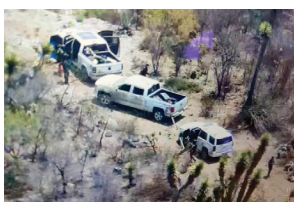




Breves de América Latina

Latin briefs



Enorme caravana de migrantes se dirige a la frontera entre EE.UU. y México

Es la caravana más grande en más de un año y puede aumentar hasta 15.000 personas, advierte un activista

— Compartido desde/por Enlaces sociales para Melissa Koenig y Enlaces sociales para Selim Algar

Los funcionarios fronterizos informaron el mayor número de cruces de migran-

tes jamás registrados, con un promedio de siete días de más de 9,600 en diciembre, dijo a CNN un funcionario de Seguridad Nacional.

Según el *New York Post*, la enorme caravana de migrantes que se abre paso a través de México hasta la frontera con Estados Unidos es la más grande en más de un año.

Ver MÉXICO página 5

Massive migrant caravan heading to US-Mexico border

It is the largest caravan in over a year, may balloon to up to 15K people, activist warns

— Shared from/by Social Links for Melissa Koenig and Social

Links for Selim Algar

Border officials reported the highest number of migrant crossings ever, with a seven-day average of more than 9,600 in De-

cember, a Homeland Security official told CNN.

According to the *New York Post*, the massive migrant caravan making its way through Mexico to the US border is the largest in more than a year.

The hordes of migrants — primarily from Cuba, Haiti and Honduras — set off for the United States on Sunday, walking more than nine miles from the Mexican southern border city Tapachula to get to Alvaro Obregón.

An estimated 8,000 asylum seekers are en route, marking the largest migrant caravan approaching the US since June 2022.

Their Christmas Eve dinner comprised sandwiches, a bottle of water and a banana handed out by a local church, and they spent Christmas night sleeping on cardboard or plastic under awnings and tents.

But radical migrant rights activist Luis García Villagran, who is accompanying the group, has warned that the caravan could grow to 15,000 people, carrying signs reading “Exodus from poverty,” by the time it reaches the border.

“We won’t stop — we’ll keep walking,” he vowed.

The influx of new migrants threatens to further strain the United States’ already overburdened Border Patrol.

There have been more than 730,000 migrant encounters at the besieged southern border since Oct. 1, US Customs and Border Patrol sources told Fox News reporter Bill Melugin — a staggering number that eclipses the entire population of Denver, the capital of Colorado.

December is currently on pace to set a monthly record in migrant encounters, Melugin added.

As many as 10,000 migrants have been appre-

See MÉXICO page 2

México: Migrantes secuestrados de autobús en Tamaulipas

—por los servicios de cable de El Reportero

Delincuentes armados secuestraron el sábado a 31 migrantes que viajaban en autobús en Tamaulipas, según autoridades del estado fronterizo norte.

Cinco de las víctimas fueron localizadas, pero las otras 26 siguen desaparecidas.

El funcionario de seguridad de Tamaulipas, Jorge Cuéllar Montoya, dijo en entrevista el lunes que un conductor de autobús denunció el secuestro de 31 de 36 pasajeros en la carretera Reynosa-Matamoros.

Un autobús operado por Grupo Senda, una empresa de autobuses con sede en Monterrey, fue interceptado por hombres armados en cinco camionetas, dijo Cuéllar.

El autobús viajaba a Matamoros, Tamaulipas, desde Monterrey cuando ocurrió el incidente, dijo.

Ver BREVES LATINOS página 7

México: Migrants kidnapped from bus in Tamaulipas

—by the El Reportero’s wire services

Armed criminals abducted 31 migrants traveling by bus in Tamaulipas on Saturday, according to authorities in the northern border state.

Five of the victims were located, but the other 26 remain missing.

Tamaulipas security official Jorge Cuéllar Montoya said in an interview on Monday that a bus driver reported the abduction of 31 of 36 passengers on the Reynosa-Matamoros highway.

A bus operated by Grupo Senda, a Monterrey-based bus company, was intercepted by armed men in five pick-up trucks, Cuéllar said.

The bus was traveling to Matamoros, Tamaulipas, from Monterrey when the

See LATIN BRIEFS page 3



María Vela arma una caja de cartón mientras su familia se prepara para mudarse de su casa de casi 30 años en el este de Los Ángeles el 17 de diciembre de 2023. María Vela assembles a cardboard box as her family gets ready to move out of their home of nearly 30 years in East Los Angeles on Dec. 17, 2023. Photo by Adriana Heldiz, CalMatters.

Vivieron en una casa del Este de Los Ángeles durante casi 30 años. Ahora sus propietarios quieren mudarse

por Alejandra Reyes-Velarde CalMatters

Días antes de Navidad, María Vela se despedía del estrecho apartamento de una habitación en el este de Los Ángeles que ha sido el telón de fondo de la vida de su familia durante los últimos 30 años.

Vela miró la foto de su boda colgada en la sala de su casa. La pareja celebró su boda en el camino de entrada, dijo Vela, señalando hacia afuera. Criaron

a cuatro hijos en el dúplex cerca del final de un callejón sin salida en su vecindario históricamente latino. Sus hijos disfrutaron de una educación típica del Este de Los Ángeles hasta que uno por uno se fueron a la universidad, a excepción de la hija menor de Vela, una estudiante de tercer año de secundaria. Ahora, antes de Navidad, la familia será desalojada para que los propi-

Ver CASA página 3

They lived in an East L.A. home almost 30 years. Now their landlords want to move in

—by Alejandra Reyes-Velarde CalMatters

Days before Christmas, María Vela was saying goodbye to the narrow one-bedroom apartment in East L.A. that has been the backdrop of her family’s lives for the last 30 years.

Vela looked at her wedding photo hanging in their living room. The couple hosted their wedding reception out on the driveway, Vela said, gesturing outside. They raised four children in the duplex near the end of a

cul-de-sac in their historically Latino neighborhood. Their kids enjoyed a quintessential East L.A. upbringing until one-by-one they left for college, except for Vela’s youngest girl, a high school junior.

Now the family is being evicted by Christmas so their landlords, who live next door, can move in.

“It feels like someone is taking a part of my story,” Vela said.

Family evictions are on the rise

See HOME page 3

14 ‘alimentos para el cerebro’ que pueden ayudar a preservar la memoria

—publicado por Unity Point Health

Llevar una dieta saludable es importante para el bienestar general, pero podría ser aún más beneficioso para prevenir y retrasar la progresión de la enfermedad de Alzheimer. La dieta no es el único factor de prevención; Es necesario tener en cuenta otras cosas, como la genética, el estrés y la estimulación mental. Comer estos alimentos para el cerebro junto con mantener un horario de sueño regular, controlar el estrés e incluir estimulación mental, como completar acertijos o aprender un nuevo idioma, puede ser parte del



mantenimiento de una excelente salud mental. Consume estos “alimentos para el cerebro” principales para obtener posibles poderes para mejorar la memoria.

1. Nueces y semillas

Los frutos secos como las nueces, las almendras y los cacahuetes, así como las semillas de girasol y de calabaza, son alimentos para el

Ver SALUD página 3

14 ‘brain foods’ that may help preserve your memory

—published by Unity Point Health

Eating a healthy diet is important for general well-being, but it might be even more beneficial in the prevention and delay of the progression of Alzheimer’s disease. Diet isn’t the only factor in prevention; other things need to be taken into account, such as, genetics, stress, and mental stimulation. Eating these brain foods along with keeping a regular sleep schedule, managing stress and including mental stimulation, such as completing puzzles or learning a new language, can all be a part

of maintaining great mental health. Eat these top “brain foods” for potential memory-boosting powers.

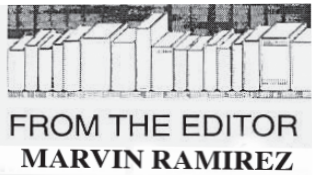
1. Nuts and Seeds

Nuts such as walnuts, almonds, and peanuts, as well as sunflower and pumpkin seeds, are brain foods high in protein and omega fatty acids. Protein is the second largest matter in the brain, second only to water, so it is important to nourish your brain with protein rich foods. Proteins help neurons within the brain communicate with each other through neurotransmitters that are made

See HEALTH page 6

Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



Diciembre bendito pasó, y bienvenido el año 2024 - y que haya una solución a la ley de inmigración

Esta Navidad fue para muchos bastante dura, me refiero a muchos migrantes que dejaron sus casitas en sus países en busca del sueño americano en los EE.UU., un sueño que realmente ya no es, un sueño que es solo un espejismo del pasado, cuando el residir o visitar este país, aun por un corto período - les lograba avances económicos enormes.

Muchos inmigrantes se han aventurado a salir de sus países por falta de oportunidades en medio de una crisis global de grandes proporciones que afecta a muchos países. Y aun en medio de incertidumbre, estos inician estos viajes que muchas veces se transforman en un momento de tristeza para ellos.

Muchos se quedan varados en una frontera cruel, que no les permite cruzar por falta de permiso, y tienen que sufrir frío y hambre, esperando que

una mano amiga les pase un poco de agua y comida mientras logran llegar a la entrada y les conceden el bendito 'libertad condicional' o *parole* que les permita entrar legalmente y poder trabajar, mientras sus peticiones de asilo - mayormente no fundamentadas - son procesadas.

Para otros, el espejismo se desvanece cuando son deportados de regreso a sus países de donde llegaron en cuanto cruzan, por culpa de nuevas políticas estadounidenses emergentes de último minuto. Así, sus sueños se convierten en verdaderas pesadillas para ellos y sus familiares que tuvieron que vender pertenencias o empeñar sus casas para poder costear sus peligrosas e inciertas odiseas. En el camino muchos son robados, secuestrados y las mujeres violadas.

En algunos lugar-

es son bien recibidos.

En McAllen, Texas, la hermana Norma Pimentel, directora ejecutiva de Caridades Católicas del Valle del Río Grande, que administra la instalación, dice que especialmente las celebraciones de la Navidad son un momento en el que los inmigrantes que llegan a este país deben ser recibidos con los brazos abiertos.

"Muchas de sus familias todavía están separadas. Se desarraigaron y dejaron todo atrás: todo lo que son, ya sabes, su cultura, su comida, sus amigos, su todo. Y no es algo fácil", dijo., les ofrecen albergue, ropa y alimentos

Los desafíos son muchos, y muy peligrosos, pero cuando hay esperanza y una luz al otro lado del túnel, vale la pena arriesgarse para muchos, aunque sea doloroso.

Ver EDITORIAL página 6

Blessed Dicember passed, and welcome year 2024 - and may there be a viable solution to immigration law

This Christmas was quite hard for many, I am referring to many migrants who left their houses in their countries in search of the American dream in the USA, a dream that really is no longer, a dream that is just a mirage of the past, when residing or visiting this country, even for a short period - achieved enormous economic advances.

Many immigrants have ventured to leave their countries due to lack of opportunities in the midst of a major global crisis that affects many countries. And even in the midst of uncertainty, they begin these trips that often become a moment of sadness for them.

Many are left stranded at a cruel border, which does not allow them to cross due to lack of permission, and they have to suffer cold and hunger, waiting for a helping hand to pass them some water

and food while they manage to reach the entrance and are granted the blessed 'conditional release' or parole that allows them to enter legally and be able to work, while their asylum requests - mostly unfounded - are processed.

For others, the mirage fades when they are deported back to their countries of origin as soon as they cross, due to new, last-minute emerging US policies. Thus, their dreams become true nightmares for them and their relatives who had to sell belongings or pawn their houses to be able to pay for their dangerous and uncertain odysseys. Along the way many are robbed, kidnapped and the women raped.

In some places they are well received.

In McAllen, Texas, Sister Norma Pimentel, executive director of Catholic Charities of the Rio Grande

Valley, which runs the facility, says Christmas celebrations especially are a time when immigrants coming to this country should be welcomed. with open arms.

"Many of their families are still separated. They uprooted themselves and left everything behind: everything they are, you know, their culture, their food, their friends, their everything. And it's not an easy thing," he said. They offer them shelter, clothes and food

The challenges are many, and very dangerous, but when there is hope and a light on the other side of the tunnel, it is worth the risk for many, even if it is painful.

For a good number, the pain has been felt firsthand lately.

"Ambulances take them daily to hospitals in El Paso,

See EDITORIAL page 6

PODER INDIVIDUAL: ¿Por qué la gente tiene miedo de hablar de ello?



Jon Rappoport

por Jon Rappoport

Porque lo equiparan con abuso de poder.

Los dos no son lo mismo. Me refiero al poder de afectar los acontecimientos; el poder de avanzar hacia una mayor libertad frente a la opresión, el poder de barrer la basura del control que se ejerce sobre nosotros.

Me refiero al poder de luchar y vencer al mal. La facultad de crear una empresa basada en el mérito.

El poder de expandir esa empresa.

El poder de resistir a los amos de esclavos.

El poder de superar a la mafia mal etiquetada como "democracia".

El poder del individuo para levantarse, hablar y el poder de romper las cadenas de causa y efecto que nos encerrarían.

El poder de inventar nuevas realidades.

El poder de rechazar a quienes dicen que no

deberíamos tener poder.

El poder de derrotar a quienes afirman que debemos ser tan débiles como los más débiles entre nosotros.

El poder de ir más allá de las restricciones inhibitorias del Grupo.

El poder del individuo para pensar y pensar por sí mismo.

El poder de construir el propio futuro.

El poder de estar solo, cuando sea necesario.

El poder de elegir, libremente, trabajar con otras personas honestas y honorables.

El poder de arrancar las máscaras de grupos que pretenden trabajar por un bien mayor.

El poder del individuo para tener éxito en lo que está haciendo y no abandonar lo que está haciendo porque otros están fallando.

La facultad de rechazar el mínimo común denominador.

El poder de hacer de la libertad con responsabilidad el centro de la vida.

El poder de ir más allá de lo que nos dicen que el individuo es capaz de hacer.

El poder de rechazar la vergüenza y la culpa que otras personas nos dicen que debemos sentir. El poder de ignorarlo como si fuera polvo.

El poder de neutralizar y destruir el colectivismo malvado.

El poder de cami-

nar libremente, incluso si otros insisten en gatear.

El poder de eliminar dictaduras sobre el cuerpo, la mente y el alma.

El poder de rechazar la conformidad.

El poder de utilizar todo este poder sin esclavizar a otros.

Existe una diferencia obvia y crucial entre el poder individual y el poder hostil sobre los demás. No debería haber ningún límite para lo primero y todos los límites para lo segundo.

La ley, aplicada correctamente, debería hacer cumplir esto último.

Debido a que vivimos en una época de colectivismo masivo, las personas tienen miedo de hablar en su propio nombre. Este es un error fatal.

El colectivismo (el grupo lo es todo) es una estafa diseñada para hacer parecer que los líderes ilustrados pueden gobernar y actuar en nombre de todos de la misma manera caritativa. Esto es inviable. Más que eso, es una artimaña que los criminales utilizan para ascender al poder político. Significado: controlar. Se proclaman profetas y mesías de un mundo mejor, pero buscan esclavos.

El individuo se opone a todas las formas de colectivismo y sus disfraces. Dentro de esas formas,

Ver COLUMNA página 7

INDIVIDUAL POWER: Why are people afraid to talk about it?

by Jon Rappoport

Because they equate it with misuse of power. The two are not the same.

I'm talking about the power to affect events; the power to move toward more freedom from oppression, the power to sweep away the garbage of control being exercised over us.

I'm talking about the power to fight and win against evil.

The power to create an enterprise based on merit.

The power to expand that enterprise.

The power to resist slave masters.

The power to rise above the mob mislabeled "democracy."

The power of the individual to stand up, speak out, and the power to break the chains of cause and effect that would box us in.

The power to invent new realities.

The power to reject those who say we should have no power.

The power to defeat those who claim we must be as weak as the weakest among us.



The power to go beyond the inhibiting strictures of The Group.

The power of the individual to think, and think for himself.

The power to make one's own future.

The power to stand alone, when necessary.

The power to choose, freely, to work with other honest and honorable individuals.

The power to tear off the masks of groups who pretend to work for the greater good.

The power of the individual to succeed in what he is doing, and not abandon what he is doing because others are failing.

The power to reject the lowest com-

mon denominator.

The power to make freedom with responsibility the center of life.

The power to go beyond what we're told the individual is capable of doing.

The power to reject the shame and guilt other people tell us we should feel. The power to shrug that off like dust.

The power to neutralize and destroy evil Collectivism.

The power to walk freely, even if others insist on crawling.

The power to remove dictatorships over body, mind, and soul.

The power to reject conformity.

See COLUMN page 6

MEXICO from page 1

hended each day at the southwest border this month, US Customs and Border Patrol officials have said. The total number of migrant encounters in December has already surpassed 200,000.

Last week, the US Customs and Border Patrol halted railway operations at international crossings into Texas to try to curb the massive migration into the country.

"CBP is continuing to surge all available resources to safely process migrants in response to increased levels of migrant encounters at the southwest border, fueled by

smugglers peddling disinformation to prey on vulnerable individuals," the agency said in a statement at the time.

"After observing a recent resurgence of smuggling organizations moving migrants through Mexico via freight trains, CBP is taking additional actions to surge personnel and address this concerning development, including in partnership with Mexican authorities."

But Border Patrol agents say they have become overwhelmed by the surge in migrants, with the migrants outnumbering agents 200 to 1 at one Texas crossing. The National Border

Patrol Council said "agents are more than willing to sacrifice holidays to protect our fellow Americans, but what we are doing is not enforcing our laws; because of bad policy, our government is allowing cartels to control our border," it said in a statement to NewsNation.

Federal officials are set to meet with their Mexican counterparts in Mexico City to stem the tide of migrants coming into the US.

The Mexican government has already said it is willing to help try to stop migrants from crossing its

See MEXICO page 6

El Reportero

El periódico bilingüe Since 1991
The Reporter The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER
Lic. Marvin Ramirez

Maynard Institute
for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR

Lic. José Santos Ramirez Calero
12/24/16 to 6/12/04

Reporter (Volunteer)

OLMAN VALLE

HERNÁNDEZ

Calendar Editor

MAGDY ZARA

Photographer

STAFF

Translations

STAFF

Graphic Design

STAFF

Advertising Sales

STAFF

Business Media

Accounting

MEL LEE

Distribution

LUCIA LEZAMA

JUANA

RAMIREZ

Del 5 al 12 de enero de 2024

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 escribanos 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.

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



PHOTO BY OLMAN VALLE HERNÁNDEZ

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

Multiple opportunities to learn English for immigrants in San Francisco

—by Olman Valle Hernández

Five thousand students is the record of active students who will be entering the different classrooms at different levels of the City College on the Mission campus, and 1,700 new students for this next academic year 2024 as part of its academic offer in teaching English to students from different nationalities around the world who live in San Francisco.

For students who enroll at City College, English is the language of international communication, commerce and finance, it is a lingua franca in many corners of the planet and the official language of this country where you can express yourself, communicate, and understanding it is not a luxury,

but a universal necessity.

Belkys Adellemo, supervisor of the City College Mission Center Admissions office, said that the team of counselors, teaching staff and admirers do their best to ensure that immigrant students once they enroll and become part of the family of this house of studies they are provided with all the available language learning tools.

“We not only provide support to each student when they register to study English, we provide and develop tools so that everyone, regardless of age, becomes familiar and feels comfortable practicing their pronunciation and grammar, we guide and advise our students that they learn to develop in other disciplines, such as literature, North American

culture and another technical career that allows them to prepare and be competitive in a better and broader world of work,” said Adellemo.

She also emphasized that there are help programs within the school such as a daycare center for those single mothers without financial resources to pay for a babysitter and who have the desire to learn the language. The school provides this service as well as food and easy access to the library with laptop computers so that the student can do their homework and work assigned by the teacher.

Frank Arias, originally from Cuba, is an active student at the school. In his country he dedicated himself to modeling and is a specialist

See LOCAL BRIEFS page 6

Múltiples oportunidades para aprender inglés a inmigrantes en San Francisco

—por Olman Valle Hernández

Cinco mil estudiantes es el registro de alumnos activos que estarán ingresando a las diferentes aulas de clase en distintos niveles del City College en el campus de la Misión, y 1,700 alumnos de nuevo ingreso para este próximo año académico 2024 como parte de su oferta académica en la enseñanza del inglés a estudiantes de diferentes nacionalidades del mundo que viven en San Francisco.

Para los estudiantes que se matriculan en el City College, el inglés es el idioma de la comunicación internacional, del comercio y las finanzas, es una lengua franca en muchos rincones del planeta y el idioma oficial

de este país en donde poder expresarte, comunicarte, y entenderlo no es un lujo, sino una necesidad universal.

Belkys Adellemo, supervisora de la oficina de Admisión de Misión Center de City College dijo que el equipo de consejeros, personal docente y admirativo dan lo mejor de sí para que los estudiantes inmigrantes una vez que se matriculan y forman parte de la familia de esta casa de estudios se les facilita todas las herramientas disponibles de aprendizaje del idioma.

“Nosotros no solamente brindamos apoyo a cada estudiante al momento que se inscribe para estudiar inglés, les facilitamos y desarrollamos herramientas para que toda persona sin importar la edad

se familiarice y se sienta cómodo practicando su pronunciación y gramática, orientamos y asesoramos a nuestros estudiantes a que aprendan a desarrollarse en otras disciplinas, como la literatura, la cultura norteamericana y otra carrera técnica que les permita prepararse y ser competitivos en un mejor y amplio mundo laboral”, dijo Adellemo.

De igual manera enfatizó que existen dentro del colegio programas de ayuda como un centro de guardería para aquellas madres solteras y sin recursos económicos pagar a una niñera y que tengan el deseo de aprender el idioma. El colegio brinda este servicio al igual que alimentos y la fac-

Ver BREVES LOCALES page 5

CASA de la página 1

etarios, que viven al lado, puedan mudarse allí.

“Se siente como si alguien estuviera tomando parte de mi historia”, dijo Vela.

Desalojos familiares

Los desalojos están aumentando en todo el país y en California. Si bien la mayoría de los desalojos en el área de Los Ángeles ocurren porque los inquilinos luchan por pagar el alquiler, incluso los inquilinos que logran mantenerse al día con el pago del alquiler corren el riesgo de ser desalojados. Estos desalojos por “causa justa” o “sin culpa” ocurren porque los propietarios quieren mudarse a las unidades de sus inquilinos, renovar una unidad o abandonar el mercado de alquiler.

Los desalojos sin culpa están contribuyendo al desplazamiento de familias de sus comunidades de larga data, junto con otros factores como el aumento de los alquileres, muy pocas unidades asequibles y protecciones venidas para los inquilinos.

“Las mudanzas de propietarios han provocado este éxodo de angelinos que abandonan sus comunidades porque ya no pueden pagar el alquiler”, dijo Cinthia González, organizadora de Eastside Leadership for Equitable and Accountable Development Strategies (LEADS). “Es una carga pesada”.

Después de que expiraran las protecciones estatales para inquilinos de la era de la pandemia, el promedio de solicitudes de desalojo mensuales superó los niveles previos a la pandemia en una do-

cena de los condados más poblados de California, según registros judiciales obtenidos por CalMatters.

Los condados que ampliaron las moratorias locales de desalojo experimentaron aumentos de desalojo retrasados, pero aún marcados. Ese fue el caso del condado de Los Ángeles, que experimentó un aumento del 17% en las solicitudes de desalojo en los primeros ocho meses de 2023, en comparación con los niveles previos a la pandemia.

Aunque ha habido esfuerzos estatales y locales para fortalecer las protecciones contra los desalojos por “causa justa”, esas protecciones no ayudaron a la familia de Vela a permanecer en su antiguo hogar.

Un hombre que se identificó como uno de los propietarios de Vela le dijo a CalMatters que no quería comentar sobre el asunto.

Parte de una comunidad

Vela ha vivido en la misma casa desde que emigró a los Estados Unidos en 1996.

Conoció a su esposo en una fiesta mientras él estaba de visita en México. A los pocos meses se casaron y se fueron juntos al este de Los Ángeles, donde él ya vivía con sus tres hermanos.

Cuando los hermanos encontraron la unidad dúplex a principios de la década de 1990, estaba en ruinas y llena de basura en un vecindario con pandillas activas. Los hermanos le preguntaron al propietario si podían arreglarlo a cambio de poder vivir allí. El propietario estuvo de acuerdo y les cobró \$300 mensuales.

A medida que la familia creció, la casa em-

pezó a parecer más pequeña.

A lo largo de los años, varios propietarios descuridaron la propiedad, dijo Vela. Las paredes están desconchadas, los agujeros por donde se han metido los ratones están cubiertos por madera sin asegurar y crece moho en el baño.

Pero pudieron permanecer allí el tiempo suficiente para brindarles a los hijos de Vela la estabilidad y la educación alegre que necesitaban para triunfar.

Carolina Correa, de 23 años, se graduó de la Universidad de Brown y consiguió un trabajo en una organización sin fines de lucro de justicia ambiental en San Francisco. Diana Correa, de 26 años, se graduó de UC Berkeley y está cursando una maestría en historia. Jesús Correa, de 19 años, comenzó en UC Merced en el otoño.

La más joven, Fabiola Correa, de 16 años, quiere seguir los pasos de sus hermanos y convertirse en la mejor estudiante o salutarían en la escuela secundaria Esteban Torres. Ella también está mirando a UC Berkeley.

Carolina recuerda haber susurrado con sus hermanos mientras estaban acostados en literas o en el suelo, para no despertar a sus padres en el dormitorio. Dormían en la sala de estar y en otro espacio habitable del apartamento y tenían poca privacidad, pero eso les ayudaba a permanecer cerca.

Su padre les enseñó a andar en bicicleta y los veía andar en círculos en la calle sin salida, dijo Carolina. Organizó barbacoas de carne asada con su familia. Las fiestas de barrio con

Ver CASA página 5

SALUD de la página 1

cerebro ricos en proteínas y ácidos grasos omega. La proteína es la segunda materia más importante del cerebro,

solo superada por el agua, por lo que es importante nutrir el cerebro con alimentos ricos en proteínas. Las proteínas ayudan a las neuronas del cerebro a comunicarse entre sí a través de neurotransmisores elaborados a partir de aminoácidos. Los aminoácidos también se encuentran en las proteínas, sin mencionar que están llenos de ácidos grasos omega 3 y 6. Estas son grasas esenciales que nuestro cuerpo no produce, pero que debemos consumir. Los ácidos grasos omega ayudan a desarrollar células para mantener la función cerebral normal, además de ayudar a almacenar nuevos recuerdos mediante la creación de sinapsis o conexiones dentro del cerebro.

2. Salmón

El pescado azul, como el salmón, tiene un alto contenido de omega 3 y, en particular, de DHA, un componente básico del cerebro que mejora la función cerebral. Se ha demostrado que una mayor ingesta de omega 3 mejora la memoria de los pacientes con Alzheimer.

3. Frijoles

Los frijoles son ricos en fibra, vitamina B y ácidos grasos omega. La fibra ayuda a mantenerte lleno por más tiempo y crea una liberación gradual de azúcar, lo que ayuda a la concentración y la memoria para que puedas mantener un flujo de trabajo constante durante todo el día. Las vitaminas B ayudan a convertir un compuesto químico, la homocisteína, en otras sustancias químicas cerebrales importantes como la acetilcolina,

que ayuda a crear nuevos recuerdos. Y, por supuesto, los ácidos grasos omega son esenciales para el desarrollo y el sustento del cerebro.

4. Arándanos

Los arándanos y otras bayas oscuras son ricos en antioxidantes, que protegen contra los radicales libres, lo que los convierte en un poderoso alimento para el cerebro. También ayudan a luchar contra los cambios degenerativos en el cerebro y mejoran el funcionamiento neuronal y la comunicación.

5. Verduras oscuras y de hojas verdes

Las verduras como la col rizada, las espinacas y el brócoli son ricas en vitamina E y folato. La vitamina E ayuda a proteger las membranas celulares contra los radicales libres. Los radicales libres son moléculas inestables que atacan las células de nuestro cuerpo. Algunas causas de los radicales libres incluyen el estrés, la contaminación, la radiación y los alimentos procesados. El folato también se encuentra en las verduras de color verde oscuro y ayuda al desarrollo normal del cerebro.

6. Carne roja magra

Las carnes rojas magras, como el solomillo, tienen un alto contenido de hierro. El hierro ayuda en la producción de neurotransmisores y ayuda a las células sanguíneas a transportar oxígeno por todo el cuerpo, incluido el cerebro, lo que ayuda a la atención y la concentración. Esto puede ayudar a aprender cosas nuevas y se ha demostrado que la estimulación mental previene el Alzheimer.

7. Aguacates

Son ricos y cremosos y están llenos de ácidos grasos omega, así como de vitamina E. Los ácidos grasos omega son esenciales para el crecimiento celular y el desarrollo

del cerebro, y la vitamina E ayuda a proteger las membranas celulares de los radicales libres. La vitamina E también puede retardar la progresión de enfermedades degenerativas, como el Alzheimer, a través de su protección, mantenimiento y reparación de las células del cerebro.

8. Tomates

Los tomates son ricos en licopeno, que es un antioxidante. El licopeno regula los genes que influyen en la inflamación y regula el crecimiento celular en el cerebro.

9. Cereales integrales

Los cereales integrales contienen carbohidratos complejos, omega 3 y vitaminas B que favorecen la función cerebral normal. Los carbohidratos complejos proporcionan un suministro constante de energía que regula el estado de ánimo y el comportamiento, además de ayudar en el aprendizaje y la memoria.

10. Repollo rojo

El repollo rojo es rico en antioxidantes. Estos antioxidantes ayudan a prote-

SALUD de la página 7

LATIN BRIEFS from page 1

incident occurred, he said.

“According to the driver’s report, ... 31 passengers of different nationalities were taken by these five trucks,” Cuéllar said.

The migrants are reportedly from Venezuela, Honduras and Colombia. According to a Reforma newspaper report, they were traveling to Matamoros to attend appointments with U.S. immigration authorities.

Cuéllar said that state and federal security forces had been searching for the missing migrants, but hadn’t located any of them.

However, the Tamaulipas government said Monday night that the National Guard found five Venezuelans including two children in a vehicle traveling on the Monterrey-Matamoros highway in Reynosa, a border city opposite McAllen, Texas.

In a post to Facebook, the government said that the vehicle performed “evasive maneuvers between traffic”

HOME from page 1

nationwide and in California. While most Los Angeles-area evictions happen because tenants struggle to pay rent, even tenants who manage to remain current with rent are at risk of eviction. These “just cause” or “no fault” evictions happen because landlords want to move into their tenants’ units, renovate a unit

or leave the rental market.

No-fault evictions are contributing to the displacement of families from their longtime communities, along with other factors such as rising rents, too few affordable units, and expired tenant protections.

“Homeowner move-ins have been bringing about

See HOME page 5

See LATIN BRIEFS page 7

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Escena de arte contemporáneo y contracultural en las galerías de Oaxaca

—por Laurel Tuohy
Mexico News Daily

Oaxaca es considerada el corazón cultural de México, actuando como musa para creativos y dibujantes de todo el país y el mundo, que adoptan la ciudad colonial como su hogar.

Algunos se sienten atraídos por las tradiciones de arte gráfico del grabador Francisco Toledo y el pintor Rufino Tamayo, pero la ciudad también es un semillero de sorprendente arte callejero. Murales etéreos comparten espacio en las paredes con anuncios simulados que ofrecen excelentes apartamentos a extranjeros —que están en sus propios países—, mientras que graffitis crudos aconsejan a los gringos que se callen, se vayan a casa o algo peor. Gran parte del arte callejero en constante evolución de la ciudad también hace referencia a la historia de rebeliones culturales, violencia estatal, liderazgo corrupto y batallas por la autonomía indígena de Oaxaca.

Aprovechando toda esta energía hay colectivos, galerías y artistas que curan espacios en toda la ciudad para compartir diversos puntos de vista en entornos que van desde lo aburguesado hasta lo áspero.

Natalia Siu Munro es una artista textil indígena o añil con herencia nicaragüense-china del Reino Unido que ha vivido en Oaxaca durante cuatro años.

“Buscaba un lugar donde el arte viviera y respirara, y Oaxaca lo era. [El arte] está arraigado en la cultura y puedes encontrarlo en todas partes. Para mí la escena lo acepta todo y no tiene prejuicios. Está en constante cambio. Hay una nueva exposición cada dos semanas y, a veces, tres inauguraciones la misma noche. Generaciones de artistas trabajan y colaboran para convertir [Oaxaca] en un espacio creativo seguro para todos”, dijo.

Farid Cruz Vásquez, director de Galería Cocijo, ha notado que la cultura artística de la ciudad siempre está creciendo en ámbito e influ-

encia. “Tantas culturas en un solo lugar, con diferentes visiones de la vida. Ahora todo el mundo viene a trabajar y disfrutar”, afirmó.

Pero es el abundante arte callejero (desde murales de ensueño hasta plantillas cargadas de palabras de colocación rápida) lo que proporciona a la ciudad una vitalidad artística que te envuelve de inmediato, incluso si nunca entras a una galería.

El renombrado pintor Guillermo Olgún cree que las mejores muestras de arte de la ciudad son sus avenidas, callejones y callejones. “El arte en las calles es sofisticado, bien ejecutado y no sólo político. Hay poesía en ello, hay talento muy fino y la continuación y recuperación de la técnica clásica de la escuela gráfica mexicana”, dijo.

Por falta de espacio este artículo fue recortado. Por favor vea la pieza completa visitando www.elreporteroSF.com.

Contemporary and conterculture art scene in Oaxaca's galleries

—by Laurel Tuohy
Mexico News Daily

Oaxaca is considered the cultural heart of Mexico, acting as a muse for creatives and drawing artists from across the country and world, who adopt the colonial city as their home.

Some are attracted by the graphic art traditions of printmaker Francisco Toledo and painter Rufino Tamayo, but the city is also a hotbed of startling street art. Ethereal murals share wall space with mock advertisements offering great apartments to foreigners —back in their own countries— while crude graffiti advises gringos to shut up, go home or worse. Much of the city's ever-evolving street art also references Oaxaca's history of cultural rebellions, state violence, corrupt leadership and battles for Indigenous autonomy.

Harnessing all of this energy are collectives, galleries and artists curating spaces



across the city to share diverse points of view in settings that range from gentrified to gritty.

Natalia Siu Munro is an indigo, or añil, textile artist with Nicaraguan-Chinese heritage from the UK who has lived in Oaxaca for four years.

“I was seeking a place where art lived and breathed, and Oaxaca was it. [Art] is ingrained in the culture and you can find it everywhere. For me, the scene accepts all

and has no prejudices. It's constantly shifting. There's a new exhibition every other week — sometimes three openings on the same night. Generations of artists work and collaborate to evolve [Oaxaca] into a safe creative space for all,” she said.

Farid Cruz Vásquez, director of Cocijo Gallery, has noticed that the artistic culture

See ARTS page 7

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Celebra el Día de Reyes Magos en San José

—por Magdy Zara

Con diferentes actividades la ciudad de San José, estará celebrando el Día de los Tres Reyes Magos, como parte de las festividades navideñas.

Uno de eventos fue organizado por la subvención de Asuntos Culturales de la Ciudad de San José, este será un día para celebrar en familia, compartir comida, entregar regalos y se prepara la Rosca de Reyes (pan dulce o Pastel de Rey).

La fiesta de los Reyes Magos, es una fiesta ampliamente reconocida por muchas culturas alrededor del mundo, y especialmente en muchos países de habla hispana.

La invitación es a no perderse la oportunidad para hacer y decorar una corona, disfrutar de los animados y tradicionales mariachis juveniles y de los bailes folclóricos.

La cita es este sábado seis de enero de 2024, a partir de las 9:30 a.m. En el 180

Woz Way de San José, CA.

También podrás Cantar con los Reyes, este seis de enero, en un evento organizado por la Caravana de Trabajadores Agrícolas, quienes te invitan a celebrar el Día de los Reyes Magos.

Los organizadores del evento informaron que se contará con la presencia del cantante de ópera Omar Alejandro Rodríguez, quien encabezará la fiesta con melodías navideñas familiares y canciones de “La Época de Oro”, que se hicieron famosas por artistas clásicos como Los Panchos, Jorge Negrete y Pedro Infante.

Los asistentes podrán además unirse con su voz o su instrumento o simplemente disfrutar de las festividades con Rosca de Reyes, atole y música alegre.

La actividad será este 6 de enero de 2024, a partir de las 2 p.m., en el Trinity Presbyterian Church 3151 Union Avenue, San José. La entrada es gratis.

Sexteto de John Santos en concierto

John Santos, productor, multi-percusionista, historiador, escritor, docente, compositor y director de orquesta, con más de 50 años de experiencia en los escenarios, lanza su nueva producción discográfica llamada *Vieja Escuela*, y para darla a conocer ha preparado un magistral concierto.

Vieja Escuela, la nueva grabación del Sexteto de John Santos, refleja brillantemente el legado de John y sus cohortes, y está bendecida por algunos de los mentores más queridos de John que representan el más alto nivel de respeto y excelencia en la música afrolatina: la realeza cubana y la voz dorada.

El escenario escogido para este concierto especial es Freight & Salvage, ubicado en el 2020 Addison Street, Berkeley, y se llevará a cabo este sábado, 13 de enero de 2024, a partir de las 8 p.m., los boletos tienen un costo de \$30 y \$35.



John Santos

Celebrate Three Kings Day in San Jose

—by Magdy Zara

With different activities, the city of San José will be celebrating Three Kings Day, as part of the Christmas festivities.

One of the events was organized by the Cultural Affairs grant of the City of San José, this will be a day to celebrate with family, share food, give gifts and prepare the Rosca de Reyes (sweet bread or King's Cake).

The festival of the Three Wise Men is a festival widely recognized by many cultures around the world, and especially in many Spanish-speaking countries.

The invitation is not to miss the opportunity to make and decorate a crown, enjoy the lively and traditional youth mariachis and folk dances.

The appointment is this Saturday, Jan. 6, 2024, starting at 9:30 a.m. At 180 Woz Way in San Jose, CA.

You can also Sing with the Kings, this January 6, in an event organized by the Caravan of Agricultural Workers, who invite you to celebrate Three Kings Day.

The organizers of the event reported that there will be the presence of opera singer Omar Alejandro Rodríguez, who will lead the party with familiar Christmas melodies and songs from “The Golden Age”, which were made famous by classic artists such as Los Panchos, Jorge Negrete and Pedro Infante.

Attendees can also join in with their voice or instrument or simply enjoy the festivities with Rosca de Reyes, atole and happy music.

The activity will be this Jan. 6, 2024, starting at 2 p.m., at Trinity Presbyterian Church 3151 Union Avenue, San José. Entrance is free.

John Santos

sextet in concert

John Santos, producer, multi-percussionist, historian, writer, teacher, composer and orchestra director, with more than 50 years of experience on stage, launches his new record production called *Vieja Escuela*, and to make it known he has prepared a masterful concert.

Vieja Escuela, the new recording from the John Santos Sextet, brilliantly reflects the legacy of John and his cohorts, and is blessed by some of John's most beloved mentors who represent the highest level of respect and excellence in Afro-Latin music: the Cuban royalty and the golden voice.

The venue chosen for this special concert is Freight & Salvage, located at 2020 Addison Street, Berkeley, and will take place this Saturday, Jan. 13, 2024, starting at 8 p.m., tickets are \$30 and \$35.

MÉXICO de la página 1

Las hordas de migrantes, principalmente de Cuba, Haití y Honduras, partieron hacia Estados Unidos el domingo, caminando más de nueve millas desde la ciudad fronteriza del sur de México, Tapachula, para llegar a Alvaro Obregón.

Se estima que 8,000 solicitantes de asilo están en camino, lo que constituye la caravana de migrantes más grande que se acerca a Estados Unidos desde junio de 2022.

Su cena de Nochebuena estuvo compuesta por sándwiches, una botella de agua y un plátano entregados por una iglesia local, y pasaron la noche de Navidad durmiendo sobre cartones o plásticos bajo toldos y tiendas de campaña.

Pero el activista radical por los derechos de los inmigrantes Luis García Villagrán, que acompaña al grupo, ha advertido que la caravana podría crecer hasta 15,000 personas, portando carteles que digan "Éxodo de la pobreza" cuando llegue a la frontera.

"No nos detendremos, seguiremos caminando", prometió.

La afluencia de nuevos inmigrantes amenaza con sobrecargar aún más a la ya sobrecargada Patrulla Fronteriza de Estados Unidos.

Ha habido más de 730,000 encuentros de migrantes en la asediada frontera sur desde el 1 de octubre, dijeron fuentes de la Patrulla Fronteriza y de Aduanas de Estados Unidos al reportero de Fox News, Bill Melugin, una cifra asombrosa que eclipsa a toda la población de Denver, la capital de Colorado.

Actualmente, diciembre va camino de establecer un récord mensual en encuentros con inmigrantes, añadió Melugin.

Hasta 10,000 inmigrantes han sido detenidos cada día en la frontera suroeste este mes, dijeron funcionarios de Aduanas y Patrulla Fronteriza de Estados Unidos. El número total de encuentros de inmigrantes en diciembre ya superó los 200,000.

La semana pasada, la Patrulla Fronteriza y de Aduanas de Estados Unidos detuvo las operaciones ferroviarias en los cruces internacionales hacia Texas para tratar de frenar la migración masiva hacia el país.

"CBP continúa aumentando todos los recursos disponibles para procesar a los migrantes de manera segura en respuesta a los may-

ores niveles de encuentros con migrantes en la frontera suroeste, impulsados por contrabandistas que venden desinformación para aprovecharse de personas vulnerables", dijo la agencia en un comunicado en ese momento.

"Después de observar un reciente resurgimiento de organizaciones de contrabando que transportan migrantes a través de México en trenes de carga, CBP está tomando medidas adicionales para aumentar el personal y abordar este problema relacionado con el desarrollo, incluso en asociación con las autoridades mexicanas".

Pero los agentes de la Patrulla Fronteriza dicen que se han visto abrumados por el aumento de inmigrantes, ya que los inmigrantes superan en número a los agentes en una proporción de 200 a 1 en un cruce de Texas.

El Consejo Nacional de la Patrulla Fronteriza dijo que "los agentes están más que dispuestos a sacrificar los días festivos para proteger a nuestros conciudadanos estadounidenses, pero lo que estamos haciendo es no hacer cumplir nuestras leyes; Debido a una mala política, nuestro gobierno está permitiendo que los cárteles controlen nuestra frontera", dijo en un comunicado a NewsNation.

Los funcionarios federales se reunirán con sus homólogos mexicanos en la Ciudad de México para detener la marea de inmigrantes que ingresan a Estados Unidos.

El gobierno mexicano ya ha dicho que está dispuesto a ayudar a impedir que los migrantes crucen su país, y el portavoz del Consejo de Seguridad Nacional de la Casa Blanca, John Kirby, dijo que el presidente Biden y el presidente mexicano Andrés Manuel López Obrador compartían preocupaciones sobre el aumento "dramático", según la BBC.

Pero López Obrador ha dicho que está instando a la administración Biden a aliviar sus sanciones restrictivas contra los gobiernos izquierdistas de Cuba y Venezuela, de donde eran alrededor del 20 por ciento de los 617,865 migrantes que los agentes estadounidenses encontraron en la frontera entre octubre y noviembre.

También dijo que quiere que Estados Unidos reparta más dinero a los países latinoamericanos en dificultades, de los que algunos inmigrantes dicen que huyen en busca de mejores oportunidades económicas.

Con informes del New York Post.

HOME from page 3

this exodus of Angelenos leaving their communities because they can no longer afford rent," said Cynthia Gonzalez, an organizer at Eastside Leadership for Equitable and Accountable Development Strategies (LEADS). "It's a heavy load."

After state pandemic-era tenant protections expired, average monthly eviction filings surpassed pre-pandemic levels in a dozen of California's most populous counties, according to court records obtained by CalMatters.

Counties that extended local eviction moratoria saw delayed, but still stark, eviction increases. That was the case for Los Angeles County, which saw a 17 percent increase in eviction filings the first eight months of 2023, compared to pre-pandemic levels.

Even though there have been state and local efforts to strengthen protections against evictions for "just cause," those protections didn't help Vela's family stay in their longtime home.

A man who identified himself as one of Vela's landlords told CalMatters he didn't want to comment on the matter.

Part of a community Vela has lived in the same home since she immigrated to the U.S. in 1996.

She met her husband at a party while he was visiting Mexico. Within months they wed and went together to East L.A., where he was already living with his three brothers.

When the brothers came across the duplex unit in the early 1990s, it was dilapidated and littered with trash in a neighborhood with active gangs. The brothers asked the landlord if they

could fix it up in exchange for being able to live there. The landlord agreed and charged them \$300 monthly.

As the family grew, the home started to feel smaller.

Over the years various landlords neglected the property, Vela said. Walls are chipping, holes where mice have crept in are covered by unsecured wood, and mold grows in the bathroom.

But they were able to remain there long enough to give Vela's children the stability and joyful upbringing they needed to succeed.

Carolina Correa, 23, graduated from Brown University and landed a job at an environmental justice nonprofit in San Francisco. Diana Correa, 26, graduated from UC Berkeley and is pursuing a master's degree in history. Jesús Correa, 19, started at UC Merced in the fall.

The youngest, 16-year-old Fabiola Correa, wants to follow in her siblings' footsteps and become valedictorian or salutatorian at Esteban Torres High School. She's eyeing UC Berkeley too.

Carolina remembers whispering with her siblings as they lay on bunk beds or on the floor, to not wake her parents in the bedroom. They slept in the living room and another living space in the apartment and had little privacy, but it helped them stay close.

Their father taught them to ride bikes and he'd watch them ride in circles on the dead end street, Carolina said. He hosted carne asada barbecues with family. Block parties with live bands and traditional Mexican food and sweets brought neighbors together.

"It was really nice to just have that literally right in front of my house, on

BREVES LOCALES de la página 3

ilidad de acceso a la biblioteca con computadoras laptop para que el estudiante pueda hacer sus tareas y trabajos asignados por el maestro.

Frank Arias, originario de Cuba, es estudiante activo del colegio. En su país se dedicaba al modelaje y es especialista en gastronomía cubana, tiene un año y seis meses viviendo en San Francisco. Expresó que desde que salió de su tierra natal ya traía pensado que lo primero que hiciese al llegar a Estados Unidos sería estudiar inglés para poder comunicarse.

"El emigrar a un país, donde no conoces a nadie y no dominas el idioma, hacen que todas las cosas sean complicadas, gracias a las

oportunidades que nos da el colegio hace que esta barrera no sea tan difícil y nos permite que el camino se te valla haciendo muy fácil; estoy muy agradecido con el apoyo que nos han dado nuestros profesores y todos los que hacen posible que crezca como persona," dijo Arias.

"Eso me recuerda que cada día estoy allí entre paisanos y entre hermanos latinos, es un placer estar allí y lo más bonito es que es sin costo alguno, porque eso nos ayuda a tomarle mayor interés y responsabilidad, pero sobre todo un gran compromiso personal", expresó Arias.

Actualmente siguen disponibles las matrículas en línea y presencial para su nuevo periodo escolar que inicia el 16 de enero del 2024.

my street, and to be a part of community in a way that is something so special to East L.A.," Carolina said.

Displaced neighbors Tina Rosales, an attorney with the Western Center on Law and Poverty, likened the family's displacement to other times in history when Latinos were moved from their neighborhoods, including the years before Dodger Stadium opened in 1962.

"This is heartbreaking, but it's not new," Rosales said. "It's a trend. As we put more value on homes and people owning property, we tend to displace the communities that have been there forever."

Rosales is among the attorneys who worked on a tenant protection law recently passed by Gov. Gavin Newsom to close loopholes to "just cause" eviction protections. The law requires owners who move out tenants and then move themselves or family members in to reside there for at least a year. And it will require landlords to pay one month's rent in relocation assistance.

Tenant advocates pushed for the law because they believe landlords were taking advantage of the rules. Landlords sometimes use owner move-ins as a pretense, Rosales said, when actually they want to put their units back on the market at a higher rent.

"It's important to balance the interests and needs of both (landlords and tenants) while recognizing that housing is a basic need, and as a society we must prioritize keeping people housed," said Sen. María Elena Durazo, the Los Angeles Democrat who authored the law. "Market housing is a business, and like in many areas of business, consumer protections are necessary in order to ensure that bad actors out to increase their own profits are not able to take advantage of or abuse the consumer."

Los Angeles County and city have even stronger just cause protections, but local advocates say even those rules have weak spots.

For instance, in L.A. County landlords or their family members who move into tenants' units have to live there for three years. If they don't, the previous tenants have a right to move back in under their original lease terms and rent.

But the law seems to place the burden of keeping track of the landlords on tenants. Javier Beltran, deputy director of the Housing Rights Center in L.A., said he hasn't heard of a case of a tenant successfully reclaiming their unit because of landlord violations.

See HOME page 7

CASA de la página 3

bandas en vivo y comida y dulces tradicionales mexicanos unieron a los vecinos.

"Fue realmente agradable tener eso literalmente justo en frente de mi casa, en mi calle, y ser parte de la comunidad de una manera tan especial para el Este de Los Ángeles", dijo Carolina.

Vecinos desplazados Tina Rosales, abogada del Western Center on Law and Poverty, comparó el desplazamiento de la familia con otras épocas de la historia en las que los latinos fueron trasladados de sus vecindarios, incluidos los años previos a la inauguración del Dodger Stadium en 1962.

"Esto es desgarrador, pero no es nuevo", dijo Rosales. "Es una tendencia. A medida que damos más valor a las casas y a las personas que poseen propiedades, tendemos a desplazar a las comunidades que han estado allí desde siempre".

Rosales se encuentra entre los abogados que trabajan en una ley de protección de inquilinos aprobada recientemente por el gobernador Gavin Newsom para cerrar las lagunas en las protecciones de desalojo por "causa justa". La ley exige que los propietarios que dejan a los inquilinos y luego se mudan ellos mismos o sus familiares residan allí durante al menos un año. Y requerirá que los propietarios paguen un mes de alquiler en concepto de asistencia para la reubicación.

Los defensores de los inquilinos presionaron a favor

de la ley porque creen que los propietarios se estaban aprovechando de las reglas. Los propietarios a veces utilizan las mudanzas de los propietarios como pretexto, dijo Rosales, cuando en realidad quieren volver a poner sus unidades en el mercado a un alquiler más alto.

"Es importante equilibrar los intereses y necesidades de ambos (propietarios e inquilinos) reconociendo al mismo tiempo que la vivienda es una necesidad básica y, como sociedad, debemos priorizar mantener a las personas alojadas", dijo la senadora María Elena Durazo, demócrata de Los Ángeles y autora del documento. La Ley. "La vivienda de mercado es un negocio y, como en muchas áreas de negocios, la protección del consumidor es necesaria para garantizar que los malos actores que buscan aumentar sus propias ganancias no puedan aprovecharse del consumidor ni abusar de él".

El condado y la ciudad de Los Ángeles tienen protecciones de causa justa aún más fuertes, pero los defensores locales dicen que incluso esas reglas tienen puntos débiles.

Por ejemplo, en el condado de Los Ángeles, los propietarios o sus familiares que se mudan a las unidades de los inquilinos tienen que vivir allí durante tres años. Si no lo hacen, los inquilinos anteriores tienen derecho a volver a mudarse según los términos del contrato de arrendamiento

CASA de la página 7

PANCHO VILLA TAQUERIA
3071 16th Street @ Valencia St., SF
(415) 864-8840

EL TORO TAQUERIA
598 Valencia Street, SF
(415) 431-3351

PANCHO VILLA TAQUERIA
365 "B" Street, San Mateo
(650) 343-4123

Los Panchos

Restaurante

Mexican & Salvadorian Food

Pupusas **Steak Ranchero**

415-285-1033 **Carne Asada**

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

EL TOMATE
RESTAURANTE

eltomaterestaurant
eltomaterestaurant

+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

COLUMN from page 2

The power to use all this power without enslaving others.

There is an obvious and crucial difference between individual power and hostile power over others. There should be no limit on the former, and every limit on the latter.

The law, applied correctly, should enforce the latter.

Because we live in a time of massive Collectivism, individuals are afraid to speak out on their own behalf. This is a fatal mistake.

Collectivism (the group is all) is a con designed to make it seem that enlightened leaders can rule and act on behalf of everyone in the same charitable way. This is unworkable. More than that, it's a ruse criminals use to rise to political power. Meaning: control. They proclaim themselves prophets and messiahs of a better world--- but they're seeking slaves.

The individual stands against all forms of Collectivism and their disguises.

Within those forms, there are always individuals who aim to gain and use power over others.

If there were an individual who could take off from the ground and fly over rooftops and swoop above streets, it would take about an hour for angry mobs to gather below him, shake their fists, and try to bring him down.

Regardless of their claimed reasons for attempting to destroy him,

their real reason would be: they're pledged to weakness. That's their ace in the hole. That's all they have. The "flying man" is unassailable evidence that weakness is not all there is.

In the old days, before Collectivism and its blood brother, Wokeness, swept through Western societies like a tidal wave, eager children read about and looked at illustrations of the flying man:

S u p e r m a n .

Do you really think these children saw him as evil? Or prayed that he would come down like a god and save them?

O f c o u r s e n o t .

The children wanted to BE Superman.

W i t h h i s p o w e r s .

Do you really think these children were scheming to use those powers to harm and enslave others?

O f c o u r s e n o t .

They wanted to use those powers to feel joy, and to liberate people from criminals. As any hero would.

For the past hundred years or so, we've been deluged with propaganda echoing Lord Action's famous words: "Power corrupts...absolute power corrupts absolutely."

F a l s e .

Individuals with prior hostile and evil designs will use power in corrupt ways.

Weak individuals who somehow gain power will succumb to temptation and use it corrupt ways.

T h i s h a s a l -

See COLUMN page 7

MEXICO from page 2

country, and White House National Security Council spokesman John Kirby said President Biden and Mexican President Andrés Manuel López Obrador shared concerns about the "dramatic" increase, according to the BBC.

But López Obrador has said he is urging the Biden administration to ease up on its restrictive sanctions against the lefty govern-

ments of Cuba and Venezuela, where about 20% of the 617,865 migrants whom US agents encountered at the border between October and November were from.

He also said he wants to see the US dole out more money to struggling Latin American countries, which some migrants say they are fleeing in search of better economic opportunities.

With reports from the New York Post,

multiple complex surgeries and prolonged hospital care, the report explains.

Buses loaded with people who have just crossed the Texas line - which is where migrants mostly cross - head towards the sanctuary states of New York or Chicago by mandate of the Texas government, and thus prevent them from depleting the resources of the local economy. by becoming a public charge.

Upon arriving in these states, many cannot fit into the overcrowded shelters and have to sleep in parks and sidewalks in these sanctuary cities. This is causing the repudiation of local residents who already suffer from a lack of housing and jobs, and feel betrayed by their political representatives when they see that their taxes are used to support these immigrants - who say they know nothing about them, since they crossed the border without proper immigration inspection.

An orderly immigration policy could resolve this immigration crisis that exceeds the capacity to process immigrants.

The bipartisan Dignity Act (H.R. 3599), spearheaded by Representatives

María Elvira Salazar (R-FL) and Verónica Escobar (D-TX), has made significant progress in the House of Representatives since it

EDITORIAL de la página 2

Para un buen número, el dolor se ha sentido en carne propia últimamente.

"Las ambulancias los llevan a diario a hospitales en El Paso, San Diego y Tucson, Arizona, retorciéndose de dolor: huesos sobresaliendo de brazos

HEALTH from page 1

from amino acids. Amino acids are also found in protein, not to mention that they are packed with omega 3 and 6 fatty acids. These are essential fats that our bodies do not make, but that we need to consume. Omega fatty acids aid in building cells to maintain normal brain function, as well as helping with storage of new memories through the creation of synapses or connections, within the brain.

2 . S a l m o n

Oily fish, such as salmon, are high in omega 3, and in particular DHA, a building block of the brain that improves brain function. A higher omega 3 intake has been shown to improve the memory of Alzheimer's patients.

3 . B e a n s

Beans are rich in fiber, B vitamins and omega fatty acids. Fiber helps keep you fuller longer and creates a gradual release of sugar, helping concentration and memory so you can keep a steady work flow throughout the day. B vitamins help convert a chemical compound, homocysteine, into other important brain chemicals like acetylcholine, which aids in creating new memories. And, of course, omega fatty acids are essential for brain development and sustenance.

4 . B l u e b e r r i e s

Blueberries and other dark berries are rich in antioxidants, which protect against free radicals, making them one powerful brain food. They also help fight against degenerative changes in the brain and enhance neural functioning and communication.

5. Dark and leafy greens

Greens such as kale, spinach and broccoli are high in vitamin E as well as folate. Vitamin E helps protect cell membranes against free radicals. Free radicals are unstable molecules that attack cells within our body. Some causes of free radicals include stress, pollution, radiation and processed food. Folate is also found in dark greens, and helps with normal brain development.

was introduced last May.

Dozens of prominent stakeholders have weighed in, including support from across the business sector, immigration groups, the agricultural community, the faith community, educators, economic experts, community leaders, ambassadors and United States senators.

If you would like to add your voice of support to the Dignity Act, please email JMK@mail.house.gov and jgo@mail.house.gov.

y piernas; cráneos rotos; columna vertebral destrozada. Los hombres y mujeres llegan en camillas flanqueados por un agente en el el revelador uniforme verde de la Patrulla Fronteriza de Estados Unidos.

"Una mirada y sé que es otra caída de muro", dijo Brian Elmore, médico

6. Lean Red Meat

Lean red meats, such as sirloin steak, are high in iron. Iron aids in the production of neurotransmitters, as well as helps blood cells carry oxygen throughout the body, including the brain, aiding in attention and concentration. This can aid in learning new things, and mental stimulation has been shown to ward off Alzheimer's.

7 . A v o c a d o s

They are rich and creamy, and filled with omega fatty acids, as well as vitamin E. Omega fatty acids are essential for cell growth and brain development, and vitamin E helps protect cell membranes from free radicals. Vitamin E may also slow progression of degenerative diseases, such as Alzheimer's, through its protection, maintenance and repair of cells within the brain.

8 . T o m a t o e s

Tomatoes are rich in lycopene, which is an antioxidant. Lycopene regulates genes that influence inflammation and regulates cell growth within the brain.

9. Whole Grains

Whole grains contain complex carbohydrates, omega 3s, and B vitamins that all support normal brain function. The complex carbs provide a steady supply of energy that regulate mood and behavior, as well as aid in learning and memory.

10. Red Cabbage

Red Cabbage is antioxidant rich. These antioxidants help guard against free radicals that attack your DNA, proteins and carbohydrates within the body. Some say that free radicals are what leads to aging and may even be a contributor to Alzheimer's disease.

11. Brown Rice

Brown rice is full of B-vitamins, which help convert homocysteine, an amino acid, into important brain chemicals used for learning and creating new memories.

12. Green Tea

Green tea is packed full of antioxidants that help protect against free radicals. Free radicals are unstable, reactive molecules that attack your body's cells.

13. Dark Chocolate

Dark chocolate is not only delicious, but it is packed full of antioxidants which, as we know, protect against free radicals. They also support the learning and cognitive functions of the brain, which could delay the effects of Alzheimer's.

14 . Q u i n o a

Quinoa is high in complex carbs, iron and B vitamins. The brain uses up 20 percent of consumed carbohydrates which is a lot for being just 2 percent of your body mass. Complex

de urgencias del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Tecnológica de Texas en El Paso, informa *The New York Times*.

Los pacientes son todos inmigrantes que se estrelaron contra el suelo mientras intentaban escalar el muro que separa a México y Estados Unidos en largos tramos de la frontera.

"En una búsqueda para detener la inmigración no autorizada, el gobierno de Estados Unidos ha ampliado en los últimos años la longitud y la altura de las fortificaciones, y la administración Biden ha autorizado un nuevo tramo.

Pero muchos inmigrantes no se han dejado intimidar por las barreras, y durante cientos de ellos, el resultado han sido lesiones debilitantes que requieren múltiples cirugías, según los médicos que trabajan en hospitales estadounidenses cerca de la frontera".

Cuidar a los pacientes puede imponer una carga financiera considerable porque los inmigrantes normalmente carecen de seguro, pero a menudo requieren múltiples cirugías complejas y atención hospitalaria prolongada, explica el reporte.

Buses cargados de personas que recién cruzaron la línea de Texas - que es donde mayormente cruzan los migrantes - emprenden camino hacia los estados santuarios de Nueva York o Chicago por mandato del gobierno de Texas, y así evitar que éstos agoten los recursos de

la economía local al convertir éstos en carga pública.

Al llegar a estos estados, muchos no logran caber en los saturados albergues y tienen que dormir en parques y aceras de estas ciudades santuarios. Ello está causando el repudio de los residentes locales que ya sufren falta de viviendas y empleos, y se sienten traicionados por sus representantes políticos al ver que sus impuestos son utilizados para mantener a estos inmigrantes - que dicen no saber nada de ellos, pues cruzaron la frontera sin la debida inspección migratoria.

Una política migratoria ordenada podría resolver esta crisis migratoria que sobrepasa la capacidad de procesamiento de inmigrantes.

La bipartidista Ley Dignidad (H.R. 3599), encabezada por las representantes **María Elvira Salazar** (R-FL) y **Verónica Escobar** (D-TX), ha logrado un progreso significativo en la Cámara de Representantes desde que se presentó en mayo pasado.

Docenas de partes interesadas prominentes han intervenido, incluido el apoyo de todo el sector empresarial, grupos de inmigración, la comunidad agrícola, la comunidad religiosa, educadores, expertos en economía, líderes comunitarios, embajadores y senadores de los Estados Unidos.

Si desea agregar su voz de apoyo a la Ley Dignidad, envíe un correo electrónico a JMK@mail.house.gov y jgo@mail.house.gov.

LOCAL BRIEFS from page 3

in Cuban gastronomy. He has been living in San Francisco for a year and six months. He expressed that since he left his homeland he had already thought that the first thing he would do when he arrived in the United States would be to study English to be able to communicate.

"Immigrating to a country, where you don't know anyone and don't know the language, makes all things complicated. Thanks to the opportunities that school gives us, this barrier is not so difficult and allows us to make the path easier." making it

very easy for you; "I am very grateful for the support that our teachers and everyone who makes it possible for me to grow as a person have given us," said Arias.

"That reminds me that every day I am there among countrymen and among Latin brothers, it is a pleasure to be there and the most beautiful thing is that it is free of charge, because that helps us take greater interest and responsibility, but above all a great personal commitment" Arias expressed.

Currently, online and in-person registrations are still available for the new school period that begins on Jan. 16, 2024.

carbs are brain food. They provide a steady supply of energy needed for normal brain function. Iron helps blood oxygenate the body and is important for attention and concentration. B vitamins help create brain chemicals that are impor-

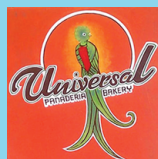
tant for creating memories.

Have any questions about the prevention or diagnosis of Alzheimer's? Our knowledgeable staff at UnityPoint Clinic - Neurology can answer your questions. Visit us online for more information, or find a provider near you.

UNIVERSAL Bakery

and restaurant guatemalteco

Exquisitos
platos de la
cocina
Guatemalteca



PAN FRESCO SALIDO DEL
HORNO TODOS LOS DÍAS

dos localidades
3458 Mission St
San Francisco
415-821-4971

2803 Geneva Ave
Daly City
415-656-1592

universalbakeryinc.com

EVENT SPACE

for Rent

Liliana Rossi Hall
362 Capp Street
San Francisco

more information:
info@mncsf.org
www.mncsf.org

MNC
INSPIRING SUCCESS
INSPIRANDO ÉXITO

BREVES LATINOS de la página 1

“Según el informe del conductor,...31 pasajeros de diferentes nacionalidades fueron llevados por estos cinco camiones”, dijo Cuéllar.

Se dice que los inmigrantes proceden de Venezuela, Honduras y Colombia. Según un informe del periódico Reforma, viajaban a Matamoros para asistir a citas con autoridades migratorias estadounidenses.

Cuéllar dijo que fuerzas de seguridad estatales y federales habían estado buscando a los migrantes desaparecidos, pero no habían localizado a ninguno de ellos.

Sin embargo, el gobierno de Tamaulipas dijo el lunes por la noche que la Guardia Nacional encontró a cinco venezolanos, entre ellos dos niños, en un vehículo que circulaba por la carretera Monterrey-Matamoros en Reynosa, ciudad fronteriza frente a McAllen, Texas.

En una publicación en Facebook, el gobierno dijo que el vehículo realizó “maniobras evasivas entre el tráfico” antes de detenerse. Posteriormente, dos hombres huyeron a pie.

Los migrantes venezolanos dijeron a las autoridades que fueron secuestrados mientras viajaban en un autobús Senda.

El gobierno dijo que los cinco migrantes fueron trasladados a las oficinas del Instituto Nacional de Migración. El vehículo en el que los transportaban fue incautado y será entregado a la Fiscalía General de Justicia de Tamaulipas, según la publicación en redes sociales. Según un informe del diario *El País*, Cuéllar indicó que los cinco migrantes eran un “caso aparte” del secuestro masivo del sábado, pero no proporcionó más detalles.

El secuestro de los migrantes el sábado se produjo después de semanas de ad-

COLUMNA de la página 2

siempre hay individuos que aspiran a obtener y utilizar poder sobre otros.

Si hubiera un individuo que pudiera despegar del suelo y volar sobre los tejados y las calles, tomaría alrededor de una hora para que turbas enojadas se reunieran debajo de él, agitaran los puños e intentaran derribarlo.

Independientemente de las razones alegadas para intentar destruirlo, su verdadera razón

vertencias de defensores de los migrantes sobre un aumento de los secuestros en la región fronteriza de Tamaulipas, según Reforma.

El diario señaló que Cuéllar no explicó “cómo los delincuentes lograron cometer impunemente este secuestro masivo en una de las carreteras más importantes del estado y en temporada navideña cuando hay un gran flujo de viajeros y supuestamente se ha reforzado la seguridad con [la presencia de] policías y militares”.

Los migrantes frecuentemente son atacados por grupos criminales mientras viajan a través de México hacia la frontera norte. Muchos han sido reclutados por la fuerza por los cárteles, mientras que otros han sido asesinados.

Cuarenta y nueve migrantes fueron secuestrados mientras viajaban en autobús por San Luis Potosí en mayo del año pasado. Posteriormente fueron rescatados.

Con reportajes de *El Universal*, *Reforma*, *El País* y *López-Dóriga Digital*.

sería: están comprometidos con la debilidad. Ese es su as en la manga. Eso es todo lo que tienen. El “hombre volador” es una prueba irrefutable de que la debilidad no es todo lo que hay.

En los viejos tiempos, antes de que el colectivismo y su hermano de sangre, el despertar, arrasaran las sociedades occidentales como un maremoto, los niños ansiosos leían y miraban ilustraciones del hombre volador:

SUPERHOMBRE.
¿De verdad crees que estos niños lo veían como malvado? ¿O rezó para que descendiera como un dios y los salvara?

Por supuesto que no. Los niños querían **SER SUPERMAN.**

Con sus poderes. ¿Realmente crees que estos niños estaban planeando usar esos poderes para dañar y esclavizar a otros?

Por supuesto que no. Querían utilizar esos poderes para sentir alegría y liberar a la gente de los criminales. Como lo haría cualquier héroe. Durante los últimos

cien años, nos hemos visto inundados de propaganda que se hace eco de las famosas palabras de Lord Action: “El poder corrompe... el poder absoluto corrompe absolutamente”.

FALSO.
Los individuos con designios hostiles y malvados previos usarán el poder de manera corrupta.

Los individuos débiles que de alguna manera obtienen poder sucumbirán a la tentación y lo utilizarán de manera corrupta.

ESTE SIEMPRE HA SIDO EL CASO.

Pero la propaganda nos dice que no existen otros tipos de individuos. Todos son hostiles, malvados o débiles.

Esto es una mentira. A los débiles les conviene creerlo y promoverlo. Los saca del apuro. Los libera de la necesidad de ser fuertes, honestos, inteligentes, creativos, independientes y valientes. Les libera de la necesidad de inventar el futuro que realmente desean. Los libera de la necesidad de luchar y vencer al mal.

CASA de la página 5

y el alquiler originales.

Pero la ley parece imponer a los inquilinos la carga de realizar un seguimiento de los propietarios. Javier Beltrán, subdirector del Centro de Derechos de Vivienda en Los Ángeles, dijo que no ha oído hablar de ningún caso de un inquilino que haya reclamado exitosamente su unidad debido a violaciones del propietario.

“En realidad, una vez que (los inquilinos) se mudan, es difícil mantenerse al día con ese inquilino en particular”, dijo Beltrán. “Probablemente se mudaron a otro lugar, se ubicaron y, en cierta medida, siguieron adelante. Es difícil para ellos regresar”.

‘Despedido sin culpa’

Este artículo fue cortado por falta de espacio, lea el artículo completo en la portada de www.elreporteroSF.com.

LATIN BRIEFS from page 3

before coming to a halt. Two men subsequently fled on foot.

The Venezuelan migrants told authorities they were kidnapped while traveling on a Senda bus.

The government said that the five migrants were taken to National Immigration Institute offices. The vehicle in which they were being transported was seized and will be turned over to the Tamaulipas Attorney General’s Office, according to the social media post. According to a report from *El País* newspaper, Cuéllar indicated the five migrants were a “separate case” from the Saturday mass abduction, but provided no further details.

The abduction of the migrants on Saturday came after weeks of warnings from migrant advocates of an increase in kidnappings in the border region of Tamaulipas, according to Reforma.

The newspaper noted that Cuéllar didn’t explain “how the criminals were able to commit this mass kidnapping with impunity on one of the state’s most important highways and during holiday season when there is a heavy flow of travelers and security has supposedly been strengthened with [the presence of] police and the military.”

Migrants are frequently targeted by criminal groups as they travel through Mexico toward the northern border. Many have been forcibly recruited by cartels, while others have been killed.

Forty-nine migrants were kidnapped while traveling through San Luis Potosí by bus in May last year. They were subsequently rescued.

With reports from *El Universal*, *Reforma*, *El País* and *López-Dóriga Digital*.

complejos, hierro y vitamina B. El cerebro utiliza hasta el 20 por ciento de los carbohidratos consumidos, lo cual es mucho teniendo en cuenta que sólo representa el 2 por ciento de la masa corporal. Los carbohidratos complejos son alimento para el cerebro. Proporcionan un suministro constante de energía necesaria para el funcionamiento normal del cerebro. El hierro ayuda a que la sangre oxigene el cuerpo y es importante para la atención y la concentración. Las vitaminas B ayudan a crear sustancias químicas cerebrales que son importantes para crear recuerdos.

El Reportero Since 1991
The Reporter The bilingual newspaper

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

NOTICIAS PUBLICAS
PUBLIC NOTICE

CIUDAD Y CONDADO DE SAN FRANCISCO
Aviso público de alcance comunitario

Vacantes de la Junta o Comisión de la Junta de Supervisores de San Francisco:

¡Participa en una Junta o Comisión!

La Junta de Apelaciones de Evaluación (AAB)

La AAB resuelve cuestiones legales y de valoración entre la oficina del Tasador y los propietarios. Las audiencias son cuasijudiciales y se llevan a cabo de manera similar a un tribunal, con pruebas y testimonios presentados por las partes. Luego, la Junta evalúa las pruebas y el testimonio y dicta su decisión.

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

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

Anuncios del departamento

Departamento de Elecciones

¡La decisión es tuya! ¡Vaya sin papel!

Para cada elección, el Departamento de Elecciones publica un folleto de información para los votantes y una boleta de muestra. El folleto proporciona información no partidista sobre votaciones, candidatos y medidas. Por ley, debemos enviarle un folleto por correo a menos que usted opte por no recibirlo. Hay varias razones para optar por no recibir el envío de folletos en papel:

- Ahorrá el dinero de los contribuyentes que utilizamos para imprimir y enviar por correo. • Reducirás tu huella de carbono.
- Puede acceder a la información electoral en cualquier momento y en cualquier lugar.

¿Recibe su hogar más de una copia del Folleto? Considere la posibilidad de que todos los votantes menos uno opten por no participar para que su hogar pueda compartir una copia impresa. ¿No está seguro de que le gustará leer el folleto en línea? Pruébalo: ¡volver a participar es igual de fácil!

Si está listo para hacer el cambio al folleto digital, vaya a sfelections.org/voterportal o llámanos al 415-554-4375.

Departamento de Servicios de Manutención Infantil

Los asuntos de manutención infantil pueden ser complicados, estresantes y confusos. El Departamento de Servicios de Manutención Infantil ayuda a los padres a comprender el proceso para que conozcan sus derechos y opciones para realizar y recibir pagos de manutención. Estamos disponibles para atenderle personalmente o por teléfono. Llámenos hoy al (866) 901-3212 para obtener más información. Solicite servicios en línea o programe una cita en sf.gov/dcss para saber cómo podemos ayudarle.

Departamento de Salud Pública

¡Cuenta con WIC para Familias Saludables!

WIC es un programa de nutrición financiado con fondos federales para mujeres, bebés y niños. Puede calificar si:

- Está embarazada, amamantando o acaba de tener un bebé;
- Tiene hijos menores de 5 años; y
- Tiene ingresos bajos a medios; y/o
- Recibe beneficios de Medi-Cal, CalFresh (cupones para alimentos) o CalWORKS (TANF); y • Vive en California

WIC proporciona: Educación nutricional e información de salud, apoyo a la lactancia materna, beneficios alimentarios para alimentos saludables (como frutas y verduras), referencias a proveedores médicos y servicios comunitarios.

Obtenga más información en: [MyFamily.wic.ca.gov](https://myfamily.wic.ca.gov) o www.wicworks.ca.gov

¡Inscríbete temprano! Llame hoy para ver si califica y programar una cita - (628) 206-5494 or (415) 657-1724 Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

SF.GOV/ES

CNSB #3769584

ARTS from page 5

of the city is always growing in sphere and influence. “So many cultures in one place, with different visions of life. Now all the world is coming to work and enjoy,” he said.

But it’s the abundant street art – from dreamscape- and murals to quickly-laid, expletive-laden stencils – that provides the city with an artistic vibrance that envelops you immediately – even if you never step inside a gallery.

Renowned painter Guillermo Olgún believes the city’s best art showcases are its avenues, lanes and alleys. “The art on the streets is sophisticated, well executed and not only political. There is poetry in it, there is very fine talent and the continuation and revival of the classic Mexican graphic school technique,” he said.

Within the city limits lies one of the country’s most admired graphics institutes, and continues to give birth to artists and galleries that take the tradition to the people. The Instituto de Artes Gráficas de Oaxaca (IAGO) was founded by Toledo, the celebrated creator of iconic Mexican intaglio prints lovingly called ‘el maestro’ and hero of many local tales.

Red Dot Art Gallery – Director Teresa Díaz sees Oaxaca as a place “recognized as a fountain of artists of all different techniques. Influences from abroad make it an inspirational destination and have diverted the long-holding trance of Mexican Magical Realism that once permeated the city’s art.”

She noted artists like Demian Flores, Mauricio Cervantes and Emilia Sandoval, who are creating micro and macro works that go beyond the personal to broach a global significance, while Zapotec printmaker Gabriela Morac and painter Alberto Mendiola use their mediums to ironically meld pre-Columbian imagery with ideas of branding, marketing and merchandising.

Though art can be enjoyed throughout the city – on its streets, in a number of museums and through a variety of groundbreaking collectives – these are the art galleries in Oaxaca that have stolen our hearts.

Due to lack of space this article was shortened. See the complete piece visit *Arts and Entertainment at www.elreporteroSF.com.*

HOME from page 5

“In reality once (tenants) move out, it’s hard to keep up with that particular tenant,” Beltrán said. “They probably moved on to a different place, situated themselves and to a certain extent, moved on. It’s hard for them to come back.”

‘Terminated for no fault’
This article was cut due to lack of space, please read the full article at front page

COLUMN from page 6

ways been the case.

But the propaganda tells us there are no other types of individuals. They’re all hostile, evil, or weak.

THIS IS A LIE.

It’s convenient for the weak to believe and promote it. It gets them off the hook. It frees them from the need to be strong, honest, intelligent, creative, independent, courageous. It frees them from the need to invent the future they truly want. It frees them from the need to fight and win against evil.

SALUD de la página 3

gerse contra los radicales libres que atacan el ADN, las proteínas y los carbohidratos del cuerpo. Algunos dicen que los radicales libres son los que conducen al envejecimiento e incluso pueden contribuir a la enfermedad de Alzheimer.

11. Arroz integral

El arroz integral está lleno de vitamina B, que ayuda a convertir la homocisteína, un aminoácido, en importantes sustancias químicas cerebrales que se utilizan para aprender y crear nuevos recuerdos.

12. Té verde

El té verde está repleto de antioxidantes que ayudan a proteger contra los radicales libres. Los radicales libres son moléculas reactivas e inestables que atacan las células del cuerpo.

13. Chocolate amargo

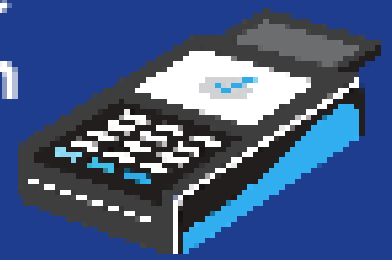
El chocolate negro no sólo es delicioso, sino que está repleto de antioxidantes que, como sabemos, protegen contra los radicales libres. También apoyan las funciones cognitivas y de aprendizaje del cerebro, lo que podría retrasar los efectos del Alzheimer.

14. Quinua

La quinua tiene un alto contenido de carbohidratos

Si su negocio aceptó Visa o Mastercard entre 2004 y 2019, ahora usted puede reclamar su parte de una conciliación de 5500 millones de dólares.

¡Reclame su parte ahora! ▶▶



Los comerciantes (propietarios de negocios) que en algún momento entre el 1 de enero de 2004 y el 25 de enero de 2019 aceptaron Visa o Mastercard pueden ahora reclamar su parte de una conciliación de 5500 millones de dólares.

Como Visa o Mastercard y sus bancos emisores (los "Demandados") han violado presuntamente la ley, inflando indebidamente las tasas de intercambio. Los Demandados alegan que no han cometido nada indebido. Afirman que sus prácticas comerciales son legales.

Después de negociaciones, la Conciliación es definitiva y desde ahora se aceptan formularios de reclamación. Si usted decide no interponer una reclamación, no recibirá ningún pago proveniente de la Conciliación.

En estos momentos se están enviando formularios de reclamación por correo postal a más de 15 millones de comerciantes. Incluso en el caso de que usted no reciba un formulario de reclamación por correo postal, existe la posibilidad de que aun así sea apto para recibir un pago proveniente de la Conciliación. Le recomendamos que visite www.PaymentCardSettlement.com para obtener más información sobre la Conciliación. La fecha límite para la presentación de reclamaciones es el 27 de marzo de 2024. Puede presentar su reclamación en línea o través del sitio web. O, si lo prefiere, puede interponer su reclamación por escrito y en papel, descargando el formulario de reclamación desde el mismo sitio web, o llamando por teléfono al 1-800-825-8440. El administrador del grupo de demandados y los abogados del grupo de demandados están a su disposición para ayudarle a preparar su reclamación sin costo alguno.



Interponer su reclamación en línea le debería llevar cinco minutos o menos.

¡MÉTHODO!

Escanee el código QR para acceder al sitio web www.PaymentCardSettlement.com.



¡MÉTODO!

Prepárese la información que solicita sobre su negocio.

¡MÉTODO!

¡Interponga su reclamación! Su proceso de reclamación ha sido terminado.



El grupo abarca el territorio de reclamación en español  España,  USA,  México,  Canadá,  Argentina,  Taiwán,  Japón,  China,  Corea,  Brasil y  los territorios que abarca www.PaymentCardSettlement.com.

**¿Necesita
más ayuda
o información?**



Visite el sitio web en línea:
www.PaymentCardSettlement.com



Correo electrónico:
info@PaymentCardSettlement.com



Lláme al:
1-800-825-8440