



Breves de
América
Latina

Latin briefs



Jugador
mexicano
irá al Súper
Bowl con los
49ers

—por los servicios de cable de
El Reportero

No escucharás mencionar el nombre de Alfredo Gutiérrez durante la transmisión de CBS del Super Bowl LVIII el 11 de febrero, pero los fanáticos mexicanos se sentirán orgullosos de todos modos.

El nativo de Tijuana, de 28 años, es miembro de los 49ers de San Francisco, quienes jugarán contra los Chiefs de Kansas City por el título de la NFL gracias a una remontada de 34-31 el domingo sobre los Lions de Detroit en el Campeonato de la NFC.

El corpulento liniero ofensivo de 6 pies 9 pulgadas y 332 libras no jugó en ese juego, ni jugará en el Super Bowl en Las Vegas, ni ha jugado nunca en un juego de tempo-

Ver BREVES LATINOS página 7

Mexican player
going to the
Super Bowl
with the 49ers

—by the *El Reportero* wire
services

You won't hear Alfredo Gutiérrez's name mentioned during the CBS telecast of Super Bowl LVIII on Feb. 11 — but Mexican fans will feel a sense of pride, anyway.

The 28-year-old Tijuana native is a member of the San Francisco 49ers, who will play the Kansas City Chiefs for the NFL title thanks to a come-from-behind 34-31 win Sunday over the Detroit Lions in the NFC Championship.

The hulking 6-foot-9, 332-pound offensive lineman didn't play in that game, nor will he play in the Super Bowl in Las Vegas, nor has he ever played in a regular-season NFL game.

But he's on the 49ers' roster as a member of the practice squad, meaning he'll play an impor-

See LATIN BRIEFS page 3

Presidente López Obrador presenta 20 propuestas de reforma constitucional

—por Mexico News Daily

El presidente Andrés Manuel López Obrador esbozó el lunes un paquete de 20 propuestas de reforma constitucional, la mayoría de las cuales tienen pocas o ninguna posibilidad de ser aprobadas por el Congreso en el corto plazo, ya que el partido gobernante Morena y sus aliados no tienen una mayoría de dos tercios en el Congreso.

Como se anunció el mes pasado, López Obrador aprovechó el Día de la Constitución de México

para presentar una serie de cambios que le gustaría realizar al documento legal más importante del país.

Entre sus motivaciones para presentar las propuestas en un momento en el que sabe que la mayoría de ellas están condenadas al fracaso están tener incidencia en las elecciones del 2 de junio y fijar la agenda para su probable sucesor, según los analistas.

Entre las 20 propuestas que López Obrador describió en un discurso de 42

Ver MÉXICO página 5

President López Obrador presents 20 constitutional reform proposals

—by Mexico News Daily

President Andrés Manuel López Obrador on Monday outlined a package of 20 constitutional reform proposals, most of which have little or no chance of passing Congress in the near term as the ruling Morena party and its allies don't have a two-thirds majority in Congress.

As announced last

month, López Obrador made use of Mexico's Constitution Day to present a raft of changes he would like to make to the nation's foremost legal document.

Among his motivations for presenting the proposals at a time when he knows most of them are doomed to fail are to have a bearing on the June 2 elections, and to set the agenda for his likely suc-

cessor, according to analysts.

Among the 20 proposals López Obrador outlined in a 42-minute address at the National Palace — some of which have multiple aims — are ones to:

- Guarantee that annual minimum salary increases outpace inflation.

- Overhaul the pension system so that retired workers receive pensions equivalent to 100 percent of their final salaries.

- Allow citizens to directly elect Supreme Court justices and other judges.

- Eliminate numerous autonomous government agencies.

- Reduce the number of federal lawmakers and the amount of money spent on elections and funding political parties.

- Incorporate the National Guard into the military.

- Ban fracking and genetically modified corn — the latter of which is a source of conflict between Mexico and the United States.

"The reforms I propose seek to establish constitutional rights and strengthen ideals and principles related to humanism, justice, honesty, austerity and democracy," said López Obrador.

The president — a frequent critic of the judiciary who has made extensive use of the military during his presidency and who allegedly wants weaken autonomous institutions to concentrate power in the executive — also said his proposals are aimed at "modifying the content of anti-popular articles" in the constitution that were "introduced during the neoliberal period."

He defines that period as the 36 years between 1982 and 2018, during which four Institutional Revolutionary Party (PRI) and two National Action Party (PAN) presidents were in office.

The constitutional reform

¿Cómo pueden los medios afrontar la crisis informativa

Mientras los despidos devastadores y los crecientes desiertos de noticias alimentan la incertidumbre sobre el futuro del periodismo, ¿qué puede salvar a los medios locales?

—por Selen Ozturk

En una sesión informativa del viernes 2 de febrero de Ethnic Media Services,

defensores de políticas de noticias locales y editores de medios étnicos compartieron sus puntos de vista sobre el papel del periodismo local frente a la creciente crisis de noticias y discutieron políticas legislativas para rescatar al periodismo local.

Abordar la crisis
La crisis de las noti-

Ver CRISIS página 3

How can local media face the news crisis

As devastating layoffs and growing news deserts fuel uncertainty about the future of journalism, what can save local media?

—by Selen Ozturk

At a Friday, February 2 Ethnic Media Services briefing, local news policy advocates and ethnic media publishers shared their views on the role of local journalism against the growing news crisis, and dis-

cussed legislative policies to rescue local journalism.

Addressing the crisis

The crisis in local news is accelerating nationwide, said Steven Waldman, founder and president of Rebuild Local News and co-founder and former president of Report for America.

An annual State of Local News report from Northwestern University's Medill School of Journalism found

See CRISIS page 3

See MEXICO page 2

12 potentes agentes ANTICÁNCER encontrados en plantas comestibles

—por Evangelyn Rodríguez

30 de enero de 2024: El cáncer es la segunda causa de muerte a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud. El cáncer se refiere a un grupo de enfermedades caracterizadas por el crecimiento incontrolable de células anormales en cualquier órgano o tejido del cuerpo.

Las características distintivas del cáncer incluyen la capacidad de evadir la apoptosis (muerte celular programada), inducir la angiogénesis (el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos que los tumores necesitan para crecer). Afortunadamente, los



estudios muestran que los compuestos bioactivos naturales de las plantas, también conocidos como fitoquímicos, pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer. Muchos de estos potentes

Ver SALUD página 3

12 potent ANTICANCER agents found in edible plants

—by Evangelyn Rodríguez

January 30, 2024 - Cancer is the second leading cause of death globally, according to the World Health Organization. Cancer refers to a group of diseases characterized by the uncontrollable growth of abnormal cells in any organ or tissue of the body.

Hallmark features of cancer include the ability to evade apoptosis (programmed cell death), induce angiogenesis (the growth of new blood vessels that tumors need to grow), replicate limitlessly, produce growth signals

insensitive to anti-growth signals, invade nearby tissue and metastasize (spread to another part of the body).

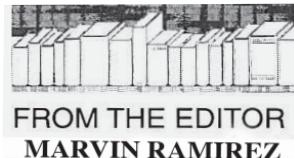
Fortunately, studies show that naturally occurring bioactive compounds from plants, also known as phytochemicals, can help reduce your risk of cancer. Many of these potent compounds also have the potential to be used in anticancer therapy.

Phytochemicals with known anticancer activities

Here are 12 natural cancer-fighting agents (in no particular order) and their plant sources:

See HEALTH page 6

Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
MARVIN RAMÍREZ

Este artículo fue publicado en una edición anterior

ASÍ es Como se Gestiona el Gobierno Global (y Lo Que Viene Después)

NOTA DEL EDITOR:

Estimados lectores, este artículo está basado en extractos de la pieza completa, que debido a su extensión, solo cubrirá una parte. Pero podrás leer el artículo completo aquí: <https://corbett-report.substack.com/p/this-is-how-global-government-is>.

Su autor, James Corbett, es un periodista de investigación que vive en Japón desde 2004. - Vale, Marvin Ramírez.

ASÍ es como se maneja el gobierno global (y lo que viene después...)

por James Corbett

Noticia de última hora: contrariamente a las preocupaciones de los realistas de la conspiración, el gobierno global NO es una amenaza lejana y distante

This article was published on a previous edition

THIS is How Global Government is Run (and What's Coming Next)

NOTE FROM THE EDITOR :

Dear readers, this article is based on excerpts of the whole piece, that due to its length, I will only cover some of it. But you will be able to read the whole article here: <https://corbett-report.substack.com/p/this-is-how-global-government-is>.

Its author, James Corbett, is an investigative journalist who lives in Japan since 2004. - Vale, Marvin Ramírez.

THIS is How Global Government is Run (and What's Coming Next...)

by James Corbett

Newsflash: contrary to the worries of conspiracy realists, global government is NOT a far-off, distant threat waiting for us in some potential dystopian future.

Ver EDITORIAL página 6

No, it's not a future threat. The truth is that global government is already set up and functioning. Here. Now.

In fact, it's not even happening in secret. It's happening in the most visible way possible: a party.

Oops! Did I say "party"?

I meant "Conference of the Parties," of course, aka the mechanism by which individual nation-states have been willingly ceding their sovereignty to the globalist technocrats for decades now.

Never heard of "Conference of the Parties," you protest? Of course you have. I talk about the COP of the United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC) COP pretty much every year. In fact, I've been covering it since at least COP 15 in Copenhagen in 2009. Lest we forget, 2009 was the year EU President (and Bilderberg

See EDITORIAL page 6

Del 9 al 16 de febrero 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 escríbanos a: 2601, Mission Street, Suite 105, San Francisco, California [94110]. www.elreporteroSF.com.

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

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

**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

Candidata mexicana: Claudia vs. Sheinbaum

—por Mexico Institute/Wilson Center

Sin juego de palabras, las predicciones electorales hacen que las apuestas en las carreras de caballos parezcan estables.

"Secretariat", el legendario ganador de la "Triple Corona", se dio a conocer por ahorrar energía con un comienzo lento, para luego adelantar a sus rivales equinos en el último tramo con formidable velocidad por un tiro lejano. Algo similar ha ocurrido con los dos principales candidatos presidenciales en México.

Claudia Sheinbaum era toda tonos de grises cuando comenzó la carrera. Aunque intelectualmente dotada, tiene el carisma de una directora reservada. Así, al igual que Secretaría, parecía una corredora lenta hasta que, con el látigo del presidente Andrés Manuel López Obrador (AMLO), ahora está muy por delante de sus adversarios.

Otro paso, por cierto. Avancemos rápidamente hasta 2023. Los globalistas están llenando de combustible sus jets privados y limusinas con chofer para otro festival de vino y cena, esta vez la COP 28 en Dubai. Sí, es sólo cuestión de semanas hasta que seamos testigos del ritual anual de estos aspirantes a gober-



Izq-Der (Left-Right): Xochitl Gálvez y Claudia Sheinbaum.

curso; Por muy profundo que sea en su mente, existe la conciencia de que el sector energético requiere una variedad de actores más rica, más diversa y moderna para una transición justa.

En este sentido, Claudia y Sheinbaum pueden chocar. La chica del cartel le debe a su mentor lo que es ahora, que ya no es una estudiante radical desaliñada que grita consignas encima de una caja de jabón. La mujer estilizada que vemos ahora ha prometido ampliar el legado energético de su creador. Si es así, Sheinbaum está en problemas y tal vez tenga que dar un paso atrás para permitir que Claudia defienda el caso de una gigantesca refinería en Tabasco que aún está en construcción y que no garantiza combustibles más baratos y menos contaminantes.

El desempeño en pista de Xochitl Gálvez es exactamente lo contrario.

Ella entró inesperadamente al césped y la multitud se despertó. Sin embargo, lo que comenzó como un auge pronto se convirtió en una crisis. En la reciente encuesta realizada por El Universal, uno de los principales periódicos de México, Gálvez estaba a 30 puntos detrás de Claudia. La analogía ecuestre es acertada. Al igual que Secretary, el que comienza lentamente es el que tiene más probabilidades de ganar.

El declive de Gálvez puede haber comenzado con sus declaraciones sugiriendo que se privatizara Pemex, un comentario que ningún político mexicano jamás pronunció públicamente. El resto de su plataforma energética está dentro del consenso del establishment de la "transición" orientada al mercado, aunque algunas partes no son realistas,

Ver COLUMNA página 7

Mexican candidate: Claudia vs. Sheinbaum

—by Mexico Institute/Wilson Center

No pun intended, election predictions make horse racing betting look stable.

"Secretariat," the legendary "Triple Crown" winner, became known for saving energy with a slow start, then overtaking his equine rivals in the final stretch with formidable speed by a long shot. Something similar has happened with the two main presidential candidates in Mexico.

Claudia Sheinbaum was all shades of gray when she started her career. Although intellectually gifted, she has the charisma of a reserved director. Thus, like Secretariat, she seemed like a slow runner until, with the whip of President Andrés Manuel López Obrador (AMLO), she is now far ahead of her adversaries.

In a sense, Claudia has been competing against Sheinbaum, until the appearance of Xochitl Gálvez in the race in the summer of 2023. Claudia is the model for AMLO, the politician, the woman who has unconditionally followed in her

footsteps and has covered the traces of her. Sheinbaum is the scientist, the woman who can discern facts from discourse; However deep in her mind, there is an awareness that the energy sector requires a richer, more diverse and modern range of actors for a just transition.

In this sense, Claudia and Sheinbaum can clash. The poster girl owes her mentor what she is now, that she is no longer a scruffy radical student shouting slogans over a soap box. The stylized woman we see now has promised to expand the energetic legacy of her creator. If so, Sheinbaum is in trouble and may have to step back to allow Claudia to plead the case for a gigantic refinery in Tabasco that is still under construction and does not guarantee cheaper, less polluting fuels.

Xochitl Gálvez's performance on the track is exactly the opposite. She unexpectedly walked onto the lawn and the crowd woke up. However, what began as a boom soon turned into a crisis. In the recent survey conducted by El Universal, one of Mexico's leading

newspapers, Gálvez was 30 points behind Claudia. The equestrian analogy is apt. Like Secretary, the one who starts slowly is the one most likely to win.

Gálvez's decline may have begun with his remarks suggesting that Pemex be privatized, a comment no Mexican politician ever made publicly. The rest of his energy platform is within the establishment consensus of the market-oriented "transition," although some parts are unrealistic, namely that Pemex must be a leading producer of hydrogen. The revival of energy auctions, greater private investment in clean energy and unprecedented efforts in reducing greenhouse gas emissions, although heretical for the moment in Mexico, are fairly standard objectives in global energy policies.

The unusual thing about Gálvez is that he lacks filters. It is not what he says but his way of expression that makes him an outlier in the political system. Energy is a piece of junk and it is a bull that tramples on the

See COLUMNA página 6

MEXICO from page 1

package outlined by López Obrador and delivered to the lower house of Congress by Interior Minister Luisa María Alcalde also includes proposals to provide "preferential" treatment to indigenous and Afro-Mexican peoples; guarantee government pensions for senior citizens and disabled people; grant scholarships to students from poor families and guarantee "comprehensive" and free medical care to "all residents of Mexico," according to the president's speech.

In addition, López Obrador is seeking to modify

the constitution to guarantee the right for workers to own their homes; prohibit the mistreatment of animals; limit water use in areas of scarcity to that for domestic purposes; prohibit the sale of vapes "and chemical drugs such as fentanyl"; and enshrine "republican austerity" as "a state policy."

The train-loving and staunchly nationalistic president also wants to ensure that passenger trains will always be permitted to run on Mexico's vast rail network — most of which is currently only used by freight trains — and that the state-owned electricity utility, the CFE, will re-

main a "strategic public company" that operates for the benefit of domestic customers and in the "national interest."

Some of the constitutional reform proposals López Obrador presented are already supported by government policies and laws, but enshrining them in the constitution would give them added protection, and thus "avoid any anti-popular setback in the future," in the president's words.

Other proposals — such as putting the National Guard under the control of the army — were implemented by the

See MEXICO page 6



En el Día de una Internet Segura, expertos ofrecen consejos para proteger a tu familia

por Suzanne Potter

6 de febrero de 2024 - hoy es el Día de una Internet más segura, un día para centrarse en formas de ayudar a su familia a prosperar en la era digital.

La Asociación Nacional de Padres y Maestros y una empresa de Silicon Valley llamada Connect-Safely están ofreciendo una presentación en línea disponible a partir de hoy llamada Smart Digital Parenting: Navigating Screens with Children and Teens.

Yvonne Johnson, presidenta de la Asociación Nacional de Padres y Maestros, dijo que los padres y los niños necesitan tener conversaciones abiertas, amistosas y sin prejuicios.

"Lo más importante es que no podemos entrar en pánico cuando las cosas van mal", explicó Johnson. "Es posible que escuches algo que te asuste, ¿verdad? Pero hay que escuchar con calma, hacer preguntas y luego centrarse en las soluciones. Creo que eso también crea confianza entre padres e hijos".

La PTA recomendó a los padres que se concentraran en lo que ellos llaman las tres T: hablar, intentar y enseñar. Esto significa que los padres deben hablar con sus hijos sobre las aplicaciones y juegos que les gustan, probarlos juntos y enseñárselos sobre las configuraciones de seguridad y privacidad.

Mitchell Prinstein,

director científico de la Asociación Estadounidense de Psicología, dijo que cuando los niños están expuestos a la violencia en línea, especialmente a incidentes de la vida real en las noticias, los padres deben brindarles el contexto.

"Es muy importante que hablemos con los niños sobre su propio nivel de seguridad, principalmente, cuando ven imágenes aterradoras, para ayudarlos a comprender por qué es muy probable o menos probable que les suceda lo que ven en línea", instó Prinstein. "Porque la cuestión fundamental de los niños será

Ver BREVES LOCALES page 5

CRISIS de la página 1

cias locales se está acelerando en todo el país, dijo Steven Waldman, fundador y presidente de Rebuild Local News y co-fundador y ex presidente de Report for America.

Un informe anual sobre el estado de las noticias locales de la Escuela de Periodismo Medill de la Universidad Northwestern encontró que la pérdida de periódicos locales se aceleró a dos y medio por semana en 2023, dejando a más de 200 condados como "desiertos de noticias" y a más de la mitad de Estados Unidos. condados con acceso limitado a noticias locales confiables, y otros 228 condados en "alto riesgo" de perder noticias locales.

El modelo australiano-canadiense

Una propuesta importante es un código de negociación que exija que las plataformas tecnológicas, como las redes sociales y las empresas, compensen a las organizaciones de noticias por el uso del contenido: en Canadá, esto toma la forma de la Ley de Noticias en Línea (C-18) aprobada en 2022, y en Australia, la Ley de Noticias. Código de negociación de medios aprobado en 2021.

Ryan Adam, vicepresidente de Gobierno y Relaciones Públicas del Toronto Star, el periódico más grande de Canadá, dijo: "Ahora, con los despidos del *LA Times* y el *Washington Post*, tener un propietario rico y benévolos no es suficiente. Y eso se debe a que el modelo de negocio de las noticias no funciona en el aspecto publicitario".

"El ochenta por ciento de nuestros propios ingresos

sólo viene de anuncios y el 20 por ciento de suscripciones", continuó, "pero en los últimos 15 años, con la capacidad de Google y Meta de utilizar nuestro contenido para impulsar la publicidad, una gran parte de ese 80 por ciento ha desaparecido".

Ahora, tres años después del proyecto de ley australiano, "las plataformas tecnológicas están retrasando su parte de algunos acuerdos de contenido lucrativos. La sangría de ingresos se ha detenido y la gente está empezando a pensar en el periodismo como una industria en crecimiento", dijo Adam, quien abogó por la aprobación del proyecto de ley canadiense inspirado en su predecesor australiano.

Lo mismo ocurre con el modelo canadiense, añadió: "La falta de noticias independientes del gobierno no está hecha para durar, porque los gobiernos pueden cambiar. Lo que está construido para durar es que algunas de las empresas más grandes del mundo reconozcan el valor del contenido que utilizan, compensando a los periodistas con ingresos de los anuncios publicados al comparar esas noticias. Creo que es el mejor de los casos".

Facturas de contenido tecnológico de EE.UU.

Estos proyectos de ley sientan un precedente internacional para dos proyectos de ley estadounidenses similares de negociación de contenido tecnológico: la Ley de Preservación y Competencia del Periodismo (S-1094), actualmente en el Congreso a nivel federal, y la Ley de Protección del Periodismo (AB-886) en California, que está establecida

Ver CRISIS página 5

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

On Safer Internet Day, experts offer tips to protect your family

by Suzanne Potter

February 6, 2024 - Today is Safer Internet Day, a day to focus on ways to help your family thrive in the digital age.

The National Parent Teacher Association and a Silicon Valley company called ConnectSafely are offering an online presentation available starting today called Smart Digital Parenting: Navigating Screens with Children and Teens.

Yvonne Johnson, president of the National Parent Teacher Association, said parents and children need to have open, friendly, nonjudgmental discussions.

"The most important thing is we can't panic when things go wrong," Johnson explained. "You might hear

something that freaks you out, right? But you have to listen calmly and ask questions, and then focus on solutions. I think that also creates the trust between the parent and the child."

The PTA advised parents to focus on what they call the three T's: talk, try and teach. This means parents should talk to their kids about the apps and games they like, try them together, and teach kids about security and privacy settings.

Mitchell Prinstein, chief science officer for the American Psychological Association, said when children are exposed to violence online, especially real-life incidents on the news, parents need to give context.

"It's very important that we talk with kids

about their own level of safety, primarily, when they see scary images, to help them understand why what they're seeing online is highly likely or less likely to happen to them," Prinstein urged. "Because kids' fundamental issue is going to be their own personal protection, whether they can still rely on adults."

California lawmakers passed a landmark bill in 2022, forcing companies to ensure their digital products do not harm children and teens before they hit the market, and require privacy measures to be included from the start. However, last September, a judge put the law on hold to determine whether it violates the tech companies' First Amendment rights.

lar e inducir la apoptosis.

Fucoxantina

El carotenoide marino fucoxantina es un compuesto bioactivo prometedor para la terapia del cáncer, según un estudio publicado en el International Journal of Molecular Sciences. El estudio informó que la fucoxantina, que se encuentra en las algas pardas, induce la detención del ciclo celular, la apoptosis y/o la autofagia en varias líneas celulares de cáncer, como linfoma, leucemia, melanoma, sarcoma, pulmón, hígado, gástrico, colorrectal, cáncer gástrico, glioma (tumor cerebral), sarcoma (cáncer de huesos y tejidos blandos) y células de cáncer de pulmón.

Curcumina

Un estudio publicado en la Revista Internacional de Ciencias Moleculares informó que la curcumina, el compuesto activo de la cúrcuma (*Curcuma longa*), exhibe actividades anticancerígenas únicas pero potentes. Se dice que la curcumina actúa contra el cáncer de mama, el cáncer de pulmón, el carcinoma de células escamosas de cabeza y cuello, el cáncer de próstata y los tumores cerebrales al inhibir la proliferación e invasión de tumores, suprimir varias vías de señalización celu-

In 2021, he entered the NFL's International Player Pathway Program and impressed scouts so much that he was signed to a one-year contract for US \$207,000 by the 49ers, who will be going for their sixth Super Bowl ring next week.

The 49ers have resigned him twice since then, and now he is hoping to become the first athlete who played American football at a Mexican university to become a Super Bowl champion.

Other Mexicans have played for Super Bowl winners — such as Torreón, Coahuila-born kicker Raul Allegre of the 1987 New York Giants — but they generally played college football in the United States.

Gutiérrez has never played a down for the 49ers in the regular season or playoffs, but after his preseason debut in 2022, he was presented a game ball from 49ers head coach Kyle Shanahan.

After the NFC Championship ended on Sunday, he presented his 49ers jersey to his father during the post-game celebration at Levi's Stadium in Santa Clara, California.

"We come from playing

LATIN BRIEFS from page 1

tant role as the 49ers work on their game plan.

Gutiérrez was born in Tijuana, Baja California, on Dec. 29, 1995 and after playing youth football in Mexico, he attended Montgomery High School in San Diego, where he played football as a junior and senior.

After graduating, he wanted to play at a community college in Southern California, but an eligibility

issue prompted his transfer to the Institute of Technology and Higher Studies in Monterrey, Nuevo León.

There, he played on scholarship for the Monterrey Tech Borregos (Rams) in the National Student Organization of American Football (ONEFA), one of two leagues in Mexico playing U.S.-style football.

The Borregos won one national championship with Gutiérrez, finishing with a 10-1 record in 2019.

to support local journalism.

Although there is a consensus that "government support should not be the primary support for news" as this can potentially "undermine independence of the press, we're seeing that some policies are clearly needed," said Waldman.

Advertising to local newspapers declined 82 percent — a \$40 billion drop — since 2000, according to the Pew Research Center.

See CRISIS page 5

CRISIS from page 1

that the loss of local newspapers accelerated to two and a half per week in 2023, leaving over 200 counties as "news deserts" and over half of U.S. counties with limited access to reliable local news, with another 228 counties at "high risk" of losing local news.

Steven Waldman, founder and president of Rebuild Local News and co-founder, and former president of Report for America, explains proposed tax credits designed

See LATIN BRIEFS page 6

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Semana del Arte en Zona Maco, Ciudad de México. Art Week in Zona Maco, Mexico City.

Eventos que no querrás perderte durante la Semana del Arte en la Ciudad de México

por Betania Platanella

La Ciudad de México organiza su vigésima Semana Anual de Arte Zona Maco y están sucediendo muchas cosas. Del 7 al 11 de febrero, la CDMX será la sede de la feria de arte más grande de América Latina que exhibirá artistas, diseñadores y fotógrafos contemporáneos de todo el mundo. Pero, ¿qué más hay para hacer en la Ciudad de México durante la Zona Maco?

Fuera de los muros del Centro de Convenciones Citibanamex, donde se lleva a cabo la muestra, hay numerosas galerías que exhiben obras de artistas como Gabriel Orozco en Kurimanzutto y Adrián S. Bará en la Fundación Casa Wabi. El gran tamaño del espectáculo significa que podrías pasar días contemplando la ecléctica variedad de obras que saturan la ciudad.

Si cree que necesita un descanso para una profunda contemplación artística o simplemente está buscando algunas cosas artísticas que hacer, aquí tiene cinco

experiencias interesantes que no querrá perderse.

Si desea profundizar en la escena artística de la Ciudad de México pero también quiere ver algunos lugares de interés, regístrate para un recorrido especial en bicicleta por la Semana del Arte con Tours en Bici. El popular operador de viajes está dirigido por un grupo de arquitectos amantes de la CDMX que llevan turistas por toda la ciudad desde 2021. Los temas incluyen tacos, mansiones, mercados y, durante la Semana del Arte, galerías locales.

Hay dos rutas guiadas de Gallery Tour para elegir: Roma y San Miguel Chapultepec o San Rafael y Santa María la Ribera. Se incluye una bicicleta, equipo de seguridad, agua y tacos, y entrada a ocho de las galerías más modernas de cada área.

Bazar Artesana Urbanas

La artista de la Ciudad de México Claudia Niermann y Artesanas Urbanas están colaborando para presentar el primer Bazar Lagrange 123 el domingo 11 de febrero. La

exposición mostrará el trabajo original de 25 artistas locales, todas mujeres, cuyos talentos incluyen textiles, fotografía, cerámica y joyería. Es una excelente manera de apoyar a la comunidad y ordenar sus regalos del Día de San Valentín (o del Día de Galentine).

Eduardo Castillo presenta El efecto panorama

Parte DJ, parte director creativo de la cadena hotelera Habitats, Eduardo Castillo es conocido por sus sets de música atmosférica que entrelazan jazz, funk, electrónica y sonidos globales. Sus programas son una experiencia trascendental destinada a conectar a los oyentes entre sí y con el mundo.

Castillo cierra Zona Maco 2024 en el histórico Antiguo Hotel Reforma con su espectáculo The Overview Effect, inspirado en un fenómeno particular conocido por los astronautas como "una comprensión transformadora de la fragilidad de la Tierra y la interconexión de sus habitantes". Baila toda la noche sin convertirte en una calabaza, ya que el evento finalizará antes de la medianoche.

Bazar Artesana Urbanas

La artista de la Ciudad de México Claudia Niermann y Artesanas Urbanas están

colaborando para presentar el primer Bazar Lagrange 123 el domingo 11 de febrero. La

Events you won't want to miss during Art Week in Mexico City

by Bethany Platanella

Mexico City is hosting its 20th Annual Zona Maco Art Week and there is a lot going on. From Feb. 7 to 11 CDMX will host Latin America's biggest art fair showcasing contemporary artists, designers, and photographers from all over the world. But, what else is there to do in Mexico City during Zona Maco?

Outside the walls of the Citibanamex Convention Center, where the show is held, are numerous galleries exhibiting works from the likes of Gabriel Orozco at Kurimanzutto and Adrián S. Bará at Fundación Casa Wabi. The sheer size of the show means you could spend days staring at the eclectic array of works saturating the city.

If you find you need a break for some deep artistic contemplation or you're simply poking around for a few artsy things to do, here are five interesting experiences that you won't want to miss.

If you want to deep dive into Mexico City's art scene but also want to see some sights, register for a special Art Week bike tour with Tours en Bici. The popular travel operator is run by a group of CDMX-loving architects who have been taking tourists all over town since 2021. Themes include tacos, mansions, markets, and, during Art Week, local galleries.

Bazar Artesana Urbanas

Mexico City artist Claudia Niermann and Artesanas Urbanas are collaborating to present the first-ever Bazar Lagrange 123 on Sunday, February 11. The exposition will showcase the original work of 25 local artists, all

women, whose talents include textiles, photography, ceramics, and jewelry. It's a great way to support the community and get your Valentine's Day (or Galentine's Day) gifts in order.

Eduardo Castillo presenta The Overview Effect

Part DJ, part Creative Director of the Habitats hotel chain, Eduardo Castillo is known for his atmospheric music sets that interweave jazz, funk, electronic, and global sounds. His shows are a transcendental experience meant to connect listeners to each other and the world.

Castillo is closing Zona Maco 2024 at the historic Antiguo Hotel Reforma with his show The Overview Effect, inspired by a particular phenomenon known to astronauts as "a transformative realization of Earth's fragility and the interconnectedness of its inhabitants". Dance the night away without turning into a pumpkin, as the event is set to wrap up by midnight.

For the opening night, a party is planned to be

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Chucho Valdés

Chicho Valdés & Irakere: 50 Aniversario en SFJazz

por Magdy Zara

La figura más influyente del jazz afrocubano moderno durante más de medio siglo, el virtuoso pianista, compositor y arreglista Chucho Valdés regresa con Irakere 50, la nueva versión de la legendaria banda que cambió el curso de la música latina en los años 1970 y 1980.

15 de febrero, a las 19:30 horas. 18 de febrero a las 8 p.m.

En SFJazz, 201 Franklin Street, San Francisco. Festival de Cine de San Francisco cumple 26 años

El Festival de Cine de San Francisco cumple 26 años

Este año el Festival de Cine Independiente de San Francisco, arriba su edición número 26, durante estos días se estarán proyectando algunas de las películas seleccionadas en el Roxie Theatre, mientras

que otras podrás disfrutarlas desde tu hogar o donde quiera que te encuentres.

El Festival de Cine Inde se llevará a cabo a partir del 8 hasta el 18 de febrero del año en curso, en este tiempo tendrás la oportunidad de ver 95 nuevas producciones cinematográficas, entre películas independientes de todo el mundo, cortometrajes y largometrajes.

Para la noche inaugural se tiene prevista la realización de una fiesta en Kilowatt, donde excelentes bandas locales latinas serán las encargadas de amenizar el momento.

La inauguración del Festival de Cine, será este viernes 9 de febrero, en Kilovatio, ubicado en 3160 16th St, San Francisco. A partir de las 8 p.m. Las entradas después de las 9 p.m. tendrá un costo de \$10

Fiesta Mardi Gras iniciando el Carnaval

val de San Francisco

Este año el Carnaval de San Francisco llega a su 46 aniversario, y los organizadores para esta edición han decidido como tema honrar las raíces indígenas.

El carnaval de SF está conformado por varios eventos, y esta puede ser una oportunidad para conocer tus vecinos y además podrás disfrutar de tambores de samba en vivo, espectáculos de danza y música animada, desde soca hasta cumbia y rumba.

Puedes usar disfraces, máscaras y cuentas y únete a nosotros para celebrar el Martes Gordo al más puro estilo del Carnaval de San Francisco.

La cita es el próximo martes 13 de febrero, entre las 5 y 10 p.m., en Distrito Misión, San Francisco, incluyendo: Bissap Baobab SF; Arcana; Kimbara Ritmo y Sabor; Cha Cha Cha; y en la plaza del BART de la calle 24th con música, baile y festividades carnavalescas.

La entrada es gratis.

Chucho Valdés & Irakere: 50th Anniversary at SFJazz

by Magdy Zara

The most influential figure in modern Afro-Cuban jazz for more than half a century, virtuoso pianist, composer and arranger Chucho Valdés returns with Irakere 50, the new iteration of the legendary band that changed the course of Latin music in the 1970s and 80s.

Feb. 15, at 7:30 p.m. Feb. 18 at 8 p.m.

At SFJazz, 201 Franklin Street, San Francisco.

San Francisco Film Festival turns 26

This year the San Francisco Independent Film Festival, in its 26th edition, will be screening some of the selected films at the Roxie Theater during these days, while you can enjoy others from your home or wherever you are.

The Indie Film Festival will take place from February 8 to 18 of this year, during this time you will have the opportunity to see 95 new film productions, including independent films from around the world, short films and feature films.

For the opening night, a party is planned to be

held at Kilowatt, where excellent local Latin bands will be in charge of entertaining the moment.

The opening of the Film Festival will be this Friday, February 9, at Kilowatt, located at 3160 16th St, San Francisco. Starting at 8 p.m. Check-ins after 9 p.m. It will cost \$10

Mardi Gras Party starting the San Francisco Carnival

This year the San Francisco Carnival reaches its 46th anniversary, and the organizers for this edition have decided as a theme to honor indigenous roots.

The SF Carnival is made up of several events, and this

can be an opportunity to get to know your neighbors and you can also enjoy live samba drumming, dance performances and lively music, from soca to cumbia and rumba.

You can wear costumes, masks and beads and join us to celebrate Fat Tuesday in true San Francisco Carnival style.

The appointment is next Tuesday, February 13, between 5 and 10 p.m., in the Mission District, San Francisco, including: Bissap Baobab SF; Arcana; Kimbara Rhythm and Flavor; Cha Cha Cha; and at the BART plaza on 24th Street with music, dancing and carnival festivities.

Entrance is free.

EL TOMATE RESTAURANTE

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

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

MÉXICO de la página 1

minutos en Palacio Nacional, algunas de las cuales tienen múltiples objetivos, se encuentran las siguientes:

El presidente, un frecuente crítico del poder judicial que ha hecho uso extensivo de los militares durante su presidencia y que supuestamente quiere debilitar las instituciones autónomas para concentrar el poder en el ejecutivo, también dijo que sus propuestas apuntan a "modificar el contenido de artículos antipopulares". "en la constitución que fueron "introducidas durante el período neoliberal".

También incluye propuestas para brindar un trato "preferencial" a los pueblos indígenas y afro-mexicanos; garantizar pensiones gubernamentales para personas mayores y discapacitadas; otorgar becas a estudiantes de familias pobres y garantizar atención médica "integral" y gratuita a "todos los residentes en México", según el discurso del presidente.

Además, López Obrador busca modificar la constitución para garantizar el derecho de los trabajadores a ser propietarios de sus viviendas; prohibir el maltrato a los animales; limitar el uso del agua en zonas de escasez al uso doméstico; prohibir la venta de vaporizadores "y drogas químicas como el fentanilo"; y consagrar la "austeridad republicana" como "una política de Estado".

El presidente incondicionalmente nacionalista y amante de los trenes también quiere garantizar que siempre se permita a los trenes de pasajeros circulares en la vasta red ferroviaria de México (la mayor parte de la cual actualmente sólo es utilizada por trenes de carga) y que la empresa estatal de electricidad, la CFE, seguirá siendo una "empresa pública estratégica" que opera en beneficio de los clientes nacionales y en el "interés nacional".

Otras propuestas, como poner a la Guardia Nacional bajo el control del ejército, fueron implementadas por el actual gobierno federal, pero posteriormente rechazadas por la Corte Suprema.

Las motivaciones de AMLO

Según Mariana Campos, directora del centro de estudios México Evalúa, López Obrador busca obtener "beneficios políticos" proponiendo reformas constitucionales "financieramente inviables" que

la oposición rechazaría.

Si el Congreso rechaza las reformas propuestas durante el período de campaña, el presidente demostrará efectivamente que sus iniciativas sólo pueden ser aprobadas si los partidarios apoyan en masa a los candidatos al Congreso afiliados al partido gobernante Morena y sus aliados el 2 de junio, una táctica política según sus críticos.

Las propuestas de reforma constitucional no pueden ser aprobadas por el Congreso a menos que cuenten con el apoyo de dos tercios de los legisladores en ambas cámaras, una supermayoría que Morena y sus aliados no tienen ahora, pero que podrían tener a partir del 1 de septiembre, si obtuviera resultados extremadamente buenos en las elecciones al Congreso. Es "una forma de fijar la agenda" de su "posible" sucesora, que según encuestas recientes será Claudia Sheinbaum, la candidata de Morena.

De la misma manera, la analista y escritora Viri Ríos escribió en el diario Milenio que "López Obrador presenta estas reformas para marcar el camino de lo que él cree que debe ser el sexenio de *Claudia*".

Afirmó que una "lectura" electoral de la motivación del presidente es "equivocada" y escribió que "pensar que los mexicanos decidirán su voto en base a una discusión legislativa masiva de corto plazo" es demasiado "romántico".

"...Un mexicano no decide su voto de esa manera", dijo Ríos, y agregó que el "principal determinante" es la "afinidad emocional (o rechazo emocional)" que algunos votados tienen hacia López Obrador.

El propio presidente dijo el martes que presentó las propuestas de reforma en este momento "porque vienen las elecciones y el pueblo decidirá" si deben estar en la Constitución o no.

Las elecciones, añadió, no se tratan de "qué candidato gana" o "qué partido [o] alianza gana", sino de tomar una decisión sobre un "proyecto" político.

López Obrador frecuentemente dice que los ciudadanos tienen que elegir entre la continuación del proyecto de "transformación" que él y su gobierno iniciaron y un regreso al pasado.

Legisladores del PAN, PRI y el PRD, que juntos forman una alianza política que respalda a Xóchitl Gálvez en las elecciones presidenciales, han afirmado

CRISIS from page 3

One such policy is government-backed advertising more heavily invested in local journalism.

In New York City, for example, the City Council passed a CUNY proposal that half the advertising money the city spent would benefit community media, which led to a \$9.9 million shift of funds for the sector — nearly 84 percent of the city's total print and ad budget.

Other such policies include tax credit proposals, said Waldman.

On the state level, this involves tax credit for small businesses that advertise in local news. Federally, the Community News and Small Business Support Act (HR-4756), which is currently in Congress, is an employment tax credit of up to \$25,000 per head for editorial staff.

The Australian-Canadian model

One major proposal is a bargaining code requiring tech platforms like social media/companies to compensate news organizations for use of content: in Canada this takes the form of the Online News Act (C-18) passed in 2022, and in Australia, the News Media Bargaining Code passed in 2021.

Ryan Adam, Vice President of Government and Public Relations for the *Toronto Star* — Canada's largest newspaper — said, "You see now with the *LA Times* and *Washington Post* layoffs, having a benevolent rich owner isn't enough. And that's because the business model for news is broken on the advertising side."

"Eighty percent of our own revenue used to come from ads and 20 percent from subscriptions," he continued, "but in the last 15 years, with

que el objetivo del presidente al presentar su paquete de reformas constitucionales es influir en el resultado de las próximas elecciones.

La única propuesta que la oposición ha indicado que apoyará es cambiar el sistema de pensiones para que los trabajadores reciban sus salarios laborales completos al jubilarse, "algo que ningún otro país ha hecho, ni siquiera aquellos mucho más ricos que México", según *Associated Press*.

López Obrador dijo el lunes que este año se creará un "fondo semilla" de 64,600 millones de pesos (3,800 millones de dólares) para "reparar el daño a los trabajadores" infligido por los sistemas de pensiones

the ability of Google and Meta to use our content to drive advertising, a great deal of that 80 percent has gone."

Now, three years into the Australian bill, "tech platforms are holding up their end of some lucrative content deals. Revenue bleeding has stopped, and people are starting to think of journalism as a growing industry," said Adam, who advocated for the passage of the Canadian bill modeled upon its Australian predecessor.

Likewise for the Canadian model, he added, "A lack of any government-independent news is not built to last, because governments can change. What is built to last is some of the biggest companies in the world recognizing the value of the content they're using, through compensating journalists with revenue from ads run by sharing that news. I think it's the best-case scenario."

U.S. tech content bills

These bills set an international precedent for two similar U.S. tech-content bargaining bills: the Journalism Competition and Preservation Act (S-1094) currently in Congress on the federal level and the Journalism Protection Act (AB-886) in California, which is set to be heard by the Senate Judiciary Committee around early June.

Brittney Barsotti, General Counsel of the California Newspaper Publishers Association tracking media bills including AB 886, said despite criticisms that tech compensation will simply benefit hedge funds or large national news organizations, "We have around 450 publications throughout California and over 90 percent are small businesses... the money they'd get is based on how much content is displayed; it's not a link tax."

implementados por dos expresidentes. El fondo aumentará "poco a poco" para respaldar pensiones más altas para los trabajadores jubilados, afirmó.

Campos dijo sin rodeos que el plan de pensiones propuesto por el presidente "no tiene viabilidad financiera".

S�einbaum, que tiene una ventaja sobre Gálvez, según una encuesta reciente de *El Financiero*, expresó su apoyo a las propuestas de reforma presentadas por López Obrador el lunes, diciendo que "fortalecerían los derechos, las libertades y la democracia" en México, "lo cual es la esencia de nuestro proyecto".

Con informes de Milenio, *El Financiero* y Reforma.

Regardless, she continued, due to the Dormant Commerce Clause and the First Amendment, "we can't do content-based deals," e.g. for ethnic media specifically. However, tweaks to the bill like headcount-based money distribution and guaranteed minimums for small publishers could mitigate these concerns.

"Some advocate for philanthropy, but we'd need up to \$1.75 billion to adequately supply local news nationwide," Barsotti added. "It won't solve the crisis, because the crisis is based on major platforms dominating ad space."

Ethnic media on surviving the crisis

Martha Aszkenazy — owner and publisher of the bilingual and over century-old *San Fernando Valley Sun* for the past 21 years — said due to this domination, "since the day that I've owned the paper, it's always been a struggle."

"I rely primarily on display ads, with 30 percent of these public notices," she continued. "We're free partly because the community I serve doesn't have that extra money, but if I'm still generating money for the platforms that

share us, I want my fair share."

"It's hard for people on those platforms to figure out what's true or fake news, because it's only through external media that fake news is addressed," said Cora Orié, publisher and president of the fully ad-dependent national Filipino publication *Asian Journal*. "We are the guardians of the truth in our society, and truth will die with our demise."

Nakia Cooper — *Bayou Beat News* publisher, Houston Association of Black Journalists president and Houston Ethnic Media communications director — said while print publications in particular are fighting to survive, "I have a digital outlet with Bayou too — but as a local Black publisher, I'm still a little guy against the big guys. Big advertisers talk about inclusive, equitable support and come to local news when they need us, but I haven't seen that support."

"They say everyone has a voice, but it's the age of misinformation — especially on these digital platforms," she added. "What are we doing to make sure journalists trained to vet misinformation are players in the game?"

CRISIS de la página 3

que será escuchado por el Comité Judicial del Senado a principios de junio.

Brittney Barsotti, asesora general de la Asociación de Editores de Periódicos de California que realiza un seguimiento de las facturas de los medios, incluida la AB 886, dijo que, a pesar de las críticas de que la compensación tecnológica simplemente beneficiaría a los fondos de cobertura o a las grandes organizaciones de noticias nacionales, "Tenemos alrededor de 450 publicaciones en toda California y más del 90 por ciento son pequeñas empresas... el dinero que obtendrían se basaría en la cantidad de contenido que se muestre; no es un impuesto a los enlaces".

De todos modos, continuó, debido a la Cláusula de Comercio Inactivo y la Primera Enmienda, "no podemos hacer acuerdos basados en contenido", por ejemplo, específicamente para los medios étnicos. Sin embargo, ajustes al proyecto de ley, como la distribución del dinero basada en el recuento y mínimos garantizados para las pequeñas editoriales, podrían mitigar estas preocupaciones.

"Algunos abogan por la filantropía, pero necesitaríamos hasta 1,750 millones de dólares para suministrar adecuadamente noticias locales en todo el país", añadió Barsotti. "No resolverá la crisis, porque la crisis se basa en que las principales plataformas dominan el espacio publicitario".

Los medios étnicos sobre cómo sobrevivir a la crisis

Martha Aszkenazy, propietaria y editora del periódico bilingüe y centenario *San Fernando Valley Sun* durante los últimos 21 años, dijo que debido a esta dominación, "desde el día en que soy dueña del periódico,

siempre ha sido una lucha".

"Confío principalmente en anuncios gráficos, con el 30 por ciento de estos avisos públicos", continuó. "Somos libres en parte porque la comunidad a la que sirvo no tiene ese dinero extra, pero si sigo generando dinero para las plataformas que nos comparten, quiero mi parte justa".

"Es difícil para las personas en esas plataformas descubrir qué son noticias verdaderas o falsas, porque sólo a través de medios externos se abordan las noticias falsas", dijo Cora Orié, editora y presidenta de la publicación nacional filipina *Asian Journal*, totalmente dependiente de la publicidad. "Somos los guardianes de la verdad en nuestra sociedad, y la verdad morirá con nuestra desaparición".

Nakia Cooper, editora de *Bayou Beat News*, presidenta de la Asociación de Periodistas Negros de Houston y directora de comunicaciones de Houston Ethnic Media, dijo que, si bien las publicaciones impresas en particular luchan por sobrevivir, "también tengo un medio digital con Bayou, pero como editor negro local, todavía soy un chico pequeño contra los grandes. Los grandes anunciantes hablan de apoyo inclusivo y equitativo y acuden a las noticias locales cuando nos necesitan, pero yo no he visto ese apoyo".

"Dicen que todo el mundo tiene voz, pero estamos en la era de la desinformación, especialmente en estas plataformas digitales", añadió. "¿Qué estamos haciendo para asegurarnos de que los periodistas capacitados para examinar la información errónea sean jugadores en el juego?"

BREVES LOCALES de la página 3

su propia protección personal, si todavía pueden confiar en los adultos".

passed a landmark bill in 2022, forcing companies to ensure their digital products do not harm

children and teens before they hit the market, and require privacy measures to be included from the start. However, last September, a judge put the law on hold to determine whether it violates the tech companies' First Amendment rights.

Los Panchos

Restaurante

Mexican & Salvadorian Food



Pupusas

415-285-1033

Steak Ranchero

Carne Asada

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

Open 7 days - Abierto los 7 días

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

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

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

COLUMN from page 2

crudest sensibilities. She is a foul-mouthed iconoclast when she talks about Mexico's most sacred issue: "energy sovereignty" which, from a political perspective, clashes even with a partial privatization of Pemex.

Claudia has tried to make peace with Sheinbaum, but Xóchitl's presence still looms, particularly as a recent poll by Alejandro Moreno in El Financiero shows that Xóchitl only trails Claudia by 16 points. In early November, she announced a 30-year plan for the energy sector that includes private investment, to modernize the industry and achieve the public good. The question remains whether this scheme will truly decarbonize Mexico, improve market dynamics and, most importantly, secure the path to a just energy transition.

This article was originally published by the Wilson Center's Mexico Institute.

Miriam Grunstein (PhD) is currently an independent attorney whose experience in the energy sector began 21 years ago as a personal advisor to a Commissioner of the Federal Energy Regulatory Commission (CRE) of Mexico. She is currently a non-resident scholar at the Mexico United States Center of the James Baker Institute of Rice University.

EDITOR'S NOTE:

In a tour of the networks, we found statements by Gálvez that refute what the article above says, 'that she advocates the privatization of Pemex'.

According to *Animal Político*, Xóchitl Gálvez did not say that her dream is to privatize Pemex. President Andrés Manuel López Obrador was, during his press conference on September 8, the one who said that it "helps that Xóchitl wants to privatize Petróleos Mexicanos (Pemex)." From there a video emerged that was manipulated, which Xóchitl Gálvez said about privatizing Pemex because in her original statement she said that he 'wants to modernize the parastatal company.'

Xóchitl responded:

"President, I already know that he has his eye on me (...) what I demand is that he measures his words. He now says that I am going to privatize Pemex. Another lie. And since I already know that you only promise the replicas, but do not fulfill them, here I will explain quickly. My dream as a senator is to modernize Pemex and CFE, companies that understand the world, that are at the forefront, that take care of the planet and are useful to all Mexicans." <https://youtu.be/t5pwY-Uf8Bc>

Despite previous statements, this video by Xóchitl Gálvez was manipulated. She said that she wants to modernize Pemex and CFE, not privatize the state oil company as the video on social networks says.

EDITORIAL from page 2

did you know that the real point of the World Health Organization's (WHO) so-called "pandemic treaty" is to establish yet another COP chamber in this increasingly bloated shadow government?

Get in, buckle up and hold on. You're in for one of the most important lessons of your life.

On one level, the entire concept of a "Conference of the Parties"—or, in globalese, a "COP"—is as simple and straightforward as it is innocuous.

Just ask our *<friends>* over at Climate.gov, who provide this definition for COP in relation to the annual UNFCCC summit:

COP is an international climate meeting held each year by the United Nations. COP is short for "Conference of the Parties," meaning those countries who joined—are "party to," in legal terms—the international treaty called the U.N. Framework Convention on Climate Change (UNFCCC). Parties to the treaty have committed to take voluntary actions to prevent "dangerous anthropogenic [human-caused] interference with the climate system."

Note how the friendly folks over at Climate.gov (brought to you by the National Oceanic and Atmospheric Administration!) are keen to stress that, under the terms of the UNFCCC, the "parties" are legally committed to take voluntary actions to prevent the sky dragons from torching the planet.

R e l a x , g u y s , it's all voluntary!*

* You're just legally obligated to do it.

In fact, you'll note that this strange obligatory/voluntary tension pervades Climate.gov's COP write-up and any number

HEALTH from page 1**E p i g a l l o c a t e - chin gallate (EGCG)**

Research published in the journal *Nutrients* has found that a potent compound in green tea called epigallocatechin gallate (EGCG) can effectively stop the proliferation of human colorectal cancer cells. Cell culture studies show that EGCG works by arresting the cell cycle (a series of events that include cell growth and division) and inducing apoptosis in cancer cells.

S a l i d r o - side and Rosavin

A study published in the journal *Current Pharmacology Reports* also found that the herb *Rhodiola rosea* (golden root) contains two potent anticancer compounds, namely, salidroside and rosavin, that can inhibit cell proliferation and induce apoptosis in various human cancer cell lines. These include bladder cancer, breast cancer, colorectal cancer, gastric cancer, glioma (brain tumor), sarcoma (cancer of the bones and soft tissues) and lung cancer cells.

C u r c u m i n

A study published in the *International Journal of Molecular Sciences* reported that curcumin, the active compound in turmeric (*Curcuma longa*) exhibits unique yet potent anticancer activities.

Curcumin is said to work against breast cancer, lung cancer, head and neck

squamous cell carcinoma, prostate cancer and brain tumors by inhibiting the proliferation and invasion of tumors, suppressing various cell signaling pathways and inducing apoptosis.

F u c o x a n t h i n

The marine carotenoid, fucoxanthin, is a promising bioactive compound for cancer therapy, according to a study published in the *International Journal of Molecular Sciences*. The study reported that fucoxanthin, which is found in brown seaweed, induces cell cycle arrest, apoptosis and/or autophagy in several cancer cell lines, such as lymphoma, leukemia, melanoma, sarcoma, lung, liver, gastric, colorectal, bladder, prostate, breast, cervical and neural cancer cell lines.

P u n i c a l a g i n

Punicalagin is an ellagitannin found in the skin of pomegranates. In addition to antioxidant, anti-atherosclerotic and liver-protective properties, punicalagin also boasts antiproliferative and cancer-preventive activities. A study published in the journal *Nutrients* reported that punicalagin in pomegranate peel can suppress cancer cell proliferation and induce apoptosis in promyelocytic leukemia cells, colon cancer cells and glioma cells.

- Due to lack of space, this article was shortened. To read the complete piece please see www.elreporteroSF.com in the health section.

Crime and the Stockholm Convention and a bewildering array of such similar international agreements.

And even if the average Joe and Jane did familiarize themselves with all of these various conventions and all of the things that these agreements obligate their nation to do, they wouldn't take the trouble to read the Rules of Procedure dictating how these "Conferences of the Parties" are actually run.

Thus, they'll never read Rule 30 of the UNFCCC COP:

Meetings of the Conference of the Parties shall be held in public, unless the Conference of the Parties decides otherwise.

O r R u l e 3 2 :

No one may speak at a meeting of the Conference of the Parties without having previously obtained the permission of the President.

O r R u l e 4 2 :

Decisions on matters of substance shall be taken by consensus, except that decisions on financial matters shall be taken by a two-thirds majority vote.

And if, by some minor miracle, they did bone up on the Rules of Procedure for the UNFCCC COP, they'd then find out that they haven't even scratched the surface.

W h y ?

Because, there's not only a COP for the UN Framework Convention on Climate Change, there are also individual COPs for the UNFCCC sub-groups, like the Kyoto Protocol and the Paris Agreement.

And there's a COP for the UN Convention to Combat Desertification.

And a COP for the United Nations Convention against Transnational Organized Crime.

And a COP for the Chemical Weapons Convention.

And a COP for the Stockholm Convention and a COP for the Rotterdam Convention and a COP for the Bar-

squeous cell carcinoma, prostate cancer and brain tumors by inhibiting the proliferation and invasion of tumors, suppressing various cell signaling pathways and inducing apoptosis.

E D I T O R I A L de la página 2

nantes globales que vienen en avión para sermonearnos a los peones sobre cómo no estamos haciendo lo suficiente para salvar el planeta.

¿Pero sabes qué es realmente una COP? ¿Y sabía que la COP de la CMNUCC no es la única COP dirigida por el gobierno global de facto? ¿Y sabía usted que el verdadero objetivo del llamado «tratado sobre pandemia» de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es establecer otra cámara de la COP en este gobierno en la sombra cada vez más hinchado?

Sube, abróchate el cinturón y agárrate. Te espera una de las lecciones más importantes de tu vida.

En un nivel, todo el concepto de una "Conferencia de las Partes" -o, en globale, una "COP"- es tan simple y directo como inocuo.

Pregúntele a nuestros *<sarc>amigos</sarc>* de Climate.gov, quienes brindan esta definición de COP en relación con la cumbre anual de la CMNUCC:

La COP es una reunión internacional sobre el clima celebrada cada año por las Naciones Unidas. COP es la abreviatura de "Conferencia de las Partes", es decir, aquellos países que se unieron (son "parte", en términos legales) al tratado internacional llamado Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (CMNUCC).

La COP se ha comprometido a tomar medidas voluntarias para evitar "interferencias antropogénicas peligrosas [causadas por el hombre] en el sistema climático".

Observa cómo la amigable gente de Climate.gov (presentada por la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica) está dispuesta a enfatizar que, según los términos de la CMNUCC, las "partes" están legalmente comprometidas a tomar acciones voluntarias para Evita que los dragones del cielo incendien el planeta.

Tranquilos chicos, ¡todo es voluntario*!

*Estás legalmente

obligado a hacerlo.

De hecho, notaré que esta extraña tensión obligatoria/voluntaria impregna el artículo de la COP de Climate.gov y cualquier cantidad de explicaciones similares de la COP.

Las partes acuerdan objetivos específicos para limitar las emisiones humanas de gases de efecto invernadero (incluidos dióxido de carbono, metano, óxido nitroso y gases que contienen halógenos como los CFC) a una cantidad específica para un año determinado en el futuro. Los países que participan en el tratado desarrollan sus propios compromisos voluntarios (conocidos como contribuciones determinadas a nivel nacional) para cumplir los objetivos acordados. Los países son libres de desarrollar una combinación de políticas que sea más económica o ventajosa para ellos. Deben informar sobre sus éxitos o fracasos en el cumplimiento de sus objetivos voluntarios en las reuniones anuales de la COP.

Mmm. "Acuerdan objetivos específicos", pero "desarrollan sus propios compromisos voluntarios" para alcanzar esos objetivos y "deben" informar sobre su progreso hacia esos objetivos "voluntarios".

Confundido todavía? Bien. Entonces los globalistas estarán felices de saber que están haciendo bien su trabajo.

Verá, estos intrigantes tecnocráticos se dan cuenta de que nadie se molestará en desenterrar (y mucho menos leer) la propia Convención Marco sobre el Cambio Climático.

Se dan cuenta de que la gente promedio ya tiene bastante con trabajar de 9 a 5 y llegar a fin de mes, por lo que no son propensos a descubrir las reglas tiránicas a las que su gobierno los ha comprometido legalmente en virtud del Artículo 4 de la convención sobre el cambio climático.

Y se dan cuenta de que nadie se va a molestar en seguir los hilos y descubrir que la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático no es el único tratado globalista, supranacional y que destruye

Ver EDITORIAL página 8

LATIN BRIEFS from page 3

in the streets and now we are one step away from winning a Super Bowl," the dad says in a video that captured the moment. "I feel like the proudest dad in Mexico."

Also proud is the family of Isaac Alarcón, a 25-year-old Monterrey native who was signed by the 49ers this month. The 6-foot-7,

ruling Morena party and its allies en masse on June 2.

Constitutional reform proposals cannot pass Congress unless they are supported by two-thirds of lawmakers in both houses — a supermajority Morena and its allies don't have now, but could have as of Sept. 1 if they perform extremely well in the congressional elections.

Campos also said that the presentation of the reforms is "a way to set the agenda" for his "possible" successor, which recent poll results indicate will be Claudia Sheinbaum, Morena's candidate.

Similarly, analyst and writer Viri Ríos wrote in the Milenio newspaper that "López Obrador is presenting these reforms to set the path for what he believes Claudia's sexenio [six-year term of government] should be."

She asserted that an elec-

toral "reading" of the president's motivation is "mistaken," writing that "thinking that Mexicans will decide their vote based on a massive short-term legislative discussion" is overly "romantic."

"... A Mexican doesn't decide his or her vote that way," Ríos said, adding that the "main determinant" is the "emotional affinity (or emotional rejection)" some voters have for López Obrador.

The president himself said Tuesday that he presented the reform proposals at this time "because the elections are coming and the people will decide" whether they should be in the constitution or not.

The elections, he added, are not about "which candidate wins" or "which party [or] alliance wins"

See MEXICO page 7

COLUMNA de la página 2

a saber, que Pemex debe ser un productor líder de hidrógeno. La reactivación de las subastas de energía, una mayor inversión privada en energía limpia y esfuerzos sin precedentes en la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero, aunque heréticos por el momento en México, son objetivos bastante estándar en las políticas energéticas globales.

BREVES LATINOS de la página 1

rada regular de la NFL. Pero está en la plantilla de los 49ers como miembro del equipo de práctica, lo que significa que jugará un papel importante mientras los 49ers trabajan en su plan de juego.

Gutiérrez nació en Tijuana, Baja California, el 29 de diciembre de 1995 y después de jugar fútbol juvenil en México, asistió a Montgomery High School en San Diego, donde jugó fútbol americano en su tercer y cuarto año.

Después de gradu-

arse, quería jugar en un colegio comunitario en el sur de California, pero un problema de elegibilidad motivó su transferencia al Instituto de Tecnología y Estudios Superiores en Monterrey, Nuevo León.

Allí jugó bateado para los Borregos del Tecnológico de Monterrey (Rams) en la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol Americano (ONEFA), una de las dos ligas en México que juegan fútbol al estilo estadounidense.

Con informes de Infobae, La Jornada y El Universal.

zación parcial de Pemex.

Claudia ha tratado de hacer las paces con Sheinbaum, pero la presencia de Xóchitl aún acecha, particularmente porque una encuesta reciente de Alejandro Moreno en El Financiero muestra que Xóchitl solo está detrás de Claudia por 16 puntos. A principios de noviembre, anunció un plan de 30 años para el sector energético que incluye la inversión privada, para modernizar la industria y lograr el bien público. Queda la pregunta de si este esquema realmente descarbonizará a México, mejorará la dinámica del mercado y, lo que es más importante, asegurará el camino hacia una transición energética justa.

Este artículo fue pub-

licado originalmente por el Instituto México del Wilson Center.

Miriam Grunstein (PhD) es actualmente una abogada independiente cuya experiencia en el sector energético comenzó hace 21 años como asesora personal de un Comisionado de la Comisión Federal Reguladora de Energía (CRE) de México. Actualmente es académica no residente en el Centro México Estados Unidos del Instituto James Baker de la Universidad Rice.

NOTA DE EDITOR:

En un recorrido por las redes, encontramos declaraciones de Gálvez que desmi-

enten lo que dice el artículo de arriba, 'que ella aboga por la privatización de Pemex'.

Según *Animal Político*, Xóchitl Gálvez no dijo que su sueño es privatizar Pemex. El presidente Andrés Manuel López Obrador fue, durante su conferencia de prensa del 8 de septiembre, quien dijo que le "ayuda que Xóchitl quiera privatizar Petróleos Mexicanos (Pemex)". A partir de ahí surgió un video que fue manipulado, que decía Xóchitl Gálvez sobre privatizar Pemex porque en su declaración original dijo que 'quiere modernizar la empresa paraestatal'. <https://youtu.be/t5pwY-Uf8Bc>

(...) lo que exijo es que mida sus palabras. Ahora dice que yo voy a privatizar Pemex. Otra mentira. Y como ya sé que usted nada más promete las réplicas, pero no las cumple, aquí le explico rápido. **Mi sueño como senadora es modernizar Pemex y CFE**, empresas que le entiendan al mundo, que estén a la vanguardia, que cuiden el planeta y le sean de utilidad a todos los mexicanos". <https://youtu.be/t5pwY-Uf8Bc>

Pese a las declaraciones anteriores, este video de Xóchitl Gálvez fue **manipulado**. Ella dijo que quiere **modernizar Pemex y CFE**, no privatizar la petrolera estatal como dice el video en redes sociales.

EDITORIAL from page 3

la soberanía, que firma a naciones enteras en la Agenda de las Naciones Unidas. También está la Convención sobre Armas Químicas y la Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional y la Convención de Estocolmo y una desconcertante variedad de acuerdos internacionales similares.

E incluso si el ciudadano medio se familiarizara con todas estas convenciones y todas las cosas que estos acuerdos obligan a hacer a su nación, no se tomarían la molestia de leer las Reglas de Procedimiento que dictan cómo se realizan estas "Conferencias de las Partes" se dirigen realmente.

Por lo tanto, nunca leerán la Regla 30 de la COP de la CMNUCC:

Las reuniones de la Conferencia de las Partes serán públicas, a menos que la Conferencia de las Partes decida otra cosa.

O la Regla 32:

Nadie podrá hablar en una reunión de la Conferencia de las Partes sin haber obtenido previamente el permiso del Presidente.

O la Regla 42:

Las decisiones sobre cuestiones de fondo se tomarán por consenso, excepto las decisiones sobre cuestiones financieras que se tomarán por mayoría de dos tercios de los votos.

Y si, por algún pequeño milagro, consiguieran profundizar en las Reglas de Procedimiento de la COP de la CMNUCC, descubrirían que ni siquiera han arañado la superficie.

O la Regla 43:

Porque no sólo hay una COP para la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático, también hay COP individuales para los subgrupos de la CMNUCC, como el Protocolo de Kioto y el Acuerdo de París.

Y hay una COP para la Convención de las Naciones Unidas de Lucha contra la Desertificación.

Y una COP para la Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional.

Y una COP para la Convención de Estocolmo y una COP para el Convenio de Rotterdam y una COP para el Convenio de Basilea y una COP para el Convenio de Viena y el Protocolo de Montreal.

Como puede ver, el gobierno global ya está aquí. Opera a través de una red de convenciones y acuerdos, obligando a los gobiernos a

actuar de ciertas maneras y comprometiéndolos a alcanzar diversos objetivos en una amplia variedad de campos.

¿Y adivina qué?

Por muy malo que sea todo esto, está a punto de empeorar aún más.

LA OMS: NUEVO POLICÍA EN EL BLOQUE

¿Recuerda ese documento de la OMS al que popularmente se hace referencia como el «tratado sobre pandemia» sobre el que he estado haciendo sonar la alarma una y otra vez durante los últimos dos años?

Bueno, ya no se llama "tratado sobre pandemia". Ahora ha pasado de su título formal anterior de "convención, acuerdo u otro instrumento internacional de la OMS sobre prevención, preparación y respuesta ante pandemias" al algo menos difícil de manejar "Acuerdo de la OMS sobre pandemias". El último borrador de ese acuerdo se publicó hace tres semanas. ¿Ya lo has leído? -- Vaya al enlace del artículo de arriba para leer el artículo completo.

MEXICO from page 6

but about making a decision about a political "project."

López Obrador frequently says that citizens have to choose between a continuation of the "transformation" project he and his government initiated and a return to the past, a time when he asserts that corruption was rife under PRI and PAN governments that were more interested in looking after their own interests and those of Mexico's elite than govern-

ing for everyday Mexicans.

Lawmakers with the PAN, PRI and the Democratic Revolution Party — which together form a political alliance that is backing Xóchitl Gálvez in the presidential election — have claimed that the president's aim in presenting his package of constitutional reforms is to influence the outcome of the upcoming elections.

The only proposal that the opposition has indicated it will support is to change the pension system so that workers receive their full working salaries in retirement — "something done by no other country, not even those much richer than Mexico," according to an Associated Press report.

López Obrador said Monday that a 64.6 billion peso (US \$3.8 billion) "seed fund" will be created this year to "repair the damage to workers" inflicted by pension systems implemented by two former presidents. The fund will increase "little by little" to support higher pensions for retired workers, he said.

Campos said bluntly that the president's proposed pension plan "doesn't have financial viability."

Sheinbaum — who has a 16-point lead over Gálvez, according to a recent *El Financiero* poll — expressed support for the reform proposals presented by López Obrador on Monday, saying they would "strengthen rights, freedoms and democracy" in Mexico, "which is the essence of our project."

With reports from Milenio, El Financiero and Reforma

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

Invitation to Bid for the Yerba Buena Island Hillcrest Road Improvement Construction Project

The San Francisco County Transportation Authority (Transportation Authority) will receive sealed construction bids for the HILLCREST ROAD IMPROVEMENT PROJECT. The Bid Submission Deadline is Thursday, March 14, 2024, at 2:00 p.m. (PDT). An electronic bidding process has been adopted for this solicitation. Paper bids will not be accepted. Electronic bids shall be submitted through <https://www.bidexpress.com>. All bidders must register on <https://www.bidexpress.com> and create Digital ID through Bid Express to submit a bid. It can take up to five (5) business days to process your Digital ID and it is highly recommended that a Digital ID be active 48 hours in advance of submitting an electronic bid. Costs associated with obtaining said Digital ID and submitting a bid using Bid Express shall be the sole responsibility of the bidder. Contract Documents will be available from <https://www.bidexpress.com/solicitations/33000>. Any addenda issued for this project will also be available at this website. A link to the Bid Express solicitation page can be obtained at: <https://www.sfcfa.org/itb-2324-06>. Bid forms for this work will be found and completed at <https://www.bidexpress.com/solicitations/33000>.

A non-mandatory Pre-Bid Meeting for the project will be held electronically on Wednesday, February 21, 2024, at 1:00 p.m. (PST) at the virtual meeting platform Zoom. Attendees can register by visiting www.sfcfa.org/hillcrest-prebid.

Bids will be opened electronically and read aloud on Thursday, March 14, 2024, at 2:00 p.m. (PDT) at the virtual meeting platform Zoom. Attendees can register by visiting www.sfcfa.org/hillcrest-bid-opening.

The project consists of reconstruction of Hillcrest Road on Yerba Buena Island, in the City and County of San Francisco. Work includes a new soil nail retaining wall, demolition of existing crib walls and roadway pavement, grading, paving, drainage, signing, pavement delineation, street lighting, joint trench, electrical power, and concrete barrier. The Engineer's cost estimate is approximately \$20,580,000. Work shall be completed within 387 working days. A Class A Contractor's license is required and the successful bidder must pay prevailing wages.

Project funding includes State and Local sources. The project includes an aspirational Disadvantaged Business Enterprise/Small Business Enterprise goal of 17%.

**Se aceptan solicitudes:
Comisión Asesora Civil Independiente**

¿Quieres formar parte de una NUEVA comisión para asesorar a la Junta de Supervisores del Condado sobre las prácticas y actividades de la Oficina del Sheriff?

SOLICITAR AHORA! La nueva comisión asesora proporcionará un foro público para la participación de la comunidad en relación con la Oficina del Sheriff. Se anima a los miembros de la comunidad a aplicar, independientemente de su estatus de ciudadanía.

Para aprender más y aplicar:
smcgov.org/cac o escanee



**La solicitud se cierra:
23 de Febrero de 2024**

8 pasos básicos para elaborar un presupuesto

Patrocinado por JPMorgan Chase & Co.

Elaborar presupuestos puede ser una herramienta útil para ayudarte a alcanzar tus metas financieras. Un presupuesto puede ayudarte a hacer seguimiento de tus gastos, evitar deudas y salir de ellas, limitar los gastos excesivos, pagar las facturas a tiempo y establecer hábitos de ahorro sólidos, todo lo cual te ayudará a lograr una buena salud crediticia.

Exploraremos cómo puedes beneficiarte un presupuesto y cómo elaborar uno:

1. Comienza con lo básico. En el nivel más básico, un presupuesto debería ayudarte a determinar cuánto dinero debes reservar para gastos regulares como alquiler, hipoteca, facturas, comestibles y entretenimiento. Mientras planificas tu presupuesto, piensa en el año pasado e identifica las áreas financieras que administraste bien y aquellas que representaron un reto para ti. ¿Hubo algún gasto en particular que presionara tu presupuesto? ¿Han cambiado tus ingresos desde el año pasado? Comprender tus hábitos financieros pasados puede ayudarte a hacer los ajustes adecuados para el presupuesto de este año.

2. Crea tu presupuesto. Esto requiere algunos pasos simples, lo que incluye calcular tu sueldo neto; recopilar estados de cuenta y recibos bancarios y de tarjetas de crédito de los últimos meses; organizar los gastos en categorías, como alquiler, comestibles y entretenimiento; y determinar cuánto gastas en cada categoría por mes. Ahora que has procesado las cifras y que puedes



ver cuánto dinero entra y sale, puedes comenzar a elaborar tu presupuesto.

3. No te olvides de ahorrar. Haz un lugar en tu presupuesto para ahorrar. Puedes apartar dinero de cada período de pago de tu sueldo neto y utilizar algunos fondos de ganancias financieras, como bonificaciones por vacaciones, regalos en efectivo y devoluciones de impuestos, para ahorrar también.

4. Reduce tu deuda. Tu plan también debería incluir una lista de deudas, incluyendo los saldos y tasas de interés. Evalúa tus metas de

liquidación de deudas con respecto a las metas de ahorro y prioriza las más críticas. Cualquier dinero adicional proveniente de ganancias financieras también puede destinarse a tu plan de liquidación de deudas; pagar una factura o deuda adicional antes de lo planificado puede ayudar a aliviar presiones en el presupuesto.

5. Establece algunos límites. Algunos gastos siguen siendo los mismos cada mes, como los pagos de alquiler o de hipoteca, mientras que otros, como los comestibles y el entretenimiento, son más flexibles. Establece límites para tus gas-

tos flexibles, aunque puedes planificar algunos caprichos para que tu presupuesto no se sienta demasiado restrictivo.

6. Utiliza herramientas de elaboración de presupuestos para hacer seguimiento de los gastos. Esto puede ser tan simple como usar papel y lápiz para anotar tus categorías de ingresos y gastos, ingresar números en una hoja de cálculo de computadora o usar herramientas de presupuesto vinculadas a tus cuentas, como la función Presupuesto de Chase en la aplicación móvil y en chase.com.

7. Realiza ajustes según

sea necesario. Actualiza tu presupuesto cuando tus ingresos o tus metas cambien. Si utilizas herramientas de seguimiento, debes saber cuándo te acercas a los límites de gasto o si tienes más dinero del esperado.

8. Encuentra formas de reducir costos. Los pequeños gastos recurrentes pasan desapercibidos, pero pueden acumularse. Escanea los estados de cuenta de tu cuenta bancaria y tarjeta de crédito para ver si hay cargos recurrentes y evalúa si vale la pena continuar con ellos. Reducir los gastos como comer fuera o pedir comida a domicilio también puede tener un impacto significativo.

Ajustarse a un presupuesto puede llevar tiempo: se trata de encontrar el equilibrio adecuado entre gastos y ahorros. Es posible que descubras que algunos de tus límites de gasto son demasiado bajos, mientras que otros son más altos de lo que deben ser. Siempre puedes revisar tu presupuesto con respecto a tus gastos y replantearte cómo lo has establecido.

Sigue trabajando en ello: es la mejor manera para que tu presupuesto sea eficiente.

Para obtener más información, visita chase.com/personal-financial-goals/budget.

8 basic tips for building a budget

Sponsored by JPMorgan Chase & Co.

Budgeting can be a useful tool to help you reach your financial goals. A budget can help you

budget can benefit you and how to build one:

1. Start with the basics. A budget helps you figure out how much money to set aside for regular expenses

surprised or challenged you. Was there a particular expense that pressured your budget? Has your take home pay changed since last year? Are there new recurring bills for medical or education

including calculating your take-home pay; gathering credit card and bank statements and receipts for the past few months; organizing expenses into categories, such as rent, groceries, and

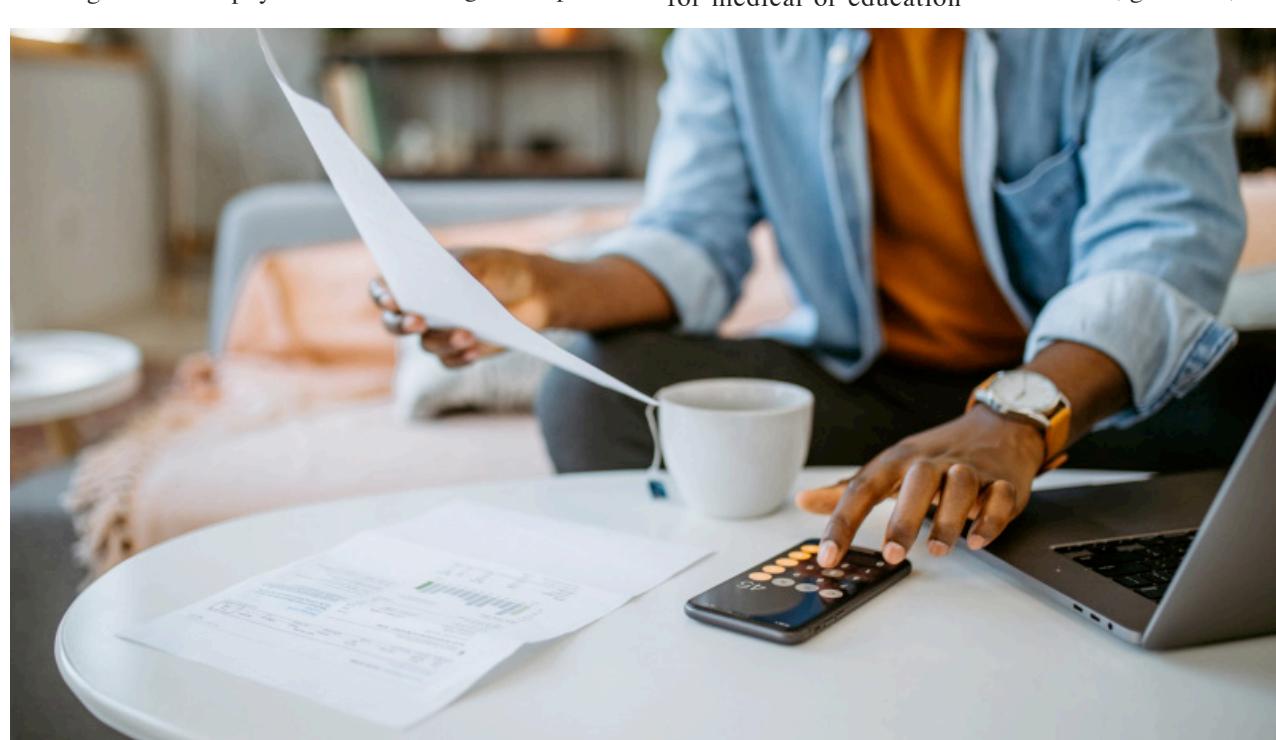
start making your budget.

3. Don't forget to save. Make a place in your budget for savings. You can set aside money from each take-home pay period and use some funds from holiday bonuses, cash gifts and tax returns toward saving as well.

4. Pay down debt. Your plan should also include a list of money you owe, including balances and interest rates. Evaluate your debt payoff goals against savings goals and prioritize the most critical ones. Any extra money you may receive can also go toward your debt payoff plan -- paying off an additional bill or debt earlier than planned can help ease budget pressures.

5. Set some limits. Some expenses remain the same each month, like rent or mortgage payments, while others like groceries and entertainment are more flexible. Set spending limits for your flexible expenses, although you may plan for celebrations and treats so your budget doesn't feel too restrictive.

6. Use budgeting tools to track spending. This can be as simple as using pa-



keep track of your spending, avoid and get out of debt, limit overspending, pay bills on time and build savings habits.

Let's explore how a

like rent, mortgage, bills, groceries and entertainment. As you're planning your budget, think back to last year and identify any trends in your expenses and any unexpected costs that

needs? Understanding your past financial habits can help you make the proper adjustments for this year's budget.

2. Create your budget.

This takes a few simple steps entertainment; and determining how much you spend in each category per month. Now that you've crunched the numbers and can see how much money is coming in and going out, you can

per and pen to write down your income and spending categories, entering numbers in a computer spreadsheet or using budgeting apps -- like Chase's Budget feature in the mobile app and on chase.com -- that are linked to your accounts.

7. Adjust as needed. Update your budget when your income or goals change. If you're using tracking tools, you should know when you're getting close to spending limits or if you have more money than expected.

8. Find ways to cut costs. Small recurring expenses go unnoticed, but they can add up. Scan your bank account and credit card statements for recurring charges and evaluate whether they are worth continuing.

Adjusting to a budget can take time, it's about finding the right balance of spending and saving. You might discover some of your spending limits are too low, while others are higher than they need to be. You can always review your budget against your expenses and rethink how you've set it up.

Keep working at it -- that's the best way for your budget to be effective.

For more information, visit chase.com/personal-financial-goals/budg