Tuesday.

The peso gained around 0.9 percent on Monday to trade at 17.42 to the US dollar, its strongest level since May 2016.

When markets closed on Tuesday, one greenback was trading at 17.48 pesos, according to the Bank of Mexico (Banxico). Even with the slight decline, the peso is almost 11 percent stronger than it was at the start of the year.

“The Mexican peso continues to go from strength to strength. Banxico’s policy of matching the Fed hiking cycle is really paying dividends,” wrote Chris Turner, ING’s global head of markets, in an article posted to the bank’s website.

“And the peso stands to be the prime beneficiary of nearshoring trends,” he added, referring to the

See **LATIN BRIEFS** page 3

San Francisco • Peninsula • East Bay •



www.elreporteroSF.com Vol. 33, Edition No.7, May 19 - 28 , 2023

Since 1991

## Méjico abraza a Assange - su padre recorre América del Norte

El padre y el hermano de Julian Assange finalizaron una gira de 48 días por América del Norte en la Ciudad de México, obteniendo el apoyo del presidente y una carta de parlamentarios mexicanos a Joe Biden exigiendo que retire los cargos, informa Joe Lauria desde México

por Joe Lauria, en la Ciudad de México

Especial para *Noticias del Consorcio*

Ver MÉXICO página 5

John y Gabriel Shipton han estado viajando por tres continentes durante tres años apelando a ciudadanos comunes y poderosos sobre la difícil situación de su hijo y hermano, Julian Assange, encarcelado por poseer y publicar “información de defensa” de EE.UU. que revela prima facie evidencia de crímenes de estado.

Los Shipton están difun-

Julian Assange's father and brother ended a 48-day North American tour in Mexico City, getting the president's support and a letter from Mexican MPs to Joe Biden demanding he drop the charges, reports

Joe Lauria from Mexico

by Joe Lauria, in Mexico City  
Special to Consortium News

John and Gabriel Shipton have been on and off the road on three continents

for three years appealing to ordinary citizens and the powerful about the plight of their son and brother, Julian Assange, imprisoned for possessing and publishing U.S. “defense information” that revealed *prima facie* evidence of state crimes.

The Shiptons are spreading their message through the documentary film *Ithaka*, produced by Assange’s brother, which chronicles the odyssey of their father in Britain, Europe and the United States in pursuit of his son’s freedom.

The Shiptons brought their film to Toronto and 55 cities across the U.S., meeting in cinemas and universities from New York to Tulsa to Decatur, GA.

Their campaign ended its 7-week North American tour at the end of April in Mexico, where they were embraced not only by Mexicans in the street but by the country’s highest office holder and members of Parliament. The Shiptons received a firm endorsement from the president and a letter from national legislators to Joe Biden demanding he let Assange go.

**Tear Down the Statue of Liberty’**

The Shiptons met President Andrés Manuel López Obrador for an hour on April 20 at the historic Palacio Nacional, built in 1522 on the site of the Aztec ruler Moctezuma II’s palace. It houses some of Diego Rivera’s finest murals. Obrador moved his residence and offices there in 2018.

On July 4, 2022, U.S. Independence Day, Obrador told a news conference: “If they take [Assange] to the United States and he is sentenced to the maximum penalty and to die in prison, we must start a campaign to tear down the Statue of Liberty.”

Eight days later, on July 12, Obrador met Biden in the White House. Afterward, he said, “I left a letter to the

See **MEXICO** page 2

## Hacer de la salud mental una parte integral de la atención primaria para los adultos mayores

por Selen Ozturk

Con una cuarta parte de los californianos de 65 años o más para 2030, el estado está buscando formas de satisfacer mejor las necesidades de salud mental y conductual de su población de adultos mayores.

Fancher Larson, residente de San Francisco, ha pasado gran parte de su carrera abogando por los derechos de las personas con problemas de salud mental. Como adulta mayor, recientemente le diagnosticaron Alzheimer y ahora le preocupa lo que le su-

cederá a un pariente más joven con problemas de salud conductual para quien ella es la cuidadora principal si no puede cuidarlo.

La historia de Larson se encuentra entre la variedad de desafíos de salud mental y conductual que enfrentan los adultos mayores en California y en todo el país a raíz de la pandemia de COVID-19.

“No estoy tan preocupado por mí mismo como por lo que le sucederá a mi pariente”, dijo Larson, un defensor de pacientes de

Ver **SALUD MENTAL** página 3

## Making mental health an integral part of primary care for older adults

by Selen Ozturk

With a quarter of Californians aged 65 or older by 2030, the state is looking for ways to better meet the mental and behavioral health needs of its older adult population.

San Francisco resident Fancher Larson has spent much of her career advocating for the rights of people with mental health challenges. An older adult, she was recently diagnosed with Alzheimer’s and now worries what will happen to a younger relative with behavioral health challenges for whom she is the

primary care giver if she’s unable to care for him.

Larson’s story is among the array of mental and behavioral health challenges that older adults in California and across the country are facing in the wake of the COVID-19 pandemic.

“I’m not so worried about myself as about what will happen to my relative,” said Larson, a patient advocate at the non-profit San Francisco Mental Health Clients’ Rights Advocates. “Nobody should be shipped to a county facility and wind up being medicated because

See **MENTAL HEALTH** page 5

## Se descubrió que los carotenoides de zanahoria mejoran y protegen la salud ocular

por Ethan Huff

5 de mayo de 2023 - ¿Sabías que la retina del ojo es una extensión del cerebro humano? ¿Y sabía que las zanahorias, los huevos y las verduras de hoja verde están cargadas de nutrientes que ayudan a proteger y promover una salud ocular óptima?

De los 850 carotenoides conocidos en el suministro de alimentos, solo tres de ellos (luteína, zeaxantina y astaxantina) son capaces de cruzar la barrera hematoencefálica. Y son estos tres los que el Dr. Joseph Mercola dice que son fundamentales para producir pig-



mento macular en los ojos.

Parece como si la luteína, en particular, se acumulara en todo el cuerpo, que se extrae de estas reservas para promover la visión, la función cognitiva y más.

Los otros también son importantes, y es fundamental que comprenda que debe obtener estos carotenoides de alimentos saludables

Ver **SALUD** página 3

## Carrot carotenoids found to enhance and protect eye health

by Ethan Huff

May 5, 2023 - Did you know that the retina of the eye is an extension of the human brain? And did you know that carrots, eggs, and leafy greens are loaded with nutrients that help protect and promote optimal eye health?

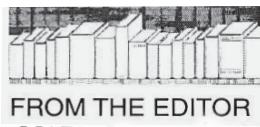
Of the 850 known carotenoids in the food supply, just three of them – lutein, zeaxanthin, and astaxanthin – are capable of crossing the blood-brain barrier. And it is these three that Dr. Joseph Mercola says are critical for producing macular pigment in your eyes. It appears as though lu-

tein in particular accumulates throughout the body, which draws from these stores to promote vision, cognitive function, and more. The others are important, too, and it is critical for you to understand that you must obtain these carotenoids from healthy foods because they do not occur naturally in the body.

Lutein has a protective, anti-inflammatory effect on the body. It is available both in supplement form as well as in dark leafy greens, avocados, egg yolks, tomatoes, and carrots, among other foods.

See **HEALTH** page 3

## Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR  
MARVIN RAMIREZ

Este artículo fue publicado en una edición anterior

## El Reportero simplemente está celebrando el 33ro aniversario

Fue hace 33 años cuando en camino de la imprenta a la Universidad Estatal de SF, donde estudiaba periodismo y recién había terminado de hacer la primera edición, que descubrí que *The Reporter* ya no sería una publicación universitaria como lo había programado, sino un periódico comunitario.

“Sí!”, exclamé, cuando me bajé de mi carro blanco deportivo, un Pontiac de dos sillitas, que iba cargado con 10 mil ejemplares en paquetes de 100, para repartirlos al público. Iban adelante, encima del capo del coche y regados adentro en la silla y el piso del pasajero. Me salí del carro para entregarle unas copias a unos amigos que estaban conversando en la Taquería Casa Blanca (ya desaparecida), en la calle Misión cerca de la calle 25, en el Distrito de Misión en San Francisco, California.

This article was published on a previous edition

“Es un periódico comunitario”, me dije a mí mismo. Era un sentimiento extraño, como que algo nuevo estaba naciendo en mi vida. Un poder que no podía describir, con un poco de miedo, ya que sentí que no tendría supervisión de lo que fuera a publicar, negativo o positivo, o de lo fuera a pasar.

Este periódico nació como *The Reporter*, en inglés, pero a petición de mi ahora difunto padre periodista, José Santos Ramírez Calero, que me pidió que lo hiciera bilingüe, la tercera edición la hice bilingüe, a como ha sido por estos 33 años. Se empezó a llamar: *El Reportero*.

Y les cuento, queridos lectores, que durante estos 33 años publicando *El Reportero*, he sido la persona más feliz de este planeta. Dentro de este sentimiento de felicidad y

contentamiento, también he sufrido soledad y aislamiento, ya que sacrificué la mayor parte de mi vida a esta vocación que heredé de mi padre y mi abuelo.

Este sacrificio conduciendo el periódico de día y de noche, buscando su sostenimiento a través de anuncios publicitarios, haciendo marketing y diseño, que aprendí empíricamente, y distribuyendo los ejemplares de negocio en negocio, me privó de lo más esencial que siempre quise hacer: periodismo investigativo. Pero aun así le puse todo el empeño.

Mis sueños de escribir historias de impacto social y político no se pudieron realizar. No alcancé la dicha de tener una familia, pues no tuve un hogar después de los 12 años cuando murió mi mamá Juana (mi

Ver EDITORIAL página 5

## El Reportero is simply celebrating the 33rd anniversary publishing

It was 33 years ago when on my way from the printer to SF State University, where I was studying journalism and had just finished doing the first edition, that I discovered that *The Reporter* would no longer be a university publication as planned, but a community newspaper.

“Yes!” I exclaimed, when I got out of my white sports car, a two-seater Pontiac, which was loaded with 10,000 copies in packages of 100, to be distributed to the public. They were placed on the hood of the car and scattered inside, on the passenger seat and floor. I got out of the car to hand a few copies to some friends who were chatting at the (now defunct) Casa Blanca Taqueria on Mission Street near 25th Street, in the Mission District of San Francisco, California.

“It’s a community newspaper,” I told myself. It was a strange feeling, like something new was being born in my life. A power that I could not describe, with a little fear, since I felt that I would not have supervision of what I was going to publish, negative or positive, or what was going to happen.

This newspaper was born as *The Reporter*, in English, but at the request of my late journalist father, José Santos Ramírez Calero, who asked me to make it bilingual, I made the third edition bilingual, as it has been for these 33 years. It began to be called: *El Reportero*.

And I tell you, dear readers, that during these 33 years publishing *El Reportero*, I have been the happiest person on this planet. Within this feeling of happiness and contentment, I have also suffered from loneliness and

See EDITORIAL page 6

Del 19 al 29 de mayo 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  
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

News Assistant/Writer

MAGDY ZARA

Photographer

STAFF

Translations

STAFF

Graphic Design

JOSÉ MANUEL REYES

Advertising Sales

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

## Julian Assange - una pelea que no debemos perder

“Este linchamiento legal marca el comienzo oficial del totalitarismo corporativo”, de una charla que dio el autor en un mitin en Nueva York en el Día Mundial de la Libertad de Prensa

por Chris Hedges

Original a ScheerPost

La detención y persecución de Julian Assange destripa toda pretensión de estado de derecho y los derechos de una prensa libre.

Las ilegalidades adoptadas por los gobiernos ecuatoriano, británico, sueco y estadounidense son ominosas.

Presagian un mundo donde el funcionamiento interno, los abusos, la corrupción, las mentiras y los crímenes, especialmente los crímenes de guerra, llevados a cabo por los estados corporativos y la élite gobernante mundial, serán encubiertos por el público.

Presagian un mundo en el que aquellos con el coraje y la integridad para denunciar el abuso del poder serán perseguidos, torturados, sometidos a juicios falsos y condenados a cadena perpetua en confinamiento solitario.

Presagian una distopía orwelliana donde las noticias son reemplazadas por propaganda, trivialidades y entretenimiento.



Chris Hedges

férreo control corporativo.

Así es como tenemos un proceso legislativo en el que los cabilderos corporativos redactan la legislación y los políticos contratados por las empresas la votan para convertirla en ley. Así tenemos derecho al debido proceso sin debido proceso.

Así tenemos un gobierno -cuya responsabilidad fundamental es proteger a los ciudadanos- que ordena y ejecuta el asesinato de sus propios ciudadanos, como el clérigo musulmán Anwar al-Awlaki y su hijo de 16 años. Así es como tenemos una prensa legalmente autorizada para publicar información clasificada y el editor más importante de nuestra generación sentado en confinamiento solitario en una prisión de alta seguridad esperando la extradición a los Estados Unidos.

La tortura psicológica

Ver COLUMNA página 4

## Julian Assange - A fight we must not lose

“This legal lynching marks the official beginning of corporate totalitarianism” — from a talk the author gave at a rally in New York on World Press Freedom Day

by Chris Hedges  
Original to ScheerPost

The detention and persecution of Julian Assange eviscerates all pretense of the rule of law and the rights of a free press.

The illegalities, embraced by the Ecuadorian, British, Swedish and U.S. governments are ominous. They presage a world where the internal workings, abuses, corruption, lies and crimes, especially war crimes, carried out by corporate states and the global ruling elite, will be masked from the public.

They presage a world where those with the courage and integrity to expose the misuse of power will be hunted down, tortured, subjected to sham trials and given lifetime prison terms in solitary confinement.

They presage an Orwellian dystopia where news is replaced with propaganda, trivia and entertainment. The legal lynching of Julian, I fear, marks the official beginning of the corporate totalitarianism that will define our lives.

Under what law did Ecuadorian President Lenin Moreno capriciously terminate Julian's rights of asylum as a political refugee?

Under what law did Moreno authorize British police to enter the Ecuadorian embassy — diplomatically sanctioned sovereign territory — to arrest a naturalized citizen of Ecuador?

Under what law did former President Donald Trump criminalize journalism and demand the extradition of Julian, who is not a U.S. citizen and whose news organization is not based in the United States?

Under what law did the C.I.A. violate attorney-client privilege, surveil and record all of Julian's conversations both digital and verbal with his lawyers and plot to kidnap him from the em-

bassy and assassinate him?

The corporate state eviscerates enshrined rights by judicial fiat. This is how we have the right to privacy, with no privacy. This is how we have “free” elections funded by corporate money, covered by a compliant corporate media and under iron corporate control.

This is how we have a legislative process in which corporate lobbyists write the legislation and corporate-indentured politicians vote it into law. This is how we have the right to due process with no due process.

This is how we have a government — whose fundamental responsibility is to protect citizens — that orders and carries out the assassination of its own citizens, such as the Muslim cleric Anwar al-Awlaki and his 16-year-old son. This is how we have a press which is legally permitted to publish classified information and our generation’s most important publisher sitting in solitary

See COLUMNA page 5

### MEXICO from page 1

president about Assange, explaining that he did not commit any serious crime, did not cause anyone's death, did not violate any human rights and that he exercised his freedom, and that arresting him would mean a permanent affront to freedom of expression.”

Obrador has twice offered political asylum to Assange, whom he's called “the best journalist of our time.”

John Shipton told *Consortium News* after his meeting with Obrador that he admired the president's guts. Gabriel Shipton said

Obrador had “reconfirmed his unconditional support for Julian's freedom.”

The unconvicted Assange has been incarcerated since April 2019 on remand in London's harsh Belmarsh Prison awaiting a British decision on a U.S. demand that he be brought in chains to an Alexandria, Virginia courtroom.

There he would face charges under the controversial Espionage Act. If convicted, he could be sentenced to a maximum 175 years in a U.S. dungeon.

At a press conference at the Chamber of Deputies immediately after leaving

the Palacio Nacional, John Shipton said there was “a new dawn” in the fight to free Assange. “The sunlight is brilliant and it is led by President Obrador.”

Shipton told *Consortium News* at the news briefing that in his meeting with the Mexican president “there was some indication” that Biden and Obrador have had a conversation about Assange, “but the details of that conversation I don't know.”

Obrador has joined other Latin American leaders to form a pro-Assange

See MEXICO page 3



## Las primeras eliminaciones de records criminales después de la nueva ley

por Suzanne Potter  
California News Service

Las primeras personas en hacer uso de una nueva ley estatal sobre el sellado de antecedentes penales comparecerán hoy ante un juez.

Anteriormente, solo las personas cuya condena no resultó en encarcelamiento podían solicitar la eliminación de antecedentes penales.

Jay Jordan, director ejecutivo de la organización sin fines de lucro Alliance for Safety and Justice, que impulsó la ley, le pedirá a un juez en Stockton que sella su condena por robo de hace décadas, y agregó que

el Proyecto de Ley 731 del Senado hará borrar y cuenta nueva a las personas que hayan pagado sus cuotas.

"Si tiene una condena en el estado de California, y resultó en una pena de prisión, y terminó la libertad condicional o la libertad condicional y ha estado libre de delitos durante dos años, entonces puede solicitar al tribunal una eliminación", explicó Jordan.

Si su condena no condujo a un tiempo tras las rejas y cumple con los mismos criterios, el estado de California eliminará automáticamente su registro. Otras siete personas también solicitarán hoy al tribunal la

eliminación de antecedentes penales. Una condena por un delito grave puede ser un gran obstáculo cuando las personas intentan encontrar un trabajo, alquilar un apartamento, adoptar a un niño o incluso ser acompañantes en una excursión escolar.

Un acuerdo presupuestario federal reciente incluyó \$95 millones para ayudar a los estados a eliminar los antecedentes penales. Jordan enfatizó que lo mejor para todos es ayudar a las personas anteriormente encarceladas a reconstruir sus vidas.

"Más del 92 por ciento de las personas que tienen registros ya han cumplido su condena, tienen más de 35 años y han sido retirados del sistema de justicia penal de cinco a siete años", señaló Jordan. "Según todos los informes, no están reincidiendo. Estas son

**Ver BREVES LOCALES página 7**

lutein is the most efficient at filtering out blue light – the type that comes from cellphones, computers, tablets, and LED lights."

(Related: Back in 2010, researchers found that fruit and vegetable carotenoids help to protect women against ovarian cancer.)

Lutein deficiency linked to dementia, brain degradation

Blue light, in case you are unfamiliar with its detriments, is terrible for your eyes. It creates oxidative stress that can increase the risk of cataracts and other

**See HEALTH page 6**

### BREVES LATINOS de la página 1

para estar cerca del mercado de Estados Unidos.

En 11.25 por ciento, la tasa de interés de referencia de Banxico está, de hecho, muy por encima de la tasa de 5 por ciento-5.25 por ciento de la Reserva Federal de los Estados Unidos, una situación que se considera favorable para el peso.

Turner escribió que "el mantenimiento de Banxico de un diferencial de 600-650 puntos básicos por encima de las tasas de la Fed ha ayudado a que bajen los niveles de volatilidad del USD/MXN y [permido] que el peso [to] se destaque como la moneda

de comercio de carry trade preferida en el mundo".

Señaló que el directorio del banco central de México se reunirá este jueves para discutir la política monetaria y dijo que es posible "un último aumento" a 11.5 por ciento antes de que se detenga o se detenga el ciclo de ajuste.

Carlos González, director de análisis económico del grupo financiero Monex, dijo que la posibilidad de que la Fed -que subió las tasas a principios de este mes- ya haya llegado al final de su ciclo de ajuste ha beneficiado al peso.

Omar Larré, cofundador de la gestora de inversiones Fintual, dijo que el "nivel

House in Canberra.

About thirty representatives joined the Shiptons at the Chamber of Deputies press conference, where lawmakers said a parliamentary group of 100 senators and deputies had also sent a letter to Biden, through the U.S. embassy, telling him to free Assange.

Parliaments in Australia, Britain and Brazil have similarly written to Biden. Seven U.S. members of

**Ver BREVES LATINOS página 7**

is the freedom of Julian Assange and the freedom of each of us to speak to one another and publish what we think freely."

**Deputies Petition Biden**

The Chamber of Deputies is an extraordinary place where citizens have set up markets to sell their wares on the Parliament grounds. It is a sign of the kind of community found in Mexico that would be impossible to see inside the gates of the U.S. Capitol, Westminster or at Parlia-

ment House in Canberra. relocation of companies to Mexico to be close to the United States market. At 11.25 percent, Banxico's benchmark interest rate is in fact well above the United States Federal Reserve's 5 percent-5.25 percent rate, a situation seen as favorable for the peso. Turner wrote that "Banxico's maintenance of a 600-650 basis point spread above Fed rates has helped USD/MXN volatility levels fall and [allowed] the peso [to] stand

**See MEXICO page 5**

## Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

### Companies give 'fair chance hiring' a shot

by Suzanne Potter  
California News Service

The first people to make use of a new state law on sealing criminal records are set to go before a judge today.

Previously, only people whose conviction did not result in incarceration could petition for expungement.

Jay Jordan, CEO of the nonprofit Alliance for Safety and Justice, which pushed for the law, will ask a judge in Stockton to seal his decades-old robbery conviction, and added Senate Bill 731 will give people who have paid their dues a clean slate.

"If you have a conviction in the state of California, and it did result in a prison term, and you finished probation or parole and have been crime-free for two years, then you can petition the court for an expungement," Jordan outlined.

If your conviction did not lead to time behind bars, and you meet those same criteria, the State of California will now automatically expunge your record. Seven other people will also petition the court for expungement today. A felony conviction can be a big obstacle when people try to find a job, rent an apartment, adopt a child or even chaperone a school field trip.

A recent federal budget agreement included \$95 million to help states expunge criminal records. Jordan emphasized it is in everyone's best interest to help formerly incarcerated people rebuild their lives.

"Upwards of 92 percent of people who have records have already served their time, are over the age of 35, and have been removed from the criminal justice system five to seven years," Jordan pointed out. "By all

accounts, they are not recidivating. These are mothers, fathers. So expungement is public safety, it is economic development, and it's really about families."

Under the new law, sex offenders cannot apply for an expungement, and law enforcement, government, schools and agencies dealing with vulnerable populations can still see people's criminal records.

**California hopes to lessen 'digital divide'**

by Farah Siddiqi

The state of California wants to help close the digital divide across the state - in part, by learning more

**See LOCAL BRIEFS page 7**

convirtiendo en un problema aún mayor a medida que las ciudades reemplazan sus farolas de color naranja con LED emisores de luz azul, que tienen un aspecto blanco, brillante y muy esforzándose en los ojos.

"Como la longitud de onda máxima de la absorción de la luteína es de alrededor de 460 nm, que se encuentra dentro del rango de la luz azul, la luteína puede reducir eficazmente el daño inducido por la luz al absorber entre el 40 por ciento y el 90 por ciento de la luz azul incidente, según su concentración", informó un equipo de científicos de la Escuela de Medicina de Harvard y la Universidad de Hong Kong, escribiendo en la revista Nutrients.

"La capa plexiforme externa de la fóvea, donde se encuentran la mayoría de los axones de las células fotorreceptoras de bastones

**Ver SALUD página 6**

### SALUD de la página 1

porque no se encuentran naturalmente en el cuerpo.

La luteína tiene un efecto protector y antiinflamatorio en el cuerpo. Está disponible tanto en forma de suplemento como en verduras de hojas verdes oscuras, aguacates, yemas de huevo, tomates y zanahorias, entre otros alimentos.

"La luteína se concentra en la mácula, la parte de la retina responsable de la visión central", escribe Mercola. "Junto con la zeaxantina y la mesa-zeaxantina (un metabolito de la luteína), estos tres carotenoides forman el pigmento macular de la retina, que no solo es responsable de optimizar su rendimiento visual, sino que también sirve como biomarcador del riesgo de enfermedades maculares".

El alto nivel de remesas que ingresan a México -casi US\$14 mil millones en el primer trimestre de 2023- también es positivo para el peso, mientras que el presidente López Obrador ha señalado la gestión económica de su gobierno, incluida su predilección por la austeridad, como un factor en la fortaleza actual de la moneda.

Sin embargo, como informó la agencia de noticias Reuters, algunos analistas atribuyen las ganancias recientes del peso a un debilitamiento del dólar. Luis González, gerente de cartera de la firma de inversión Franklin Templeton, dijo que una disminución en el valor del dólar estadounidense, más recientemente debido a la posibilidad de que el Congreso de los EE.UU. no apruebe un aumento al techo de la deuda de los Estados Unidos

Larson habló durante una mesa redonda el 27 de abril sobre las necesidades de salud conductual de los adultos mayores del Área de la Bahía organizada por el Departamento de Envejecimiento de California (CDA).

El evento, que se llevó a cabo en el Centro para personas mayores On Lok

"La luteína también se encuentra en el cristalino, donde ayuda a proteger contra las cataratas y otras enfermedades oculares relacionadas con la edad. Entre los carotenoides, la luteína es la más eficiente para filtrar la luz azul, el tipo que proviene de los teléfonos celulares, las computadoras, las tabletas y las luces LED".

**Deficiencia de luteína vinculada a demencia y degradación cerebral**

La luz azul, en caso de que no esté familiarizado con sus perjuicios, es terrible para sus ojos. Crea estrés oxidativo que puede aumentar el riesgo de cataratas y otras formas de degeneración macular y pérdida de la visión.

La luteína actúa como un tipo de escudo para proteger sus ojos contra el daño de la luz azul, que se está

### SALUD MENTAL de la página 1

la organización sin fines de lucro San Francisco Mental Health Clients' Rights Advocates. "Nadie debería ser enviado a una instalación del condado y terminar siendo medicado porque no tiene ayuda".

Larson habló durante una mesa redonda el 27 de abril sobre las necesidades de salud conductual de los adultos mayores del Área de la Bahía organizada por el Departamento de Envejecimiento de California (CDA).

El evento, que se llevó a cabo en el Centro para personas mayores On Lok

30th Street en San Francisco, atrajo a pacientes, médicos, personal de CDA, trabajadores sociales y otros líderes comunitarios que compartieron sus experiencias a medida que más adultos mayores enfrentan desafíos físicos, mentales y financieros, incluso cuando las restricciones por la pandemia disminuyen..

La reunión es parte de los esfuerzos estatales para mejorar los servicios para los adultos mayores bajo el Plan Maestro para el Envejecimiento de California, un plan de 10 años destinado a mejorar el apoyo a nivel estatal y

out as the world's preferred carry trade currency."

He noted that the board of Mexico's central bank will meet this Thursday to discuss monetary policy, and said that "one last hike" to 11.5 percent is possible before the tightening cycle is paused or stopped.

Carlos González, director of economic analysis at the Monex financial group, said that the possibility that the Fed - which raised rates earlier this month - has already reached the end of its tightening cycle has benefited the peso.

local en cinco áreas clave: vivienda, atención médica, equidad social, cuidadores y seguridad financiera.

El quince por ciento de los residentes de California tienen 65 años o más. Se espera que ese número aumente al 25% para 2030.

La directora de CDA, Susan DeMarois, dijo que el objetivo de la mesa redonda, la primera de cuatro, con tres

**Ver AYUDA FEDERAL página 4**

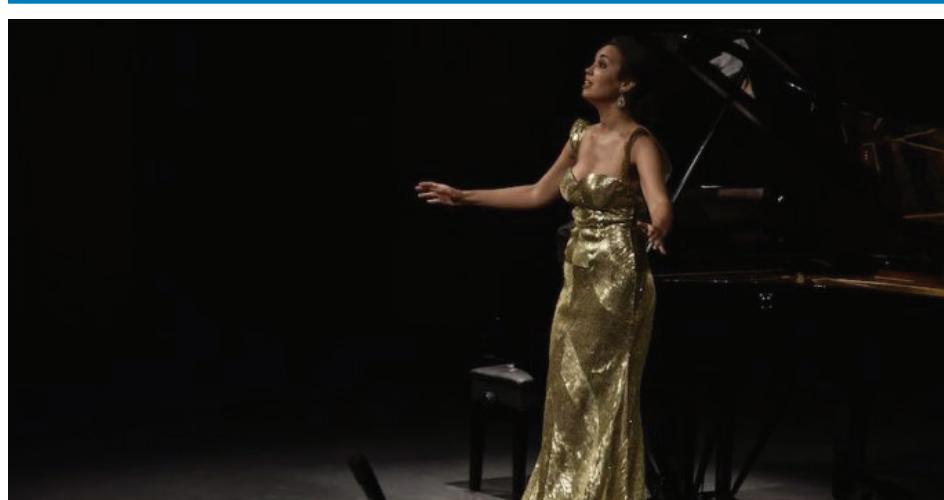
Omar Larré, co-founder of investment management company Fintual, said that the "attractive level" of interest rates in Mexico and the "perception" that the peso is "low risk" have contributed to the appreciation of the Mexican currency.

The high level of remittances flowing into Mexico - almost US \$14 billion in the first quarter of 2023 - is also a positive for the peso, while President López Obrador has pointed to his government's economic management, including its predilection for austerity, as a factor in the currency's current strength.

However, as the news agency Reuters reported,

**See LATIN BRIEFS page 6**

## Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



### Primer festival international de ópera mexicana abre en línea

por los servicios de noticias de *El Reportero*

La primera edición del Festival International de Ópera Mexicana (FIOM), una celebración de la lírica mexicana, se inauguró el lunes y estará en línea hasta el 9 de septiembre.

Organizado por el tenor Raúl Alcocer Rodríguez, el bajo-barítono Lucho Cano y la Doctora en Artes Escénicas Enid Negrete Luna, la FIOM realizará diferentes actividades artísticas y académicas, además de un concurso de ópera.

El festival culminará con una ceremonia de premiación el 9 de septiembre.

La inscripción al concurso estará abierta hasta el 30 de junio y está abi-

erta a cantantes y compositores de ópera profesionales y estudiantes de México o del extranjero. La atención se centra en la ópera mexicana.

El ganador de la categoría de compositor podrá interpretar su obra junto a un director mexicano y una orquesta profesional, mientras que el cantante ganador recibirá un premio de los patrocinadores del festival.

Los cantantes Ramón Vargas, María Katzarava, Javier Camarena, Rocío Tamez y Lourdes Ambriz, y los compositores Diana Syrse, Leticia Armijo y Enrico Chapela estarán entre los jueces del evento.

Para garantizar una mayor imparcialidad du-

rante el proceso de selección, los participantes presentarán sus trabajos de forma anónima, dijo Alcocer.

Lucho Cano dijo al diario Milenio que todo el dinero recaudado de la cuota de inscripción se destinará a apoyar al Centro Cultural El Tecolote ya la Fundación Arte Contra la Violencia.

"Ambos [programas] trabajan en conjunto para rescatar a niños de la comunidad de Arcelia, Guerrero, uno de los lugares con los índices más altos de criminalidad y pobreza".

Según estudios citados por el diario La Jornada, existen unas 500 obras operísticas mexica-

**Ver ARTES página 6**

### First international festival of Mexican opera opens online

—by the *El Reportero's* news services

The first edition of the International Festival of Mexican Opera (FIOM) – a celebration of Mexican lyricism – opened on Monday and will run online until Sept. 9.

Organized by tenor Raúl Alcocer Rodríguez, bass-baritone Lucho Cano and Doctor of Performing Arts Enid Negrete Luna, the FIOM will put on a range of different artistic and academic activities, as well as an opera contest.

The festival will culminate with an award ceremony on Sept. 9.

Registration for the contest will run until June 30 and is open to professional and student opera singers and composers from

Mexico or abroad. The focus is on Mexican opera.

The winner of the composer category will be able to perform their work alongside a Mexican conductor and a professional orchestra, while the winning singer will receive a prize from festival patrons.

Singers Ramón Vargas, María Katzarava, Javier Camarena, Rocío Tamez and Lourdes Ambriz, and composers Diana Syrse, Leticia Armijo and Enrico Chapela will be among the judges of the event.

To ensure greater impartiality during the selection process, participants will submit their work anonymously, Alcocer said.

Lucho Cano told the newspaper Milenio that all money gathered from the registration fee

will go to support El Tecolote Cultural Center and the Art Against Violence Foundation.

"Both [programs] work together to rescue children from the community of Arcelia, Guerrero, one of the places with the highest crime and poverty rates."

According to studies cited by newspaper La Jornada, there are some 500 Mexican works of opera, from the 18th century to date, though as many as 30% are now lost.

"In addition to this, a large number of pieces haven't been premiered and others were premiered with great success abroad but are unknown in Mexico," Negrete added.

Currently, more than 50 composers are active in Mexico, but with little support for creativity and inadequate infrastructure to support and produce an opera, the outlook for the musical genre in Mexico "is sad," Negrete lamented.

## Calendario & Turismo Calendar & Tourism



### Carnaval de San Francisco 2023 ya está aquí

por Magdy Zara

El Carnaval de San Francisco para la edición de este año rinde homenaje a los artistas que han dado forma para que esta celebración sea multicultural y multigeneracional, así afirmaron sus organizadores a través de un comunicado, por lo que apuestan a que sea un evento que contribuya a la integración de la comunidad latina.

Este año tendrá como lema "45 años de música y movimiento". Durante estos días habrá presentación de

música, danza, cocina y artesanía, completamente gratis.

Inque en esta edición se contará con la agrupación cubana Los Van Van.

El Carnaval de San Francisco se realizará los días 27 y 28 de mayo en la ciudad Californiana específicamente en el Distrito Cultural Latino Calle 24 de San Francisco.

**Leo Rosales encabeza 1er Festival Anual de Jazz Latino**

Después del éxito de pasadas ediciones, el Centro de Hayward realiza

el Festival Anual de Jazz Latino correspondiente al 2023, el cual contará con la presencia de Leopoldo Rosales y Virginia Medrano Rosales, ex integrantes de la banda Malo & Santana.

Los organizadores invitan a los residentes de las comunidades vecinas, junto con los visitantes de todas partes a explorar la ciudad bajo una nueva luz, con música animada en múltiples escenarios, deliciosa comida de los restaurantes locales y compras

**Ver CALENDARIO page 7**

### San Francisco Carnaval 2023 is here

by Magdy Zara

The San Francisco Carnival for this year's edition pays tribute to the artists who have shaped this celebration to be multicultural and multigenerational, as its organizers stated through a statement, so they are betting on it being an event that contributes to the integration of the Latino community.

This year's motto will be "45 years of music and movement". During these days there will

be a presentation of music, dance, cooking and crafts, completely free.

In that this edition will feature the Cuban group Los Van Van.

The San Francisco Carnival will take place on May 27 and 28 in the Californian city, specifically in the 24th Street Latino Cultural District of San Francisco.

**Leo Rosales Headlines 1st Annual Latin Jazz Festival**

After the success of

**See CALENDAR page 6**

el comienzo de la pandemia.

Los expertos atribuyen la tendencia en parte al aumento del aislamiento social como resultado de las restricciones relacionadas con la pandemia y dicen que es clave abordar ese aislamiento haciendo que los recursos de salud mental estén más disponibles.

"La salud mental sigue siendo un tabú en muchas comunidades de color", dijo Michelle Fonseca, residente del vecindario Mission de la ciudad que está trabajando para convertirse en Trabajadora Social Clínica Licenciada.

Adelman, junto con el director médico de On Lok, el Dr. Ben Lui, recalcaron que el apoyo a la salud mental y conductual debe integrarse mejor en los servicios de atención primaria.

"Los servicios de salud del comportamiento efectivos son aquellos que están integrados en la atención primaria", dijo Lui. "Para las personas mayores con problemas de salud conductual, a menudo existe una inestabilidad asociada,

#### COLUMNA de la página 2

de Julian, documentada por el relator especial de las Naciones Unidas sobre la tortura, Nils Melzer, refleja la ruptura del disidente Winston Smith en la novela 1984 de George Orwell.

La Gestapo rompió huesos. La Stasi de Alemania Oriental rompió almas. Nosotros también hemos refinado las formas más crudas de tortura para destruir tanto las almas como los cuerpos. Es más efectivo.

Esto es lo que le están haciendo a Julián, degradando constantemente su salud física y psicológica. Es una ejecución a cámara lenta.

Esto es por diseño. Julian ha pasado gran parte de su tiempo aislado, a menudo está fuertemente sedado y se le ha negado tratamiento médico para una variedad de dolencias físicas. Se le niega rutinariamente el acceso a sus abogados. Perdió mucho peso, sufrió un derrame cerebral leve, pasó un tiempo en el ala del hospital de la prisión, que los presos llaman el ala del infierno, porque tiene tendencias suicidas, lo colocaron

en confinamiento solitario prolongado, lo observaron golpeándose la cabeza contra la pared y alucinando. Nuestra versión de la temida Habitación 101 de Orwell.

Julian fue marcado para su eliminación por la C.I.A. una vez que él y WikiLeaks publicaron los documentos conocidos como Vault 7, que expusieron el arsenal de guerra cibernética de la CIA que incluye docenas de virus, troyanos y sistemas de control remoto de malware diseñados para explotar una amplia gama de productos de empresas estadounidenses y europeas, incluido el iPhone de Apple, Android de Google, Windows de Microsoft e incluso Smart TV de Samsung.

Esto es por diseño. Julian ha pasado gran parte de su tiempo aislado, a menudo está fuertemente sedado y se le ha negado tratamiento médico para una variedad de dolencias físicas. Se le niega rutinariamente el acceso a sus abogados. Perdió mucho peso, sufrió un derrame cerebral leve, pasó un tiempo en el ala del hospital de la prisión, que los presos llaman el ala del infierno, porque tiene tendencias suicidas, lo colocaron

**Ver COLUMNA page 5**

#### Mission District Therapy

Orthopedic Rehabilitation



Raul Caimanque, PT

Terapia Manual | Terapia de Movimiento

Especializado en Rehabilitación de:

Cirugías Ortopédicas - Cuello - Hombros - Espalda Baja - Rodillas

Aceptamos:

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

Lunes - Viernes  
08:00am - 05:00pm  
LAS ULTIMAS CITAS SON LAS 3PM  
+1 415 824 4228  
MissionDistrictTherapy.com



**See ARTS page 7**

#### AYUDA FEDERAL de la página 3

más en Fresno, San Bernardino y Ukiah, es recopilar aportes de la comunidad que puedan dar forma a la política para satisfacer las necesidades de salud conductual de los adultos mayores, que han visto un aumento en los problemas de salud física y mental desde

**Ver AYUDA FEDERAL página 6**

**MÉXICO de la página 1**

diendo su mensaje a través del documental Ithaka, producido por el hermano de Assange, que narra la odisea de su padre en Gran Bretaña, Europa y Estados Unidos en busca de la libertad de su hijo.

Los Shipton llevaron su película a Toronto y a 55 ciudades de los EE.UU., reuniéndose en cines y universidades desde Nueva York hasta Tulsa y Decatur, GA.

Su campaña terminó su gira de siete semanas por América del Norte a fines de abril en México, donde fueron recibidos no solo por los mexicanos en la calle, sino también por el funcionario más alto del país y los miembros del Parlamento. Los Shipton recibieron un firme respaldo del presidente y una carta de los legisladores nacionales a Joe Biden exigiendo que dejara ir a Assange.

**'Derribar la Estatua de la Libertad'**

Los Shipton se reunieron con el presidente Andrés Manuel López Obrador durante una hora el 20 de abril en el histórico Palacio Nacional, construido en 1522 en el sitio del palacio del gobernante azteca Moctezuma II. Alberga algunos de los mejores murales de Diego Rivera. Obrador trasladó allí su residencia y oficinas en 2018.

El 4 de julio de 2022, Día de la Independencia de Estados Unidos, Obrador dijo en conferencia de prensa: "Si se lo llevan [a Assange] a Estados Unidos y lo condenan a la pena máxima y a morir en prisión, debemos iniciar una campaña para derribar la Estatua de la Libertad."

**See COLUMN page 2**

confinement in a high security prison awaiting extradition to the United States.

The psychological torture of Julian — documented by the United Nations special rapporteur on torture, Nils Melzer — mirrors the breaking of the dissident Winston Smith in George Orwell's novel 1984.

The Gestapo broke bones. The East German Stasi broke souls. We, too, have refined the cruder forms of torture to destroy souls as well as bodies. It is more effective.

This is what they are doing to Julian, steadily degrading his physical and psychological health. It is a slow-motion execution.

This is by design. Julian has spent much of his time in isolation, is often heavily sedated and has been denied medical treatment for a va-

Ocho días después, el 12 de julio, Obrador se reunió con Biden en la Casa Blanca. Después, dijo, "Le dejé una carta al presidente sobre Assange, explicándole que no cometió ningún delito grave, que no provocó la muerte de nadie, que no violó ningún derecho humano y que ejerció su libertad, y que arrestarlo significaría una afrenta permanente a la libertad de expresión".

Obrador ha ofrecido dos veces asilo político a Assange, a quien llama "el mejor periodista de nuestro tiempo". John Shipton le dijo a Consortium News después de su reunión con Obrador que admiraba las agallas del presidente. Gabriel Shipton dijo que Obrador había "reconfirmado su apoyo incondicional a la libertad de Julian".

Assange no condenado ha estado encarcelado desde abril de 2019 en prisión preventiva en la dura prisión Belmarsh de Londres en espera de una decisión británica sobre una demanda de Estados Unidos de que lo lleven encadenado a un tribunal de Alexandria, Virginia.

Allí enfrentaría cargos en virtud de la controvertida Ley de Espionaje. Si es declarado culpable, podría ser sentenciado a un máximo de 175 años en un calabozo estadounidense.

En una rueda de prensa en la Cámara de Diputados inmediatamente después de salir del Palacio Nacional, John Shipton dijo que había "un nuevo amanecer" en la lucha por la liberación de Assange. "La luz del sol es brillante y la conduce el presidente Obrador".

**riety of physical ailments.**

He is routinely denied access to his lawyers. He has lost a lot of weight, suffered a minor stroke, spent time in the prison hospital wing — which prisoners call the hell wing — because he is suicidal, been placed in prolonged solitary confinement, observed banging his head against the wall and hallucinating. Our version of Orwell's dreaded Room 101.

Julian was marked for elimination by the C.I.A. once he and WikiLeaks published the documents known as Vault 7, which exposed the C.I.A.'s cyber warfare arsenal which includes dozens of viruses, trojans and malware remote control systems designed to exploit a wide range of U.S. and European company products, including Apple's iPhone, Google's Android, Microsoft's Windows and even Samsung's

Shipton dijo a Consortium News en la rueda de prensa que en su reunión con el presidente mexicano "hubo algún indicio" de que Biden y Obrador habían tenido una conversación sobre Assange, "pero los detalles de esa conversación no los conozco".

Obrador se ha unido a otros líderes latinoamericanos para formar un bloque pro-Assange que aboga públicamente por su liberación. Shipton dijo que el movimiento político para liberar a su hijo "abarca la totalidad" de América Latina: incluidos los presidentes de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Venezuela y México.

"Este nuevo poder que emana de América Latina ha iniciado un cambio en las circunstancias geopolíticas del mundo", dijo Shipton. "Importante en ese cambio es la libertad de Julian Assange y la libertad de cada uno de nosotros para hablar entre nosotros y publicar lo que pensamos libremente".

**D i p u t a -  
dos Petición Biden**

La Cámara de Diputados es un lugar extraordinario donde los ciudadanos han establecido mercados para vender sus mercancías en los terrenos del Parlamento. Es una señal del tipo de comunidad que se encuentra en México que sería imposible de ver dentro de las puertas del Capitolio de los EE.UU., Westminster o en la Casa del Parlamento en Canberra.

Una treintena de representantes se unieron a los Shipton en la conferencia de prensa de la Cámara de Diputados, donde los legisladores dijeron que un grupo parlamentario de 100 senadores y diputados también

**Ver MÉXICO página 6**

Smart TVs, which can be turned into covert microphones even when they appear to be switched off.

I spent two decades as a foreign correspondent. I saw how the brutal tools of repression are tested on those Frantz Fanon called "the wretched of the earth." From its inception, the C.I.A. carried out assassinations, coups, torture, black propaganda campaigns, blackmail and illegal spying and abuse, including of U.S. citizens, activities exposed in 1975 by the Church Committee hearings in the Senate and the Pike Committee hearings in the House. All these crimes, especially after the attacks of 9/11, have returned with a vengeance.

The C.I.A. has its own armed units and drone program, death squads and a vast archipelago of global black sites where kidnapped victims are tortured and disappeared.

The U.S. allocates a secret black budget of about \$50 billion a year to hide multiple types of clandestine projects carried out by the National

**MENTAL HEALTH from page 1**

they don't have help."

Larson spoke during an April 27 roundtable discussion on the behavioral health needs of Bay Area older adults organized by the California Department of Aging (CDA).

Held at the On Lok 30th Street Senior Center in San Francisco, the event drew patients, clinicians, CDA staff, social workers and other community leaders who shared their experiences as more older adults contend with physical, mental and financial challenges even as pandemic restrictions recede.

The gathering is part of state-wide efforts to improve services for older adults under California's Master Plan for Aging, a 10-year blueprint aimed at enhancing state- and local-level support in five key areas: housing, healthcare, social equity, caregivers, and financial security.

Fifteen percent of California residents are aged 65 or older. That number is expected to rise to 25% by 2030.

CDA Director Susan DeMarois said the goal of the roundtable — the first of four, with three more in Fresno, San Bernardino, and Ukiah — is to garner community input that can shape policy around meeting the behavioral health needs of older adults, who have seen a spike in physical and mental health problems since the start of the pandemic.

Experts attribute the trend in part to the increased social isolation resulting from pandemic-related restrictions and say that addressing that isolation by making mental health resources more available is key.

"Mental health is still a taboo in many communities of color," said Michelle Fonseca, a resident of the city's Mission neighborhood who is working to become a Licensed Clinical Social Worker.

Adelman, along with On Lok Chief Medical Officer Dr. Ben Lui, both stressed that mental and behavioral health support needs to be better integrated into primary care services.

"Effective behavioral health services are those that are integrated into primary care," said Lui. "For seniors with behavioral health conditions, there is often associated instability, and a good public health prevention model needs to address these problems upstream, like housing, financial planning, and transportation needs."

Jim DeRoche, a senior citizen living in San Francisco, said trauma-informed training of care workers was key to connecting with older adults like himself. He also described his experience with the phone-based Friendship Line, operated by the Institute on Aging.

**See COLUMN página 6**

Exquisitos  
platillos de la  
cocina  
Guatemalteca



dos localidades  
3458 Mission St  
San Francisco  
415-821-4971  
2803 Geneva Ave  
Daly City  
415-656-1592  
universalbakeryinc.com

Seniors who used the Friendship Line "reported a marked decrease in depression, anxiety and loneliness over six months," said Institute on Aging Vice President of Integrated Care Services Mia Grigg. "This trust-based emotional care is a part of primary care."

Roundtable participants agreed that coordinating efforts to integrate behavioral health into primary care services needs to start at the state level.

"For many older adults with mental illness who then develop dementia, that new diagnosis means they're no longer eligible for previously used mental health services," said Jennifer Stephens-Pierre, the director of Alameda County's Area Agency on Aging. "Without legislation to change this, they fall into a space where they want to underreport one illness over the other to keep getting the care they need."

Mark Salazar, CEO of the Mental Health Association of San Fran-

cisco, said his agency has seen "significant drops in 30-day and six-month readmission rates" after integrating peer staff with Marin County behavioral health services through the San Francisco Department of Public Health and San Francisco General Hospital.

Other participants shared their own experiences of coordination among mental and behavioral health programs, imploring CDA leaders to reflect this at the state level.

"We've been able to serve seniors most effectively through Open-house SF when we coordinate across programs — mental and behavioral health outreach with help for homeless seniors services," said Adelman.

But that city-level coordination is not enough, she added.

"I ask state leaders to invest in organizations that create the physical and legal infrastructure... to help seniors in their own communities.

**EDITORIAL de la página 2**

abuelita que me crió hasta su muerte) en mi tierra natal Nicaragua y me tuve que ir solo por la vida. Mi entrega total a esta noble y linda profesión como es el periodismo, me privó de tener una esposa y ser padre que siempre añoré.

Con esta edición con-

**MÉXICO from page 3**

Congress wrote to the U.S. attorney general arguing that Assange should be set free.

"This puts Mexican lawmakers in the forefront of a global movement for freedom of expression," Gabriel Shipton told the press conference. "They are speaking up with a growing movement all around the world calling for Julian's freedom, but also for all of our freedom."

He called on the Mexican lawmakers to form friendship groups with legislators who support Assange in other countries, and to also put forward motions in Parliament in support of his brother.

The Mexican legislators at the press conference indeed announced they would be forming a permanent commission to work "with our counterparts in the U.S. Congress to not leave a single day to not demand the immediate release of Julian Assange." The commission will also reach out to like-minded members in the British parliament.

John Shipton told the press conference that there were cross-party groups supporting Assange across the world: one-third of the Greek parliament; 50 in the Australian legislature; 25 in Westminster and as many as 90 in the Bundestag. He said he'd now like to see the U.S. Congress pass a motion supporting his son.

"We are seeing before us a global problem, which requires a global movement," he said, that includes "the press, parliaments, the institutions of state and as demonstrated in Latin America by the presidents of the great states of Latin America."

(Joe Lauria is editor-in-chief of Consortium News and a former U.N. correspondent for The Wall Street Journal, Boston Globe, and numerous

other newspapers, including The Montreal Gazette and The Star of Johannesburg. He was an investigative reporter for the Sunday Times of London, a financial reporter for Bloomberg News and began his professional work as a 19-year old stringer for The New York Times. He can be reached at joelauria@consortium-news.com and followed on Twitter @unjoe).

NOTE: This article was cut due to lack of space. You may read it in its entirety at www.elreporteroSF.com

**COLUMNA de la página 4**

chantaje y espionaje ilegal y abuso, incluso de ciudadanos estadounidenses, actividades expuestas en 1975 por las audiencias del Comité Church en el Senado y las audiencias del Comité Pike en la Cámara. Todos estos crímenes, especialmente después de los ataques del 11 de septiembre, han vuelto con fuerza.

La C.I.A. tiene sus propias unidades armadas y programa de drones, escuadrones de la muerte y un vasto archipiélago de sitios negros globales donde las víctimas secuestradas son torturadas y desaparecidas.

Estados Unidos asigna un presupuesto negro secreto de alrededor de \$50 mil millones al año para ocultar múltiples tipos de proyectos clandestinos llevados a cabo por la Agencia de Seguridad Nacional, la C.I.A. y otras agencias de inteligencia, por lo general más allá del escrutinio del Congreso.

La C.I.A. tiene un aparato bien engrasado, por lo que, como ya había instalado un sistema de videovigilancia de Julián las 24 horas en la embajada de Ecuador en Londres, con toda naturalidad dis-

**Ver COLUMNA página 7**

**PANCHO VILLA TAQUERIA**  
3071 - 16TH ST., SF ENTRE VALENCIA Y MISSION  
PANCHO VILLA EN SAN MATEO "B" STREET 4TH AVE.

**EL TORO TAQUERIA**  
COMIDA MEXICANA  
DE CALIDAD  
PREPARADA A MANO  
ESQUINA DE: 17TH Y VALENCIA STREETS TLF. 415-431-3351

**UNIVERSAL Bakery  
and restaurant guatemalteco**

Exquisitos  
platillos de la  
cocina  
Guatemalteca  
PAN FRESCO SALIDO DEL  
HORNO TODOS LOS DÍAS

3458 Mission St  
San Francisco  
415-821-4971  
2803 Geneva Ave  
Daly City  
415-656-1592  
universalbakeryinc.com

**HEALTH from page 3**

forms of macular degeneration and vision loss.

Lutein acts as a type of shield to protect your eyes against blue light damage, which is becoming even more of a problem as cities replace their orange-tinted street lights with blue light-emitting LEDs, which are white-looking, bright, and heavily straining on the eyes.

"As the peak wavelength of lutein's absorption is around 460 nm which lies within the range of blue light, lutein can effectively reduce light-induced damage by absorbing 40 percent to 90 percent of incident blue light depending on its concentration," reported a team of scientists out of Harvard Medical School and *The University of Hong Kong*, writing

in the journal *Nutrients*.

"The outer plexiform layer of the fovea, where the majority of axons of rod and cone photoreceptor cells are located, is the retinal layer having the highest density of macular carotenoids including lutein. Hence the photoreceptors are protected against photo-oxidative damages from blue light."

Another thing lutein does is protect the brain against dementia and other forms of degradation. It likewise suppresses the expression of vascular endothelial growth factor, or VEGF, which stimulates the formation of blood vessels that are capable of being upregulated in many types of cancerous tumors.

"As inflammation and abnormal angiogenesis in retinal vasculature are major pathogenic mechanisms

of many ocular diseases, lutein's functions in suppressing inflammatory response and VEGF expression make it effective in reducing the severity of these diseases," the aforementioned research team further noted in their research.

The moral of the story, here, is to eat more carrots, dark leafy greens, pastured eggs, and other carotenoid-rich foods, which may help to protect your eyesight, not to mention the protective effects it offers in cancer prevention. *Superfoods.news*

tados Unidos apruebe una moción de apoyo a su hijo.

"Estamos viendo ante nosotros un problema global, que requiere un movimiento global", dijo, que incluye "la prensa, los parlamentos, las instituciones del Estado y como lo han demostrado en América Latina los presidentes de los grandes estados de América Latina".

*(Joe Lauria es editor en jefe de Consortium News y ex corresponsal en la ONU de The Wall Street Journal, Boston Globe y muchos otros periódicos, incluidos The Montreal Gazette y The Star of Johannesburg. Fue reportero de investigación para el Sunday Times de Londres, reportero financiero de Bloomberg News y comenzó su trabajo profesional como corresponsal de The New York Times a los 19. Puede contactarse con él en joelauria@consortiumnews.com y seguirse en Twitter @unjoe)*

**NOTA:** Este artículo fue cortado por falta de espacio. Puede leerlo en su totalidad **NOTA:** Este artículo fue cortado por falta de espacio. Puede leerlo más tarde en su totalidad en [www.elreporteroSF.com](http://www.elreporteroSF.com).

**COLUMN from page 4**

Security Agency, the C.I.A. and other intelligence agencies, usually beyond the scrutiny of Congress.

The C.I.A. has a well-oiled apparatus, which is why, since it had already set up a system of 24-hour video surveillance of Julian in the Ecuadorian embassy in London, it quite naturally discussed kidnapping and assassinating Julian. That is its business.

Sen. Frank Church — after examining the heavily redacted C.I.A. documents released to his committee — defined the C.I.A.'s "covert activity" as "a semantic disguise for murder, coercion, blackmail, bribery, the spreading

**AYUDA FEDERAL de la página 4**

y un buen modelo de prevención de salud pública debe abordar estos problemas en sentido ascendente, como las necesidades de vivienda, planificación financiera y transporte".

Jim DeRoche, un anciano que vive en San Francisco, dijo que la capacitación de los trabajadores de atención informada sobre el trauma fue clave para conectarse con adultos mayores como él. También describió su experiencia con la Línea de la Amistad por teléfono, operada por el Instituto sobre el Envejecimiento.

Las personas mayores que usaron la Línea de la Amistad "informaron una marcada disminución de la depresión, la ansiedad y la soledad durante seis meses", dijo Mia Grigg, vicepresidenta de Servicios de Atención Integrada del Instituto

**ARTES de la página 4**

nas, desde el siglo XVIII hasta la fecha, aunque hasta el 30 por ciento se encuentran perdidas.

"Además de esto, una gran cantidad de piezas no se han estrenado y otras se estrenaron con mucho éxito en el exterior pero son desconocidas en México", agregó Negrete.

Actualmente, más de 50 compositores están activos en México, pero con poco

of lies and consorting with known torturers and international terrorists."

Fear the puppet masters, not the puppets. They are the enemy within.

This is a fight for Julian, who I know and admire. It is a fight for his family, who are working tirelessly for his release. It is a fight for the rule of law. It is a fight for the freedom of the press.

It is a fight to save what is left of our diminishing democracy. And it is a fight we must not lose.

Chris Hedges is a Pulitzer Prize-winning journalist who was a foreign correspondent for 15 years for The New York Times, where he served as the Middle East bureau chief and Balkan bureau chief for the paper. He previously worked overseas for The Dallas Morning News, The Christian Science Monitor and NPR. He is the host of show "The Chris Hedges Report."

- The views expressed are solely those of the author and may or may not reflect those of Consortium News and El Reportero.

sobre el Envejecimiento.

"Este cuidado emocional basado en la confianza es parte de la atención primaria".

Los participantes de la mesa redonda acordaron que la coordinación de los esfuerzos para integrar la salud conductual en los servicios de atención primaria debe comenzar a nivel estatal.

"Para muchos adultos mayores con enfermedades mentales que luego desarrollan demencia, ese nuevo diagnóstico significa que ya no son elegibles para los servicios de salud mental que usaban anteriormente", dijo Jennifer Stephens-Pierre, directora de la Agencia de Envejecimiento del Área del Condado de Alameda. "Sin una legislación para cambiar esto, caen en un espacio en el que quieren subestimar una enfermedad sobre la otra para seguir recibiendo la atención que necesitan".

Mark Salazar, director ejecutivo de la Asociación de Salud Mental de San Francisco, dijo que su agencia ha visto "caídas significativas en las tasas de readmisión a los 30 días y a los seis meses" después de integrar al personal de pares con los servicios de salud conductual del Condado de Marin a través del Departamento de Salud Pública de San Francisco, y el Hospital General de San Francisco.

Otros participantes compartieron sus propias experiencias de coordinación entre los programas de salud mental y conductual, implorando a los líderes de CDA que reflejen esto a nivel estatal.

"Hemos podido atender a las personas mayores de manera más efectiva a través de Openhouse SF cuando coordinamos todos los programas: extensión de salud mental y conductual con ayuda para los servicios de personas mayores sin hogar", dijo Adelman.

ción de Salud Mental de San Francisco, dijo que su agencia ha visto "caídas significativas en las tasas de readmisión a los 30 días y a los seis meses" después de integrar al personal de pares con los servicios de salud conductual del Condado de Marin a través del Departamento de Salud Pública de San Francisco, y el Hospital General de San Francisco.

Otros participantes compartieron sus propias experiencias de coordinación entre los programas de salud mental y conductual, implorando a los líderes de CDA que reflejen esto a nivel estatal.

"Hemos podido atender a las personas mayores de manera más efectiva a través de Openhouse SF cuando coordinamos todos los programas: extensión de salud mental y conductual con ayuda para los servicios de personas mayores sin hogar", dijo Adelman.

cana enfrenta muchos desafíos, la FIOM busca superarlos apoyando a compositores y cantantes de ópera a difundir obras líricas "hechas en México".

Con informes de Milenio y La Jornada

**CALENDAR from page 4**

delicious food from local restaurants, and light shopping from small businesses in the community.

The Latin Jazz Festival is a good option for family entertainment this summer. It will take place this Saturday, June 3 of this year, at B Street and Main, Downtown Hayward.



Proudly serving over 45,000 children, youth, seniors, and families at 14 campuses throughout the San Francisco Bay Area with empowering social services and a continuum of care.

**MNC Wolfsohn Campus, Headquarters**

362 Capp St.

San Francisco, CA 94110

(415)206-7752

[info@mncsf.org](mailto:info@mncsf.org)

[www.mncsf.org](http://www.mncsf.org)

**LATIN BRIEFS from page 3**

some analysts attribute the peso's recent gains to a weakening of the greenback.

Luis Gonzali, a portfolio manager with investment firm Franklin Templeton, said that a decline in the value of the US dollar – most recently due to the possibility that the U.S. Congress won't approve an increase to the United States' debt ceiling before the end of May – has benefited the peso.

"A big part of [the peso's strength] is the dollar's weakness," he said.

However, Gonzali also acknowledged that incoming investment flows and Mexico's healthier finances compared to those of other emerging market economies

have benefited the peso.

Gabriela Siller, director of economic analysis at Mexican bank Banco Base, said that the peso could continue appreciating to 17.05 pesos to the US dollar in the near term due to the expectation that the Fed won't continue lifting interest rates.

That expectation causes capital to move out of the United States to other countries, including Mexico, she said.

"However, in the medium term the peso could moderately depreciate ... [as a result of] lower flows of dollars into the country due to the possibility of a recession in the United States," Siller said.

With reports from *El Financiero*, *El Economista* and *Reuters*.

**COLUMN from page 4**

Security Agency, the C.I.A. and other intelligence agencies, usually beyond the scrutiny of Congress.

The C.I.A. has a well-oiled apparatus, which is why, since it had already set up a system of 24-hour video surveillance of Julian in the Ecuadorian embassy in London, it quite naturally discussed kidnapping and assassinating Julian. That is its business.

Sen. Frank Church — after examining the heavily redacted C.I.A. documents released to his committee — defined the C.I.A.'s "covert activity" as "a semantic disguise for murder, coercion, blackmail, bribery, the spreading

**SALUD de la página 3**

y conos, es la capa de la retina que tiene la mayor densidad de carotenoides maculares, incluida la luteína. Por lo tanto, los fotoreceptores están protegidos contra los daños foto-oxidativos de la luz azul".

Otra cosa que hace la luteína es proteger el cerebro contra la demencia y otras formas de degeneración. Asimismo, suprime la expresión del factor de crecimiento del endotelio vascular, o VEGF, que estimula la formación de vasos sanguíneos que pueden regularse al alza en muchos tipos de tumores cancerosos.

"Dado que la inflamación y la angiogénesis anormal en la vasculatura de

la retina son los principales mecanismos patogénicos de muchas enfermedades oculares, las funciones de la luteína en la supresión de la respuesta inflamatoria y la expresión de VEGF la hacen efectiva para reducir la gravedad de estas enfermedades", señaló el equipo de investigación antes mencionado en su investigación.

La moraleja de la historia, aquí, es comer más zanahorias, verduras de hojas verdes oscuras, huevos de gallinas camperas y otros alimentos ricos en carotenoides, que pueden ayudar a proteger la vista, sin mencionar los efectos protectores que ofrece en la prevención del cáncer. *Superfoods.news*

# Los Panchos

Restaurante

Mexican & Salvadorian Food



Pupusas

415-285-1033

3206 Mission St., San Francisco (at Valencia St)

Open 7 days - Abierto los 7 días

**CTEC**

California Tax Education Council

Registered Tax Preparer

**MIRANDA AND ASSOCIATES**

BESSIE MIRANDA

Business Associate

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: 650-273-1139

338 Jackson St., Unit 3, Hayward, CA 94544

510-398-8311

Email: [mirandaassociates1@yahoo.com](mailto:mirandaassociates1@yahoo.com)

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: 650-273-1139

338 Jackson St., Unit 3, Hayward, CA 94544

510-398-8311

Email: [mirandaassociates1@yahoo.com](mailto:mirandaassociates1@yahoo.com)

**BREVES LATINOS de la página 3**

antes del final de mayo ha beneficiado al peso.

"Gran parte de [la fortaleza del peso] es la debilidad del dólar", dijo.

Sin embargo, González también reconoció que los flujos de inversión entrantes y las finanzas más sanas de México en comparación con las de otras economías de mercados emergentes han beneficiado al peso.

Gabriela Siller, directora de análisis económico del banco mexicano Banco Base, dijo que el peso podría seguir apreciándose a 17.05

**See EDITORIAL page 7**

go alone for life. My total dedication to this noble and beautiful profession such as journalism, deprived me of having a wife and being a father that I always longed for.

With this edition I commemorate 33 years of struggle, but with the desire to continue providing a quality newspaper to my Latino community even with few

**CALENDARIO de la página 4**

ligeras de las pequeñas empresas de la comunidad.

El Festival de Jazz Latino, es una buena opción de entretenimiento familiar para este verano. El mis-

pesos por dólar estadounidense en el corto plazo debido a la expectativa de que la Fed no siga subiendo las tasas de interés.

Esa expectativa hace que el capital salga de Estados Unidos hacia otros países, incluido México, dijo.

"Sin embargo, en el mediano plazo el peso podría depreciarse moderadamente... [como resultado de] menores flujos de dólares al país por la posibilidad de una recesión en Estados Unidos", dijo Siller.

*Con información de El Financiero, El Economista y Reuters.*

financial resources. Thank God, volunteers, and everyone who has helped me during these long years.

mo se llevará a cabo este sábado 3 de junio del año en curso, en la B Street y Main, Downtown Hayward.

**ARTS from page 4**

"I mean, if you are a Mexican composer and you premiere an opera, it better be your masterpiece because otherwise the criticism will destroy you."

The scenario is no different for opera singers. "Most of our singers can only aspire to have a career abroad," Negrete said, adding that there is a talent drain in Mexico, "a problem that will eventually take its toll on us."

Although Mexican opera faces many challenges, the Fiom seeks to overcome them by supporting composers and opera singers to disseminate lyrical work "made in Mexico."

*With reports from Milenio and La Jornada.*

**EMPLEOS JOBS**

Advertising sales reps needed for small, local bilingual newspaper in the San Francisco Mission District. Commission + transportation expenses paid.  
Flexible schedule. Experience in any type of sales required.  
Email resume at:  
[Lreportero@aol.com](mailto:Lreportero@aol.com).

**LOCAL BRIEFS from page 3**

about how older adults make use of technology.

The state is holding several workshops, hoping people will provide input about how they think federal money can be spent toward improving broadband access across California.

Like many other groups, said Strat Maloma, associate director for advocacy and community engagement for AARP California, some older adults face challenges with internet access and speed.

"Much like electricity, running water, internet access has become a basic necessity for modern life," he said. "Disparities exist especially for older adults - access to high-speed internet, or whether it's disparities

in terms of access, and also the importance of having high-speed internet access."

The Federal Communications Commission estimated that, as of last year, at least 3.7 million California households are eligible for its Affordable Connectivity Program, a \$30 broadband discount offered to low-income households. However, only 1.4 million had enrolled.

At the workshop he attended, Maloma said, the attendees were divided into small groups and had the chance to participate in guided dialogue about their technology use. He said it's significant for all Californians - and especially older adults - to share their experiences and be included in conversations about how the state could use fed-

eral funds for broadband.

"What we'd like to hear from them is what their experiences are when it comes to having access, affordability, to broadband and internet services," he said, "but we'd also like to hear what would help create a situation of equitability for them, their communities, when it comes to having access to broadband and high-speed internet access."

In the most recent data, from 2020, 10 percent of Californians reported not having a desktop, laptop or other type of computer at home. That figure is slightly higher, at 15 percent, for Black and Latino households. Access was especially limited among low-income households, with 23 percent not having internet or a device to use it.

**BREVES LOCALES from page 3**

madres, padres. Entonces, la eliminación es seguridad pública, es desarrollo económico y realmente se trata de familias".

Según la nueva ley, los delincuentes sexuales no pueden solicitar una eliminación de antecedentes penales, y las fuerzas del orden, el gobierno, las escuelas y las agencias que se ocupan de las poblaciones vulnerables aún pueden ver los antecedentes penales de las personas.

**California espera disminuir la 'brecha digital'**

por Farah Siddiqi

El estado de California quiere ayudar a cerrar la brecha digital en todo el estado, en parte, aprendiendo más sobre cómo los adultos mayores hacen uso de la tecnología.

El estado está llevando a cabo varios talleres, con la esperanza de que las personas brinden su opinión sobre cómo creen que se puede gastar el dinero federal para mejorar el acceso de banda ancha en todo California.

**COLUMNA de la página 5**

cutió el secuestro y asesinato de Julián. Ese es su negocio.

**SERVICIOS LEGALES  
LEGAL SERVICES****¿Busca un abogado de confianza?**

**Ya no siga buscando,  
Julio J. Ramos**

**Lo atenderá en diferentes áreas de la ley, incluyendo  
INMIGRACIÓN.**

**Llame al 415-948-3015**

en un diálogo guiado sobre el uso de la tecnología. Dijo que es importante para todos los californianos, y especialmente para los adultos mayores, compartir sus experiencias y ser incluidos en las conversaciones sobre cómo el estado podría usar los fondos federales para la banda ancha.

"Al igual que la electricidad, el agua corriente, el acceso a Internet se ha convertido en una necesidad básica para la vida moderna", dijo. "Existen disparidades especialmente para los adultos mayores: acceso a Internet de alta velocidad, o disparidades en términos de acceso, y también la importancia de tener acceso a Internet de alta velocidad".

La Comisión Federal de Comunicaciones estimó

que, a partir del año pasado,

al menos 3.7 millones de

hogares de California son

eligibles para su Progra-

ma de Conectividad Asequible,

un descuento de banda ancha

de \$30 que se ofrece a los

hogares de bajos ingresos.

Sin embargo, solo 1.4 mil-

lones se habían inscrito.

En el taller al que

asistió, dijo Maloma, los

asistentes se dividieron en

pequeños grupos y tuvieron

la oportunidad de participar

su comité — definieron la "actividad encubierta" de la CIA como "un disfraz semántico para el asesinato, la coerción, el chantaje, el soborno, la difusión de mentiras y la asociación con torturadores conocidos y terroristas internacionales".

Teme a los titiriteros, no a los títeres. Son el enemigo interior.

Esta es una pelea para Julian, a quien conozco y admiro. Es una lucha por su familia, quienes trabajan incansablemente por su liberación. Es una lucha por el estado de derecho. Es una lucha por la libertad de prensa.

Es una lucha para salvar lo que queda de nuestra decadente democracia. Y es una lucha que no debemos perder.

*Chris Hedges es un periodista ganador del premio Pulitzer que fue corresponsal en el extranjero durante 15 años para The New York Times, donde se desempeñó como jefe de la oficina de Medio Oriente y jefe de la oficina de los Balcanes del periódico. Anteriormente trabajó en el extranjero para The Dallas Morning News, The Christian Science Monitor y NPR. Es el presentador del programa "The Chris Hedges Report".*

- Las opiniones expresadas son únicamente del autor y pueden o no reflejar las de Consortium News y El Reportero.

**CLASIFICADOS / CLASSIFIED**

(415) 648-3711

2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California 94110  
email: Lreportero@aol.com web: www.elreporterosf.com

**PUBLIC NOTICES**  
**FICTITIOUS BUSINESS NAMES**  
**- LEGAL NOTICES -**

# Mission Council on Alcohol for the Spanish Speaking

## Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

**Ofendedor DUI Habitual**  
DUI for Multiple Offender  
Open 6 days a week

**DUI PROGRAM FOR MULTIPLE OFFENDERS**  
Do you have multiple offenses of DUI (2 or more)?  
Have you lost your driver license for more than one DUI?  
Call DRY ZONE to help you to recover your license back.  
415-920-0722 or 415-920-0721

\* Mission Council has been providing substance abuse / alcohol treatment to the Latino community for over 30 years  
Services provided:  
\* Spanish Speaking bilingual professional staff  
\* Confidential services  
\* We offer family, individual, and group treatment  
\* Assessments and evaluations for dual diagnosed clients.

No one is turned away for lack of funds

**Mission Council Family Services Servicios para familias**  
Tel. 415- 864 0554 Fax: 415-701 1868

\* Nuestras horas de oficina son: de Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 7:30 p.m. y los Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.  
\* Office Hours: Monday through Friday from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

**Mission Council Adult Services Servicio para adultos**  
154-A Capp St. (entre las calles 16 y 17) San Francisco, CA 94110 Tel. 415-826 6767 Fax: 415-826 6774

\* Nuestras horas de oficina son: de Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 9:00 p.m. y sábado de 8:30 a 4 p.m.  
\* Office Hours: Monday through Friday from 9:00 a.m. to 9:00 p.m.

**GE Auto Repair & Body Shop**

**Most Economic body shop**

**100% Professional**



+1 415 347 7123  
5550 Mission St. San Francisco, CA 94112

# Cómo cultivar la buena salud financiera

Contenido patrocinado de JPMorgan Chase & Co.

Con la primavera en plena floración—ahora es un momento perfecto para empezar a construir una base para un futuro financiero saludable. La buena salud financiera es la base sobre la que se construyen hogares, comunidades y economías fuertes y resilientes, pero la realidad es que muchas personas tienen dificultad en administrar su vida diaria financiera.

En reconocimiento al Mes de la Educación Financiera, nuestros amigos en JPMorgan Chase ofrecieron los mejores consejos financieros para ayudar a alcanzar libertad financiera y construir riqueza generacional.

**- Pequeños pasos llevan a mayores oportunidades:** No importa qué cantidad de dinero tiene; tomar pequeños pasos hacia la construcción de una base financiera sólida es clave. Ya sea al ahorrar un poco más cada mes, empezar a ahorrar por primera vez o supervisar su puntaje de crédito, estos pasos pueden ayudarle a que se prepare para lo inesperado mientras se encamina para el éxito a largo plazo.

**- Establezca un buen crédito:** Los elementos principales de asegurar un buen puntaje de crédito incluye pagar sus facturas a tiempo, la cantidad



de tiempo de su historial crediticio y la cantidad y el tipo de cuentas que tiene. Prestamistas potenciales utilizarán esta información para determinar su riesgo crediticio. Administrar inteligentemente sus finanzas le ayudará a establecer un crédito fuerte, una práctica que dará buenos resultados cuando quiera realizar compras mayores como un vehículo o una vivienda.

**- Aproveche las**

**herramientas digitales:** Aplicaciones, hojas de objetivos por internet y creadores de presupuestos son excelentes maneras de administrar sus finanzas. Investigue qué herramientas digitales ofrece su socio financiero. Ya sea al supervisar el crédito y la identidad o configurar transferencias recurrentes automáticas de su cuenta de cheques a su cuenta de ahorros, estas herramientas ayudarán a que se mantenga

al día con sus objetivos de pagos y ahorros.

**- Incluya a toda la familia en el proceso:** Nunca es demasiado pronto para lograr que los niños empiecen su trayectoria financiera. Pregúntele a su banco acerca de abrir una cuenta de cheques conjunta dirigida a niños para ayudarles a establecer buenos hábitos financieros. Una cuenta conjunta puede ofrecer características diseñadas para

ayudar a los niños a aprender la importancia de ahorrar y alcanzar sus objetivos financieros, ya sea para realizar el seguimiento de sus gastos, crear pagos recurrentes y establecer límites de gastos o recibir recompensas al completar tareas y ganar una asignación para depositar. Una vez que su hijo comprenda la importancia de ahorrar el dinero que gane, puede empezar a construir hábitos de ahorro que durarán de por vida.

**- Pida ayuda:** Ya sea para reunirse con un representante bancario o hablar con amigos o familia, las conversaciones y los consejos pueden ser fundamentales para mejorar la salud financiera, desde crear un presupuesto hasta asuntos más complejos como ahorrar para la jubilación.

**- Mantenga la conversación en curso:** converse regularmente con su pareja u otros miembros de la familia sobre sus objetivos financieros y cómo planea alcanzarlos, y comuníquese con sus hijos para hablar sobre su actividad financiera: ya sea qué o dónde está gastando, cuánto está ganando o su objetivo de ahorro. Todas estas discusiones proporcionan oportunidades para mantener el dinero como parte de las conversaciones de su familia.

Establecer sólidos hábitos financieros puede ser un proceso de por vida, pero es más fácil si aprende los fundamentos lo antes posible. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para iniciar su trayectoria, y este mes es un excelente momento para empezar o volver a comprometerse con su salud financiera. Para más consejos sobre salud financiera, visite [chase.com/financialgoals](http://chase.com/financialgoals).

## How to exercise good financial health



Sponsored content from JPMorgan Chase & Co.

With spring in full bloom – now is a perfect time to start a fresh foundation for a healthy financial future. Good financial health is the foundation on which strong and resilient households, communities and economies are built, but the reality is, many struggle to manage their financial daily lives.

In recognition of Financial Literacy Month, our friends at JPMorgan Chase offered top financial tips to help achieve financial freedom and build generational wealth.

**- Small steps lead to bigger opportunities:** No matter what amount of mon-

ey you have, taking small steps towards building a solid financial foundation is key. Whether it's saving a little more each month, starting to save for the first time or monitoring your credit score, these steps can help you prepare for the unexpected while setting you up for long-term success.

**- Establish good credit:** The main elements of securing a good credit score include paying your bills on time, the length of time you've had a credit history, and the amount and type of accounts you have. Potential lenders will use this information to determine your credit risk. Managing your finances wisely will help you establish strong

credit, a practice that will pay off when you want to make larger purchases like a car or a home.

**- Embrace digital tools:** Apps, online goal sheets and budget builders are a great way to manage your finances. Look into what digital tools your financial partner offers. Whether it's credit and identity monitoring, or setting up repeating automatic transfers from your checking account to your savings account, these tools will help keep you on track with your payments and savings goals.

**- Include the whole family in the process:** It's never too early to get kids started on their financial

journey. Ask your bank about opening up a joint checking account geared towards children to help them establish good financial habits. A joint account can offer features designed to help kids learn the importance of saving and meeting their financial goals, whether it's tracking their spending, creating recurring payments and setting spending limits, or being rewarded when completing chores and earning an allowance to deposit. Once your child understands the importance of saving the money they earn, they can begin to build savings habits that will last a lifetime.

**- Ask for help:** Whether it's meeting with a bank-

er or talking to friends or family, conversations and advice can be critical to improving financial health, from building a budget to more complex matters like saving for retirement.

**- Keep the conversation going:** Talk with your partner or other family members regularly about your financial goals and how you plan to achieve them, and check in with your children to discuss their financial activity – whether it be what or where they're spending, how much

they're earning, or their savings goal. These discussions all provide opportunities to keep money as part of your family conversations.

Establishing solid financial habits can be a lifetime process, but it's easier if you learn the fundamentals as early as possible. It's never too early, or too late, to begin your journey, and this month is a great time to get started or recommit to your financial health. For more financial health tips, visit [chase.com/financialgoals](http://chase.com/financialgoals).

