



Guterres insiste
en alto al fuego
ante pérdida
de vidas en
hospitales

—por los servicios de cable de
El Reportero

El titular de la ONU manifestó su preocupación en un comunicado divulgado por su portavoz Sthéphane Dujarric mientras el hospital Al-Shifa es foco de operaciones de las Fuerzas de Defensa de Israel.

Los efectivos de Tel Aviv afirman que Hamas estableció un centro de mando debajo de la instalación sanitaria, una acusación negada por el personal médico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima en 135 los ataques contra instalaciones de salud en Gaza en el transcurso del mes pasado.

Se trata, de acuerdo con la portavoz de la OMS, Margaret Harris, de la cifra más alta registrada en tan poco tiempo.

«Espero que esto sea lo peor que jamás hayamos visto», lamentó.

Harris advirtió de una “tendencia creciente” de ataques a la atención sanitaria, que también se observa en otros conflictos en curso en Sudán y Ucrania.

«Parece que de alguna manera se ha olvidado la idea de que un hospital

Ver BREVES LATINOS página 7

Guterres insists
on ceasefire due
to loss of life in
hospitals

—by the *El Reportero* wire
services

The UN chief expressed his concern in a statement released by his spokesperson Sthéphane Dujarric while the Al-Shifa hospital is the focus of operations of the Israel Defense Forces.

Tel Aviv troops claim that Hamas established a command center beneath the health facility, an allegation denied by medical staff.

The World Health Organization (WHO) estimates there were 135 attacks on health facilities in Gaza over the past month.

This is, according to WHO spokesperson Margaret Harris, the highest figure recorded in such a short time.

“I hope this is the worst we’ve ever seen,” she lamented.

Harris warned of a “growing trend” of attacks on healthcare, which is also seen in other ongoing conflicts in Sudan and Ukraine.

See LATIN BRIEFS page 3



López Obrador se reunirá con Biden y Xi en cumbre de APEC en SF

—por Mexico News Daily

A finales de esta semana, el presidente López Obrador se encontrará en un lugar en el que rara vez ha estado desde que asumió el cargo hace casi cinco años: el escenario mundial.

AMLO, como es más conocido el presidente septuagenario, viajará a San Francisco para la Cumbre de Líderes del Foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC), a la que

asistirán el presidente estadounidense Joe Biden y el presidente chino Xi Jinping.

López Obrador tiene programadas reuniones individuales tanto con Biden como con Xi.

Hablando en Culiacán, Sinaloa, el martes un día después de celebrar su 70 cumpleaños, AMLO dijo a los periodistas que partirá hacia San Francisco el miércoles.

Ver APEC página 5

López Obrador to meet with Biden and Xi at APEC summit in San Francisco

—by Mexico News Daily

Later this week, President López Obrador will find himself in a place he has seldom been since taking office almost five years ago: the world stage.

AMLO, as the septuagenarian president is best

known, will travel to San Francisco for the Asia-Pacific Economic Cooperation (APEC) Leaders’ Summit, at which U.S. President Joe Biden and Chinese President Xi Jinping will be among the leaders in attendance.

López Obrador has one-on-one meetings lined

up with both Biden and Xi.

Speaking in Culiacán, Sinaloa, on Tuesday a day after celebrating his 70th birthday, AMLO told reporters that he will depart for San Francisco on Wednesday.

After initially announcing that he would attend the APEC meeting, López Obrador changed his mind, saying in September that he wouldn’t be going because of Mexico’s strained, “on hold” relations with Peru due to the ouster of former president Pedro Castillo in December 2022.

However, AMLO – who has described the current Peruvian government as “spurious” – subsequently announced that he would in fact attend the summit that brings together officials from 21 member economies, including the U.S., China, Japan, Russia, Canada, Australia, Chile, Peru, Indonesia, South Korea, Vietnam and Chinese Taipei (Taiwan).

The meeting with Biden

López Obrador is scheduled to meet with the U.S. president in San Francisco on Friday.

Speaking at AMLO’s Tuesday morning press conference in Culiacán, Foreign Affairs Minister Alicia Bárcena said that the Mexico-U.S. border, the fight against synthetic drugs, migration and the U.S. DACA (Deferred Action for Childhood Arrivals) policy will be among the issues the two leaders will discuss.

Their meeting will take place four weeks after López Obrador met with leaders and other officials from 10 Western Hemisphere countries at a regional migration summit in Palenque, Chiapas, at which the participants agreed on 14 points to “jointly confront the migration reality” they face.

AMLO subsequently said that he would raise the issues discussed in Palenque with Biden during his meeting in San Francisco. His central goal is to obtain more funding from the U.S. for develop-



No se deje engañar: PG&E advierte a los clientes que no caigan en estafas

Los estafadores han estafado a decenas de miles de clientes de PG&E por millones de dólares en los últimos años, dicen los funcionarios

—por Mark Hedin
Ethnic Media Services

10 de noviembre de 2023: si recibe un correo electrónico o una llamada telefónica de PG&E, dice la compañía eléctrica, lo mejor que puede hacer es colgarlo o eliminarlo

rápidamente, porque lo más probable es que se trate de otra estafa más.

Desde que PG&E comenzó a rastrear las quejas de clientes estafados, ha rastreado más de 60.000 casos, con pérdidas que superan los 2 millones de dólares sólo en los últimos dos años.

En una mesa redonda con medios étnicos el 8 de noviembre, Fiona Chan y Matt Foley de PG&E, junto con el detective del Depar-

Ver PG&E página 3

Don't be fooled: PG&E warns customers not to fall for scams

Scammers have fleeced tens of thousands of PG&E customers for millions of dollars in just the past few years, officials say

—by Mark Hedin
Ethnic Media Services

Nov 10, 2023 - If you get an email or phone call from PG&E, the power company says, the best thing to do is to quickly hang up or delete it, because it's most likely just another scam.

Since PG&E began tracking complaints from swindled customers, it's

tracking more than 60,000 cases, with losses exceeding \$2 million in just the past couple of years.

At a Nov. 8 roundtable discussion with ethnic media, PG&E's Fiona Chan and Matt Foley, along with Pleasant Hill Police Department Detective Stephen Vuong asked for help in getting the word out to everyone, but particularly friends or family who may be less aware of how sophisticated scammers are becoming. “Education is key,” Chan said.

See PG&E página 3

¿Los huevos son sanos o no?

—por Frankie O’Brien

Pregunta: ¿Los huevos son sanos o no? He leído artículos en línea con información contradictoria y estoy legitimamente confundido.

R e s p u e s t a :

Cuando se trata de huevos, la información que existe puede ser un poco contradictoria. Pero, en última instancia, la respuesta a su pregunta realmente depende de su condición física, salud y estilo de vida personales. Para aclarar las cosas, exploremos los beneficios para la salud reportados al comer huevos, así como los posibles inconvenientes para ciertas personas.

E l a r g u e n t o a f a v o r d e l o s h u e v o s

Los huevos tienen nu-



merosos beneficios para la salud y a menudo se les llama “el multivitamínico de la naturaleza”. Para la mayoría de las personas, incluir huevos en su dieta no es una preocupación, ya que contienen varios nutrientes críticos.

Los huevos son una gran fuente del nutriente esencial colina. La colina apoya muchos procesos en el cuerpo, desde la estructura celular hasta la protección del hígado.

Ver SALUD página 3

Are eggs healthy, or no?

—by Frankie O’Brien

Question: Are eggs healthy or not? I've read online articles with conflicting information and am legitimately confused.

A n s w e r :

When it comes to eggs, the information out there can be a bit conflicting. But ultimately, the answer to your question really depends on your personal fitness, health and lifestyle. To clear things up, let's explore the reported health benefits of eating eggs, as well as the potential drawbacks for certain people.

The argument for eggs

Eggs have numerous health benefits and are often called “nature's multi-vitamin.” For the major-

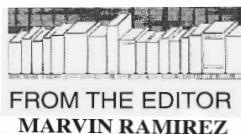
ity of people, including eggs in your diet is not a concern, as they contain several critical nutrients.

Eggs are a great source of the essential nutrient choline. Choline supports many processes in the body, ranging from cell structure to liver protection. Eggs are also a great source of the carotenoids lutein and zeaxanthin, which are powerful antioxidants that support eye health.

One large egg also contains 6 grams of quality protein, which is found in complete proteins. Animal proteins, such as eggs, contain all 9 essential amino acids that are required to make up a complete protein.

See HEALTH page 6

Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
MARVIN RAMIREZ

¿Cuanto tiempo durará el milagro de la limpieza de las personas sin hogar las aceras de SF?

Esta semana San Francisco ha experimentado un milagro, sí, un milagro. Si tu no crees en los milagros, pues empieza a creer, porque en esta ciudad suceden cosas 'sobrenaturales'.

Pues resulta que por varios años nuestra bella ciudad, donde los visitantes enamorados románticos, que frecuentemente se van recordándola a través de la immortalizada canción del gran Tony Bennett, "Dejé mi corazón en San Francisco", y con ansias de volver a su amada ciudad, ahora se iban con su corazón roto de ver como todo el encanto descrito en la canción de Tony Bennett se había desvanecido, como una bella rosa que se marchita.

Las calles sucias llenas de personas inmundas que duermen en las aceras, endrogadas de fentanilo, alcohol o cualquier sustancia que adormezca sus cerebros, donde olor inmundo se siente a metros

de distancia, y que da temor de caminar por ellas.

Donde la desgracia de una ciudad en decadencia a gritos pide a los políticos que la salven de su desgracia, que le devuelvan su grandeza que una vez tuvo, y que fue el orgullo de toda la nación por su belleza histórica y monumental.

Donde de repente el ladrón no es castigado, sino compensado con el botín que sustraído de las tiendas robadas y permitido que ocupe lugares en las aceras para vender sus botines sin miedo a ser castigados por las leyes permisibles que los ampara.

La destrucción de la vida en San Francisco como era antes, es el dolor diario de los que han nacido, vivido y llegado acá para quedarse y participar en el crecimiento y engrandecimiento de la ciudad del Golden Gate. Donde los inmigrantes emprendedores pudieron desarrollar empresas y sus sueños americanos, pero

que de repente todo se fue marchitando como las flores.

Negocios cerrados por los robos a sus tiendas, por los enfermos mentales que caminan como zombis junto a los afectados por fentanilo destruyendo la armonía.

Los políticos que se adhieren a los partidos políticos en el poder llegan a elegirse con abundante promesas y slogans para luego escalar a otros puestos más altos dentro de la jerarquía de mando invisible. Sin embargo nada cambia. Los homeless siguen en las calles, las drogas continúan haciendo estragos en los más vulnerables. La juventud se adormece con el cannabis, mientras las promesas de los políticos se quedan así, solo en promesas.

Sin embargo, hoy sucedió un milagro. Después de tanto tiempo tirando excusas como la falta de policías, la falta de recur-

Ver EDITORIAL página 6

How long will the miracle of cleaning up homeless people on SF sidewalks last?

This week San Francisco experienced a miracle, yes, a miracle. If you don't believe in miracles, then start believing, because 'supernatural' things happen in this city.

Well, it turns out that for several years our beautiful city, where romantically in love visitors, who frequently remember it through the immortalized song of the great Tony Bennett, "I left my heart in San Francisco", and eager to return to their beloved city, now they were leaving with their hearts broken to see how all the charm described in Tony Bennett's song had faded, like a beautiful rose that withers.

The dirty streets full of filthy people who sleep on the sidewalks, high on fentanyl, alcohol or any substance that numbs their brains, where the filthy smell is felt meters away, and it is scary to walk through them.

The dirty streets full of filthy people who sleep on the sidewalks, high on fentanyl, alcohol or any substance that numbs their brains, where the filthy smell is felt meters away, and it is scary to walk through them.

thing withered like flowers.

Businesses closed due to store robberies, due to mentally ill people who walk like zombies next to those affected by fentanyl, destroying harmony.

Politicians who adhere to the political parties in power

are not punished, but compensated with the loot he stole from the robbed stores and allowed to occupy places on the sidewalks to sell his loot without fear of being punished by the permissible laws that protect them.

The destruction of life in San Francisco as it was before is the daily pain of those who were born, lived and came here to stay and participate in the growth and aggrandizement of the Golden Gate city. Where entrepreneurial immigrants were able to develop companies and their American dreams, but suddenly every-

See EDITORIAL page 6

Del 17 al 24 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 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.

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 Since 1991
The Reporter The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER
Lic. Marvin Ramírez
Maynard Institute
for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR
Lic. José Santos Ramírez Calero
12/24/16 to 6/12/04

News Assistant/Writer

MAGDY ZARA
Photographer

STAFF
Business Media

Accounting

MEL LEE
Translations

Distribution

LUCIA

LEZAMA

JUANA

RAMIREZ

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

El fin de la era de justicia, ¿que sigue?

NOTA DEL EDITOR:
El siguiente artículo es
la opinión del autor y no
necesariamente refleja los
puntos de vista y opiniones
del periódico *El Reportero*.

—por Paul Craig Roberts

En el año 2023, la justicia no se encuentra en ninguna parte del mundo occidental.

Los ejemplos son numerosos. He escrito sobre las injusticias infligidas a Julian Assange, a los partidarios de Trump y a aquellos obligados a someterse a la "vacunación" de Covid. Esta vez ilustraré el punto con el "caso de fraude" contra Trump por supuestamente exagerar el valor de sus propiedades inmobiliarias y con el mundo entero al margen, el genocidio de palestinos bajo la rúbrica de "autodefensa" de Israel.

El "caso de fraude" contra Trump consiste en una acusación sin fundamento contra Trump por parte de la fiscal general de Nueva York, discípula de George Soros, Letitia James, quien está registrada como una persona que odia a Trump. No es un juicio. No hay jurado. El procedimiento organizado es sólo para que el juez determine qué tan grande es la multa que supuestamente Trump tiene que pagar (no se proporcionan pruebas, solo la acusación

de Letitia), exagerando el valor de sus propiedades.

En mi opinión, el juez Engoron se está entregando a su odio públicamente declarado hacia Trump. Es el juez quien debe ser acusado y juzgado. Es culpable de ignorar el fallo de un tribunal de apelaciones que fijó un plazo de prescripción para el caso. Otorgó una sentencia sumaria contra Trump de 250.000.000 de dólares antes de que comenzara el proceso para determinar la multa de Trump.

Engoron y su equipo son demócratas incondicionales. Han hecho contribuciones políticas al Partido Demócrata que van en contra de las reglas de conducta de los jueces y sus asistentes legales.

Además, el juez parcial falló en contra de la capacidad de Trump para decir lo que piensa y ha impedido que los abogados de Trump señalen la naturaleza ridícula de los cargos.

La acusación de que Trump exageró el valor de sus propiedades inmobiliarias es solo la opinión sin fundamento de Letitia James, parcial y que odia a Trump, quien afirma que el Estado de Nueva York resultó dañado por la supuesta exageración del valor de sus propiedades por parte de Trump.

El juez, que no tiene

ninguna calificación como tasador de bienes raíces, dice que Mar-a-Lago de Trump sólo vale 18 millones de dólares. La revista Forbes le da un valor mínimo de 350.000.000 de dólares.

Ni Nueva York ni nadie se vio afectado por la supuesta y sin fundamento afirmación de que Trump exageró el valor de sus posesiones.

Como afirmó la representante estadounidense Elise Stefanik en su recurso de ética presentado contra el juez Engoron en Nueva York, "no se presentó ninguna prueba en el juicio que sugiriera fraude y, de hecho, la evidencia material sugería lo contrario".

"El acusado pagó a los sofisticados bancos de Wall Street, a tiempo, en su totalidad, con intereses, según lo acordado. Ninguna compañía de seguros, supuestamente defraudados, continúan haciendo negocios con el acusado".

"De hecho, dos bancos habían hecho sus propios análisis del patrimonio neto del presidente Trump, como lo revelan los testimonios, y para algunos proyectos de desarrollo el banco había cortejado los negocios del presidente

Ver COLUMNA página 7

The end of the era of justice, what's next?

NOTE FROM THE EDITOR: The following article is the opinion of the author and does not necessarily reflect the views and opinions of the *El Reportero* newspaper.

—by Paul Craig Roberts

In the year 2023 Justice Is Nowhere to be Found in the Western World.

Examples are numerous. I have written about the injustices inflicted on Julian Assange, Trump supporters, and those forced to submit to Covid "vaccination." This time I will illustrate the point with the "fraud case" against Trump for allegedly overstating the value of his real estate holdings and with the entire world standing aside, the genocide of Palestinians under the rubric of Israel's "self-defense."

The "fraud case" against Trump consists of an unsupported allegation against Trump by George Soros' disciple NY attorney general Letitia James who is on record as a Trump-hater.

It is not a trial. There is no jury. The staged proceeding is only for the judge to determine how big a fine Trump has to pay for allegedly—no

proof is supplied, only Letitia's accusation—overstating the value of his holdings.

The judge, Engoron, in my opinion, is indulging his publicly-avowed hatred of Trump. It is the judge who should be indicted and placed on trial. He is guilty of ignoring an appellate court's ruling that set a statute of limitations on the case. He granted a summary judgment against Trump of \$250,000,000 before the process of determining Trump's fine began.

Engoron and his staff are hardcore Democrats. They have made political contributions to the Democrat Party that are against the rules of conduct for judges and their law clerks.

Additionally, the biased judge has ruled against Trump's ability to speak his mind and has prevented Trump's attorneys from pointing out the ridiculous nature of the charges.

The charge that Trump overstated the value of his real estate holdings is only the unsupported opinion of the biased Trump-hater Letitia James who claims that New York State was damaged by Trump's alleged overstatement of

the value of his holdings. The judge, who has no qualification as a real estate appraiser, says Trump's Mar-a-Lago is only worth \$18 million. Forbes magazine gives it a minimum value of \$350,000,000.

Neither New York nor anyone suffered from the alleged and unsupported claim that Trump overstated the value of his holdings.

As US Representative Elise Stefanik stated in her ethics compliant filed against judge Engoron in New York, "no evidence was presented on trial to suggest fraud, and in fact material evidence suggested the opposite."

"The defendant paid back the sophisticated Wall Street banks, on time, in full, with interest, as agreed. No insurance company paid a penny. And these banks and insurance companies, allegedly defrauded, continue to do business with the defendant."

"Indeed, two banks had done their own analyses of President Trump's net worth, as revealed in testimonies, and for some development projects the bank had courted President Trump's business,

See COLUMN page 5

APEC from page 1

ment programs aimed at providing well-being for would-be migrants and thus deterring them from leaving their homes and venturing north.

"The president wants to speak with the president of the United States about how the United States can collaborate on these development projects," Bárceña said.

White House Press Secretary Karine Jean-Pierre said in a statement that Biden and López Obrador "will discuss ongoing efforts to strengthen the U.S.-Mexico bilateral relationship and address issues of shared concern."

They "will also discuss how we can continue to work together as partners to manage migration at our shared border and mobilize a hemispheric-wide response to this challenge," she added.

The talks will come six weeks after Mexican and U.S. officials discussed issues including the fentanyl problem, arms trafficking, migration and the United States' plan to build a new section of border wall at high-level security talks in Mexico City.

The meeting with Xi López Obrador will meet the Chinese president and general secretary of the Chinese Commun

ist Party on Thursday. Bárceña said Tuesday that the meeting between the two leaders is "extremely important" and noted that it will be the first time they have a face-to-face conversation.

The foreign minister, who will also travel to San Francisco, said that Chinese aid for Acapulco, which was devastated when Hurricane Otis made landfall on Oct. 25, trade and the supply chain for illicit fentanyl will be among the issues López Obrador and Xi will discuss.

AMLO wrote to Xi earlier this year to seek his support

See APEC page 6



Defensores de California critican los recortes propuestos a los programas preescolares de Head Start

por Suzanne Potter
California News Service

13 de noviembre de 2023: Los defensores de los niños están criticando una propuesta presupuestaria para recortar fondos para Head Start, el programa que ofrece educación preescolar gratuita para niños de familias de bajos ingresos.

Es parte de la batalla presupuestaria en el Congreso, que debe aprobar un presupuesto o una resolución continua antes del viernes para evitar un cierre del gobierno.

Melanee Cottrill, directora ejecutiva de Head Start California, dijo que los conservadores en la Cámara de Representantes quieren un recorte del 6 por ciento en la financiación de Head Start, mientras que los demócratas en el Senado han propuesto un aumento del 2 por ciento.

“El recorte del 6 por ciento reduciría un número significativo de franjas ho-

riarias y servicios”, destacó Cottrill. “En California, Head Start atiende a unos 90,000 niños. Y perderíamos unos 6,000 de esos niños si se hicieran esos recortes”.

Cottrill reconoció que

se aprecia el aumento del 2 por ciento propuesto por los demócratas que controlan el Senado de Estados Unidos, pero que no estaría a la altura del costo de vida o la inflación. Si se aprueba el recorte del 6 por ciento, se estima que 51,000 niños en todo el país perderían sus lugares en los programas locales Head Start, dejando a las familias luchando por conseguir cuidado infantil.

Los conservadores de la Cámara de Representantes, citando preocupaciones sobre la deuda nacional, han propuesto recortes a muchos programas de servicios sociales, incluida la asistencia nutricional para mujeres y niños, maestros en distritos escolares de bajos ingresos,

capacitación laboral para jóvenes y programas de asequibilidad universitaria. Cottrill argumentó cuando se trata de Head Start, los legisladores deberían analizar el efecto general del programa.

“Head Start es un programa comprobado de reducción de la pobreza”, afirmó Cottrill. “Ha existido desde la década de 1960. Es increíblemente eficaz. Es una inversión en nuestras familias, en nuestros hijos y en nuestro sistema educativo que rinde dividendos en el futuro”.

La investigación de la Asociación Nacional Head Start muestra que estos programas son particularmente beneficiosos para los niños hispanos y negros, los que aprenden en dos idiomas, los niños sin hogar o en hogares de acogida, los que califican para recibir comidas escolares gratuitas y aquellos cuyas madres no se graduaron de la escuela secundaria

PG&E de la página 1

tamento de Policía de Pleasant Hill, Stephen Vuong, pidieron ayuda para hacer correr la voz a todos, pero particularmente a amigos o familiares que pueden estar menos conscientes de cómo Se están volviendo estafadores sofisticados. “La educación es clave”, dijo Chan.

“La estafa más utilizada”, dijo Foley, “es la amenaza de un corte de energía debido a facturas vencidas: ¡el camión está en camino!”

Además de enfatizar que la compañía no realiza llamadas telefónicas para cobrar facturas ni acepta pagos en bitcoins, tarjetas de regalo o a través de Zelle, Venmo o PayPal, los oradores describieron algunas de las últimas estafas de las que han oído hablar.

Una es llamar a una empresa de bienes raíces acerca de una casa que alguien está tratando de vender, para decir que la factura de la luz está vencida y que la casa quedará sumida en la oscuridad a menos que alguien haga un pago.

El truco aquí es que cuando el propietario recibe una llamada de seguimiento del agente inmobiliario transmitiéndole ese mensaje, es más probable que piense que realmente hay un problema que debe resolverse, porque la persona que se lo cuenta no es un extraño.

“No vamos a llamar al agente inmobiliario”, dijo Foley. “No tenemos el número y no lo damos a conocer”.

Es poco probable que las personas engañadas hiciéndoles creer que necesitan hacer un pago

inmediato vuelvan a ver ese dinero, porque parte del robo implica transferir rápidamente esos fondos al extranjero, fuera del alcance de las autoridades.

“He trabajado con muy pocas personas a las que les han devuelto su dinero”, dijo Vuong. “Mueven el dinero muy rápido”.

Dijo que en el 95 por ciento de los casos que ha atendido, el dinero mal habido salió rápidamente del país. Muchas de las estafas se originan en bancos telefónicos ubicados en el extranjero.

Los delincuentes han descubierto que, aunque pretenden ser amigables y serviciales, a veces pueden permanecer hablando por teléfono con su víctima, dirigiéndola hasta una tienda de conveniencia cercana o un “quiosco de pago” y brindándole instrucciones paso a paso. en la compra de tarjetas de regalo y otros sistemas de pago (algunos de ellos implican ‘criptomonedas’), mientras lo único que hacen en realidad es ayudar a las víctimas a tirar su dinero.

Tampoco se deje engañar por la función “identificador de llamadas” de su teléfono. Los delincuentes han descubierto cómo hacer que parezca que sus llamadas provienen de la propia PG&E. Ellos no están.

Otra forma en que se engaña a la gente es mediante sitios web “patrocinados” hechos para parecerse a los de PG&E, que aparecen en la parte superior de las búsquedas informáticas de la información de contacto de servicio al cliente de la empresa.

Ver PG&E página 5

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

CA advocates criticize proposed cuts to Head Start preschool programs

by Suzanne Potter
California News Service

November 13, 2023

- Children's advocates are slamming a budget proposal to slash funds for Head Start, the program providing free preschool for children in low-income families.

It is part of the budget battle in Congress, which has to pass a budget or a continuing resolution by Friday to avoid a government shutdown.

Melanee Cottrill, executive director of Head Start California, said conservatives in the House of Representatives want a 6 percent cut in Head Start funding, while Democrats in the Senate have proposed a 2 percent increase.

“The 6 percent cut would reduce a significant number of slots and services,” Cottrill pointed out. “In Califor-

nia, Head Start serves about 90,000 kids. And we would lose about 6,000 of those kids if those cuts went into place.”

Cottrill acknowledged the 2 percent increase proposed by Democrats who control the U.S. Senate is appreciated, but would not keep up with the cost of living or inflation. If the 6 percent cut goes through, an estimated 51,000 children across the country would lose their spots in local Head Start programs, leaving families to scramble for child care.

House conservatives, citing concerns about the national debt, have proposed cuts to many social service programs including nutrition assistance for women and children, teachers in lower-income school districts, youth job

training, and college affordability programs. Cottrill argued when it comes to Head Start, lawmakers should look at the overall effect of the program.

“Head Start is a proven poverty reduction program,” Cottrill contended. “It’s been around since the 1960s. It is incredibly effective. It is an investment in our families, in our kids, and in our educational system that pays dividends down the line.”

Research from the National Head Start Association shows these programs are particularly beneficial to Hispanic and Black children, dual-language learners, children who are homeless or in foster care, those who qualify for free school meals, and those whose mothers did not graduate from high school.

SALUD de la página 1

do. Los huevos también son una gran fuente de carotenoides luteína y zeaxantina, que son poderosos antioxidantes que favorecen la salud ocular.

Un huevo grande también contiene 6 gramos de proteína de calidad, que se encuentra en las proteínas completas. Las proteínas animales, como los huevos, contienen los 9 aminoácidos esenciales necesarios para formar una proteína completa.

Las yemas de huevo son ricas en vitaminas y minerales.

La mayoría de los nutrientes se encuentran en la yema del huevo, mientras que la mayor parte de las proteínas se encuentran en la clara del huevo. Debido a estos nutrientes esenciales y a su densidad nutricional, la mayoría de las personas pueden beneficiarse al incluir huevos en su dieta.

E I a r g u m e n t o contra los huevos

Durante años, la cantidad de colesterol que se encuentra en los huevos ha provocado que sean centro de cierta controversia. Una yema de huevo contiene aproximadamente 185 mg de colesterol. El colesterol es un tipo de grasa esencial para la estructura de las membranas celulares, la producción de hormonas, la síntesis de vitamina D y la digestión de los ácidos biliares.

Ya sea que obtengamos colesterol de nuestra dieta o no, ¡nuestro cuerpo lo produce naturalmente! Se pensaba que demasiado colesterol en la dieta aumentaba el riesgo de enfermedades cardíacas. Sin embargo, la versión más actual de las Guías Alimentarias para Estadounidenses de EE. UU. no incluye la recomendación anterior de menos de 300 mg de coles-

terol por día. Esto se debe a investigaciones que muestran una falta de correlación entre la ingesta dietética de colesterol y los niveles elevados de colesterol en sangre.

Personas que deberían comer huevos libremente

Debido a su alta concentración de proteínas y grasas saludables, los huevos pueden beneficiar a quienes intentan perder peso. Las proteínas animales, como los huevos, contienen los 9 aminoácidos esenciales necesarios para formar una proteína completa.

Las yemas de huevo son ricas en vitaminas y minerales.

La mayoría de los nutrientes se encuentran en la yema del huevo, mientras que la mayor parte de las proteínas se encuentran en la clara del huevo. Debido a estos nutrientes esenciales y a su densidad nutricional, la mayoría de las personas pueden beneficiarse al incluir huevos en su dieta.

E I a r g u m e n t o contra los huevos

Existe un pequeño porcentaje de personas que son muy sensibles al colesterol de la dieta y necesitan controlar su ingesta de alimentos con altas concentraciones, como los huevos.

Debido a su mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, las personas con diabetes también deben limitar su consumo de huevos. Sin embargo, se ha demostrado que el patrón alimentario general, la actividad física y la genética tienen un mayor impacto en los niveles de colesterol y la salud del corazón. Se deben realizar más investigaciones para determinar todo lo relacionado con el colesterol en la dieta de las personas con diabetes.

¿Cuáles son las formas más saludables de preparar huevos?

Retire la yema: si sabe que es hipersensible al colesterol de la dieta o simplemente desea reducir

su consumo, simplemente elimine algunas o todas las yemas, ya que ahí es donde vive todo el colesterol.

Revolvélvos con verduras

también es importante con qué comes los huevos. En lugar de combinar los huevos con pan lleno de carbohidratos altamente refinados, revólvelos con una porción de verduras ricas en fibra. ¡Al agregar vegetales a los huevos, también agregas una variedad de vitaminas y minerales! Por ejemplo, ¡solamente una taza de espinacas te proporcionará más del 100 por ciento de tu vitamina K diaria!

La línea de fondo

Se necesitan estudios futuros para comprender por qué sigue surgiendo información contradictoria sobre los huevos. De cualquier manera, a menos que pertenezca a una de las categorías especiales anteriores, siéntase libre de comer huevos sin preocupaciones ni dudas. Pero como ocurre con todo, hazlo con moderación.

LATIN BRIEFS from page 1

“It seems that somehow the idea that a hospital should be a safe haven, a place where people come for treatment when they need it, has been forgotten,” she told reporters.

The spokesperson considered the facility’s workers heroic, who maintain their efforts while the center has been operating without electricity since November 11 and there is not enough food or drinking water.

About 700 patients and more than 400 health personnel were still there, in addition to about three thousand displaced people who sought refuge there.

According to Harris, 20 patient deaths were recorded in the last 48 hours.

Press reports on Tuesday indicated that the Israeli army offered to provide incubators to Al-Shifa hospital, where 36 premature babies require constant care.

In the last three days, at least six premature babies died because their incubators could not function due to lack of electricity.

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



12vo Festival del Chocolate en Tabasco, Mx

Villahermosa recibirá a cerca de 120 mil personas para el Festival del Chocolate más grande de su historia. ¡No te quedes fuera!

—Compartido por Mexico Desconocido

Tabasco celebra del 15 al 17 de noviembre el Festival del Chocolate. ¡Vive una experiencia única y deliciosa!

¡Atención amantes del chocolate!, prepárense para disfrutar del fin de semana más dulce del año donde podrán deleitar al paladar con una sinfonía de sabores en el Festival del Chocolate, que este año recibirá a sus visitantes con una extensa muestra gastronómica y actividades que despertarán todos los sentidos.

Un festival de México y el mundo

Cómo no celebrar en grande a uno de los ingredientes más versátiles de la cocina mexicana y con-

sento del mundo. En esta ocasión se celebrará en las Naves I y II del Parque Tabasco en un espacio de 15 mil metros cuadrados, donde se incorporará una sección de gastronomía y dos eventos: el Showcase México y el Showcase Mundo Maya, con delegaciones representativas de los 32 estados de la República, así como a 5 países del Mundo Maya: Honduras, El Salvador, Guatemala, Belice y México, para exponer sus destinos turísticos, gastronomía, artesanías y productos de cacao y chocolate.

Además, tendrán como país invitado a Italia que tiene como ciudad insignia a Perugia. Podrás encontrar productos tradicionales como el bombón 'baci' (que significa besos), elaborado con avellanas cubiertas de chocolate. ¡Exquisitos!

¿Qué verás en el Festival del Chocolate?

La colaboración de casas comerciales chocolateras, haciendas cacaoteras, así como la participación de reconocidos chocolateros y especialistas locales, nacionales e internacionales que impartirán talleres, conferencias y serán jurados de los diferentes concursos que se llevarán a cabo.

El evento considera cinco dimensiones en la cadena de valor, con exposiciones relacionadas a la producción, comercialización y servicios del cacao y chocolate, además de promover y buscar el reconocimiento internacional del cacao criollo originario de la entidad.

Concursos
1er Concurso del Chocolate Mexicano de Origen.
1er Concurso del Cacao Mexicano de Origen.
1er Duelo de Fogones Internacional con Innovación Gastronómica.
1er Concurso de Choc-

Ver ARTES página 6

12th Chocolate Festival in Tabasco, Mx

—Shared by Mexico Desconocido

Villahermosa will receive about 120 thousand people for the largest Chocolate Festival in its history. Don't be left out!

Tabasco celebrates the Chocolate Festival from November 15 to 17. Live a unique and delicious experience!

Attention chocolate lovers! Get ready to enjoy the sweetest weekend of the year where you can delight your palate with a symphony of flavors at the Chocolate Festival, which this year will welcome its visitors with an extensive gastronomic display and activities that awaken all the senses.

A festival of Mexico and the world

How not to celebrate one of the most versatile ingredients in Mexican cuisine and one of the most beloved in the world. On this occasion it will be held in Halls I and II of the Tabasco Park in a space of 15 thousand square meters, where a gastronomy section and two events will be incorporated: the Mexico Showcase and the Mundo Maya Showcase, with representative delegations.

- 1st Mexican Chocolate of Origin Contest.
- 1st Mexican Origin Cocoa Contest.
- 1st International Stove Duel with Gastronomic Innovation.
- 1st Table Chocolate with Water Contest.

- Chocolate Promises (Wolter 2023)
- Children's Chocolate Painting Contest
- Photography contest Certifications

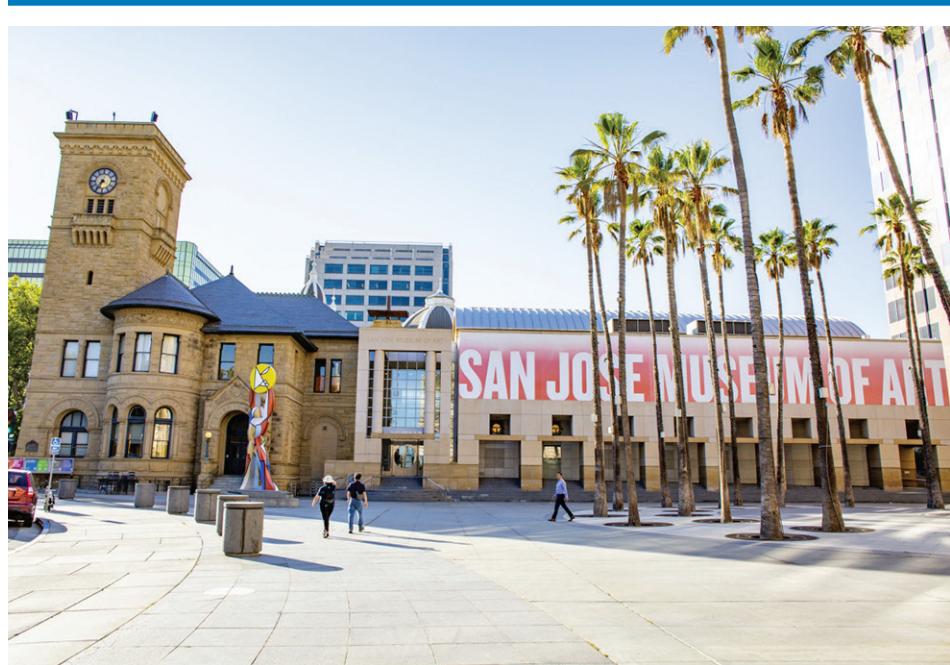
In addition, there will be the certification program of the International Institute of Chocolate & Cacao Tasting, with its level 1 and 2 courses. Level 3 will also be held during the Festival and, for the first time in the world, level 4, which will be named Origin.

Cocoa, an ancient treasure

Chocolate is one of the most consumed foods in the world, originally as a drink, and later as pastries, in gastronomy and as a candy. Chocolate has transcended through the history of man, but its origin is proudly Tabasco. From this pride arises the Tabasco Chocolate Festival, which since 2010 has been presented promoting the management of knowledge of this ancient grain.

Competitions

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



San José Museum of Art

Circo Italiano Zoppé vuelve a San Francisco

—por Magdy Zara

El circo familiar italiano Zoppé regresa a Redwood City por decimosexto año consecutivo y presenta un tema completamente nuevo: Carnavale di Venezia.

El Zoppé Family Circus recibe a los visitantes en una auténtica carpa de circo, sus funciones están impulsadas por una historia central (a diferencia de actos individuales) que muestran hazañas acrobáticas, espectáculo ecuestre, cabriolas caninas, payasos y mucha participación del público.

El circo llegó a Redwood City Redwood City y abrió sus puertas el pasado 9 de noviembre y estará abierto al público su espectáculo hasta el 27 de este mes, para ello ha destinado dos funciones diarias en a partir de las 5 p.m. Los boletos tienen un costo de \$10 y \$27.

El Circo Familiar Italiano Zoppé se encuentra ubicado en 1044 Middlefield Road Redwood City.

"Ayúdanos a regalar sonrisas en Navidad a niños de Perú"

Zoppé Italian Circus returns to San Francisco

—by Magdy Zara

Italian family circus Zoppé returns to Redwood City for the 16th consecutive year and presents a brand new theme: Carnavale di Venezia.

The Zoppé Family Circus welcomes visitors in an authentic circus tent, its performances are driven by a central story (as opposed to individual acts) featuring acrobatic feats, equestrian spectacle, canine capers, clowns and plenty of audience participation.

The circus arrived in Redwood City Redwood City and opened its doors on Nov. 9 and its show will be open to the public until the 27th of this month, for which it has designated two daily performances starting at 5 p.m. Tickets are \$10 and \$27.

Zoppé Italian Family Circus is located at 1044 Middlefield Road Redwood City.

"Help us give

ción para sus miembros.

El panorama de la memoria ha cambiado drásticamente a lo largo de la era digital, marcada por la facilidad y velocidad con la que podemos registrar, almacenar y compartir información. g

Encode/Store/Retrieve reúne obras de arte principalmente de la colección de SJMA para explorar formas de producción de memoria de baja tecnología de los últimos 60 años. Las esculturas, pinturas, fotografías, instalaciones y obras en papel reunidas aquí están organizadas en agrupaciones temáticas que hacen referencia a los procesos clave que subyacen a los modelos cognitivos y computacionales de la memoria.

La colaboración es de \$20 y la cita es el próximo 19 de noviembre, a partir de la 1 p.m., en 2931 Harbor St Pittsburgh. Para mayor información comunicarse a través del 925-550 7167.

SJMA abre exposición

Encode/Store/Retrieve

El Museo de Artes de San José, anuncia la inauguración de su exposición **Encode/Store/Retrieve** (Codificar, Almacenar y Recuperar), y para celebrar esta ocasión tiene prevista realizar una recepción

reception for its members.

The memory landscape has changed dramatically throughout the digital age, marked by the ease and speed with which we can record, store and share information. g

Encode/Store/Retrieve brings together artworks primarily from SJMA's collection to explore low-tech forms of memory production from the past sixty years. The sculptures, paintings, photographs, installations and works on paper gathered here are organized into thematic groupings that reference key processes underlying cognitive and computational models of memory.

The reception is scheduled for Friday, Dec. 8 from 6 to 7 p.m., while the inauguration will be this same day from 6 to 9 p.m., admission is completely free and will be open to the public until Sunday, April 21 of the year 2024.

The SJMA is located at 110 Mercado Sur street, San José.

APEC de la página 1

Después de anunciar inicialmente que asistiría a la reunión de APEC, López Obrador cambió de opinión y dijo en septiembre que no asistiría debido a las tensas y "en espera" relaciones de México con Perú debido al derrocamiento del expresidente Pedro Castillo en diciembre 2022.

Sin embargo, AMLO, que ha calificado al actual gobierno peruano de "espurio", anunció posteriormente que asistiría a la cumbre que reúne a funcionarios de 21 economías miembros, incluidos Estados Unidos, China, Japón, Rusia, Canadá, Australia y Chile, Perú, Indonesia, Corea del Sur, Vietnam y Taipeí Chino (Taiwán).

La reunión con Biden

López Obrador tiene previsto reunirse con el presidente de Estados Unidos en San Francisco el viernes.

En la conferencia de prensa de AMLO el martes por la mañana en Culiacán, la ministra de Relaciones Exteriores, Alicia Bárcena, dijo que la relación México-Estados Unidos.

La frontera, la lucha contra las drogas sintéticas, la migración y la política estadounidense DACA (Acción Diferida para los Llegados en la Infancia) serán algunos de los temas que discutirán los dos líderes.

Su reunión tendrá lugar cuatro semanas después de que López Obrador se reuniera con líderes y otros funcionarios de 10 países del hemisferio occidental en una cumbre regional sobre migración en Palenque, Chiapas, en la que los

participantes acordaron 14 puntos para "enfrentar conjuntamente la realidad migratoria" que enfrentan.

Posteriormente, AMLO dijo que plantearía los temas discutidos en Palenque a Biden durante su reunión en San Francisco. Su objetivo central es obtener más fondos de Estados Unidos para programas de desarrollo destinados a brindar bienestar a los posibles inmigrantes y así disuadirlos de abandonar sus hogares y aventurarse hacia el norte.

"El presidente quiere hablar con el presidente de Estados Unidos sobre cómo Estados Unidos puede colaborar en estos proyectos de desarrollo", dijo Bárcena.

La secretaria de prensa de la Casa Blanca, Karine Jean-Pierre, dijo en un comunicado que Biden y López Obrador "discutirán los esfuerzos en curso para fortalecer la relación bilateral entre Estados Unidos y México y abordarán cuestiones de preocupación compartida".

"También discutirán cómo podemos continuar trabajando juntos como socios para gestionar la migración en nuestra frontera compartida y movilizar una respuesta hemisférica a este desafío", añadió.

Las conversaciones se producirán seis semanas después de que funcionarios mexicanos y estadounidenses discutieran temas como el problema del fentanilo, el tráfico de armas, la migración y el plan de Estados Unidos para construir una nueva sección del muro fronterizo en conversaciones de seguridad de alto nivel en Ciudad de México.

El encuentro con Xi

López Obrador se reunirá el jueves con el presidente chino y el secretario general del Partido Comunista Chino.

Bárcena dijo este martes que el encuentro entre ambos mandatarios es "sumamente importante" y señaló que será la primera vez que mantengan una conversación cara a cara.

El canciller, que también viajará a San Francisco, dijo que la ayuda china para Acapulco, que quedó devastada cuando el huracán Otis tocó tierra el 25 de octubre, el comercio y la cadena de suministro del fentanilo ilícito estarán entre los temas que tratarán López Obrador y Xi.

AMLO escribió a Xi a principios de este año para buscar su apoyo en la lucha contra el fentanilo, ya que los precursores químicos utilizados para fabricar el

opiode sintético se envían a México desde China, según autoridades mexicanas y estadounidenses.

Un portavoz del Ministerio de Asuntos Exteriores chino declaró posteriormente que "no existe el tráfico ilegal de fentanilo de China y México".

Bárcena dijo que López Obrador abordará el tema de la cadena de suministro de fentanilo en sus conversaciones con Xi, sugiriendo que su atención se centrará en "cómo organizarnos para tener un mejor control... de la exportación e importación en general de nuestros productos", incluidos precursores químicos que se envían desde China a México y posteriormente se utilizan para fabricar el opioide sintético.

Anteriormente en la conferencia de prensa recon-

oció que el fentanilo se fabrica legalmente en México en algunos casos. Bárcena también dijo que los precursores utilizados para fabricar fentanilo "proviene principalmente de Asia".

Después de su reunión con Xi, AMLO tiene previsto reunirse con el primer ministro canadiense, Justin Trudeau, dijo el ministro de Relaciones Exteriores.

APEC y la Cumbre de Líderes

APEC comenzó en 1989 con 12 miembros y aumentó durante la década de 1990 hasta llegar a 21.

Las 21 economías miembros representan casi el 40 por ciento de la población mundial y casi la mitad del comercio mundial, según Associated Press.

México fue sede de la reunión anual de APEC en Los Cabos, Baja California

Sur, en 2002, cuando Vicente Fox era presidente.

Citando a asesores de la Casa Blanca, AP informó que el objetivo de la Cumbre de Líderes de 2023 es "tratar de hacer que las economías de APEC sean más resilientes, particularmente frente a los crecientes problemas climáticos y luego de una pandemia global que mató a millones de personas y tensó las cadenas de suministro".

La reunión bilateral entre Biden y Xi el miércoles eclipsará la Cumbre de Líderes, aunque sin duda llamará la atención la tradicional fotografía en la que los líderes visten trajes típicos locales.

López Obrador ha evitado en gran medida reuniones y eventos internacionales durante su presidencia, y el exmin-

istro de Relaciones Exteriores Marcelo Ebrard lo representó en numerosas ocasiones hasta que renunció en junio para buscar la nominación del partido gobernante Morena para las elecciones presidenciales de 2024.

La ministra de Economía, Raquel Buenrostro, asistió a la Cumbre del G20 de 2023 en Nueva Delhi, India, en septiembre, mientras que AMLO se quedó en casa para atender asuntos internos.

López Obrador afirma con frecuencia que "la mejor política exterior es la política interna" y solo ha viajado al extranjero a otras naciones del hemisferio occidental durante su presidencia.

Con informes de Milenio, El Economista, El Universal y AP.

or know they're late. But PG&E doesn't call people about their past due bills, and has many ways to help people who've fallen behind.

Look to see that the site is actually pge.com.

One way to do so is to scroll over the address on display, which will sometimes reveal another, different address, masquerading as pge.com. Some of us might want to check with younger members of the family who often are more tech-savvy.

There's a way to report suspected scams, at scam-reporting@pge.com. But it's better not to fall for a ruse in the first place.

"Prevention is best," Vuong said.

"I tell my 89-year-old Mom, who's pretty sharp," Foley said, "Don't ever engage in this kind of thing. Everything financial, run through me!"

People can be scared into making payments when they're worried their power is at risk of being cut off, particularly if they're struggling to pay their bills

"Llámenos si se siente incómodo. Si son legítimos, lo entenderán".

"No hay mucha singularidad en estas estafas", dijo Foley.

Contó una historia de cómo un empleado de una tienda de conveniencia salvó a alguien de una pérdida de \$2,000 al escuchar al cliente recibir instrucciones por teléfono sobre cómo comprar una tarjeta de regalo para enviar.

"Así que el mensaje se está difundiendo", dijo.

PG&E from page 3

The trick here is that when the owner gets a follow-up call from the Realtor relaying that message, he or she is more likely to think there really is a problem that needs to be solved, because the person telling them about it isn't a stranger.

"We're not going to call the Realtor," Foley said. "We don't have the number and we don't give it out."

People tricked into believing they need to make an immediate payment are unlikely to ever see that money again, because part of the thievery involves quickly transferring those funds overseas, out of the reach of law enforcement.

"I've worked with very few people who've gotten their money back," Vuong said. "They move the money so fast."

He said that for 95 percent of the cases he's seen, the ill-gotten money quickly left the country. Many of the

COLUMN from page 2

not the other way around."

Trump Organization had valued Mar-a-Lago between \$426 million and \$612 million in these statements, while Ms. James and the judge valued it at \$18 million to \$27.6 million, prompting ridicule from prominent real estate brokers who regarded the Trump-hating judge's claim as "ridiculous."

The judge, who declared Trump to be "a bad man" dismissed from the record exculpatory evidence for Trump in the form of a sworn affidavit from Lawrence Moens, the

scams originate in phone banks located overseas.

Crooks have figured out that while pretending to be friendly and helpful, they can sometimes stay on the phone with their victim, directing him or her all the way to a nearby convenience store or "payment kiosk," and providing step-by-step instructions on buying gift cards and other payment systems – some involving 'cryptocurrency' – while all they're really doing is helping victims throw their money away.

Don't be fooled by your phone's "caller ID" feature, either. Crooks have figured out how to make it look as though their calls are coming from PG&E itself. They're not.

Another way people get tricked is by "sponsored" websites made to look like PG&E's, that show up at the top of computer searches for the company's customer service contact information.

A web site that a search engine indicates is "sponsored" may very well not be

top Palm Beach luxury broker, who said if he had the opportunity to market Mar-a-Lago, it would be sold to someone with "net worths in the multiple billions," the likes of Elon Musk, kings, emperors, and heads of state. Engoron called the statement an "unsubstantiated dream," but admitted testimony from someone on the attorney general's side who helped come up with the \$250 million disgorgement figure, suggesting banks lost out on more than \$100 million in interest because the financial statements were

See COLUMN page 6

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

PG&E de la página 3

táctenos. Tenemos muchos buenos programas de asistencia. Estamos felices de trabajar con usted".

El número de atención al cliente es (800) 743-5000.

Uno de los invitados a la mesa redonda preguntó si se debía confiar en contratistas externos que pudieran afirmar ser socios de PG&E, por ejemplo, que realizan instalaciones de paneles solares.

No se deje intimidar:

UNIVERSAL Bakery and restaurant guatemalteco

dos localidades

3458 Mission St
San Francisco

415-821-4971



2803 Geneva Ave

Daly City

415-656-1592

universalbakeryinc.com

EL TOMATE RESTAURANTE

+1 415 401 8766
2904 24th Street,
San Francisco, California

Fish tacos, Crab enchiladas (in red or green sauce), Mole, Chile relleno, Chimichanga, deliciosos platillos de carne, pollo y puerco y ricos Caldos

Pancho Villa TAQUERIA

HANDCRAFTED QUALITY MEXICAN FOOD

SFPANCHOVILLA.COM

3071 - 16TH ST., SFENTRE VALENCIA Y MISSION
PANCHO VILLA EN SAN MATEO 'B' STREET 4TH AVE.

COMIDA MEXICANA DE CALIDAD PREPARADA A MANO

EL TORO TAQUERIA

ESQUINA DE: 17TH Y VALENCIA STREETS TLF. 415-431-3351

HECHO FRESCO

Exquisitos platillos de la cocina Guatemalteca

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DÍAS

COLUMN from page 5

inflated. THIS IS ONLY THE JUDGE'S AND LETITIA'S CLAIM, NOT THE BANKS' CLAIM. THERE ARE NO INJURED PARTIES.

TO BE CLEAR THE "FRAUD CASE" AGAINST TRUMP HAS NO COMPLAINANT EXCEPT LETITIA HOW DID SUCH A FAKE CASE GET INTO THE JUSTICE SYSTEM?

THE ANSWER IS THAT THE US "JUSTICE" SYSTEM IS NOTHING BUT A WEAPON AGAINST OPPONENTS OF THE DEEP STATE. TRUMP IS BEING PERSECUTED FOR ONE REASON ONLY—TO MAKE IT CLEAR TO ALL FUTURE PRESIDENTIAL CANDIDATES THAT IF YOU ATTEMPT TO REPRESENT THE PEOPLE INSTEAD OF THE RULING ESTABLISHMENT YOU WILL BE DESTROYED.

Now turn to Israel's destruction of Palestine.

After a month of slaughter, Russia, China, Iran, Syria, Hezbollah, and the rest of the world have taken no action to stop it.

No government has lifted a finger against Israel's declared intention of destroying the remnants of Palestine still

lingering after 75 years of Israel's ongoing theft of Palestine from the inhabitants.

The Great Moral Western governments ban citizens from protesting Israel's slaughter of Palestinians. US corporations and law firms collect the names of protesting students and blacklist them from employment. What person of integrity would work for such companies?

We have now lived through more than one month of Israeli bombing relentlessly killing 10,000 Palestinian women and children, and the entire world together cannot stop the atrocity. When the UN tries, Washington vetoes the UN. Israel's declared policy is to drive every resident of Gaza into the Sinai Desert into "tent cities," from which Israel expects Europe and the US to absorb them as immigrants, thus erasing Palestine from history.

Going by news reports of massive US military forces accumulating around Israel and announcements that Washington has Hezbollah, Iran, and Syria in its targets, it seems that the US is employed as Israel's agent in behalf of Greater Israel—"from the Nile to the Euphrates." The ethnic cleansing of Palestine is the beginning of the slaughter.

P e o p l e w h o should eat eggs freely

Due to their high concentration of protein and healthy fats, eggs can benefit those who are trying to lose weight.

Following his meeting with Xi, AMLO is scheduled to meet with Canadian Prime Minister Justin Trudeau, the foreign minister said said.

A P E C , a n d t h e L e a d e r s ' S u m m i t APEC began in 1989 with 12 members and increased through the 1990s to reach 21.

The 21 member economies account for nearly 40 percent of the global population and almost half the world's trade, according to the *Associated Press*.

Mexico hosted the annual APEC meeting in Los Cabos, Baja California Sur, in 2002, when Vicente Fox was president.

Citing White House aides, AP reported that the goal for the 2023 Leaders' Summit is "to try to make

these politicians who were elected to protect the city.

They made sure, however, that during the historic visit of the Chinese gentleman and the other guests, they would not suffer a bad impression and they (the politicians) would not be embarrassed by the state of neglect in which they themselves have allowed San Francisco to remain.

So now, suddenly, the city streets of SF are clean and shining for safety.

Reads a *New York Post* headline: "Sources Said Drug Addicts, Homeless People Plaguing Downtown San Francisco Miraculously Disappear Ahead of Biden-Xi Jinping Summit," and have been pushed to other parts of the city in preparation for the event, which began on Thursday, Nov. 16.

Says one article: "Amid the star-studded spectacle, tech leaders were quick to highlight the remarkable cleanup San Francisco achieved just before the event.

"It seems crazy that the zombie apocalypse can be cleaned up for an important visitor, but not for those who live there and pay for everything!" Elon Musk tweeted on Monday.

HEALTH from page 1

Egg yolks are rich with vitamins and minerals.

The majority of nutrients are found in the egg yolk, while most of the protein is in the egg white. Because of these essential nutrients, and due to their nutritional density, the majority of people can benefit from working eggs into their diet.

T h e a r g u - m e n t a g a i n s t e g g s

For years, the amount of cholesterol found in eggs has caused them to be the center of some controversy. One egg yolk contains approximately 185mg of cholesterol. Cholesterol is a type of fat that's essential for the structure of cell membranes, hormone production, vitamin D synthesis and the digestion of bile acids.

Whether we get cholesterol from our diet or not, our body produces it naturally!

Too much dietary cholesterol was thought to increase the risk of heart disease. However, the most current version of the US Dietary Guidelines for Americans doesn't include the previous recommendation of less than 300mg of cholesterol per day. This is due to research that shows a lack of correlation between dietary cholesterol intake and elevated blood cholesterol levels.

P e o p l e w h o should eat eggs freely

Due to their high concentration of protein and healthy fats, eggs can benefit those who are trying to lose weight.

Protein and fat help keep you full between meals, which helps cut down on mindless snacking throughout the day. Eggs are also an excellent option for athletes and weight lifters in need of a high-protein breakfast or post-workout meal that supports

APEC economies more resilient, particularly in the face of growing climate issues and following a global pandemic that killed millions of people and strained supply chains."

A bilateral meeting between Biden and Xi on Wednesday is set to overshadow the Leaders' Summit, although the traditional photo in which leaders dress in typical local attire will no doubt attract attention.

"San Francisco can instantly be the cleanest, safest, most beautiful, most incredible city in the world. It happened for Dreamforce and it is happening again for APEC," Marc Benioff posted.

It's not exactly groundbreaking for a bustling city to put itself in order before an event as important as this. Take Paris, which is undertaking a \$1.5 billion project to clean up the Seine in anticipation of the 2024 Olympics, a river that Parisians have

muscular recovery. People who should watch their egg intake

There is a small percentage of people who are highly sensitive to dietary cholesterol and need to monitor their intake of foods with high concentrations, such as eggs.

Due to their increased risk of heart disease, people with diabetes should also limit their egg consumption. However, overall dietary pattern, physical activity and genetics have shown to have a greater impact on their cholesterol levels and heart health. More research should be done to determine anything pertaining to dietary cholesterol for people with diabetes.

What are the Healthyest Ways to Prepare Eggs?

Remove the Yolk: If you know you're hypersensitive to dietary cholesterol or simply want to cut back your intake, simply remove some or all of the yolks, since that's where all of the cholesterol lives.

Scramble them with Veggies: What you eat your eggs with is also important. Instead of pairing your eggs with bread packed with highly-refined carbohydrates, scramble them with a serving of fiber-rich veggies. By adding vegetables to your eggs, you are also adding a variety of vitamins and minerals! For example, just one cup of spinach will give you over 100 percent of your daily vitamin K! [4]

The Bottom Line

Future studies are needed to understand why conflicting information continues to arise regarding eggs. Either way, unless you fall into one of the special categories above, feel free to eat eggs without worry or hesitation. But as with all things, do so in moderation.

López Obrador has largely avoided international meetings and events during his presidency, with former foreign affairs minister Marcelo Ebrard representing him on numerous occasions until he resigned in June to seek the ruling Morena party's nomination for the 2024 presidential election.

Economy Minister Raquel Buenrostro attended the 2023 G20 Summit in New

been banned from swimming in for a century because it was that disgusting.

But the question arises: how long will San Francisco residents enjoy this miraculous cleanliness and security?

I wonder if this miracle in San Francisco will be like the story of Cinderella, whose charm in her meeting with the Prince disappears when the bells ring at 12 at night, and she returns to her original form with the ragged dress and the pumpkin float.

EDITORIAL de la página 2

sos monetarios, la falta de camas para los sin techo, la inhabilidad de controlar el uso de drogas en las calles, y la falta de limpieza, hoy todo cambió.

En la tarde del 14 de noviembre de 2023, hora local, el presidente Xi Jinping llegó a San Francisco en un avión especial para una cumbre China-Estados Unidos,

y una reunión cumbre con 30 de Líderes Económicos de APEC por invitación del presidente de Estados Unidos Joe Biden. Se esperan también unos que unos 20 mil dignatarios extranjeros.

APEC, abreviatura de Cooperación Económica Asia-Pacífico, sirve como escenario para fomentar el comercio, la inversión y el desarrollo económico entre las naciones que rodean el Océano Pacífico.

El grupo está formado por 21 "economías", incluidas China, Rusia, Japón, Estados Unidos y Australia, que representan casi el 40 por ciento de la población mundial y casi la mitad del comercio global.

Pero antes de su llegada, toda la maquinaria democrática en el poder en el estado de California, se aseguraron de poder limpiar la ciudad de toda la podredumbre que los ciudadanos locales han tenido que soportar por la falta de voluntad de estos políticos que fueron elegidos para proteger la ciudad.

Se aseguraron, sin embargo, que durante la histórica visita del señor chino y los demás invitados, sufrieron una mala impresión y ellos (los políticos) una vergüenza por el estado de descuido en que ellos mismos han permitido que se mantenga San Francisco.

Entonces, ahora, de repente, las calles de la ciudad de SF están limpias y brillando por su seguridad.

Dice un titular del *New York Post*: "Fuentes dijeron que los drogadictos y

las personas sin hogar que plagan el centro de San Francisco desaparecen milagrosamente antes de la cumbre de Biden y Xi Jinping", y que han sido empujados a otras partes de la ciudad en preparación del evento, el cual empezaba el jueves 16 de noviembre.

Dice un artículo: "En medio del espectáculo repleto de estrellas, los líderes tecnológicos se apresuraron a resaltar la notable limpidez que logró San Francisco justo antes del evento.

"¡Parece una locura que el apocalipsis zombie pueda limpiarse para un visitante importante, pero no para aquellos que viven allí y pagan por todo!" Elon Musk tuiteó el lunes.

"San Francisco puede ser instantáneamente la ciudad más limpia, segura, hermosa e increíble del mundo. Sucedío para Dreamforce y está sucediendo nuevamente para APEC", publicó Marc Benioff.

No es exactamente innovador que una ciudad bulliciosa se ponga en orden antes de un evento tan importante como este.

Tomemos como ejemplo París, que está emprendiendo un proyecto de 1,500 millones de dólares para limpiar el Sena en anticipación de los Juegos Olímpicos de 2024, un río en el que a los parisinos se les ha prohibido nadar durante un siglo porque era así de asqueroso.

Pero la pregunta surge: ¿por cuánto tiempo van lo residentes de San Francisco a gozar de esta milagrosa limpidez y de seguridad?

Me pregunto si este milagro en San Francisco será como el cuento de La Cenicienta, cuyo encanto en su encuentro con el Príncipe desaparece al sonar las campanas a la 12 de la noche, y ella vuelve a su forma original con el vestido de harapos y la carroza de calabaza.

and has only traveled abroad to other Western Hemisphere nations during his presidency.

López Obrador frequently asserts that "the best foreign policy is domestic policy,"

ARTES de la página 4

olate de Mesa con Agua Promesas del Chocolate (Wolter 2023)

Concurso de Pintura Infantil con Chocolate Concurso de fotografía Certificaciones Además, se contará con

el programa de certificación del International Institute of Chocolate & Cacao Tasting, con sus cursos nivel 1 y 2. También se realizará el nivel 3 durante el Festival y por primera vez en el mundo el nivel 4 el cual

Ver ARTES página 7

COLUMNA de la página 2

Trump, y no al revés".

La Organización Trump había valorado Mar-a-Lago entre \$426 millones y \$612 millones en estas declaraciones, mientras que la Sra. James y el juez la valoraron entre \$18 millones y \$27,6 millones, lo que provocó el ridículo de destacadados corredores de bienes raíces que consideraron el reclamo del juez que odia a Trump, como "ridículo".

El juez, que declaró a Trump "un mal hombre", desestimó del expediente la evidencia exculpatoria para Trump en forma de una declaración jurada de Lawrence Moens, el principal

corredor de lujo de Palm Beach, quien dijo que si tuviera la oportunidad para comercializar Mar-a-Lago, se vendería a alguien con "patrimonio neto de varios miles de millones", como Elon Musk, reyes, emperadores y jefes de estado. En goron calificó la declaración como un "sueño sin fundamento", pero admitió el testimonio de alguien del lado del fiscal general que ayudó a calcular la cifra de devolución de 250 millones de dólares, sugiriendo que los bancos perdieron más de 100 millones de dólares en intereses porque los estados financieros estaban inflados.

. ESTE ES SÓLO EL RECLAMO DEL JUEZ Y LETI-

TIA, NO EL RECLAMO DE LOS BANCOS. NO HAY PERJUDICADOS.

PARA QUEDAR CLARO EL "CASO FRAUDE" CONTRA TRUMP NO TIENE QUERELLA EXCEPTO LETITIA ¿CÓMO LLEGÓ UN CASO TAN FALSO AL SISTEMA DE JUSTICIA?

LA RESPUESTA ES QUE EL SISTEMA DE "JUSTICIA" ESTADOUNIDENSE NO ES SINO UN ARMA CONTRA LOS OPONENTES DEL ESTADO PROFUNDO. TRUMP ESTÁ SIENDO PERSEGUIDO POR UNA SOLA RAZÓN: PARA DEJAR CLARO A TODOS LOS FUTUROS CANDIDA-

TOS PRESIDENCIALES QUE SI INTENTA REPRESENTAR AL PUEBLO EN LUGAR DE ESTABLECIMIENTO GOBERNANTE, SERÁ DESTRUIDO.

Pasemos ahora a la destrucción de Palestina por parte de Israel.

Después de un mes de masacre, Rusia, China, Irán, Siria, Hezbollah y el resto del mundo no han tomado ninguna medida para detenerla.

Ningún gobierno ha movido un dedo contra la intención declarada de Israel de destruir los restos de Palestina que aún persisten después de 75 años de continuo robo de Palestina a sus habitantes.

Los gobiernos de la

Gran Moral Occidental prohíben a los ciudadanos protestar por la masacre de palestinos por parte de Israel. Las corporaciones y firmas de abogados estadounidenses recopilan los nombres de los estudiantes que protestan y los incluyen en listas negras para su empleo. ¿Qué persona íntegra trabajaría para este tipo de empresas?

Hemos vivido más de un mes de bombardeos israelíes que han matado implacablemente a 10,000 mujeres y niños palestinos, y el mundo entero no puede detener esta atrocidad. Cuando la ONU lo intenta, Washington la veta. La política declarada de Israel es expul-

sar a todos los residentes de Gaza al desierto del Sinaí, a "ciudades de tiendas de campaña", de donde Israel espera que Europa y Estados Unidos los absorban como inmigrantes, borrando así a Palestina de la historia.

Si analizamos las noticias sobre la acumulación de fuerzas militares estadounidenses masivas alrededor de Israel y los anuncios de que Washington tiene a Hezbollah, Irán y Siria entre sus objetivos, parece que Estados Unidos está empleado como agente de Israel en nombre del Gran Israel: "desde el Nilo hasta el Éufrates". La limpidez étnica de Palestina es el comienzo de la matanza.

El Reportero
The Reporter The bilingual newspaper Since 1991

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 -

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE



Request for Proposals

The Peralta Community College District (PCCD) is seeking proposals from qualified firms to provide **District-Wide Energy Efficiency Planning and Implementation Services (RFQ/P No. 23-24/05)**. Proposals are to be delivered to the Purchasing Department electronically (via Vendor Registry), until **1:00 P.M. on November 28, 2023**.

The District wishes to incorporate the principles of sustainability into its organizational values and core business goals. These principles express the agency's commitment to "reduce, re-use, and recycle all internal resources and reduce greenhouse gas emissions." These climate, energy, water, and resource conservation and management principles are to be integrated into the District's infrastructure and facilities activities to reduce resource consumption; decrease air pollutant emissions, including greenhouse gas emissions; reduce solid and liquid waste generation, and increase recycling and diversion from landfill.

A mandatory pre-proposal video conference meeting will be held on **November 15, 2023 at 10:00A.M. via Zoom**: Conference Meeting ID 886 8912 8235
<https://peralta-edu.zoom.us/j/88689128235>

Copies of the proposal documents may be obtained by clicking on the following link: <https://vrapp.vendorregistry.com/Bids/Manager/DraftBid?BidId=29231ad2-e39a-4c92-9662-e163ca48e70c> or, by contacting the Peralta Community College District, Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, California, 94606, Phone (510) 466-7225, Office Hours: 8:30 a.m. to 4:30 p.m.

Governing Codes:
GC 53068
EC 81641

ARTES de la página 6

I llevará por nombre Origen.
E l c a c a o , u n t e s o r o a n c e s t r a l

El chocolate es uno de los alimentos más consumidos en el mundo, originalmente como bebida, y posteriormente como repostería, en gastronomía y como golosina. El chocolate ha trascendido a través de la historia del hombre, pero su origen es orgullosamente tabasqueño. De ese orgullo surge el Festival del chocolate Tabasco, que desde 2010 se presenta fomentando la gestión del conocimiento de este grano ancestral.

BREVES LATINOS de la página 1

debe ser un refugio seguro, un lugar donde las personas

acuden para recibir tratamiento cuando lo necesitan», aseveró a los periodistas. La vocera consideró he-

EMPLEOS
JOBS

El Reportero solicita un representante de ventas de publicidad y mercadeo con experiencia para trabajar en el comercio hispano.

*Interesados llamar al
(415) 648-3711.*

Buena comisión y oportunidad para crecer.

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

NOTICIAS PUBLICAS
PUBLIC NOTICE



REQUEST FOR PROPOSALS

The Peralta Community College District (PCCD) is seeking proposals from qualified consultants to conduct a **Comprehensive Local Needs Assessment (CLNA)**, (RFP No. 23-24/09), Districtwide. Proposals are to be submitted electronically (via Vendor Registry), **3:00 P.M. on December 13, 2023**.

As a community college grant recipient, Perkins V, Section 134(c) (2), requires the District to use a data-driven decision-making process on local planning and spending on career and technical education. The CLNA is a review of a number of elements, including student performance data, especially gaps among sub-groups of special populations; labor market needs; educator development; equity and access, for special populations, and program size, scope and quality.

There is NO Pre-proposal meeting for this project.

Copies of the proposal documents may be obtained by clicking on the following link: <https://build.peralta.edu/vendorregistry>

Governing Codes:
GC 53068
EC 81641

Publication Dates: November 10, 2023, and November 17, 2023

Manténgase un paso adelante de los estafadores y mantén tus cuentas seguras

Contenido patrocinado por JPMorgan Chase & Co.

Tu teléfono suena. Parece un mensaje de texto de tu banco y es urgente.

Dice que necesitas enviar dinero a tu cuenta utilizando un giro bancario o pago digital como Zelle® para revertir una transacción fraudulenta. O te informa que hay actividad sospechosa en tu cuenta y que necesitas llamar a cierto número de inmediato para abordarla.

Si el mensaje es de tu banco, debe ser legítimo, ¿verdad?

Hacerse pasar por una institución financiera, una agencia gubernamental o una compañía de servicios públicos es una táctica de estafa común para obtener acceso a tus cuentas o información personal. Incluso los consumidores más cautelosos pueden ser víctimas, ya que los estafadores se han vuelto cada vez más sofisticados en sus esfuerzos por cometer fraude digital.

Saber acerca de las trampas de los estafadores puede ayudarte a llevarles un paso de ventaja. Estas son algunas estrategias comunes que es posible que veas.

Suplantación de identidad (spoofing)

Los estafadores pueden "suplantar la identidad" de los números de teléfono. Tu identificador de llamadas puede decir que la llamada o mensaje de texto es de tu banco, aunque no lo sea. A la larga, el estafador solicitará información personal o financiera, o te pedirá que envíes dinero.

Suplantación de identidad (phishing)

Suplantación de identidad (phishing) es cuando recibes un correo electrónico que parece confiable, pero te solicita llamar a un número fraudulento, responder al correo electrónico o visitar una página web e ingresar información personal. Es posible que te soliciten ver un adjunto, lo que luego proporciona a los delincuentes acceso a tu computadora si lo abres.

Inteligencia artificial (IA) o "ultrafalsos"

La tecnología inteligente permite a los estafadores duplicar voces familiares y engañar a los consumidores para quitarles dinero e información personal. Los estafadores se ganan la confianza de las víctimas al pretender ser un familiar cercano o amigo que necesita ayuda.

Fraude de cheque

Los estafadores pueden robar cheques escritos de buzones sin supervisión o si los depositas, pero no los desecharas adecuadamente. Utilizarán químicos para borrar y reescribir los cheques para sí mismos, vender tu información personal o utilizarla para crear cheques falsos.

"Publicidad maliciosa"

Los estafadores colocan números de teléfono falsos en buscadores y anuncios por internet bajo los nombres de compañías legítimas como bancos o aerolíneas. Las personas llaman a esos números y las engañan para que comparten la cuenta u otra información personal.

Cómo permanecer seguro

Sé proactivo y evita

volverte víctima al seguir estos consejos.

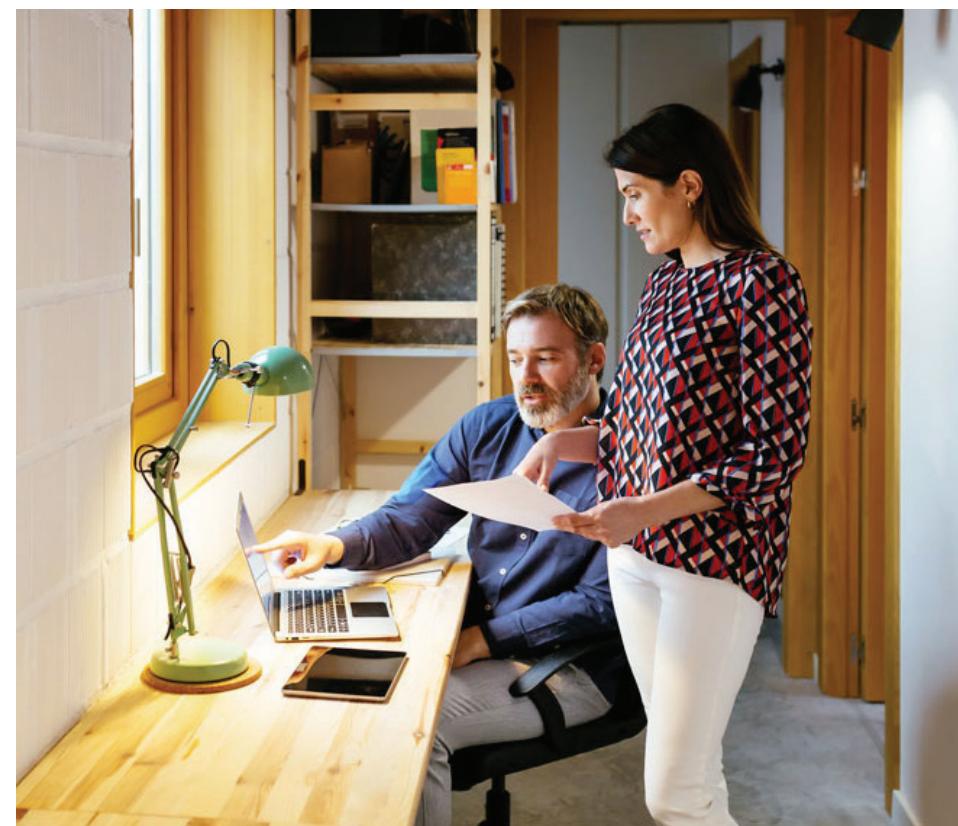
- Elimina, bloquea e ignora llamadas o mensajes de fuentes que no reconozcas.
- Protege la información de tu cuenta personal, pines de cajero automático, contraseñas y códigos de acceso que se usan una sola vez. Si alguien se comunica contigo y solicita esta información, especialmente si es alguien que afirma ser de tu banco, no la compartas con ellos.

• Los bancos o las agencias gubernamentales nunca solicitarán información personal cuando se comuniquen contigo. Las agencias gubernamentales tampoco se comunicarán contigo por teléfono; probablemente recibirás una notificación por correo postal. Niégate a proporcionar tu información personal si alguien se comunica contigo por correo electrónico, mensaje de texto o teléfono.

- No dejes que nadie te presione o amenace para que les proporciones información personal o dinero. Cuelga o no respondas.
- Si alguien dice que debes actuar ahora mismo, detente y pregúntate: "¿Es así como actuaría una compañía legítima?" Si algo te parece "incorrecto", probablemente lo sea.

• Recuerda que las instituciones financieras nunca te solicitarán que te envíes dinero a ti mismo o a alguien más.

- No envíes dinero a alguien que no conozcas o por razones que no tienes claras: es posible que no lo recuperes.



- Incluso si tu identificador de llamadas dice que una llamada o mensaje de texto es de tu banco, podría ser una estafa. Cuando dudes, cuelga o deja de enviar mensajes de texto y llama a tu banco directamente (utiliza el número que aparece en el reverso de tu tarjeta de débito).

• No hagas clic en enlaces o adjuntos en un correo electrónico o mensaje de texto si no estás seguro de quién proviene, y mantente vigilante a los mensajes que soliciten acción inmediata de tu parte.

- En lugar de ingresar el nombre de una compañía en la barra de búsqueda de tu navegador de internet,

escribe la URL completa en la barra de dirección (por ejemplo, www.chase.com) para que visites directamente el sitio web seguro y verificado de tu banco.

- Para evitar el fraude de cheque, considera enviar dinero electrónicamente o utilizar tu tarjeta.

• Si escribes un cheque, utiliza un bolígrafo permanente para que la información sea difícil de borrar. Llena el espacio del beneficiario y de la cantidad de dólares completamente o dibuja una línea hasta el final del espacio. Firma los cheques de la misma forma cada vez y envíalos por correo postal los cheques desde

dentro de la oficina postal.

Si llegas a ser víctima del fraude por internet, no te avergüences e infórmalo a tu banco. Además, cuéntale a tu familia y amigos acerca de tu experiencia para que ellos también puedan mantenerse muy alertas.

Es posible que los estafadores se esfuerzen mucho, pero los consumidores que están alerta e informados pueden detenerlos en seco.

Para obtener más consejos de prevención de fraude y estafa, visita Chase.com/SecurityTips, www.ftc.gov, y en las redes sociales sigue la etiqueta "#banksneveraskforthat" para obtener más información.

Stay ahead of the scammers and keep your accounts safe

Sponsored by JPMorgan Chase & Co

Your phone pings. It looks like a text message from your bank, and it's urgent.

It says you need to send money to your account using a wire transfer or digital payment like Zelle® to reverse a fraudulent transaction.

Or, it tells you there's suspicious activity on your account, and you need to call a certain number right away to address it.

If the message is from your bank, it must be legitimate, right?

Impersonating a financial institution, a government agency or a utility company is a common scam tactic to get access to your accounts or personal

information. Even the most cautious consumers can fall victim, as scammers become increasingly sophisticated in their efforts to commit digital fraud.

Knowing about scammers' tricks can help you stay one step ahead of them. Here are some common schemes you might see.

Spoofing

Scammers can "spoof" phone numbers. Your

caller ID can say the call or text is from your bank even though it's not. The scammer will eventually ask for personal or financial information, or ask you to send money.

Phishing

"Phishing" is when you get an email that looks reputable but asks you to call a fraudulent number, respond to the email or go to a website and enter personal information. You may be asked to look at an attachment, which then gives bad actors access to your computer if you open it.

Artificial Intelligence (AI) or "deep fakes"

Smart technology allows scammers to duplicate familiar voices and trick consumers out of money and personal information. Scammers gain the trust of victims by pretending to be a close family member or friend in need.

Check fraud

Scammers can steal written checks from unattended mailboxes, or if you deposit them but don't dispose of them properly. They'll use chemicals to erase and rewrite the checks to themselves, sell your personal info or use it to create counterfeit checks.

Malvertising

Scammers place fake phone numbers in search engines and online ads under the names of legitimate companies like banks or airlines. People call those numbers and are tricked into sharing account or other personal information.

How to stay safe

Be proactive and avoid becoming a victim by following these tips.

- Delete, block and ignore calls or messages from sources you don't recognize.

Protect your personal account information, ATM pins, passwords and one-time passcodes. If someone contacts you and asks for this information, especially if it's someone claiming to be from your bank, do not share it with them.

- Banks or government agencies will never ask for personal information when they contact you. Government agencies also will not contact you via phone; you'll likely receive a notice by mail. Refuse to give your personal information if someone contacts you by email, text or phone.

Artificial Intelligence (AI) or "deep fakes"

Smart technology allows scammers to duplicate familiar voices and trick consumers out of money and personal information. Scammers gain the trust of victims by pretending to be a close family member or friend in need.

Check fraud

Scammers can steal written checks from unattended mailboxes, or if you deposit them but don't dispose of them properly. They'll use chemicals to erase and rewrite the checks to themselves, sell your personal info or use it to create counterfeit checks.

Malvertising

Scammers place fake phone numbers in search engines and online ads under the names of legitimate companies like banks or airlines. People call those numbers and are tricked into sharing account or other personal information.

and call your bank directly (use the number on the back of your debit card).

- Don't click on links or attachments in an email or text if you're not sure who it's from, and be on the lookout for messages that ask for immediate action from you.

- Instead of entering a company name in your internet browser's search bar, type the full URL in the address bar (for example, www.chase.com) so you'll go directly to your bank's secure, verified website.

- To avoid check fraud, consider sending money electronically or using your card.

- If you're writing a check, use a permanent pen so the information is hard to erase.

- Fill out the payee and dollar amount space completely or draw a line to the end of the space. Sign checks the same way every time and mail checks from inside the post office.

If you become a victim of online fraud, don't be embarrassed, and report it to your bank. Also, tell family and friends about your experience so they too can be on high alert.

Scammers may try hard, but consumers who are alert and informed can stop them in their tracks.

For more fraud and scam prevention tips, visit Chase.com/SecurityTips, www.ftc.gov, and on social media follow the tag "#banksneveraskthat" for more information.

