



Peso mexicano cae frente al dólar: impacto en economía y bolsillos

por los servicios de cable de El Reportero

La reciente depreciación del peso mexicano frente al dólar, que superó los 20 pesos por dólar, está generando inquietud en varios sectores. Si bien el peso más débil beneficia a las exportaciones al hacerlas más competitivas, aumenta el costo de las importaciones, incluidos los alimentos y la tecnología, lo que impulsa la inflación al alza. El Banco de México ya ha visto presiones inflacionarias sobre la energía y los productos básicos, lo que podría resultar en precios al consumidor más altos y tasas de interés en alza.

Las familias que dependen de las remesas se benefician del fortalecimiento del dólar, pero esto no compensa los aumentos de precios más amplios.

El sector turístico se beneficiará con más visitantes internacionales, pero los mexicanos que viajan al

Ver BREVES LATINOS página 2

Mexican peso falls against the dollar: impact on economy and pockets

—by the El Reportero's wire services

The recent depreciation of the Mexican peso against the dollar, surpassing 20 pesos per dollar, is raising concerns across various sectors. While the weaker peso benefits exports by making them more competitive, it increases the cost of imports, including food and technology, pushing inflation higher. The Bank of Mexico has already seen inflation pressure on energy and basic products, which could result in higher consumer prices and rising interest rates.

Families relying on remittances benefit from the stronger dollar, but this doesn't offset broader price increases. The tourism sector stands to gain from more international visitors, but Mexicans traveling abroad face higher costs. Export industries like automotive could profit, but companies with dollar-denominated debts may struggle.

Experts warn that the U.S. monetary policy and global tensions have strengthened the dollar, further complicating the situation. Economic stability depends on the government's response to avoid an inflationary spiral, which would hurt vulnerable populations.

Una mirada a la eliminación del Departamento de Educación

—por servicio de noticias de El Reportero

La promesa de Donald Trump de dismantlar el Departamento de Educación ha generado tanto entusiasmo como preocupación. Trump presenta esta medida como una forma de reducir el gasto y frenar enseñanzas ideológicas en las escuelas, citando el bajo rendimiento estudiantil como justificación. “Eliminaremos el Departamento de Educación

federal,” declaró Trump en un mitin en Wisconsin, argumentando que es hora de dejar de financiar iniciativas que muchos padres consideran inaceptables.

Figuras como Jim Blew, exsecretario adjunto del departamento, apoyan el plan. Blew sostiene que sus funciones principales, como gestionar fondos para escuelas de bajos ingresos y hacer cumplir las

Ver EDUCACIÓN página 2

A look at the elimination of the Department of Education

—by the El Reportero's news services

President-elect Donald Trump has vowed to eliminate the Department of Education, a move aimed at addressing concerns about the agency's spending and perceived focus on “woke”

indoctrination amid declining student performance.

“We will ultimately eliminate the federal Department of Education,” Trump said during a rally in Wisconsin, promising to stop the misuse of taxpayer dollars to promote ideologies many parents oppose.

Experts like Jim Blew, former Assistant Secretary for Planning, Evaluation, and Policy Development at the department, support the proposal. Blew argues that its core functions—such as allocating funds for low-income school districts, special education, and enforcing civil rights laws—could be reassigned to other federal agencies. For instance, the Treasury Department could handle student loans, while the Justice Department might enforce Title IX provisions.

The department's annual \$80 billion budget has been criticized for inefficiency, as curriculum decisions remain at the state and local levels. Critics argue that converting Title I funding into state block grants could empower local districts to allocate resources more effectively, although it might also risk poorer spending decisions.

During the pandemic, the department distributed billions in COVID relief funds, but academic performance still declined. Nine-year-olds' reading scores fell five points in 2022—the largest drop since 1990—and math scores dropped seven points. Parents, frustrated by prolonged school closures and remote learning, became more vocal about concerns over political content in curricula.

Trump is not the first Republican to target the department. Ronald Reagan also campaigned to eliminate it but faced resistance in Congress. Trump's plan, however, comes amid heightened dissatisfaction with public schools, which could provide political momentum.

The department also enforces civil rights laws, a role that expanded under the Biden administration's redefinition of Title IX to include gender

See EDUCATION page 2



El Dr. Rishi Patel, del equipo de Akido Street Medicine, controla a un hombre sin hogar que vive en un viñedo en Arvin el 28 de mayo de 2024. Foto de Larry Valenzuela, CalMatters/CatchLight Local. Dr. Rishi Patel from the Akido Street Medicine team checks on an unhoused man living in a vineyard in Arvin on May 28, 2024. Photo by Larry Valenzuela, CalMatters/CatchLight Local.

Fondos federales para atención médica ayudan a californianos sin hogar. Trump podría detenerlo

—por Marisa Kendall

Hace dos años, el gobernador Gavin Newsom lanzó un programa que usa fondos de Medi-Cal para ayudar a los californianos sin hogar a acceder a viviendas, alimentos saludables y otros servicios. Sin embargo, con Donald Trump asumiendo la presidencia, muchos temen que esta iniciativa pueda deshacerse.

El programa, llamado CalAIM (California Advancing and Innovating Medi-Cal), permite que los

proveedores de atención médica utilicen fondos de Medi-Cal para apoyar los servicios de vivienda para personas sin hogar. Esta es una expansión significativa de Medicaid, que generalmente no cubre servicios no médicos como la vivienda. California obtuvo exenciones federales especiales que expirarán en 2026. Esto significa que el futuro de CalAIM dependerá de si la administración Trump renueva el programa o in-

Ver CALIFORNIA página 4

Federal health care dollars are helping to house homeless Californians. Trump could stop that

—by Marisa Kendall

Two years ago, Gov. Gavin Newsom's administration launched a groundbreaking program using Medi-Cal funds to help homeless Californians access housing, healthy food, and other services. However, with President-elect Donald Trump preparing to take office, many are concerned that this initiative, which has made early strides in addressing homelessness, could be undone.

The program, called CalAIM (California Advancing and Innovating Medi-Cal), allows health care providers to use Medi-Cal funds to support housing services for people experiencing homelessness. This is a significant expansion of the traditional scope of Medicaid, which does not typically cover non-medical services like housing. To make this possible, California obtained special federal waivers that are set to expire

See CALIFORNIA page 4

Un nuevo y emocionante estudio descubre una combinación de nutrientes que puede retrasar el envejecimiento cerebral

—por Evangelyn Rodríguez

Un estudio reciente en NPJ Aging identificó un patrón de nutrientes que favorece un envejecimiento cerebral saludable. Los investigadores distinguieron dos fenotipos en adultos mayores: uno relacionado con un envejecimiento acelerado y otro con un envejecimiento “más lento de lo esperado”. Este último mostró biomarcadores dietéticos ricos en vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos específicos, asociados con mejores puntuaciones cognitivas, lo que sugiere que las intervenciones dietéticas podrían retrasar el envejecimiento cerebral.



Dieta mediterránea y envejecimiento cerebral La neurociencia cognitiva nutricional, que estudia cómo la dieta afecta la salud cerebral, ha vinculado la dieta mediterránea con un deterioro cognitivo más lento y un menor riesgo de Alzheimer. Rica en nutrientes beneficiosos

para el cerebro, esta dieta favorece la integridad de la materia blanca, el volumen de la materia gris y la función cerebral general. El estudio NPJ Aging analizó estructuras cerebrales, conectividad funcional y metabolitos en 100 adultos

Ver SALUD página 2

Exciting new study uncovers nutrient combination that can slow brain aging

—by Evangelyn Rodríguez

A recent study in NPJ Aging identified a nutrient pattern that supports healthy brain aging. Researchers distinguished two phenotypes in older adults: one linked to accelerated aging and another to “slower than expected” aging. The latter showed dietary biomarkers rich in vitamins, antioxidants, and specific fatty acids, associated with better cognitive scores, suggesting that dietary interventions could slow brain aging.

Mediterranean diet and brain aging

Nutritional cognitive neuroscience, which studies how diet affects brain health, has linked the Medi-

terranean diet to slower cognitive decline and a lower risk of Alzheimer's. Rich in nutrients beneficial to the brain, this diet supports white matter integrity, gray matter volume, and overall brain function. The NPJ Aging study analyzed brain structures, functional connectivity, and metabolites in 100 older adults. Neuro-psychological tests assessed intelligence, executive function, and memory, identifying biomarker profiles that differentiated between accelerated and delayed aging. Participants with delayed brain aging had larger brain volumes, better functional connectivity, and an aver-

See HEALTH page 2



Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR

Marvin Ramírez

Por qué, como comunidad, debemos proteger a los periódicos de la extinción

Leer previene el Alzheimer: fortalece el músculo de la inteligencia

—por Marvin Ramírez

La lectura es crucial para la salud cerebral. Al igual que el ejercicio físico mantiene el cuerpo en forma, leer estimula la mente y ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer. Requiere que el cerebro cree imágenes mentales, conecte ideas e interprete conceptos, fortaleciendo la función cognitiva.

El auge de la televisión y los medios digitales ha llevado a muchos a abandonar la lectura. A diferencia de los libros o periódicos, la

televisión ofrece imágenes listas, lo que requiere menos esfuerzo. Este consumo pasivo puede contribuir al deterioro intelectual. En cambio, la lectura exige concentración, imaginación y pensamiento crítico, manteniendo la mente alerta.

Este cambio se refleja en el declive de la lectura de periódicos. Las redes sociales, los teléfonos inteligentes y las plataformas de streaming dominan, opacando a los periódicos tradicionales. Sin embargo, los periódicos ofrecen beneficios únicos.

No solo informan, sino que también preservan la historia. A diferencia del contenido digital, que puede ser editado o eliminado,

las palabras impresas son permanentes y confiables.

Los periódicos son la base de los libros de historia y los planes de estudio. La sociedad debe apoyar a los periódicos para asegurar su supervivencia y cobertura precisa de los eventos diarios. Los periódicos locales son importantes, ya que representan la voz de las comunidades. Los ingresos publicitarios los sustentan, permitiendo su éxito.

Promover la lectura de periódicos ayuda a mantener una ciudadanía informada. Los periódicos documentan leyes, eventos y hitos, conectándonos con

Ver EDITORIAL página 4

Why, as a community, must protect newspapers from becoming extinct



Reading prevents Alzheimer's: Strengthens the intelligence muscle

—by Marvin Ramírez

Reading is essential for brain health. Just as physical activity keeps the body fit, reading stimulates the mind, helping to prevent conditions like Alzheimer's disease. It requires the brain to create mental images, connect ideas, and interpret concepts—activities that strengthen cognitive function.

The rise of television and digital media has led many to abandon reading. Unlike books or newspapers, television provides ready-made images, requiring minimal effort from viewers. This passive consumption dulls

the imagination and may contribute to intellectual decline. In contrast, reading demands focus, imagination, and critical thinking, keeping the mind sharp.

The decline of newspaper readership reflects this shift. Social media, smartphones, and streaming platforms dominate, overshadowing traditional newspapers. However, newspapers offer unique benefits. They not only deliver information but also preserve history, which can be edited or deleted, printed words are permanent and reliable.

Newspapers form the foundation of history books and school curricula. Society, particularly businesses, must support newspapers to ensure

their survival and the accurate coverage of daily events. Local newspapers are particularly important as they serve as the voice of communities. Advertising dollars sustain them, enabling their success.

Promoting newspaper reading helps maintain an informed citizenry. Newspapers document laws, events, and milestones, connecting us to shared history. Without them, we risk losing this repository of truth and memory.

A troubling trend is the detachment of youth from reading. Many young people spend hours on videos and social media, consuming fast, superficial content that fosters passivity and diminishes critical thinking. Reading has become tedious for them due to a lack of mental conditioning. Reversing this trend requires efforts from parents, educators, and community leaders to make reading enjoyable and essential.

Community programs play a key role in fostering a love of reading. Libraries, schools, and cultural organizations must collaborate to highlight the value of books and newspapers. Encouraging young people to read

See EDITORIAL page 3

EDUCACIÓN de la página 1

leyes de derechos civiles, podrían reasignarse a otras agencias. Por ejemplo, el Departamento del Tesoro podría supervisar los préstamos estudiantiles, mientras que el Departamento de Justicia podría encargarse de la aplicación del Título IX.

Los críticos cuestionan desde hace tiempo el presupuesto anual de \$80 mil millones del departamento, señalando que tiene poco control sobre los planes de estudio, que se deciden a nivel local. Las propuestas para convertir los fondos del Título I en subvenciones estatales podrían permitir una mejor asignación de recursos, aunque algunos temen decisiones de gasto deficientes a nivel local.

Durante la pandemia, el departamento distribuyó miles de millones en alivio por COVID, pero los resultados académicos empeoraron. Las puntuaciones de lectura y matemáticas de niños de nueve años cayeron significativamente, dejando a los padres frustrados con los cierres prolongados de escuelas y el aprendizaje remoto. Para muchos, estos desafíos evidenciaron fallas en el sistema educativo, incluido el contenido ideológico en los planes de estudio.

EDUCATION from page 1

identity. Critics, including courts in some states, have pushed back against these changes. Trump has signaled plans to cut funding to schools promoting Critical Race Theory or controversial gender policies.

Some conservatives, like California school board member Jonathan Zachreson, worry that eliminating the department could reduce oversight over states with progressive education policies, such as those requiring schools to allow transgender students to use opposite-sex bathrooms. "Before you abolish the Department of Education, you need to fix a couple of things," Zachreson said, emphasizing the need for clear Title IX guidance.

HEALTH from page 1

age brain age of 59.7 years versus 65.1 in the accelerated group. These differences were not related to factors such as demographics or fitness, highlighting the importance of diet.

Key nutrients for healthy aging

The study highlighted 13 essential nutrients, many present in the Mediterranean diet:

Monounsaturated fatty acids: vaccenic acid (olive oil, certain plants) and gondoic acid (vegetable oils, nuts) reduce inflammation and oxidative stress.

Polyunsaturated fatty acids: alpha-linolenic acid (ALA, in flaxseed and nuts), eicosapentaenoic acid (EPA), and docosadienoic acid (DDA) have

Intentos previos de eliminar el departamento, como los de Ronald Reagan en los años 80, fracasaron en el Congreso. Sin embargo, el creciente descontento con las escuelas públicas podría darle a Trump el impulso necesario para avanzar con esta idea.

El rol ampliado del departamento en derechos civiles bajo la administración Biden también ha generado debate. La redefinición del Título IX para incluir la identidad de género ha sido criticada, y algunos estados han bloqueado su implementación. Trump ha prometido recortar fondos a las escuelas que promuevan la Teoría Crítica de la Raza o políticas de género controvertidas.

Jonathan Zachreson, miembro de una junta escolar en California, advierte que eliminar el departamento podría debilitar la supervisión de políticas progresistas estatales, como permitir que estudiantes trans usen baños que correspondan a su identidad de género. Argumenta que se necesitan directrices claras del Título IX antes de abolir el departamento.

El experto en políticas educativas Andy Smarick señala que eliminar el departamento limitaría la influen-

cia federal en las políticas educativas. Si bien la reducción de la burocracia atrae a algunos, esto trasladaría más responsabilidades a los estados, lo que podría generar inconsistencias en la supervisión y el uso de fondos.

Los fondos federales, vistos a menudo como un arma de doble filo, jugaron un papel controvertido durante la pandemia. Por ejemplo, los sindicatos de maestros de California retrasaron la reapertura de escuelas hasta obtener fondos federales de alivio por COVID.

Para lograr este objetivo, Trump necesitaría la aprobación legislativa, incluyendo una supermayoría en el Senado. El senador Mike Rounds (R-SD) ha presentado un proyecto de ley para dismantlar el departamento, pero la resistencia de los sindicatos de maestros, integrales a su creación en 1979, sigue siendo fuerte. Líderes sindicales como Randi Weingarten han criticado los planes de Trump.

Incluso si tiene éxito, abordar las pérdidas de aprendizaje y reformar el sistema podría llevar años. Blew enfatizó la importancia de reformas continuas, diciendo: "El movimiento continuará hasta que todos los estudiantes sean tratados de manera justa."

Education expert Andy Smarick noted that eliminating the department could limit federal power to advance specific agendas. While reducing bureaucracy appeals to many, it would also require states to handle more responsibilities with less federal oversight.

Federal funding itself has drawbacks. During the pandemic, teachers' unions in California delayed reopening schools until they secured federal COVID relief funds, according to Zachreson.

To abolish the department, Trump would need Congress to pass legislation, requiring a supermajority in the Senate—a significant challenge. Some Republican lawmakers,

like Senator Mike Rounds (R-SD), have already introduced bills to dismantle the department and redistribute its functions. However, teachers' unions remain a formidable obstacle. Created as part of a campaign promise to the National Education Association in 1979, the department still has strong union backing. Union leaders, including Randi Weingarten, have criticized Trump's plans.

Regardless of the department's future, addressing recent learning losses will take years. Blew emphasized the need for ongoing reform to ensure underserved students receive the education they deserve. "The reform movement will continue until that injustice is erased," he said.

antioxidant and anti-inflammatory properties.

Saturated fatty acids: lignoceric acid (in nuts and seed oils) is associated with less cognitive decline.

Carotenoids: Found in brightly colored fruits and vegetables, they protect the brain from oxidative damage.

Vitamin E: Found in sunflower seeds, nuts, and spinach, this fat-soluble antioxidant improves cognitive function and reduces oxidative stress.

Choline: Essential for cell membranes and neurotransmitter synthesis, found in eggs, milk, and soy.

Nutritional support for brain health

Diet plays a crucial role in brain aging, as demonstrated by the NPJ Aging study. A nutrient-rich diet

promotes slower cognitive decline, improves brain connectivity, and protects against age-related structural changes. The Mediterranean diet is especially effective thanks to its high content of key nutrients for brain function.

Incorporating foods such as olive oil, leafy greens, nuts, seeds, and fatty fish into daily meals ensures an adequate intake of these essential nutrients. In addition to preserving brain health, this diet provides cardiovascular benefits and reduces overall inflammation. Adopting nutrient-rich eating patterns is an effective strategy to protect cognitive function and maintain overall well-being. For more information on brain health and aging, visit [AntiAgingScience.news](https://www.antiaging-science.com).

BREVES LATINOS de la página 1

extranjero enfrentan costos más altos. Las industrias de exportación como la automotriz podrían beneficiarse, pero las empresas con deudas denominadas en dólares pueden tener dificultades.

Los expertos advierten que la política monetaria estadounidense y las tensiones globales han fortalecido al dólar, lo que complica aún más la situación. La esta-

Ver SALUD página 1

mayores. Las pruebas neuropsicológicas evaluaron inteligencia, función ejecutiva y memoria, identificando perfiles de biomarcadores que diferenciaron entre

bilidad económica depende de la respuesta del gobierno para evitar una espiral inflacionaria, que afectaría a las poblaciones vulnerables.

envejecimiento acelerado y retrasado. Los participantes con envejecimiento cerebral retrasado presentaron mayores volúmenes cerebrales, mejor conectividad funcional y una edad cerebral promedio de 59.7 años frente a los 65.1 del grupo acelerado. Estas diferencias no estaban relacionadas con factores como la demografía o la

Ver SALUD página 3

El Reportero

The Reporter The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER
Lic. Marvin Ramírez

EMERITUS ADVISOR

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

Reporter
ZURELLYS
VILLEGAS
XOCHITL TC

Photographer
STAFF

Calendar Editor
MAGDY ZARA
Graphic Design

KATTY
ARANGUA
Advertising
STAFF

Translation
STAFF

Distribution
JUANA
RAMIREZ

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



Arte & Entretenimiento

Arts & Entertainment

Arturo Sandoval honrado en el Kennedy Center: Celebración de un icono del jazz



—por los servicios de noticias de El Reportero

Arturo Sandoval, legendario trompetista cubano, fue celebrado el 8 de diciembre en los Honores del Kennedy Center 2024. Este grandioso evento reunió a músicos y celebridades de todo el mundo para rendir homenaje a su carrera en el jazz y la música latina.

Celebrado en la Ópera del Kennedy Center en Washington, D.C., la ceremonia contó con más de 2,000 asistentes notables, incluidos exhonorados como Quincy Jones y Yo-Yo Ma. Quincy Jones, productor de un álbum de Sandoval, lo calificó como “un tesoro global.” El ganador del Grammy Wynton Marsalis interpretó “A Mis Abuelos,” elogiando

la virtuosidad de Sandoval. Gloria Estefan, con una emotiva interpretación de “Flight to Freedom,” celebró su trayectoria desde Cuba a los Estados Unidos, ganándose una ovación de pie.

Un popurrí de éxitos de Sandoval interpretado por Camila Cabello y Esperanza Spalding, junto a un dueto sorpresa con Herbie Hancock, destacó los diversos talentos de Sandoval. Los homenajes, incluido un mensaje en video de Lin-Manuel Miranda, subrayaron su papel como embajador cultural.

Para cerrar la noche, Sandoval interpretó “There Will Never Be Another You.” Reflexionando sobre su trayectoria, dijo: “La música es mi libertad.” Su legado—marcado por 10 premios Grammy y reconocimiento mundial—sigue inspirando a audiencias en todo el mundo.

Arturo Sandoval Honored at Kennedy Center: Celebrating a Jazz Icon

—by the El Reportero's news services

Arturo Sandoval, legendary Cuban trumpeter, was celebrated on Dec. 8 at the 2024 Kennedy Center Honors. This grand event gathered global musicians and celebrities to honor his career in jazz and Latin music.

Held at Washington, D.C.'s Kennedy Center Opera House, the ceremony hosted over 2,000 notable attendees, including for-

mer honorees Quincy Jones and Yo-Yo Ma. Quincy Jones, producer of a Sandoval album, called him “a global treasure.” Grammy winner Wynton Marsalis performed “A Mis Abuelos,” praising Sandoval’s virtuosity. Gloria Estefan’s heartfelt “Flight to Freedom” celebrated his journey from Cuba to the U.S., earning a standing ovation.

Camila Cabello and Esperanza Spalding’s medley of Sandoval’s hits and

a surprise duet with Herbie Hancock highlighted Sandoval’s diverse talents. Tributes, including Lin-Manuel Miranda’s video message, emphasized Sandoval’s role as a cultural ambassador.

Closing the night, Sandoval performed “There Will Never Be Another You.” Reflecting on his journey, he said, “Music is my freedom.” His legacy—marked by 10 Grammys and global acclaim—continues to inspire audiences worldwide.

EDITORIAL from page 2

from an early age strengthens vocabulary, comprehension, and critical thinking.

The benefits of reading go beyond intellectual stimulation. Research shows that regular reading reduces stress, improves mental health, and enhances empathy. Immersion in stories fosters a deeper understanding of diverse perspectives, cultivating connection and compassion. For older adults, reading helps maintain cognitive functions and delay neurodegenerative

diseases like Alzheimer’s.

In the digital age, newspapers remain a source of thoughtful analysis and reliable reporting. Their physical presence invites readers to slow down, reflect, and engage deeply. While digital platforms prioritize convenience and speed, they often sacrifice depth and accuracy. Newspapers encourage critical thinking and informed opinions—skills vital in today’s complex world.

Efforts to promote reading should address the accessibility and appeal of newspapers to younger

generations. Innovations like digital subscriptions integrated with print editions can bridge the gap between tradition and modernity. By adapting to changing times without compromising journalistic integrity, newspapers can re claim their role as indispensable tools for education and awareness.

The fight against Alzheimer’s and cognitive disorders begins with habits that prioritize brain health. Just as regular exercise is essential for physical fitness, dedicating time to reading keeps the mind active. Engaging with newspapers is one of the most effective ways to preserve cognitive health. This simple yet powerful habit has profound implications for individual well-being and societal progress.

We cannot let reading—especially newspapers—fade into obsolescence. By championing literacy and print media, we nurture an intellectually engaged society capable of critical thinking and informed decision-making. Let’s preserve this practice and ensure the muscle of intelligence remains strong for generations to come.

—This article was cut due to lack of space. See the full article at www.elreporteroSF.com under Editorial.

Ver SALUD página 1

aptitud física, destacando la importancia de la dieta.



Calendario & Turismo

Calendar & Tourism



Celebra la llegada de los Reyes Magos

—por Magdy Zara

El 6 de enero, tradicionalmente el último día de la temporada navideña, es cuando celebramos la fiesta de la Epifanía o Día de los Reyes Magos.

Según la leyenda basada en las escrituras (Mateo 2:1-12), este día conmemora a los Tres Reyes Magos, Melchor, Gaspar y Baltazar, quienes siguieron la estrella hasta Belén, trayendo regalos de oro, incienso y mirra.

En México, España y otros países latinos, el Día de los Reyes es cuando los niños reciben sus regalos de los Reyes Magos en lugar de Santa Claus en Navidad.

En toda América Latina y Estados Unidos, los latinos celebran este día con diferentes actividades.

*En Yoshi’s celebran con ritmo el día de los Reyes, la salsa puertorriqueña honra las raíces jíbaras, con sonidos del cuatro puertorriqueño y el tres cubano.

La banda Latin Rhythm Boys, nace de manos de Henry Miranda, quien

trajo con éxito su salsa puertorriqueña a California.

La presentación será este 5 de enero a las 7 p.m., el precio de las entradas oscila entre los \$30 – \$49. Yoshi’s se encuentra ubicado en la 510 Embarcadero West, Oakland.

*También podrás celebrar el día de los Reyes Magos en familia. Este día los niños contarán con una zona especial, se ofrecerá la rosca de reyes, se contará con música en vivo, Djs, piñatas, vendedores, venta de cervezas y vinos, además de las agrupaciones *La Banda puerto Rico* y *Tamborazo*, en la plaza Santa Rosa, ubicada Fourth St. y Santa Rosa Ave, este domingo 5 de enero, de 1 a 9 p.m. la entrada es gratuita.

*Omar Alejandro, canta el Día de Reyes, en un espectáculo familiar.

El barítono Omar Alejandro, dirigirá la fiesta con su Mariachi con el que interpretará melodías y canciones navideñas, este domingo 5 de enero a partir de las 2 p.m. en el San Jose Woman’s Club, ubicado en

75 S 11th St, San José. El valor de la entrada es de \$6.

La Gente SF confirma su 1era presentación del 2025

La Gente SF es una agrupación musical que nació en la ciudad de San Francisco, la cual está liderada por Rafa Sarría Bustamante: cantautor y miembro con derecho a voto de la Academia de la Grabación/Grammy.

La Gente SF ha creado su propio estilo musical, mezclando cumbia, reggae, salsa y reggaetón.

Su música y espectáculos en vivo fusionan ritmos, bailes e influencias culturales de toda América Latina y el Caribe con un sabor distintivo de San Francisco, para crear una fiesta de baile contagiosa y de alta energía.

En colaboración con Artist Migration, La gente SF se presentará el próximo domingo 19 de enero, a partir de las 4 p.m., en The piano Palace, ubicada en 415 Kelly Ave, Half Moon Bay. La entrada incluye vino y bocadillos.

Celebrate the arrival of the Three Wise Men

—by Magdy Zara

January 6, traditionally the last day of the Christmas season, is when we celebrate the feast of the Epiphany or Three Kings’ Day.

According to the legend based on the scriptures (Matthew 2:1-12), this day commemorates the Three Wise Men, Melchior, Gaspar and Balthazar, who followed the star to Bethlehem, bringing gifts of gold, frankincense and myrrh.

In Mexico, Spain and other Latin countries, Three Kings’ Day is when children receive their gifts from the Three Wise Men instead of Santa Claus at Christmas.

Throughout Latin America and the United States, Latinos celebrate this day with different activities.

*At Yoshi’s they celebrate Three Kings’ Day with rhythm. Puerto Rican salsa honors the jíbaro roots, with sounds of the Puerto Rican cuatro and the Cuban tres.

The Latin Rhythm Boys band was born from

Henry Miranda, who successfully brought his Puerto Rican salsa to California.

The performance will be on January 5th at 7 p.m., the price of the tickets ranges from \$30 - \$49. Yoshi’s is located at 510 Embarcadero West, Oakland.

*You can also celebrate the day of the Three Wise Men with your family. This day, children will have a special area, the rosca de reyes will be offered, there will be live music, DJs, piñatas, vendors, beer and wine sales, as well as the groups *La Banda Puerto Rico* and *Tamborazo*, in the Plaza Santa Rosa, located on Fourth St. and Santa Rosa Ave, this Sunday, January 5th, from 1 to 9 p.m. admission is free.

*Omar Alejandro sings on the Day of the Three Wise Men, in a family show.

Baritone Omar Alejandro will lead the party with his Mariachi band performing Christmas tunes and songs this Sunday, January 5th starting at 2 p.m. at the San Jose Woman’s Club,

located at 75 S 11th St, San Jose. Admission is \$6.

La Gente SF confirms its first performance of 2025

La Gente SF is a musical group that was born in the city of San Francisco, which is led by Rafa Sarría Bustamante: singer-songwriter and voting member of the Recording Academy/Grammy.

La Gente SF has created its own musical style, mixing cumbia, reggae, salsa and reggaeton.

Their music and live shows fuse rhythms, dances and cultural influences from all over Latin America and the Caribbean with a distinctive San Francisco flavor, to create an infectious, high-energy dance party.

In collaboration with Artist Migration, La gente SF will be performing next Sunday, January 19th, starting at 4 p.m., at The Piano Palace, located at 415 Kelly Ave, Half Moon Bay. Admission includes wine and hors d’oeuvres.

Nutrientes para un envejecimiento saludable:
Ácidos grasos monoinsaturados: el ácido vaccénico (aceite de oliva, ciertas plantas) y el ácido gondoico (aceites vegetales, nueces) reducen inflamación y estrés oxidativo.

Ácidos grasos poliinsaturados: el ácido alfa-linolénico (ALA, en linaza y nueces), el eicosapentaenoico (EPA) y el docosadienoico (DDA) tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

saturados: el ácido lignocérico (en frutos secos y aceites de semillas) se asocia con menor deterioro cognitivo.

Carotenoides: presentes en frutas y ver-

Ver SALUD página 4

El Santaneco
Comida Salvadoreña y Mexicana

Un lugar exquisito para comer en ambiente familiar

203 Linden Ave. South San Francisco

CATERING AVAILABLE ☎ 650-952-5538

Mon-Wed: 11:30 am - 8 pm
Fri-Sat: 11:30 - 9 pm / Sun: 11am - 8pm

Venga y disfrute la comida típica de El Salvador

L's Caffé
Café & Restaurant
Breakfast and Brunch Restaurant

2871-24th, San Francisco, CA, 94110

+1 415-206-0274 www.ls-caffe.com

FOLLOW US IN: ls.caffe

Enjoy a delicious coffee in the heart of the city.
Coffee / Sandwiches / Bagels and more.

CALIFORNIA de la página 1

troduce cambios. "CalAIM ha sido una de las políticas más importantes y menos valoradas de la administración Newsom", dijo Tommy Newman, vicepresidente de United Way of Greater Los Angeles. "El riesgo de dar marcha atrás en eso es aterrador".

La incertidumbre sobre el futuro de CalAIM se ve agravada por el escepticismo de la administración Trump respecto a programas que combinan atención médica con servicios sociales. Los críticos argumentan que ampliar la financiación de la atención médica para incluir servicios como la vivienda socava la intención original de Medicaid, centrado en la atención médica.

CalAIM y los determinantes sociales de la salud

El programa fue diseñado para abordar los determinantes sociales de la salud, como la vivienda y el acceso a alimentos saludables. Su objetivo es mejorar los resultados de salud y reducir los costos al ayudar a los californianos de bajos ingresos a evitar visitas costosas a la sala de emergencias. En 2023, más de 68,600 personas recibieron servicios relacionados con la vivienda a través de CalAIM, como ayuda para encontrar o mantener una vivienda, y casi 62,700 se beneficiaron del programa de "comidas personalizadas médicamente", que ofrece dietas específicas para personas con enfermedades crónicas como la diabetes.

Además de la asistencia para la vivienda, CalAIM ofrece otros 14 servicios, como atención médica de

relevo, tratamiento del asma y centros de recuperación. También incluye una "gestión de atención mejorada", que vincula a los miembros de Medi-Cal con administradores de casos que los ayudan a acceder a varios servicios.

El impacto en organizaciones locales

Organizaciones como Abode Services, que brinda refugio en varios condados del Área de la Bahía, dependen de CalAIM para llenar los vacíos en el sistema de servicios para personas sin hogar. En Napa, la organización usa el programa para ayudar a las personas a mudarse de los campamentos a un refugio y vivienda. "Me estremeció al pensar qué sucedería si tuviéramos que reducir estos servicios", dijo Vivian Wan, directora ejecutiva de Abode.

La incertidumbre bajo Trump

Los planes de la administración Trump para CalAIM siguen siendo inciertos. El Dr. Mehmet Oz, elegido por Trump para dirigir los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, no tiene experiencia con Medicaid, lo que deja a los involucrados en la incertidumbre sobre los posibles cambios. Las exenciones expiran en 2026, por lo que cualquier ajuste a CalAIM podría ocurrir después de esa fecha, aunque la administración podría terminar las exenciones antes o imponer requisitos más estrictos, como mandatos de trabajo.

Conservadores piensan como el Manhattan Institute argumenta que usar dólares de atención médica para servicios so-

ciales como la vivienda es problemático. Sostienen que los costos de la atención médica no disminuirán significativamente al expandir Medicaid para cubrir servicios no médicos.

Posibles soluciones

Algunos defensores sugieren que California podría proteger partes de CalAIM incorporándolas a Medi-Cal como beneficios permanentes. La Corporación para la Vivienda de Apoyo está presionando para que esto suceda, especialmente para los servicios relacionados con la vivienda.

Preparación para recortes

Aunque es poco probable que CalAIM se desmantele de inmediato, el futuro sigue siendo incierto. L.A. Care Health Plan, que atiende a miles de personas a través del programa,

ya se está preparando para posibles recortes de financiación, que podrían obligar a la organización a desviar recursos de los servicios de vivienda. "La crisis de la vivienda en el condado de Los Ángeles no es algo que sucedió de la noche a la mañana", dijo el Dr. Sameer Amin, director médico de L.A. Care. "Requiere un esfuerzo sostenido y una inversión significativa".

Por ahora, el destino de CalAIM está en el limbo, dependiendo del enfoque de la administración Trump hacia Medicaid. Si el programa continúa, podría servir como modelo para integrar la atención médica con los servicios sociales y abordar la falta de vivienda, un problema crítico en California.

La redactora Kristen Hwang contribuyó a esta historia.

CALIFORNIA from page 1

in 2026. This means that, starting in 2026, the future of CalAIM depends on whether the Trump administration renews the program or makes significant changes.

"CalAIM has been one of the most important and under-appreciated policies of the Newsom administration," said Tommy Newman, vice president of United Way of Greater Los Angeles. "The risk of going backward on that is scary."

The uncertainty about CalAIM's future is compounded by the Trump administration's known skepticism of programs that blend health care with social services. Critics argue that expanding health care funding to include services like housing undermines the original intent of Medicaid, which is focused on medical care.

CalAIM and the social determinants of health

CalAIM was designed to address "social determinants of health," such as housing and access to nutritious food. The program aims to improve health outcomes and reduce costs by helping low-income Californians avoid costly emergency room visits. In 2023 alone, over 68,600 people received housing-related services through CalAIM, such as help finding housing, staying housed, and paying for move-in costs. Additionally, nearly 62,700 people benefited from the "medically tailored meals" program, which provides specific diets for individuals with chronic conditions like diabetes.

In addition to housing assistance, CalAIM offers 14 other services, including medical respite care, asthma remediation, and sobering centers. The program also includes "enhanced care management," which pairs Medi-Cal members with case managers who help them access various services.

The impact on local organizations

Nonprofits like Abode Services, which provides shelter and aid across sev-

eral Bay Area counties, rely on CalAIM to fill gaps in the homelessness service system. In Napa, for instance, the organization uses the program to help people move from encampments into shelter and housing. "I shudder to think what would happen if we had to reduce these services to bare bones," said Abode CEO Vivian Wan.

Uncertainty under Trump

The Trump administration's plans for CalAIM remain unclear. Dr. Mehmet Oz, Trump's pick to head the Centers for Medicare & Medicaid Services, has no prior experience with Medicaid, leaving stakeholders uncertain about what changes might come. Given the expiration of the waivers in 2026, any adjustments to CalAIM would likely occur after that time. However, the possibility remains that the Trump administration could terminate the waivers early or impose stricter requirements, such as work mandates, which were previously implemented during Trump's first term.

Conservative think tanks like the Manhattan Institute argue that using health care dollars for social services like housing is problematic. They contend that health care costs will not be significantly reduced by expanding Medicaid to cover non-medical services.

Possible solutions

Some advocates suggest that California could protect parts of CalAIM by embedding them into Medi-Cal as permanent benefits. The Corporation for Supportive Housing is pushing for this, particularly for the housing-related services.

Preparing for trimming

While it's unlikely that CalAIM will be dismantled immediately, the future remains uncertain. L.A. Care Health Plan, which serves thousands through the program, is already preparing for possible funding cuts, which could force the organization to shift resources away from housing services. "The housing crisis in LA

County is not something that happened overnight," said Dr. Sameer Amin, L.A. Care's chief medical officer. "It requires a sustained effort over years and a significant investment."

For now, the fate of CalAIM is in limbo, dependent on the Trump ad-

SALUD de la página 1

duras, protegen el cerebro del daño oxidativo.

Vitamina E: este antioxidante liposoluble, encontrado en semillas de girasol, frutos secos y espinacas, mejora la función cognitiva y reduce el estrés oxidativo.

Colina: esencial para las membranas celulares y la síntesis de neurotransmisores, se encuentra en huevos, leche y soja.

Apoyo nutricional a la salud cerebral

La dieta desempeña un papel crucial en el envejecimiento cerebral, como lo demostró el estudio NPJ Aging. Una dieta rica en nutrientes favorece un deterioro cognitivo más lento, mejora la conectividad cerebral y protege contra cambios estructurales asociados a la edad. La dieta mediterránea es especialmente eficaz gracias a su alto contenido de nutrientes clave para la función cerebral.

Incorporar alimentos como aceite de oliva, frutas de hoja verde, frutos secos, semillas y pescado graso en las comidas diarias asegura una ingesta adecuada de estos nutrientes esenciales. Además de preservar la salud cerebral, esta dieta aporta beneficios cardiovasculares y reduce la inflamación general.

ministration's approach to Medicaid. If the program continues, it could serve as a model for integrating health care with social services to address homelessness—a critical issue in CA.

Staff writer Kristen Hwang contributed to this story.

Ver EDITORIAL página 4

la historia compartida. Sin ellos, corremos el riesgo de perder este repositorio de la verdad y la memoria.

Una tendencia preocupante es el desapego de los jóvenes de la lectura. Muchos pasan horas en videos y redes sociales, consumiendo contenido superficial. Leer se ha vuelto tedioso por la falta de acondicionamiento mental. Cambiar esta tendencia requiere esfuerzos de padres, educadores y líderes comunitarios para hacer la lectura más atractiva y esencial.

Los programas comunitarios juegan un papel clave en fomentar el amor por la lectura. Bibliotecas, escuelas y organizaciones culturales deben trabajar juntas para resaltar el valor de los libros y periódicos. Fomentar la lectura desde temprana edad fortalece el vocabulario, la comprensión y el pensamiento crítico.

Los beneficios de la lectura van más allá de la estimulación intelectual. Se ha demostrado que leer reduce el estrés, mejora la salud mental y aumenta la empatía. Sumergirse en historias promueve una comprensión más profun-

Para más información sobre la salud cerebral y el envejecimiento, visite AntiAgingScience.news.

Venta de Productos Nicaragüense y Centro Americanos

Antojitos Pastry

Nuestra Tienda

Contáctanos
+1 415-571-1904

2853 Mission St, San Francisco, CA 94110, Estados Unidos

Tenemos envíos de encomienda a centro américa y envíos de dinero

ENVIOS PATRY

da de diversas perspectivas. Para los adultos mayores, leer ayuda a mantener las funciones cognitivas y retrasa enfermedades como el Alzheimer.

En la era digital, los periódicos siguen siendo una fuente de análisis reflexivo e información confiable. Su presencia física invita a los lectores a desacelerar y reflexionar. Mientras que las plataformas digitales priorizan la rapidez, los periódicos fomentan el pensamiento crítico y las opiniones informadas.

Es importante promover la lectura abordando la accesibilidad de los periódicos para las generaciones más jóvenes. Innovaciones como las suscripciones digitales integradas con ediciones impresas pueden cerrar la brecha entre tradición y modernidad. Adaptarse a los tiempos cambiantes sin comprometer la integridad periodística permitirá que los periódicos sigan siendo herramientas indispensables para la educación y la conciencia.

La lucha contra el Alzheimer y los trastornos cognitivos comienza con hábitos que priorizan la salud cerebral. Así como el ejercicio regular es esencial para el cuerpo, dedicar tiempo a leer mantiene la mente activa. Interactuar con periódicos es una forma efectiva de preservar la salud cognitiva. Este hábito tiene un gran impacto en el bienestar individual y el progreso social.

No podemos dejar que la lectura, especialmente los periódicos, se desvanezca en la obsolescencia. Al defender la alfabetización y los medios impresos, fomentamos una sociedad intelectualmente comprometida, capaz de pensar críticamente y tomar decisiones informadas. Preservemos esta práctica y aseguremos de que el músculo de la inteligencia siga fuerte para las generaciones futuras.

- Este artículo fue recortado por falta de espacio. Vealo completo en www.elreporteroSF.com en Editorial.

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

www.universalbakeryinc.com

UNIVERSAL BAKERY and restaurant guatemalteco

EXQUISITOS PLATILLOS DE LA COCINA GUATEMALTECA

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DÍAS

LOCALIDADES

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

ALWAYS FRESH & TASTY
ALL OF OUR MEXICAN DISCHES AND SALSAS ARE MADE FROM SCRATCH EVERY DAY

MEXICAN FOOD

Follow us

www.sspanchovilla.com

Pancho Villa Taqueria 365 "B" Street, San Mateo (650) 343-4123
El Toro Taqueria 598 Valencia Street SF (415) 431-3351
Pancho villa taqueria 3071 16th Street @Valencia St. SF (415) 864-8840

Hours 10:00 am - 10:00 pm

CONNY PRADO



PREPARACIÓN DE IMPUESTOS INCOME TAX

MATRIMONIOS/BODAS PRIVATE & CONFIDENCIAL MATRIMONIES

3462 Mission St. SF 415-94110 - 415-826-1530