



**El huracán
Otis es el más
fuerte que
jamás haya
azotado la cos-
ta de Pacífico
de México**

—por los servicios de noticias
de *El Reportero*

El huracán Otis tocó tierra cerca de Acapulco como una poderosa tormenta de categoría 5 la madrugada del miércoles, trayendo vientos extremadamente fuertes y fuertes lluvias a la ciudad turística de la costa del Pacífico y sus alrededores.

La tormenta fue más fuerte que el huracán Pauline, que se cobró cientos de vidas en Guerrero y Oaxaca en 1997.

Otis, que se fortaleció muy rápidamente hasta convertirse en un gran huracán después de pasar de su categoría de tormenta tropical el martes por la mañana, inundó casas y carreteras, derribó árboles y causó daños importantes a edificios en Acapulco, pero no se habían reportado muertes hasta las 11 a.m. del miércoles.

“El huracán golpeó muy fuerte a Guerrero”, dijo el presidente López Obrador en su conferencia de prensa

Ver BREVES LATINOS página 7

**Hurricane Otis
is stronger ever
to hit Mexico's
Pacific coast**

—by the *El Reportero*'s wire
services

Hurricane Otis made landfall near Acapulco as a powerful Category 5 storm early Wednesday, bringing extremely strong winds and heavy rain to the Pacific coast resort city and surrounding areas.

The storm was stronger than Hurricane Pauline, which claimed hundreds of lives in Guerrero and Oaxaca in 1997.

Otis, which strengthened very quickly into a major hurricane after being upgraded from tropical storm status on Tuesday morning, flooded homes and roads, toppled trees and caused significant damage to buildings in Acapulco, but no deaths had been reported as of 11 a.m. Wednesday.

“The hurricane hit Guerrero very hard,” President López Obrador said at his Wednesday morning press conference, noting that Acapulco, Coyuca de Benítez, Benito Juárez and Tépcan de Galeana were among the municipalities most affected.

He said that no deaths

See LATIN BRIEFS page 3



Newsom ataca a republicanos por “regresión de derechos” y evita las protecciones para los californianos marginados

por Alexei Koseff
CalMatters

Hace casi dos décadas, Gavin Newsom saltó al escenario político nacional cuando, como alcalde de San Francisco, comenzó a expedir licencias de matrimonio a parejas del mismo sexo. Fue un acto de desafío, muy por delante de la opinión pública en ese momento, y tan contro-

vertido que algunos de sus compañeros demócratas lo culparon de costarle al partido las elecciones presidenciales de ese mismo año.

Pero para Newsom, quien dijo que estaba impulsado por una “obligación moral”, eventualmente se convirtió en una tarjeta de presentación política: la validación para los votantes

Ver DERECHOS página 5

Bashing Republicans for ‘rights regression,’ Newsome sidesteps for marginalized Californians

by Alexei Koseff
CalMatters

Nearly two decades ago, Gavin Newsom catapulted onto the national political stage when, as mayor of San Francisco, he began issuing marriage licenses to

same-sex couples. It was an act of defiance, far ahead of public opinion at the time, and so controversial that some of his fellow Democrats blamed him for costing the party the presidential election later that year. But for Newsom, who

said he was driven by a “moral obligation,” it eventually became a political calling card — validation for progressive voters of his fearless leadership and forward thinking that would be proven right by history.

Now the second-term governor is himself burdened by presidential ambitions — if not his own, then those of just about every pundit compiling a list of future Democratic contenders — and maneuvering more cautiously than he once did.

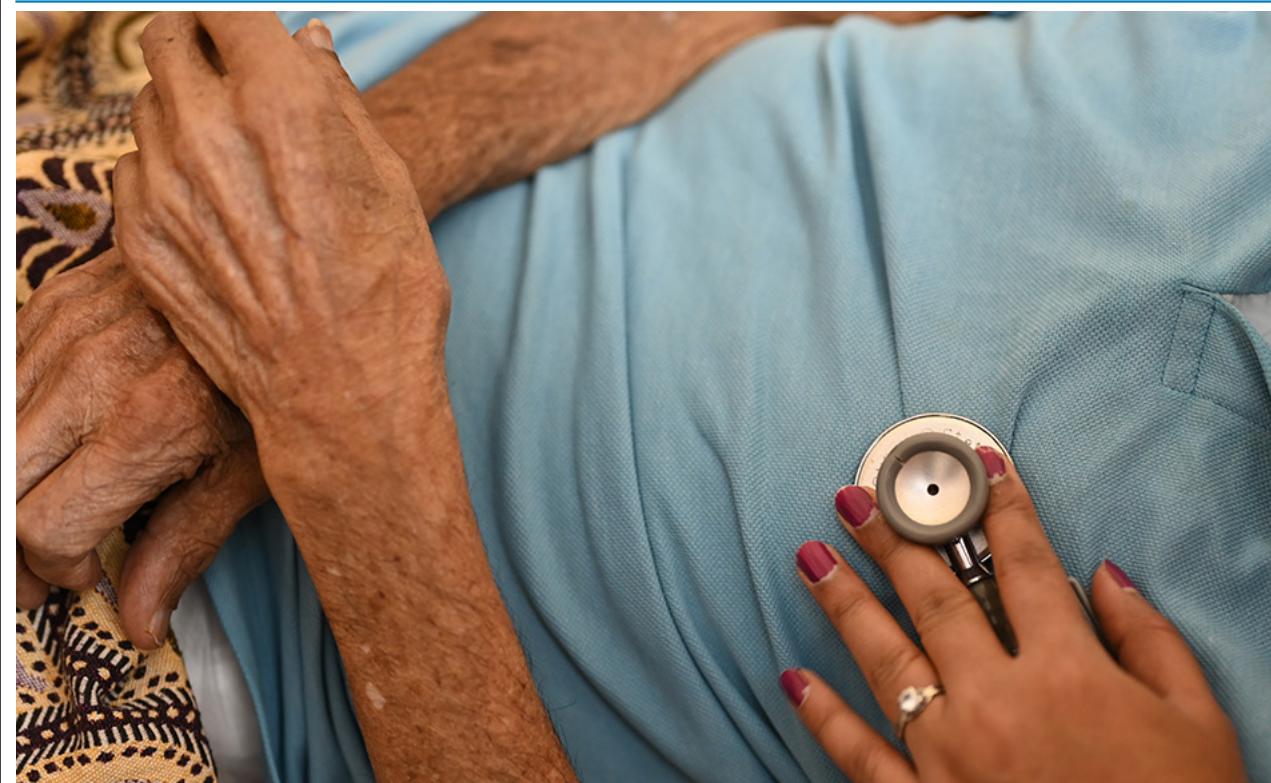
Even as he regularly rips Republicans across the country for stripping back the rights of Americans, Newsom declined several times in recent weeks to extend new protections to marginalized groups, delivering stinging legislative defeats to allies on some of the year’s most contentious issues.

Following a month-long hunger strike by supporters outside a Capitol office building, Newsom vetoed a measure that would have made California the first state in the country to outlaw caste discrimination. His rejection last month of a bill requiring judges to consider a parent’s affirmation of their child’s gender identity in custody disputes generated such an intense outcry that the governor’s office rushed out a package of new laws supporting LGBTQ rights the next day.

Assemblymember Lori Wilson, the Suisun City Democrat who carried the custody measure, Assembly Bill 957, said California is so often at the forefront of national debates that it “can be a shock to the system” when the state forgoes that leadership position.

“We are so used to, and sometimes take for granted, how often we get to be in the lead on these issues,” she said.

Entering the national stage



Por qué prevalece la discriminación por edad y cómo detenerla

La edad no es todo cuando se trata de la salud y la capacidad humana, pero a menudo domina las conversaciones sobre ellas en detrimento de los adultos mayores

—por Selen Ozturk
Ethnic Media Services

La edad no es todo cuando se trata de la salud y la capacidad humana, pero a menudo domina las conversaciones sobre ellas en detrimento de los adultos mayores

Ver DISCRIMINACIÓN página 3

mento de los adultos mayores.

En una sesión informativa de EMS del viernes 6 de octubre, los expertos en envejecimiento discutieron por qué la discriminación por edad (discriminación basada en la edad avanzada) prevalece en la forma en que vemos a los adultos mayores y cómo superarla.

La forma en que hablamos sobre el envejecimiento determina en gran medida

Why ageism prevails and how to stop it

Age isn't everything when it comes to human health and ability, yet it often dominates conversations about these to the detriment of older adults

—by Selen Ozturk
Ethnic Media Services

Age isn't everything when it comes to human health and ability, yet it often dominates conversations about these to the detriment of older adults.

In a Friday, Oct. 6 EMS briefing, aging experts dis-

cussed why ageism — discrimination on the basis of older age — prevails in the way we view older adults, and how to overcome it.

How we talk about aging determines much of how we experience it, said Dr. Louise Aronson, a geriatrics professor at UC San Francisco.

“We were about the same age as a species for a really long time, and though now we're a whole lot older, some things haven't changed. Old age still ends in death.”

See AGEISM page 3

See RIGHTS page 2

Remedios naturales que te ayudarán a deshacerte del MAL ALIENTO

—por Olivia Cook

El mal aliento y la halitosis se pueden tratar en casa con remedios naturales. Aquí hay algunas opciones seguras y libres de químicos (ninguna de las cuales involucra enjuagues bucales comerciales que puedan alterar negativamente su microbioma oral) que usted debe considerar.

Cepillar y usar hilo dental

Cepile y use hilo dental todos los días (y dos veces al día si es posible) para reducir las bacterias malolientes en la boca. El uso de hilo dental elimina los restos de comida atrapa-

dos entre los dientes, lo que puede causar crecimiento bacteriano (y halitosis) si se ignora. Reemplace su cepillo de dientes cada dos o tres meses para que las cerdas no se debiliten con el tiempo y limpien sus di-
entes con menor eficacia. Conozca los signos de enfermedad que pueden revelar sus dientes.

Limpia tu lengua regularmente

Ver SALUD página 3



Natural remedies to help you get rid of BAD BREATH

—by Olivia Cook

Bad breath and halitosis can be treated at home using natural remedies. Here are some safe, chemical-free options — none of which involve commercial mouthwash that can negatively alter your oral microbiome — you should consider.

Brush and floss

Brush and floss every day (and twice a day if possible) to reduce odorous bacteria in your mouth. Flossing removes bits of food caught between teeth, which can cause bacterial growth (and halitosis) when ignored. Replace your toothbrush every two to three months so the bristles do not

weaken over time and clean your teeth less effectively.

Learn about the signs of disease your teeth can reveal.

Clean your tongue regularly

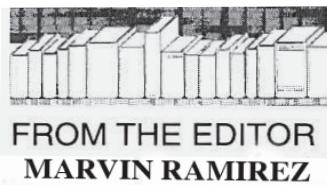
After brushing your teeth, use your toothbrush to brush your tongue as well, or invest in a tongue scraper as one of the more high-tech bad breath remedies. Your tongue can be a breeding ground for smelly bacteria in your mouth and cleaning it is an often overlooked part of oral hygiene.

Find out what your tongue can reveal about your health.

Hydrate

See HEALTH page 6

Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
MARVIN RAMIREZ

La difícil situación de los refugiados

Es muy triste ver como millones de hermanos latinoamericanos junto a otras nacionalidades de alrededor del mundo, se desbordan en la frontera para entrar a los Estados Unidos, con la esperanza de alcanzar un alivio a sus desdichas, a sus faltas de oportunidades que no obtienen en sus países de origen, para poder vivir una vida desahogada y próspera.

La desesperación en que viven esos seres humanos que no pudieron en sus países llenar un sueño de salir adelante económicamente para la felicidad de sus familias, es dolorosa.

Estoy sentado en la mesa de un restaurante nicaragüense comiéndome un rico filete de pescado con gallo pinto y tajadas de plátano maduro. Al lado está sentada una señora puertorriqueña que en una ocasión dijo que tenía 93 años. Ella llega con su cuidadora casi todos los días a saborear los platillos del Restau-

rante Las Tinajas en SF. Me quita la concentración a mi comida una dama que se acerca a la viejita y le pregunta si necesita a alguien para trabajar en su casa, o si no sabe donde necesitan a alguien.

La señora le contesta que no, y luego de un cruce de palabras, la mujer se acerca a una trabajadora que llegó a recoger los platos sucios de la mesa.

La mujer le pregunta si necesitan a alguien para trabajar. Esta le contesta que no.

Luego la mujer se dispone a salir del restaurante, y se me ocurrió llamarla. "Hola, disculpa", le dije. Ella volteó a ver y se me acerca.

"¿Qué es a bés hacer?", le pregunté.

"Bueno, cualquier cosa, limpiar casas, ayudar en restaurante..."

Segundo la invito a sentarse en mi mesa para que me cuente su situación. Me empieza a contar que es de Nicaragua, sin sa-

ber que el restaurante en que está es nicaragüense.

Este restaurante es nicaragüense", le dije. "Oh sí?", me contesta extrañada.

"Sí", le contesté.

Me dice que lleva tres meses en EE.UU. y que desde que llegó no ha conseguido trabajo, a pesar de que ha andado tocando puertas de negocio en negocio en busca de empleo. Tiene permiso de trabajo. Que vive con su amiga en una ciudad cercana y que se moviliza por el tren (BART o Metro) y en una patineta eléctrica que le presta su amiga, que es quien la pidió a través del programa de paro humanitario ampliado que EE.UU. puso en marcha en octubre de 2022 para migrantes venezolanos y se amplió después a Cuba, Nicaragua y Haití, para un permiso de dos años.

Adivinando que tal vez no había comido

Ver EDITORIAL página 5

The plight of the refugees

It is very sad to see how millions of Latin American brothers and sisters, along with other nationalities from around the world, overflow the border to enter the United States, with the hope of achieving relief from their misfortunes, from their lack of opportunities that they do not obtain in their countries of origin, to be able to live a comfortable and prosperous life.

The desperation in which those human beings live who were not able to fulfill a dream of getting ahead economically for the happiness of their families in their countries, is painful.

I'm sitting at a table in a Nicaraguan restaurant eating a delicious fish fillet with gallo pinto and slices of ripe plantain. Sitting next to me is a Puerto Rican lady who once said that she was 93 years old. She arrives with her caregiver almost every

day to taste the dishes at Las Tinajas Restaurant in SF.

My concentration on my food is taken away by a woman who approaches the old lady and asks her if she needs someone to work in her house, or if she does know where they need someone.

The old lady answers that does not, and after an exchange of words, the woman approaches a worker who came to pick up the dirty dishes from the table.

The woman asks the worker if they need someone to work. She answers no.

Then the woman is about to leave the restaurant, and it occurred to me to call her. "Hello, excuse me," I said. She turns to look and approaches me.

"What do you know how to do?" I asked her.

"Well, anything, cleaning houses, helping in a restaurant..."

I invited her to sit at

See EDITORIAL page 5

Del 27 de octubre al 3 de noviembre 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 negocios 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.

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.

El Reportero
El periódico bilingüe
The Reportero 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

STAFF

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

¿Está bien que los extranjeros se pinten la cara el Día de los Muertos?

—por la escritora de Mexico News Daily Gabriela Solís

En un mundo donde ser políticamente correcto es cada vez más importante, algunos extranjeros se han preguntado si está bien pintarse la cara el Día de Muertos, temiendo que pueda parecer inapropiado o, peor aún, una apropiación cultural.

Como expatriada mexicana que vive en Dubai, empatizo con el sentimiento de no querer actuar irrespetuosamente cuando se trata de unirmse a tradiciones extranjeras (como cuando uso la ropa tradicional que usan las mujeres musulmanas para entrar a una mezquita pero temo no usarla). adecuadamente). Por eso, hoy quiero compartir mi perspectiva sobre los extranjeros que usan maquillaje de calavera en el Día de Muertos (y las formas de evitar ser irrespetuosos con los verdaderos observadores) mientras discutimos el verdadero significado de la festividad y sus tradiciones originales.

Día de Muertos y sus tradiciones

El Día de Muertos o Día de Muertos (no el Día de los Muertos), sigue la creencia indígena precolombina de que los

muertos regresan temporalmente a la Tierra entre el 1 y el 2 de noviembre.

Si bien el origen de la festividad se remonta a las civilizaciones mexica (azteca), totonaca, purépecha y maya, la festividad que celebramos hoy es un sincrétismo de creencias indígenas y tradición cristiana.

Las familias y comunidades se reúnen para celebrar, ir a la iglesia y montar "altares de muertos" en sus hogares o en los cementerios en honor a sus seres queridos fallecidos. Estos altares están decorados con elementos tradicionales como "calaveras de azúcar", flores de cempasúchil –una variedad nativa de caléndula–, velas, fotografías de los muertos y sus comidas favoritas.

Si bien cada región de México celebra el Día de Muertos de manera ligeramente diferente, dependiendo de cuán influyente haya sido el cristianismo en la región, la esencia de la festividad sigue siendo la misma: es un momento íntimo que se pasa con la familia, para honrar y recordar a los que han fallecido.

Cómo el Día de Muertos se convirtió en tendencia mundial

La historia de cómo el Día de Muertos se convirtió en un fenómeno global en realidad se encuentra en dos películas recientes.

En la escena inicial de "Spectre" de 2015, se ve a James Bond persiguiendo a un villano durante un concierto desfile del Día de Muertos en el Centro Histórico de la Ciudad de México, que presenta enormes calaveras y personas adornadas con maquillajes coloridos.

El desfile, que nunca se había realizado, se ha convertido ahora en una tradición en la Ciudad de México, atrayendo a miles de visitantes cada año, tanto extranjeros como mexicanos vienen a admirar las festividades.

Cuando Disney lanzó "Coco" en 2017, el entusiasmo por la festividad y la práctica de pintarse la cara creció aún más. En México, los niños comenzaron a asistir a los desfiles del Día de Muertos en las escuelas con la cara pintada, mientras que los adultos usaban maquillaje de calaveras para las fiestas.

La Catrina, la inspiración detrás del maquillaje de Día de Muertos

Ver COLUMNA página 6

Is it OK for foreigners to paint their faces on Día de los Muertos?

by Mexico News Daily writer
Gabriela Solís

In a world where being politically correct is increasingly important, some foreigners have wondered if it's okay to paint their faces on Day of the Dead, fearing it might come across as inappropriate or, worse, as cultural appropriation.

She tells me that she has been in the US for three months and that since she arrived she has not found a job, even though she has been knocking on doors from business to business in search of employment.

She starts to tell me that she is from Nicaragua, without knowing that the restaurant she is in is Nicaraguan.

"This restaurant is Nicaraguan," I said. "Oh yes," she answers, surprised.

"Yes," I replied.

As a Mexican expat living in Dubai, I empathize with the sentiment of not wanting to act disrespectfully when it comes to joining foreign traditions (like when I get to wear the traditional clothing Muslim women wear to enter a mosque but fear I might not wear it properly). So today, I want to share my perspective on foreigners using skull makeup on Day of the Dead – and ways to avoid being disrespectful to true observers – as we discuss the true meaning of the holiday and its original traditions.

Day of the Dead and its traditions

Day of the Dead or Día de Muertos (not Día de los Muertos), follows the pre-Columbian Indigenous

belief that the dead temporarily return to Earth between Nov. 1 and 2.

While the origin of the holiday can be traced back to the Mexica (Aztec), Totonaca, Purépecha and Maya civilizations, the festivity we celebrate today is a syncretism of Indigenous beliefs and Christian tradition.

Families and communities gather to celebrate, go to church, and set up "altares de muertos" at home or at graveyards honoring their deceased loved ones. These altars are decorated with traditional items like "calaveras de azúcar" (sugar skulls), cempasúchil flowers – a native variety of Marigolds – candles, photos of the dead and their favorite foods.

As each region in Mexico celebrates Day of the Dead slightly differently, depending on how influential Christianity was in the region, the holiday's essence remains the same – it is an intimate time spent with family, to honor and remember those who have passed away.

How Day of the Dead

stein earlier this month, he praised Butler as "uniquely positioned" to stand up to "this cultural purge that's going on in this country."

"That's for a national stage," where Newsom is trying to cement his place by rebranding himself as a leading defender of these rights cherished by liberal voters, said David McCuan, a political science professor at Sonoma State University.

Despite his frequent protests that he has no interest in the presidency, the increasingly national lens through which Newsom approaches his job has made it impossible not to view his actions as a potential positioning for a future campaign. The governor went on a "red state tour" earlier this year to promote Democrats in conservative communities and is preparing to debate Florida Gov. Ron DeSantis, a Republican presidential candidate, next month on Fox News.

Lawmakers and advocates are often reluctant to discuss Newsom's intentions on the record, including several who declined to comment for this story. But the speculation has become pervasive in political circles,

See RIGHTS page 6



Los defensores de la lucha contra el hambre buscan fondos federales y honran a legislador

por Susana Potter
California News Service

16 de octubre de 2023:
Los grupos que luchan contra el hambre piden un cambio justo en el próximo proyecto de ley agrícola, que proporciona fondos federales de contrapartida para programas que ayudan a las familias de bajos ingresos a comprar productos frescos.

El programa Market Match ofrece a las personas de Cal Fresh alrededor de \$15 por mercado por día para gastar en 270 sitios en todo el estado.

Minni Forman es directora del programa de alimentación y agricultura en el Centro de Ecología, una organización sin fines de lucro en Berkeley, que dirige Market Match.

"En 2022 hubo 500.000 transacciones", dijo Forman. "Casi \$20 millones en gastos de CalFresh y Market

Match, principalmente destinados a pequeños y medianos agricultores. Por lo tanto, este programa tiene impactos masivos para los compradores de CalFresh, los agricultores y los operadores del mercado".

La actual Ley Agrícola expiró el 30 de septiembre y se están negociando un nuevo proyecto de ley que cubra los próximos cinco años.

Grupos como la Coalición de Mercados de Agricultores para Todos y la Alianza para los Mercados de Agricultores de California están pidiendo al Congreso que financie programas como Market Match en todo el país.

Andy Naja-Riese es director ejecutivo del Instituto Agrícola de Marin (AIM), una organización sin fines de lucro que administra mercados de agricultores.

Dijo que los federales deben priorizar los programas con resultados

probados y no hacerlos competir por fondos con programas más nuevos.

"Estamos abogando por que nuestros funcionarios electos apoyen este enfoque escalonado", dijo Naja-Riese, "para que programas como en California y en todo el país puedan continuar operando programas innovadores exitosos como Market Match".

El domingo, grupos contra el hambre se reunieron en el mercado de AIM Clement Street en San Francisco en su décimo aniversario, para honrar al asambleísta Phil Ting (demócrata por San Francisco), quien redactó el proyecto de ley en 2015 que condujo a la creación del programa Market Match.

Ting dijo que hay suficiente dinero para seguir funcionando... por ahora.

"Con el programa Market Match", dijo Ting, "con-

Ver BREVES LOCALES page 7

DISCRIMINACIÓN de la página 1

cómo lo experimentamos, dijo la Dra. Louise Aronson, profesora de geriatría en UC San Francisco. "Tuimos aproximadamente la misma edad como especie durante mucho tiempo y, aunque ahora somos mucho mayores, algunas cosas no han cambiado. La vejez todavía termina en muerte".

Ya en el año 10.000 A.C. hasta 1820 d.C., la esperanza de vida mundial era de 20 a 30 años; en 2019, fue más de 73.

La pandemia de COVID-19 "nos mostró cómo importa la edad", añadió, ya que los adultos mayores tenían riesgos y muertes desproporcionadamente mayores. Los adultos estadounidenses de 65 años o más representaron más del 75 por ciento de las muertes relacionadas con la COVID en septiembre de 2023, según los CDC.

Sin embargo, la definición misma del sistema de salud de adultos mayores como cualquier persona de 65 años o más impide que los profesionales satisfagan las necesidades individuales de estos adultos.

Por ejemplo, "Aplicamos vacunas según la biología y el comportamiento social de las personas, por lo que hay 17 subcategorías para niños y tres para adultos de entre 19 y 64 años", dijo Aronson. "Pero todas las personas de 65 años o más están agrupadas en una sola categoría, aunque un niño vería instantáneamente el aspecto físico y asumiría las diferencias entre una persona de 64 años y una de 104 años. Esta distinción no se basa en evidencia científica sobre nuestras vidas".

son clave para abordar la discriminación por edad.

Estas políticas que dan prioridad a la equidad para los adultos mayores son clave dado que, para 2030, California albergará a 10,8 millones de adultos mayores, lo que representa una cuarta parte de la población del estado y casi el doble que en 2010.

La tendencia es similar a nivel nacional: para 2030, se proyecta que los adultos estadounidenses de 65 años o más aumentarán en casi 18 millones con respecto a 2020, lo que representará uno de cada cinco estadounidenses y superará en número a los niños por primera vez.

Brown instó a realizar esfuerzos en otros estados y a nivel nacional similares al Plan Maestro para el Envejecimiento de California, un plan decenal desarrollado por CCOA en 2021 y destinado a apoyar a los adultos mayores social, económica y sanitariamente.

Edadismo y Alzheimer

Al relacionar la discriminación por edad con la enfermedad de Alzheimer, el Dr. Barry Reisberg, profesor de psiquiatría en la Universidad de Nueva York y profesor adjunto sobre envejecimiento en la Universidad McGill, dijo que el punto en el que los adultos mayores ya no pueden participar socialmente ni en la fuerza laboral es más tarde de lo que muchos piensan.

Este punto se mide clínicamente mediante la Escala de Deterioro Global, que identifica las 7 etapas del Alzheimer. Reisberg, quien desarrolló la escala, dijo que la etapa uno precede a cualquier dete-

Ver DISCRIMINACIÓN página 4

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

Anti-hunger advocates seek federal funds, honor CA lawmaker

by Suzanne Potter
California News Service

Oct. 16, 2023 - Groups that fight hunger are calling for a fair shake in the upcoming farm bill, which provides federal matching funds for programs that help low-income families afford fresh produce.

The Market Match program gives people on Cal Fresh about \$15 per market per day to spend at 270 sites across the state.

Minni Forman is the food and farming program director at the nonprofit Ecology Center in Berkeley, which runs Market Match.

"In 2022, there were 500,000 transactions," said Forman. "Almost \$20 million in CalFresh and Market Match spending, primarily going back to small and mid-

size farmers. So, this program has massive impacts for CalFresh shoppers, for farmers and for market operators."

The current Farm Bill expired September 30 and negotiations are ongoing for a new bill to cover the next five years.

Groups such as the Farmers Market for All Coalition and the Alliance for California Farmers Markets are asking Congress to fund programs such as Market Match across the country.

Andy Naja-Riese is CEO of the nonprofit Agricultural Institute of Marin (AIM), which runs farmers markets.

He said the feds need to prioritize programs with proven results and not make them compete for funds with newer programs.

"We're advocating for our elected officials to sup-

port this tiered approach," said Naja-Riese, "so that programs like in California and across the country can continue to operate successful innovative programs like Market Match."

On Sunday, anti-hunger groups gathered at AIM's Clement Street market in San Francisco on its tenth anniversary, to honor Assemblyman Phil Ting - D-San Francisco - who wrote the bill in 2015 that led to the creation of the Market Match program.

Ting said there's enough money to keep it going - for now.

"With the Market Match program," said Ting, "we did the \$35 million this last year's budget to hopefully get us through one or two more years before we have to ask for more money."

micótico que puede eliminar las cepas de candida oral.

Comer naranjas

Las naranjas son una rica fuente de ácido cítrico, que se ha demostrado que aumenta la producción de saliva. El aumento de saliva ayuda a mantener la homeostasis en la cavidad bucal y mantiene sana la mucosa bucal. *Food.news*.

LATIN BRIEFS from page 1

had been reported, but acknowledged that communication "had been completely lost" in the area, where electricity, telephone and internet services were cut off.

The United States National Hurricane Center (NHC) reported that satellite imagery showed that Otis made landfall near Acapulco at about 12:25 a.m. Mexico City time.

"The maximum sustained winds are estimated to be 165 mph (270 km/h)," the agency said a short time after the hurricane hit.

At 9 a.m., Otis was a Category 1 hurricane with maximum winds of 130 km/h, according to the NHC. It was located 160 km north-northwest of Acapulco near Ciudad Altamirano.

<https://twitter.com/i/status/1717206856441962765>

The powerful winds brought by the hurricane shattered windows and sent objects flying through the air in Acapulco, according to a report by Aristegui Noticias. The newspaper Reforma reported that hotels were among the buildings damaged, while the Associated Press said that "downed trees, persistent rain and flooding made it difficult to move" in coastal areas of Guerrero.

A photograph showed that the Galerías Diana shopping center in Acapulco sustained major damage.

Dozens of vehicles were stranded in floodwaters on major roads that run through Acapulco, including the sea-front Miguel Alemán Avenue, according to Reforma, while the Autopista del Sol highway was closed near the La Venta tollgate due to a landslide.

With reports from Reforma, Aristegui Noticias, AP and El Universal

AGEISM from page 1

As far back as 10,000 B.C. until as recently as 1820 A.D., the global life expectancy was 20 to 30 years; in 2019, it was over 73.

The COVID-19 pandemic "showed us how age matters," she added, as older adults had disproportionately greater risks and fatalities. U.S. adults 65

and over made up over 75 percent of COVID-related deaths as of September 2023, according to the CDC.

The health system's very definition of older adults as anyone 65 or older, however, prevents practitioners from meeting these adults' individual needs.

For example, "We give

See AGEISM page 5

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Molcajetes

10 utensilios esenciales que seguro necesitarás en tu cocina mexicana

por Betania Platanella

ya sea que se haya mudado a México o simplemente quiera crear obras maestras mexicanas en su cocina, algunas herramientas especiales son esenciales para su éxito.

Recientemente me embarqué en una misión para descubrir exactamente qué se requiere en una auténtica cocina mexicana. Solicité la ayuda de mi amigo Mich, nacido y criado en la Ciudad de México, y de su madre. Admito que falta una herramienta vital en esta lista que personalmente considero la más importante de todas: las jícaras para mezcal. Porque hay que sorber mientras se corta, ¿verdad?

Si estás en México, muchos de los artículos a continuación se

pueden encontrar en tu tianguis o mercado local.

¿Listo para llenar tu carrito? Aquí están los 10 elementos esenciales que necesitarás para convertirte en el próximo gran chef de México.

Molcajete

Conocido en inglés como mortar and pestle, el molcajete fue el utensilio número uno que cada uno de mis entrevistados sugirió cuando les pregunté por los artículos más esenciales de la cocina mexicana. Los molcajetes sirven para una variedad de propósitos: moler especias, hacer salsas y triturar aguacates locales para obtener un plato gigante de guacamole que agradará a todos.

Cornal

Si has caminado por las calles de algún pueblo

o ciudad mexicana, probablemente hayas visto un comal repleto de quesadillas y gorditas. Suelen ser planchas redondas, planas y bastante delgadas, hechas de barro o hierro fundido, y se utilizan para freír tortillas, carnes y tortas.

“Cazuela” es una palabra que puede referirse tanto a un “guiso” o “cazuela”, como al recipiente en el que se cocina la cazuela, a menudo un plato de barro poco profundo pintado con delicadas flores o enredaderas. Una cazuela puede venir en una variedad de tamaños y puede usarse para contener sopas, guisos o incluso cócteles.

Tortillero (calentador de tortillas)

Independientemente de

Ver ARTES página 6

10 essential utensiles you are sure to need for your Mexican kitchen

by Bethany Platanella

Whether you've moved to Mexico or simply want to create Mexican masterpieces in your kitchen, a few special tools are essential to your success.

I recently embarked on a mission to find out exactly what is required in an authentic Mexican kitchen. I enlisted the help of my friend Mich, born and raised in Mexico City, and his mother. I admit there is one vital tool missing from this list that I personally deem the most important of all – jícaras for mezcal. Because you've got to sip while you slice, right?

If you're in Mexico,

many of the items below can be found at your local tianguis, or market.

Ready to fill up your cart? Here are the 10 essential items you will need to become Mexico's next top chef.

Molcajete

Known in English as a mortar and pestle, the molcajete was the number one utensil that each of my interviewees suggested when I asked for the most essential Mexican kitchen items. Molcajetes serve a variety of purposes: grinding spices, making salsas and smashing up local avocados for a giant bowl of crowd-pleasing guacamole.

Cornal

olvido de los acontecimientos recientes, dependiendo del trabajo en cuestión, enfatizó.

En las etapas quinta y sexta, que implican la necesidad de ayuda con las actividades diarias y una mayor incapacidad para recordar nombres, la clave es ayudar a los adultos mayores a “ser todo lo que pueden ser durante el mayor tiempo posible”, dijo Reisberg. En la séptima y última etapa, que normalmente dura entre uno y dos años, la comunicación se ve afectada y se necesita ayuda con todas las actividades diarias, como bañarse y vestirse.

Una forma de combatir la discriminación por edad y

If you've walked the streets of any Mexican town or city, you've likely seen a comal sizzling with quesadillas and gorditas. They're usually round, flat and quite thin griddles made of clay or cast iron, and are used to fry tortillas, meats and tortas.

“Cazuela” is a word that can refer to both a “stew” or “casserole,” as well as the recipient the cazuela cooks in, oftentimes a shallow clay dish painted with delicate flowers or vines. A cazuela can come in a variety of sizes and can be used to hold soups, stews or even cocktails.

Tortillero (tortilla warmer)

Regardless of whether you choose to make or buy them, tortillas are a staple in any Mexican household and a tortillero will save you both the time and energy required

See ARTS page 6

apoyar a los adultos mayores, especialmente en el caso de problemas de salud como el Alzheimer, es optimizar el envejecimiento a través de actividades intergeneracionales y comunicación, sugirió Brown, donde los adultos mayores podrían aprender de las innovaciones de los jóvenes y los jóvenes podrían aprender de la experiencia de los adultos mayores.

Optimizar el envejecimiento no es mutuamente excluyente, sino que incluye reconocer el envejecimiento, añadió Aronson. “¿La vejez conlleva un mayor riesgo de enfermedad y muerte? Ab-

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Academia de la Ciencia de California honra a los difuntos en su día

por Magdy Zara

La Academia de la Ciencia de California ha organizado una serie de actividades para la celebración del Día de los Muertos, y honrar las almas de los difuntos.

Para ello la agrupación “Xiuhcóatl” Danza Azteca, realizará la apertura del show con una tradicional bendición azteca efectuada en las afueras del edificio antes de dar iniciar al acto.

El Mariachi San Francisco, será el encargado de hacer bailar a los presentes toda la noche, con ritmos electrizantes y melodías conmovedoras.

Asimismo, los asistentes, serán testigos de la cautivadora historia de la vida y la muerte, a través de una fascinante actuación de ballet folclórico, habrá además catrinas vivientes que deambulando por el museo desde el Centro Cultural de la Misión.

La celebración del Día de los Muertos de la Academia de la Ciencia, se llevará a cabo el 2 de noviembre, a partir de las 6 p.m., en el Golden Gate Park 55

Music Concourse Drive San Francisco. Las entradas tienen un costo de \$22.

La Santa Cecilia se presente en San Francisco

La agrupación musical La Santa Cecilia, con sede en Los Ángeles, se presenta en San Francisco después de un largo receso consecuencia del Covid.

La Santa Cecilia (llamada así por la Patrona de los Músicos) se formó en 2007 como un sexteto, algunos de sus miembros nacieron y otro fueron traídos a los Estados Unidos cuando eran muy jóvenes.

Sus integrantes, se inspiran musicalmente en los ritmos panamericanos de la cumbia, la bossa nova, la rumba, el bolero y el tango colombianos y mexicanos y los combina con el rock, el soul, el R&B, el ska, el jazz e incluso el klezmer.

La agrupación que está conformada por hijos de inmigrantes, tiene una amplia trayectoria y ha sido merecedora de un Grammy al Mejor Álbum de Rock Latino y se presenta este 2 de noviembre

en Salón de Agosto, a partir de las 7 p.m. El valor de la entrada es de \$30.

Salón de Agosto se encuentra ubicado en 420 Mason St San Francisco. Para Mayores de 21 años.

San Francisco sede de la Semana de los Líderes Económicos de la APEC

Estados Unidos acogerá la APEC este año 2023 bajo el lema “Crear un futuro resiliente y sostenible para todos.” Concluyendo su año como anfitrión, Estados Unidos acogerá la Semana de Líderes Económicos de APEC (AELW) en la emblemática San Francisco, California.

La Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC) es un foro económico regional creado en 1989 para aprovechar la creciente interdependencia de Asia-Pacífico. APEC es la principal plataforma para que EE.UU. impulse políticas económicas en la región Asia.

La semana de los Líderes Económicos de la APEC, se desarrollará entre los días 7 y 11 de noviembre en la ciudad de San Francisco.

California Academy of science honors those who died on their day

por Magdy Zara

The California Academy of Science has organized a series of activities to celebrate the Day of the Dead, and honor the souls of the deceased.

For this, the group “Xiuhcóatl” Danza Azteca will open the show with a traditional Aztec blessing held outside the building before starting the event.

Mariachi San Francisco will be in charge of making those present dance all night, with electrifying rhythms and moving melodies.

Likewise, attendees will witness the captivating story of life and death, through a fascinating folkloric ballet

performance, there will also be living catrinas wandering through the museum from the Mission Cultural Center.

The Science Academy's Day of the Dead celebration will take place on Nov. 2, starting at 6 p.m., at Golden Gate Park 55 Music Concourse Drive San Francisco. Tickets are \$22.

Santa Cecilia appears in San Francisco

The musical group La Santa Cecilia, based in Los Angeles, performs in San Francisco after a long break as a result of Covid.

La Santa Cecilia (named after the Patron Saint of Musicians) was formed in 2007 as a sextet, some of its members were born and others were brought to the United States when they were very young.

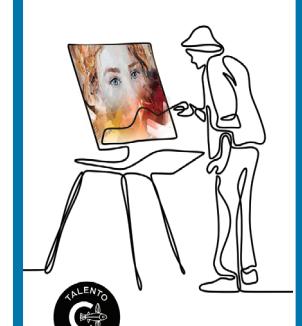
Its members are musically inspired by the Pan-American rhythms of Colombian and Mexican cumbia, bossa nova, rumba, bolero and tango and combine them with rock, soul, R&B, ska, jazz and even klezmer.

The group, which is made up of children of im-

See CALENDAR page 6

TRAZOS DE TROZOS
de una vida

A. LUIS ROCHA ACEVES



TALENTO CALIGRAMA
CALIGRAMA
caligramaeditorial.com
Disponible en todas las
plataformas electrónicas

DERECHOS de la página 1

progresistas de su liderazgo intrépido y su visión de futuro que la historia demuestra que eran correctas.

Ahora el gobernador en su segundo mandato está agobiado por las ambiciones presidenciales (si no las suyas propias, al menos las de casi todos los expertos que compilan una lista de futuros contendientes demócratas) y maniobra con más cautela que antes.

Aunque critica regularmente a los republicanos de todo el país por despojar a los estadounidenses de los derechos de los estadounidenses, Newsom se negó varias veces en las últimas semanas a extender nuevas protecciones a los grupos marginados, provocando duras derrotas legislativas a sus aliados en algunos de los temas más polémicos del año.

Tras una huelga de hambre de un mes por parte de sus partidarios frente a un edificio de oficinas del Capitolio, Newsom vetó una medida que habría convertido a California en el primer estado del país en prohibir la discriminación de castas. Su rechazo el mes pasado de un proyecto de ley que exigía a los jueces considerar la afirmación de un padre sobre la identidad de género de su hijo en disputas de custodia generó una protesta tan intensa que la oficina del gobernador se apresuró a publicar un paquete de nuevas leyes que apoyaban los derechos LGBTQ al día siguiente.

La asambleísta Lori Wilson, la demócrata de Suisun City que aprobó la medida de custodia, el Proyecto de

Ley 957, dijo que California está tan a menudo a la vanguardia de los debates nacionales que "puede ser un shock para el sistema" cuando el estado renuncia a esa posición de liderazgo.

"Estamos muy acostumbrados, y a veces damos por sentado, la frecuencia con la que estamos a la cabeza en estos temas", dijo.

Entrando al escenario nacional

La "regresión de los derechos" se ha convertido en uno de los temas de conversación habituales de Newsom. En eventos públicos, condena los esfuerzos conservadores para hacer retroceder las protecciones al aborto, el acceso al voto, las personas LGBTQ y más.

Surgió en una ceremonia de firma el mes pasado de nuevas leyes de seguridad de armas, donde el gobernador advirtió que el estado no podía hacer mucho bajo el ataque de decisiones judiciales hostiles. Cuando nombró a Laphonza Butler, una mujer negra abiertamente lesbiana, para suceder a la fallecida senadora Dianne Feinstein a principios de este mes, elogió a Butler por estar "en una posición única" para hacer frente a "esta purga cultural que está ocurriendo en este país".

"Eso es para un escenario nacional", donde Newsom está tratando de consolidar su lugar rebautizándose como un destacado defensor de estos derechos apreciados por los votantes liberales, dijo David McCuan, profesor de ciencias políticas en la Universidad Estatal de Sonoma.

A pesar de sus frecuentes protestas de que no tiene ningún interés en la

presidencia, la lente cada vez más nacional a través de la cual Newsom aborda su trabajo ha hecho imposible no ver sus acciones como un posicionamiento potencial para una futura campaña. El gobernador realizó una "gira por estados rojos" a principios de este año para promover a los demócratas en las comunidades conservadoras y se está preparando para debatir con el gobernador de Florida, Ron DeSantis, candidato presidencial republicano, el próximo mes en Fox News.

Los legisladores y defensores a menudo se muestran reacios a discutir oficialmente las intenciones de Newsom, incluidos varios que se negaron a hacer comentarios para esta historia. Pero la especulación se ha vuelto omnipresente en los círculos políticos, un marco casi automático para analizar las decisiones del gobernador, especialmente en los asuntos más polémicos.

Anthony York, portavoz de Newsom, dijo que cada pieza de legislación se evalúa según sus méritos y el gobernador se toma ese proceso en serio. Las medidas de discriminación de castas y custodia fueron vetadas debido a preocupaciones políticas específicas, dijo, y no representan ninguna retirada más amplia por parte de Newsom de su defensa de los derechos civiles.

"Hay que tomar las facturas individualmente", dijo York. "Yo diría que California sigue siendo líder en la protección y ampliación de los derechos".

Newsom firmó 890

Ver DERECHOS página 7

WAGES from page 3

vaccines based on people's biology and social behaviors, so there are 17 subcategories for children, three for adults between the ages of 19 and 64," Aronson said. "But everybody aged 65 and up is lumped into a single category, even though a child would instantly see the physical and assume the differences between a 64 year old and 104 year old. This distinction is not based on scientific evidence about our lives."

Nevertheless, "age isn't everything," Aronson said.

Ethnic differences also compounded these risks, with Black Americans aged 75 to 84 having a nearly 900-fold difference, Latinos well over a 500-fold difference, Native Americans a 200-fold difference, and AAPI a 150-fold difference over non-Hispanic whites in the first six months of the pandemic.

This way of viewing age in terms of vulnerability to death has particular implications for ageism in the U.S., where life expectancy has declined to 76.4 years — the shortest in two decades.

However, life expectancy, too, is disproportionately divided among racial and economic lines. Even before the pandemic, for example, 56 of the 500 largest U.S. cities had life expectancy gaps up to 30 years between neighborhoods a few miles apart.

"That isn't about biology," said Aronson. "That's about social choices, and where we put our money, our values and our priorities ... I would like to see a world in which you may be 'over the hill,' but the entire range of the hill

has value ... 'anti-aging' terminology is not helpful. The only way not to age is to die."

Cheryl Brown, Chair of the Executive Committee for the California Commission on Aging (CCOA), said that behavioral health, caregiver training, and housing access are key to addressing ageism.

Such policies prioritizing equity for older adults are key given that by 2030, California will be home to 10.8 million older adults — comprising one-quarter of the state's population, and nearly twice as many as in 2010.

The trend is similar nationwide: by 2030, U.S. adults 65 and over are projected to increase by nearly 18 million from 2020, comprising one in every five Americans and outnumbering children for the first time.

Brown urged efforts in other states and nationwide similar to the California Master Plan for Aging, a 10-year blueprint developed by CCOA in 2021 and aimed at supporting older adults socially, economically, and healthwise.

Ageism and Alzheimer's

Relating ageism to Alzheimer's disease, Dr. Barry Reisberg — psychiatry professor at NYU and adjunct aging professor at McGill University — said the point at which older adults can no longer participate socially and in the workforce is later than many may think.

This point is measured clinically by the Global Deterioration Scale, which identifies the 7 stages of Alzheimer's.

Reisberg, who developed the scale, said stage one precedes any detectable impairment of memory. In stage two, the adult "would

not remember things, like names or where they place things, as well as they could five or 10 years previously"; this lasts a mean of 15 years.

In stage three, this symptom advances to "a decrease in job functioning" — e.g. organizational or travel skills — which lasts about seven years in otherwise healthy adults. Many people can go on working into this third stage and the fourth — which entails more forgetfulness of recent events — depending upon the job at hand, he emphasized.

In the fifth and sixth stages — which entail the need for help with daily activities and a greater inability to recall names — the key is to help older adults "be all that they can be as long as they can," said Reisberg. In the seventh and final stage, which normally lasts one to two years, communication is impaired and help is needed with all daily activities, like bathing and dressing.

One way to both combat ageism and support older adults — especially in the case of health problems like Alzheimer's — is optimizing aging through intergenerational activities" and communication, suggested Brown, wherein older adults could learn from innovations of youth and youth could learn from the experience of older adults.

Optimizing aging is not mutually exclusive but inclusive with recognizing aging, added Aronson. "Does old age come with an increased risk of illness and death? Absolutely it does," but "age alone cannot predict which category the person is in ...

EDITORIAL de la página 2

le ordeno un plato de comida y le regalo \$20.

Me los acepta con pena, con un "no se preocupe..." Me imaginé que le servirían.

Le di varios contactos de conocidos dueños de restaurantes para que los contactara.

En otra ocasión mientras voy caminando sobre la acera en la calle Misión en el Distrito de la Misión de San Francisco, algo me llama la atención.

"Arepas frescas", creo que decía el letrero que una joven muy simpática con sonrisa complaciente, sostenía y mostraba a los que pasaban por ahí.

Sentí curiosidad y le pregunté de donde era. Me contestó que de Venezuela, y que llevaba varios meses en EE.UU. Me relató que en su

país había estudiado ingeniería industrial, que tenía una niña chiquita y que vivían con su esposo. Me maravillé de su esfuerzo y creatividad.

Otro día, siempre por la misma calle Misión una mujer con un embarazo de unos 7 meses iba con su marido ofreciendo "refrescos de frutas, ricos y con todo natural, sin azúcar", y bizcochos dulces, en un carrito. Le compré un baso, y estaba delicioso. Me cobró \$10.

La cantidad de profesionales que andan en tierras extrañas, sin el idioma inglés, y quien sabe con que limitaciones de vivienda, buscando el pan de cada día, sin poder trabajar en sus respectivas profesiones, y muchas veces sin poder conseguir un trabajo, es lamentable.

La mayoría han abandonado todo en sus países:

I was curious and asked her where she was from. She told me that she was from Venezuela, and that she had been in the United States for several months. She told me that in her country she had studied industrial engineering, that she had a little girl and that they lived with her husband. I marveled at her effort and creativity.

Another day, on the same Mission Street, a woman who was about 7 months pregnant was with her husband offering "fruit drinks, delicious and all natural, without sugar," and sweet biscuits, in a cart. I bought her a glass, and it was delicious. She charged me \$10.

The number of professionals who are in strange lands, without the English language, and who knows with what housing limitations, looking for their daily bread, without being able to work in their respective professions,

and many times without being able to get a job, is sad.

The majority have abandoned everything in their countries: husbands or wives, dependent children, their houses where perhaps they did not pay rent, and on top of that many have pledged their properties at high interest rates, which they may lose if they do not find work soon after arriving here. And the greatest sadness: not knowing the language, which makes them vulnerable to being exploited, humiliated and discriminated against.

In large cities like New York and Chicago, local people are already rising up against their mayors and politicians for promoting the reception of these refugees, as the cities are providing services and resources that they claim, "should be used in the local communities", which is risking these cities to go bankrupt economically.

Follow @buildperalta



RSVP at buildperalta@peralta.edu
Upon RSVP, Zoom meeting link will be provided

For more information on Peralta Colleges' Bond Program visit:
build.peralta.edu

Scan to register

"Fresh arepas," I think the sign said, which a very nice young woman with a complacent smile held up and showed to those who passed by.

COLUMN from page 2

While movies played a big part in boosting this practice, our culture has been familiar with friendly images of skulls for quite some time – since around the time of the Mexican Revolution in 1910.

Back then, Porfirio Díaz had ruled Mexico for 30 years, modernizing the nation throughout his tenure. His obsession with all things French led illustrator José Guadalupe Posada to sketch “La Calavera Garbancera”, a satirical cartoon of a woman’s skull wearing a flamboyant bonnet with flowers.

“Garbancero” (which derives from the word garbanzo or chickpea) was a common word used to describe those members of the Mexican high society who shared Diaz’s vision and led a European-inspired lifestyle.

“Those who today are powdered [with makeup] ‘garbanceros’, will end up as deformed skulls,” was the caption that accompanied Posada’s cartoon when it was first published in a Mexican newspaper in 1913.

Such was the resonance of Posada’s sketch, that the comical skull, later dubbed as “La Catrina” (in reference to an upper-class woman) by Diego Rivera became the iconic Mexican image of death.

The sketch later merged with the colorful sugar skulls we use in the altars and inspired the same skull

makeup we see many people wearing on Day of the Dead.

So, is it OK for foreigners to paint their faces on Day of the Dead?

Posada’s message behind La Catrina is universal – we are all equal in death. It doesn’t matter where we come from, if we’re poor, rich, powerful, or influential – sooner or later, we will all share the same fate. For that reason, I think that anyone, be it Mexican or foreign, can paint their faces as a skull.

But it must be done with respect, because while La Catrina is not an original part of Day of the Dead, it is deeply rooted in our culture and serves as an icon of national identity. Seeing it as a “trend” can make our important traditions feel less appreciated and respected.

How to use the makeup respectfully

To use the makeup respectfully and avoid being accused of cultural appropriation, I would advise people not to wear it as part of a Halloween costume or alongside Halloween elements such as spider webs or pumpkins. I would especially advise visitors not to enter a church or cemetery with their face painted as it can be extremely disrespectful to locals – these places are not tourist attractions but sites of worship for families who have lost someone.

Aside from these scenarios, I do encourage you

See COLUMN page 7

RIGHTS from page 2

a nearly automatic framing for analyzing the governor’s decisions, especially on the most contentious matters.

Anthony York, a spokesperson for Newsom, said every piece of legislation is evaluated on its merits and the governor takes that process seriously. The caste discrimination and custody measures were vetoed because of specific policy concerns, he said, and do not represent any broader retreat by Newsom from his defense of civil rights.

“You have to take the bills individually,” York said. “I would argue that California continues to be a leader on protecting and expanding rights.”

Newsom signed 890 bills this year — 85 percent of the 1,046 measures that made it to his desk — including many that advanced liberal priorities such as abortion access, gun control and environmental protections. Some are bold new poli-

cies unique in the country, such as a requirement for large companies to disclose their greenhouse gas emissions and a ban on certain chemicals commonly used in sweets.

Yet the proposals that the governor rejects can seem more instructive about just how far he believes the country is ready for a mainstream politician to wade into unsettled and controversial issues, such as drug use. Newsom, who once led the charge for California to legalize recreational cannabis, raised some eyebrows by vetoing a bill to decriminalize magic mushrooms and other plant-based psychedelics, something voters in Oregon and Colorado have already done.

Newsom and his team “are being very cautious about not leading public opinion and getting away from the median voter,” which occasionally belies his fiery rhetoric about rights regression, McCuan said. “The danger is that it positions him as a hollow vessel.

HEALTH from page 1

A common cause of halitosis is a dry mouth because the slowing of saliva production encourages the growth of bacteria that cause your breath to smell. Alleviate dry mouth by hydrating often, especially when you wake up or during and after exercising, because these are the times dry mouth is most likely to occur.

Watch what you eat

Avoid foods that are highly acidic or high in fructose, as both encourage bacteria production. For a quick and easy snack that helps curb bad breath, reach for an apple or some yogurt. Apples are high in fiber and contain the heteropolysaccharide pectin, which stimulates saliva production, while the active cultures in yogurt can help reduce bacteria in the mouth.

Drink green tea

A study published in the Journal of Periodontal Research showed that green tea extract and its major constituent, epigallocatechin-3-gallate (EGCG) triggers cells in the gums to release an antimicrobial chemical. This chemical targets *Porphyromonas gingivalis*, the bacteria that contribute to gum disease and halitosis.

Eat fennel seeds

According to a study published in the International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research,

chewing on a handful of anise or fennel seeds can help with bad breath because they have antiseptic properties that limit bacterial growth.

In parts of India, roasted fennel seeds are still used as “mukhwas” or mouth fresheners to cleanse after-dinner breath because they contain aromatic oils that help freshen breath.

Suck on a cinnamon stick

See CALENDAR page 8

migrants, has a long history and has been awarded a Grammy for Best Latin Rock Album and will perform this Nov. 2 at Salón de Agosto, starting at 7 p.m. The entrance fee is \$30.

Salón de Agosto is located at 420 Mason St San Francisco. For over 21 years.

San Francisco hosts APEC Economic Leaders Week

The United States will host APEC this year 2023 under the motto “Creating a resilient and sustainable

Like cloves and fennel seeds, cinnamon is an effective antiseptic. Plus, its essential oil can kill germs and leave your mouth smelling nice.

Research published in the journal Archives in Oral Biology found that cinnamon essential oil can protect against bad breath-related bacteria. Researchers discovered that compounds in cinnamon can destroy strains of bacteria that cause halitosis without any toxic effects.

Another study published in BMC Complementary and Alternative Medicine also reported that true cinnamon is an excellent antifungal agent that can kill off strains of oral candida.

Eat oranges

Oranges are a rich source of citric acid, which has been shown to increase saliva production. Increased saliva helps maintain homeostasis in your oral cavity and keeps your oral mucosa healthy.

COLUMN from page 2

Si bien las películas desempeñaron un papel importante en el impulso de esta práctica, nuestra cultura ha estado familiarizada con imágenes amigables de calaveras desde hace bastante tiempo, aproximadamente desde la época de la Revolución Mexicana en 1910.

En aquel entonces, Porfirio Díaz había gobernado México durante 30 años, modernizando la nación durante su mandato. Su obsesión por todo lo francés llevó al ilustrador José Guadalupe Posada a esbozar “La Calavera Garbancera”, una caricatura satírica de la calavera de una mujer con un extravagante sombrero con flores.

“Garbancero” (que deriva de la palabra garbanzo o garbanzo) era una palabra

future for all.” Concluding its year as host, the United States will host APEC Economic Leaders Week (AELW) in the iconic San Francisco, California.

The Asia-Pacific Economic Cooperation (APEC) is a regional economic forum created in 1989 to take advantage of the growing interdependence of the Asia-Pacific. APEC is the main platform for the US to promote economic policies in the Asia-Pacific region.

The APEC Economic Leaders Week will take place between Nov. 7 and 11 in the city of San Francisco.

**Para publicidad llamar a
El Reportero al 415-648-3711**

Los Panchos

Restaurante

Mexican & Salvadorian Food



3206 Mission St., San Francisco (at Valencia St)
Open 7 days - Abierto los 7 días

ARTES de la página 4

si eliges hacerlas o comprarlas, las tortillas son un alimento básico en cualquier hogar mexicano y un tortillero te ahorrará el tiempo y la energía necesarios para recalentarlas continuamente. Si estás en México, puedes comprar un colorido calentador de tortillas en cualquier esquina por un precio módico.

Exprimidor de lima

Algunos lugareños pueden quedarse boquiabiertos ante la idea de usar un exprimidor en lugar de los

dedos y un tenedor, pero para aquellos platos que requieren mucho jugo de limón, un exprimidor cambia las reglas del juego.

Tortilladora (prensa de tortillas)

Si comprar tortillas frescas en la tortillería no es una opción, o si disfrutas el proceso de hacer las tuyas propias, una tortilladora será casi necesaria en tu cocina.

Olla de barro frijolera (olla de cerámica para frijoles negros)

Similar a una cazuela, la

Ver ARTES página 7

tilladora will be all but necessary in your kitchen.

Olla de barro frijolera (ceramic black bean pot)

Similar to a cazuela, the “olla de barro” is a stout clay pot generally used to make beans, and can be used on a stovetop or in an oven. Since the pot is made of clay and generally comes with a lid, your culinary masterpiece will keep warm for a much longer period of time.

Wooden spatulas

Wooden spatulas are a staple in any Mexican kitchen since they will not scratch your cooking pots

See ARTS page 7

era el pie de foto que acompañaba la caricatura de Posada cuando se publicó por primera vez en un periódico mexicano en 1913.

Tal fue la resonancia del boceto de Posada, que la cómica calavera, más

Ver COLUMNA página 7

UNIVERSAL Bakery and restaurant guatemalteco

Exquisitos platillos de la cocina Guatemalteca

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DÍAS

BREVES LATINOS de la página 1

matutina de este miércoles, señalando que Acapulco, Coyuca de Benítez, Benito Juárez y Técpán de Galeana se encontraban entre los municipios más afectados.

Dijo que no se habían reportado muertes, pero reconoció que la comunicación "se había perdido por completo" en la zona, donde se cortaron los servicios de electricidad, teléfono e internet.

El Centro Nacional de Huracanes de Estados Unidos (NHC) informó que imágenes satelitales mostraron que Otis tocó tierra cerca de Acapulco alrededor de las 0:25 a.m., hora de la Ciudad de México.

"Los vientos máximos sostenidos se estiman en 165 mph (270 km/h)", dijo la agencia poco tiempo después del azote del huracán.

A las 9 de la mañana, Otis era un huracán de categoría 1 con vientos máximos de 130 km/h, según el NHC. Estaba ubicado a 160 km al noroeste de Acapulco, cerca de Ciudad Altamirano.

<https://twitter.com/i/status/1717206856441962765>

Los fuertes vientos traídos por el huracán rompieron vidrios y lanzaron objetos por los aires en Acapulco, según reporte de Aristegui Noticias. El diario Reforma informó que entre los edificios dañados se encontraban hoteles, mientras que Associated Press dijo que "árboles caídos, lluvias

persistentes e inundaciones dificultaron el tránsito" en zonas costeras de Guerrero.

Una fotografía mostró que el centro comercial Galerías Diana en Acapulco sufrió importantes daños.

Decenas de vehículos quedaron varados por las inundaciones en las principales vías que atraviesan Acapulco, incluida la costera avenida Miguel Alemán, según Reforma, mientras que la Autopista del Sol fue cerrada cerca del peaje de La Venta debido a un deslizamiento de tierra.

Videos publicados en las redes sociales mostraban el viento aullando a través de edificios en Acapulco, incluido un hospital público del IMSS.

El ministro de Protección Civil de Guerrero, Roberto Arroyo Matus, dijo la madrugada del martes que las autoridades no habían podido establecer contacto con funcionarios regionales de Protección Civil. Hay docenas de pequeños pueblos a lo largo y cerca de la costa de Guerrero donde probablemente se produjeron daños importantes.

Se instalaron refugios en numerosos pueblos de Guerrero y las autoridades habían advertido a los residentes que tomaran medidas para protegerse. Sin embargo, el rápido fortalecimiento del huracán probablemente tomó por sorpresa a muchas personas.

El *New York Times* informó que "los pronosticadores estaban alarmados por la velocidad de la intensificación de Otis".

"... Según los expertos, el grado de devastación que causará dependerá tanto de la fuerza de la tormenta como de la rapidez de la respuesta de emergencia", dijo el *Times*.

El Servicio Meteorológico Nacional (SMN) dijo el miércoles por la mañana que Otis provocaría lluvias "extraordinarias" de más de 250 mm en Guerrero, así como precipitaciones "intensas" de 75 a 150 mm en Michoacán y el sureste del estado de México. Se pronostican fuertes lluvias para Morelos y partes de Puebla y Oaxaca.

Mientras tanto, la Comisión Federal de Electricidad dijo en la red social X que se cortó el suministro eléctrico a más de 504.000 clientes, pero se restableció el servicio a poco menos de 203.000.

La gobernadora de Guerrero, Evelyn Salgado, dijo en X que las autoridades trabajan para restablecer lo más pronto posible el servicio telefónico en las zonas donde fue cortado, entre ellos Acapulco y Chilpancingo, la capital del estado.

"Desde las primeras horas de la mañana nos hemos reunido con representantes de los tres niveles de gobierno para evaluar los daños causados por el impacto del huracán Otis", dijo, agregando que ya se está brindando asistencia a quienes la necesitan.

Con informes de Reforma, Aristegui Noticias, AP y El Universal.

COLUMNA de la página 6

tarde apodada como "La Catrina" (en referencia a una mujer de clase alta) por Diego Rivera se convirtió en la imagen icónica mexicana de la muerte.

El boceto luego se fusionó con las coloridas calaveras de azúcar que usamos en los altares e inspiró el mismo maquillaje de calavera que vemos a muchas personas usar en el Día de Muertos.

Entonces, ¿está bien que los extranjeros se pinten la cara el Día de Muertos?

El mensaje de Posada detrás de La Catrina es universal: todos somos iguales en la muerte. No importa de dónde venimos, si somos pobres, ricos, poderosos o influyentes; tarde o temprano, todos compartiremos el mismo destino. Por eso creo que cualquiera, sea mexicano o extranjero, puede pintarse la cara como una calavera.

Pero debe hacerse con

BREVES LOCALES de la página 3

seguimos los 35 millones de dólares del presupuesto del año pasado para, con suerte, poder pasar uno o dos años más antes de que tengamos que pedir más dinero".

Grupos de consumidores y seguridad automotriz instan a vetar el proyecto de ley para cambiar los límites de las demandas

Los grupos que luchan por los consumidores y la seguridad de los automóviles están instando al gobernador Gavin Newsom a vetar un proyecto de ley que, según dicen, haría más difícil para los californianos que alegan fraude o se quedan atrapados con un vehículo "limón" probar su caso. El Proyecto de Ley Senatorial 71 aumenta el límite de \$25,000 a \$35,000

para evitar ser trasladado a un tribunal civil limitado, donde el proceso de descubrimiento y el número de declaraciones son limitados.

Michael Brooks, director ejecutivo del Centro para la Seguridad Automotriz, sostiene que este cambio pondría en desventaja a las personas que compran vehículos de gama media.

"Lo que están haciendo es aumentar el límite a 35.000 dólares", dijo. "Y luego, a todos los que están bajo ese listón les resultará mucho más difícil tener éxito cuando tengan un vehículo defectuoso que califique como limón".

El proyecto de ley cuenta con el apoyo de los cobradores de deudas y la Alianza para la Innovación Automotriz, que representa a la industria automotriz. La Alianza, en una carta a

los legisladores, dijo que el cambio "beneficiaría a los consumidores y a la industria automotriz al reducir los costos de los litigios y acelerar los plazos de los casos en los casos de la ley limón".

Brooks dijo que esa línea de argumento no se sostiene.

"Se está haciendo pasar como un proyecto de ley que de alguna manera simplificará el proceso para los consumidores, pero lo que en realidad hará es limitar su capacidad para probar su caso", imploró Brooks.

En los tribunales civiles limitados, el plazo para presentar apelaciones se reduce a 30 días y hay un límite en las indemnizaciones que un juez o jurado puede otorgar. El proyecto de ley también aumentaría el límite en los tribunales de reclamos menores de \$10,000 a \$12,500.

ARTES de la página 6

"olla de barro" es una vasija de barro resistente que generalmente se usa para hacer frijoles y se puede usar en la estufa o en el horno. Dado que la olla está hecha de barro y generalmente viene con tapa, su obra maestra culinaria se mantendrá caliente durante un período de tiempo mucho más largo.

Espátulas de madera

Las espátulas de madera son un elemento básico en cualquier cocina mexicana, ya que no rayarán las ollas y sartenes mientras salteas. Con el tiempo, tienden a absorber sabores y especias, por lo que es bueno reemplazar las espátulas aproximadamente una vez al año. Ya hablando del tema, permítanme sugerirles también invertir en una "escobetilla", un pequeño cepillo de cerdas que se usa para limpiar desde frutas hasta ollas sin dejar un rasguño.

Vaporera

Ahora que nos adentramos en la interminable temporada navideña mexicana, ahora es un buen momento para comprar una "vaporera". ¿Por qué? Porque si eres el invitado afortunado que termina con una pequeña figura del Niño Jesús en tu porción de Rosca de Reyes el Día de Reyes, se espera que organices un banquete de tamales el Día de la Candelaria (2 de febrero). ¿Y cómo vas a hacer tamales sin vaporera?

Molinillo de chocolate

De hecho, dejé este fuera del primer borrador

han perdido a alguien.

Aparte de estos escenarios, te animo a que te pintes la cara y aprendas y participes en nuestras hermosas vacaciones. El Día de Muertos es más que solo un ambiente de fiesta y maquillaje de calavera: es un momento en el que las familias se reúnen para recordar a sus seres queridos a través de antiguos rituales y tradiciones.

Encuentra un evento del Día de Muertos en tu ciudad (preferiblemente organizado por mexicanos) o pregunta a tus amigos mexicanos cómo lo celebran y si puedes participar. Nos encanta compartir nuestra cultura y siempre nos sentimos honrados cuando los extranjeros muestran interés y quieren participar.

Puedo asegurarte que la mayoría de los mexicanos – si no todos nosotros – estamos más que felices de incluirte en nuestras celebraciones del Día de Muertos.

los legisladores, dijo que el cambio "beneficiaría a los consumidores y a la industria automotriz al reducir los costos de los litigios y acelerar los plazos de los casos en los casos de la ley limón".

Brooks dijo que esa línea de argumento no se sostiene.

"Se está haciendo pasar como un proyecto de ley que de alguna manera simplificará el proceso para los consumidores, pero lo que en realidad hará es limitar su capacidad para probar su caso", imploró Brooks.

En los tribunales civiles limitados, el plazo para presentar apelaciones se reduce a 30 días y hay un límite en las indemnizaciones que un juez o jurado puede otorgar. El proyecto de ley también aumentaría el límite en los tribunales de reclamos menores de \$10,000 a \$12,500.

porque pensé que nadie hacía chocolate caliente en casa. Bueno, apartemente me equivoqué.

Bethany Platanella es una planificadora de viajes y escritora de estilo de vida que vive en la Ciudad de México.

-- Por falta de espacio este artículo fue abreviado. Para ver el artículo completo visita www.elreporteroSF.com en la sección Arte y Entretenimiento.

COLUMN from page 6

to paint your face and learn and engage with our beautiful holiday. Day of the Dead is more than just a fiesta vibe and skull makeup – it is a time when families get together to remember their loved ones through ancient rituals and traditions.

Find a Day of the Dead event in your city (preferably hosted by Mexicans), or ask your Mexican friends how they celebrate and if you can take part. We love to share our culture and always feel honored when foreigners show an interest and want to participate.

I can assure you that most Mexicans – if not all of us – will be more than happy to include you in our Day of the Dead celebrations.

Advertise your business in *El Reportero* and help build a free press.

Call us at 415-648-3711.

DERECHOS de la página 1

proyectos de ley este año (el 85 por ciento de las 1,046 medidas que llegaron a su escritorio), incluidas muchas que promovían prioridades liberales como el acceso al aborto, el control de armas y la protección ambiental. Algunas son políticas nuevas y audaces únicas en el país, como el requisito para que las grandes empresas revelen sus emisiones de gases de efecto invernadero y la prohibición de ciertos químicos comúnmente utilizados en los dulces.

Sin embargo, las propuestas que el gobernador rechaza pueden parecer

más instructivas sobre hasta qué punto cree que el país está preparado para que un político convencional se adentre en cuestiones no resueltas y controvertidas, como el consumo de drogas. Newsom, quien una vez encabezó la lucha para que California legalizara el cannabis recreativo, llamó la atención al vetar un proyecto de ley para despenalizar los hongos mágicos y otros psicodélicos de origen vegetal, algo que los votantes de Oregon y Colorado ya han hecho.

Newsom y su equipo "están siendo muy cautelosos a la hora de no liderar la opinión pública y alejarse

del votante medio", lo que en ocasiones contradice su feroz retórica sobre la regresión de los derechos, dijo McCuan. "El peligro es que lo posiciona como un recipiente hueco".

DISCRIMINACIÓN de la página 4

solutamente así es", pero "la edad por sí sola no puede predecir en qué categoría se encuentra la persona... Hay algunos adolescentes con muy buen juicio, que podrían conducir perfectamente bien a los 14 años y hay otros que no deberían conducir a los 25".

"Necesitamos tipos de

ARTS from page 6

and pans while sauteing. Over time, they tend to absorb flavors and spices so it's good to replace spatulas about once a year. While on the topic, allow me to also suggest investing in an "escobetilla", a small bristle brush used to clean everything from fruits to cooking pots without leaving a scratch.

Vaporera (steamer)

As we enter the never-ending Mexican holiday season, now is a good time to purchase a "vaporera". Why? Because if you are the lucky guest to end up with a tiny

babay Jesus figurine in your slice of Rosca de Reyes on Three Kings Day, you will be expected to host a tamal feast on Día de la Candelaria (Feb. 2).

And how will you make tamales without a steamer? I actually left this one off the first draft, thinking nobody actually made hot chocolate at home. Well, apparently I was wrong. Bethany Platanella is a travel planner and lifestyle writer based in Mexico City.

-- Due to lack of space this article was shorten. To see the complete article visit www.elreporteroSF.com in the Arts and Entertainment section.

**MEDICARE OPEN ENROLLEMENT**

How qualifies

Age 65

Understanding the Medical Benefits

Medicare

Do you know the differences between

Medicare and MediCal?

**MEDICARE PERIOD DE INSCRIPCION**

Quien califica

Edad 65

Entendiendo los Beneficios de Medicare

¿Conoce las diferencias entre Medicare y MediCal?

Astrid Acero Lopez
CA License # 0J21562



415-699-6007

Licensed agent will assist you in
ENGLISH AND SPANISH

¿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

5 consejos para hacer frente a la deuda de los días festivos



**Contenido patrocinado por
JPMorgan Chase & Co.**

La temporada festiva se acerca rápidamente y la mayoría de las personas gastan un poco (o mucho) más de lo habitual durante estos últimos meses festivos del año.

Los estadounidenses gastan más de \$1,450 cada año en compras relacionadas con los días festivos: de regalos y viajes a decoraciones y entretenimiento. Estos costos sumados a tus

gastos mensuales pueden sobrecargar significativamente tu presupuesto.

No hace falta que gastes un dineral para celebrar la temporada. Una buena planificación puede prepararte para los días festivos y dejarte con fondos para divertirte como tú quieras. Considera estos cinco consejos para minimizar la deuda de los días festivos.

Ahorra, ahorra, ahorra
Si bien es un consejo sólido para cualquier época

del año, puede adquirir más importancia durante los días festivos. Una forma de ahorrar es configurar una cuenta de ahorros separada para los gastos de los días festivos.

Empieza a ahorrar a principios de año y promete no retirar dinero hasta que llegue el momento de hacer las compras de los días festivos.

Haz tus planes de los días festivos ahora

Establece pautas para tus gastos de los días festivos. Haz una lista de tus gastos esperados para los días

festivos y calcula los costos para ver si se ajustan a tu presupuesto general. Ajusta tu lista según sea necesario.

Elabora un presupuesto para los días festivos: luego apégate a él

Una vez que hayas hecho tu lista, comprométete a mantenerte dentro de tu presupuesto. Con tanta presión en torno a la entrega de regalos, es fácil gastar más de lo que planeaste. Compra por internet para asegurarte de obtener la mejor oferta o

busca cupones y ofertas para ayudar a reducir los costos. Consigue que tu familia y tus amigos se unan a tus planes sugiriendo un intercambio de regalos en lugar de comprar regalos para todos; opta por regalos hechos a mano o incluso colabora en un regalo de grupo. Si vas a organizar una cena para los días festivos, compra alimentos al por mayor.

Analiza los días de ofertas más importantes

Además de los consejos indicados anteriormente para buscar ofertas, aprovecha las rebajas de Black Friday y Cyber Monday. Busca las ofertas de las tiendas con anticipación para ver si encuentras productos y servicios que planeabas comprar de todos modos a precios más bajos. Muchas tiendas comienzan las grandes rebajas de los días festivos tan pronto como el 1 de noviembre, así que investiga un poco ahora sobre los regalos que tienes en mente para que puedas detectar y aprovechar las ofertas por internet y en persona antes del ajetreo de los días festivos.

Estas son solo algunas formas de ayudarte a controlar la deuda de los días festivos, pero hay mucho más que los consumidores informados pueden hacer para ahorrar. Ve si tus tarjetas de crédito tienen ofertas especiales en tus tiendas favoritas o para tus compras favoritas, y busca ofertas especiales de reembolso en efectivo. Sé flexible y mantén la mente abierta en general: si no puedes conseguir una buena oferta para los regalos que originalmente planeaste comprar, ve si alguna de las ofertas especiales para las que calificas podrían ser buenos sustitutos.

Conclusión

Establecer parámetros financieros puede ayudarte a sentirte más seguro y menos estresado por tus gastos de los días festivos. Diviértete

planificando, ahorrando y haciendo un presupuesto: es una excelente manera de empezar con anticipación a disfrutar del espíritu de los días festivos.

Para obtener más información acerca de hacer un presupuesto, visita chase.com/financialgoals.

5 tips to get ahead of holiday debt



Sponsored content by JPMorgan Chase & Co.

The holiday season is fast approaching, and most people find themselves spending

a little – or a lot – more than usual during these festive final months of the year.

Americans spend more than \$1,450 each year on holiday-related purchases

– from gifts and travel to decorations and entertainment. These costs layered into your monthly expenses can significantly strain your budget.

You don't have to break the bank to celebrate the season. Smart planning can get you ahead of the holidays and leave you with funds for merry-making the way you want. Consider these five tips to minimize holiday debt.

Save, save, save
While solid advice for any time of year, it can take on more importance during the holidays. One way to save is to set up a separate savings account for holiday expens-

es. Start saving at the beginning of the year, and vow not to withdraw any money until it's time for holiday shopping.

Make your holiday plans now

Set guidelines for your holiday spending. Make a list of your expected holiday expenses and estimate the costs to see if they fit into your overall budget. Adjust your list as needed.

Build a holiday budget—then stick to it

Once you've made your list, commit to staying within your budget. With so much pressure surrounding gift-giving, it's easy to spend more than you planned. Shop

online to ensure you're getting the best deal, or search for coupons and deals to help lower costs. Get family and friends on board with your plans by suggesting a gift swap instead of buying gifts for everyone; opt for handmade gifts or even pitch in for a group gift. If you're hosting a holiday dinner, shop in bulk for food items.

Scope out major deal days

In addition to the deal-hunting tips above, take advantage of Black Friday and Cyber Monday sales. Look up retailers' deals ahead of time to see if you find goods and services you planned to purchase anyway at lower prices. Many retailers start big holiday sales as soon as Nov. 1, so do some homework now on the gifts you have your eye on so you can spot and take advantage of online and in-person deals before the holiday rush.

Pick up a short-term gig

Even the best-laid budget plans can still fall short of your available funds. If your schedule allows it, take on a temporary job to bring in some extra income. Many

retail or dining establishments need additional workers to handle the holiday rush, and demand often increases for ride-booking and delivery services as well.

Or take up a side hustle selling crafts for example.

These are just a few ways to help you get a handle on holiday debt, but there's so much more that savvy consumers can do to save. See if your credit cards have special offers at your favorite stores or for your favorite purchases, and look for special cash back deals. Be flexible and keep an open mind in general – if you can't get a good deal on the gifts you originally planned to buy, see if any of the special offers you qualify for might be good substitutes.

The bottom line

Putting financial parameters in place can help you feel more confident and less stressed about your holiday spending. Have fun with your planning, saving and budgeting – it's a great way to get into the holiday spirit early.

To learn more about budgeting, visit chase.com/financialgoals.

