



Mes de la Herencia Hispana: Celebraciones alegres bajo la sombra del miedo

Ver EDITORIAL página 2

Hispanic Heritage month: joyful celebrations shadowed by fear

See EDITORIAL page 2



El Reportero

El periódico bilingüe

GRATIS FREE

The Reporter The bilingual newspaper

San Francisco • Peninsula • East Bay • North Bay

www.elreporteroSF.com Vol. 35, Edition No. 25, September 19 - 26, 2025

Breves de América Latina

Latin briefs



Amenazas de violencia cancelan celebraciones del “Grito” en Sinaloa y Michoacán

—por la agencia de noticias de El Reportero

México se prepara para sus tradicionales celebraciones de dos días por el Día de la Independencia, que este año marcan la llegada de la presidenta Claudia Sheinbaum, quien se convirtió en la primera mujer en pronunciar el histórico “Grito” en la capital. Mientras ella preside las festividades en la Ciudad de México, varias regiones han cancelado eventos locales debido a la violencia y las preocupaciones de seguridad.

Por segundo año consecutivo, la violencia de los cárteles ha obligado a can-

Ver BREVES LATINOS página 3

Threats of violence cancel ‘Grito’ celebrations in Sinaloa and Michoacán

—by the El Reportero’s wire services

Mexico is preparing for its traditional two-day Independence Day celebrations, marked this year by President Claudia Sheinbaum becoming the first woman to deliver the historic “Grito” in the capital. While she presides over festivities in Mexico City, several regions have canceled local events due to violence and security concerns.

For the second consecutive year, cartel violence has forced the cancellation of Independence Day ceremonies in Sinaloa’s capital. Governor Rubén Rocha announced Sunday that concerts, fireworks, and the “Grito” were suspended, saying his duty was to safeguard citizens’ security. The decision followed a massive peace march in Culiacán,

See LATIN BRIEFS page 6

En el primer ‘Grito’ como presidenta, Sheinbaum honra a las heroínas de la Independencia de México

—por Peter Davies
Mexico News Daily

La presidenta Claudia Sheinbaum hizo historia la noche del lunes, al convertirse en la primera mujer presidenta de México en dar el Grito de Independencia nacional, continuando con una tradición de larga data en la víspera del Día de la Independencia. Con la plancha del Zócalo capitalino abarrotada,

Sheinbaum apareció en el balcón central del Palacio Nacional a las 11 de la noche para rendir homenaje al histórico “Grito de Dolores”, un llamado a la insurrección contra el dominio español pronunciado por el cura Miguel Hidalgo y Costilla en Dolores, Guanajuato, el 16 de septiembre de 1810. “¡Mexicanas, mexicanos!”, comenzó, dando

Ver MEXICO página 5

In first ‘Grito’ as president, Sheinbaum honors Mexico’s heroines of Independence

—by Peter Davies
Mexico News Daily

President Claudia Sheinbaum made history on Monday night, becoming the first female president of Mexico to deliver the national Cry of Independence as she

continued a long-running tradition on the eve of Mexico’s Independence Day. With Mexico City’s central square, the Zócalo, filled to the brim, Sheinbaum appeared on the central balcony of the National Palace at 11 p.m. to

pay homage to the original “Grito de Dolores” (Cry of Dolores), a call for revolt against Spanish rule issued by priest Miguel Hidalgo y Costilla in Dolores, Guanajuato, on Sept. 16, 1810.

“*Mexicanas, mexicanos*,” she began, giving symbolic precedence to the female citizens of the country.

“Long live independence! Long live Miguel Hidalgo y Costilla!” Sheinbaum bellowed on the eve of the 215th anniversary of the start of the Mexican War of Independence.

With the presidential sash draped over her torso, the Mexican flag in her left hand and her husband and three female military cadets standing behind her, the president went on to wish long life to various other Mexican independence heroes, including four women.

Josefa Ortiz Téllez Girón (Sheinbaum used the maiden name of the woman more commonly known as Josefa Ortiz de Domínguez), Leona Vicario, Gertrudis Bocanegra and Manuela Molina were all included in the presidential Grito de Independencia, witnessed also by a small group of high-ranking officials gathered on another National Palace balcony.

In keeping with her oft-repeated “It’s time for women” message, Sheinbaum also wished long life to the “anonymous heroines” of Mexico, the heroines (and heroes) who “gave us a homeland” and the country’s “Indigenous women,” recognition that was especially fitting given that 2025 is the “Year of the Indigenous Woman” in Mexico.

The prominence of women in the inaugural Cry of Independence (Grito de Independencia) delivered by a female president was

See MEXICO page 3



Personas se alejan de los gases lacrimógenos durante protestas contra ICE y las redadas migratorias en Paramount.
People move away from tear gas during protests against ICE and immigration raids in Paramount.

Miyung J. Chun/Los Angeles Times via Getty Images.

La Corte Suprema permite a agentes migratorios reanudar ‘patrullajes itinerantes’ en LA

—por Wendy Fry, Sergio Olmos | CalMatters

La Corte Suprema de Estados Unidos concedió este lunes la solicitud de emergencia de la administración Trump para levantar una orden de restricción que impedía a agentes federales de inmigración realizar “patrullajes itinerantes” y perfilar a personas por su apariencia en Los Angeles y el sur de California.

La decisión de 6-3 permite a los oficiales re-

anudar redadas agresivas en las calles, iniciadas en junio como parte de la campaña de deportaciones masivas del presidente Donald Trump. Expertos advirtieron que el fallo podría tener repercusiones en todo el país.

Según el dictamen, los oficiales pueden detener e interrogar brevemente a individuos sobre su estatus legal aplicando un estándar de “totalidad de circunstancias” para establecer

Ver CALIFORNIA página 3

Supreme court allows immigration agents to resume ‘roving patrols’ in LA

—by Wendy Fry, Sergio Olmos | CalMatters

The U.S. Supreme Court on Monday granted the Trump administration’s emergency request to lift a restraining order that had barred federal immigration agents from conducting “roving patrols” and profiling people based on their appearance in Los Angeles and across Southern California.

The 6-3 decision allows immigration officers to resume aggressive street

sweeps, which began in June as part of President Donald Trump’s mass deportation campaign. The ruling could have sweeping consequences nationwide, experts told CalMatters.

Under the decision, federal officers can briefly detain and question individuals about their legal status using a “totality of circumstances” standard for reasonable suspicion. That means agents may con-

See CALIFORNIA page 5

La comida como medicina: 10 alimentos para frenar los antojos de azúcar y vivir saludablemente

—por S.D. Wells

Uno de cada tres estadounidenses sufre una enfermedad prevenible como obesidad, diabetes tipo 2, cáncer, enfermedades cardíacas o demencia. La comida chatarra y la medicina chatarra se comercializan agresivamente y con abundante desinformación que conduce a un deterioro de la salud. Pero puedes resistir. Puedes sanar. Adoptando estrategias simples cada día, es posible vivir de manera holística y sostenible. Estos diez alimentos nutritivos ayudan a controlar



los antojos de azúcar y a recuperar el equilibrio. Alimentos ricos en fibra y proteína reducen los antojos Bayas, garbanzos, avena y semillas de chía aportan

carbohidratos de digestión lenta, proteínas completas y fibra que estabilizan la glucosa y reducen los antojos provocados por el hambre.

Ver SALUD página 6

Food as thy medicine: 10 foods to curb sugar cravings, live holistically healthy

—by S.D. Wells

One out of every three Americans suffers from a preventable disease like obesity, Type 2 diabetes, cancer, heart disease, or dementia. Junk food and junk medicine are aggressively marketed, loaded with misinformation that leads consumers down a steep health cliff. But you can resist. You can heal. By embracing simple, daily strategies, you can live holistically and sustainably. These ten nutrient-rich foods can help curb sugar cravings and restore balance.

Fiber- and protein-rich foods curb cravings

Options like berries, chickpeas, oats, and chia seeds provide slow-digesting carbs, complete proteins, and gut-supporting fiber that stabilize blood sugar and ease hunger-driven sugar cravings.

Healthy fats support satiety
Avocados, pistachios, and olives deliver beneficial fats that promote fullness, regu-

See HEALTH page 7



Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR

Marvin Ramírez

Mes de la Herencia Hispana: Celebraciones alegres bajo la sombra del miedo

—por Marvin Ramírez

Cada septiembre, América Latina estalla en celebraciones. Desde México hasta Centroamérica, y en varios países de Sudamérica, se conmemoran las independencias con desfiles, música tradicional, danzas folclóricas y trajes típicos que muestran la riqueza cultural de cada nación. Aquí, en Estados Unidos, estas celebraciones no son menos vibrantes. Comunidades desde Los Ángeles hasta Houston, de Chicago a Nueva York, y especialmente en San Francisco, se llenan de festivales que combinan tradiciones nacionales en un gran mosaico latinoamericano. Estos encuentros nos recuerdan que nuestra identidad compartida no está limitada por fronteras, sino unida por la cultura, la historia y el profundo deseo de honrar los sacrificios de quienes lucharon por la libertad.

Sin embargo, bajo la música y la alegría, existe una sombra innegable que atormenta esta temporada de festejos. Millones de inmigrantes latinos —muchos de ellos indocumentados— viven hoy con miedo. Familias que han construido sus vidas aquí durante décadas de pronto se encuentran en riesgo de deportación. Son personas que llegaron en busca de la prosperidad que sus países no podían ofrecerles, atraídas por la promesa de estabilidad económica en Estados Unidos, la economía más poderosa del hemisferio. Durante años trabajaron en silencio, pagando impuestos, comprando casas y autos, criando hijos que no conocen otro país más que éste. Y ahora, después de haber contribuido al tejido mismo de la sociedad estadounidense, se les dice que no pertenecen.

Esta contradicción golpea con fuerza durante el

Mes de la Herencia Hispana, cuando la nación reconoce oficialmente las contribuciones de los latinos a su cultura, economía e historia. Es un tiempo para honrar tradiciones, resaltar logros y celebrar la diversidad. Pero ¿cómo pueden sentirse completos estas celebraciones cuando tantos miembros de nuestra comunidad tienen miedo de salir de sus casas, de asistir a los desfiles o de participar en los festivales? Para muchos, lo que debería ser un momento de orgullo y alegría se nubla con ansiedad e incertidumbre.

La verdad es que Estados Unidos ha dependido desde hace mucho tiempo del trabajo y la dedicación de los inmigrantes, en particular de los latinos - con documentos o sin ellos. Ellos recogen las frutas y verduras que llenan los supermercados, construyen

Ver EDITORIAL página 7

Hispanic Heritage month: joyful celebrations shadowed by fear

—by Marvin Ramírez

Every September, Latin America bursts into celebration. From Mexico to Central America, and across parts of South America, independence days are honored with parades, traditional music, folkloric dances, and national costumes that showcase the rich tapestry of each country's cultural heritage. Here in the United States, these celebrations are no less vibrant. Communities from Los Angeles to Houston, Chicago to New York, and especially here in San Francisco, come alive with festivals that blend national traditions into one larger Latin American mosaic. These gatherings remind us that our shared identity is not bound by borders, but by culture, history, and the deep desire to honor the sacrifices of those who fought for freedom.

Yet, beneath the music and the joy, there is an undeniable shadow that haunts this season of celebration. Millions of Latino immigrants—many of them undocumented—now live in fear. Families who have built lives here for decades suddenly find themselves at risk of deportation.



These are people who arrived seeking the prosperity their home countries could not provide, drawn to the promise of economic stability in the United States, the most powerful economy in the hemisphere. For years, they have worked quietly, paying taxes, buying cars and homes, raising children who know no other country but this one. And now, after contributing to the very fabric of American society, they are told they do not belong.

This contradiction strikes deeply during Hispanic Heritage Month, when the nation officially recognizes the contributions of Latinos to its culture, economy, and his-

tory. It is a time meant to honor traditions, highlight achievements, and celebrate diversity. Yet how can these celebrations feel complete when so many members of our community are afraid to step out of their homes, to attend the parades, or to join the festivals? For many, what should be a moment of pride and joy is clouded by anxiety and uncertainty.

The truth is that the United States has long relied on the labor and dedication of immigrants, particularly Latinos - with documents or without them. They pick the fruits and vegetables that line supermarket shelves,

See EDITORIAL page 6

Obispo Mutsaerts: Chesterton mostró por qué el aborto es la tiranía de los fuertes contra los débiles

Para G.K. Chesterton, una civilización justa protege a sus miembros más inocentes y desamparados. El aborto invierte la justicia, otorgando al no nacido menos protección incluso que en la Roma pagana

—por Robert Mutsaerts



G.K. Chesterton

(LifeSiteNews) — Soy un admirador de G.K. Chesterton (1874–1936), el escritor inglés que defendió con firmeza la moral tradicional y los valores cristianos. Aunque en su época el aborto no era legal ni común, Chesterton abordó con frecuencia temas que iluminan el debate actual: el valor de la vida, la santidad de la familia y los peligros del individualismo y el materialismo.

Si estuviera vivo, Chesterton reaccionaría con indignación ante leyes que niegan protección a los niños no nacidos. Incluso la Roma pagana reconocía al *curator ventris*, un guardián del no nacido. Nuestra era moderna, orgullosa de su progreso, les otorga menos reconocimiento que los antiguos, un hecho que Chesterton consideraría no solo irónico, sino también vergonzoso.

Chesterton sostenía que todo ser humano posee una dignidad intrínseca como criatura de Dios. Se opuso a la eugenesia, que deshumanizaba a los “inferiores”, y veía en el aborto un acto similar contra los más vulnerables. Lo llamó “la matanza de personas no nacidas”. Para él, ninguna razón —médica, social o económica— justifica arrebatar la vida inocente, pues el derecho a la vida proviene directamente de Dios y no puede ser revocado por el hombre.

Se burlaba de los reformadores que promovían el aborto para aliviar la pobreza mientras descartaban soluciones como salarios justos. El aborto, argumen-

taba, no es solo un error personal, sino una enfermedad social, permitida únicamente por una sociedad que olvida el valor de la vida. Destruir a los hijos en lugar de mejorar las condiciones familiares revelaba, a su juicio, un sentido distorsionado de la justicia.

Chesterton veneraba a los niños como milagros que renuevan constantemente el mundo. En *A Defence of Baby Worship* escribió: “Con cada nuevo bebé, todo el universo es puesto a prueba de nuevo.” El nacimiento, afirmó en *Heretics*, es “la suprema aventura.” Para él, la familia era una “miniatura de sociedad” sostenida

Ver COLUMNA página 6

Bishop Mutsaerts: Chesterton showed why abortion is the tyranny of the strong against the weak



Monseñor Robertus Mutsaerts

For GK Chesterton, a just civilization protects its most innocent, helpless members. Abortion inverts justice, granting the unborn less protection even than in pagan Rome

—by Robert Mutsaerts

(LifeSiteNews) — I am an admirer of G.K. Chesterton (1874–1936), the English writer who fiercely defended traditional morality and Christian values. Though abortion was neither legal nor common in his time, Chesterton often addressed themes that illuminate today's debate: the value of life, the sanctity of the family, and the dangers of individualism and materialism.

Were he alive, Chesterton would respond with indignation to laws that

deny unborn children protection. Even pagan Rome recognized the *curator ventris*, a guardian for the unborn. Our modern age, priding itself on progress, grants them less recognition than the ancients, a fact Chesterton would find not only ironic but disgraceful.

Chesterton believed every human being bears intrinsic dignity as God's creature. He opposed eugenics, which dehumanized the “inferior,” and saw abortion as doing the same to the most vulnerable. He called it “the slaughter of unborn people.” For him, no reason—medical, social, or economic—justifies taking innocent life, because the right to life comes directly from God and cannot be revoked by man.

He mocked reformers who promoted abortion to ease poverty while dis-

missing solutions like fair wages. Abortion, he argued, was not merely personal but a social disease, permitted only by a society that forgets the value of life. To destroy children rather than improve conditions for families revealed to him a distorted sense of justice.

Chesterton revered children as miracles that continually renew the world. In *A Defence of Baby Worship* he wrote: “With every new baby the whole universe is put on trial again.” Birth, he said in *Heretics*, is “the supreme adventure.” For him, the family was a “miniature society” built around the child, who links parents and generations. Treating the unborn as non-persons contradicted all he stood for.

He rejected the idea of “unwanted” children, seeing it as a perversion of justice. He warned that modern pity for animals or abstract causes could overshadow concern for people, leading to “human sacrifice.” Today's culture, often louder against animal cruelty than against abortion, reflects the inversion he feared.

Chesterton also criticized materialism. In *Babies and Distributism* he ridi-

See COLUMN page 6

El Periódico bilingüe Since 1991
El Reportero
The Reporter The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER

Lic. Marvin Ramírez
Maynard Institute for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR

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

Reporter
XOCHITL TC
ZURELLYS
VILLEGAS

Calendar Editor
MAGDY ZARA

Photographer
STAFF

Translations
STAFF

Advertising Sales
STAFF

Accounting
MEL LEE

Distribution
JUANA
RAMIREZ

Graphic Design
KATTY
ARANGUA

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, enviar artículos, ideas, anunciar sus eventos o negocio en El Reportero, puede contactarnos.

☎ 415-648-37 11 ✉ Lreportero@aol.com

Horas de oficina L-V: 10:00 am a 5:00 pm
Office hours Mon-Fri: 10:00 am to 5:00 pm

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.

📍 2601, Mission Street, Suite 105,
San Francisco, California 94110.



www.elreporteroSF.com



Mes Nacional de la Herencia Hispana: 2025

—por Marvin Ramírez

Con el Mes Nacional de la Herencia Hispana se celebran las contribuciones de las personas de los Estados Unidos con raíces en España, México, América Central, América del Sur y los países hispanohablantes del Caribe. En 1968, el Congreso asignó una semana para esta celebración, y dos décadas más tarde la expandió a un mes completo: del 15 de septiembre al 15 de octubre.

La elección de estas fechas no es casual. El 15 de septiembre marca el aniversario de la independencia de cinco países centroamericanos: Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. México y Chile celebran su independencia el 16 y el 18 de septiembre, respectivamente, lo que refuerza el simbolismo de este periodo para las comunidades hispanas de todo el continente.

Según estimaciones oficiales, la población hispana en Estados Unidos alcanzó los 68 millones al 1 de julio de 2024, representando el 20 % de la población total del país. Además, 15

estados cuentan con un millón o más de residentes hispanos, entre ellos California, Texas, Florida, Nueva York y Arizona. En California, el impacto de la comunidad hispana es particularmente visible, tanto en la vida cotidiana como en la política, la economía, la educación y la cultura.

En el Área de la Bahía de San Francisco, la celebración del Mes de la Herencia Hispana es una oportunidad para destacar la riqueza cultural de una comunidad diversa que ha sido parte esencial del tejido social y cultural de la región. Durante las próximas semanas, diversas ciudades y organizaciones comunitarias ofrecerán eventos, talleres y festivales que rinden homenaje a las tradiciones, historias y logros de las comunidades latinas.

En San Francisco, el **Mission Cultural Center for Latino Arts** albergará una serie de exposiciones de arte, proyecciones de cine y presentaciones musicales enfocadas en las raíces indígenas y afrolatinas de América Latina. En Oakland, el **Latino**

Heritage Month Festival regresa al centro cívico el sábado 28 de septiembre, con música en vivo, danza folclórica, puestos de comida tradicional y actividades para toda la familia.

Por su parte, la ciudad de San José celebrará su ya tradicional **Desfile de la Herencia Hispana** el domingo 6 de octubre, seguido por un festival comunitario en el Parque Plaza de César Chávez. También habrá lecturas bilingües, cuentacuentos y talleres de arte en bibliotecas públicas de todo el condado de Santa Clara.

La mediana de edad de la población hispana en 2024 es de 31.2 años, lo que resalta una comunidad joven y vibrante, con un futuro prometedor. Este mes representa una oportunidad para aprender, conectar y reconocer las múltiples formas en que la cultura hispana ha moldeado la identidad nacional y continúa contribuyendo al desarrollo del país.

Para más información sobre los eventos locales, visite el sitio web de su ciudad o consulte las redes sociales de los centros culturales latinos en su área.

ago — waved the Mexican flag to the mass of patriots and joined in an especially patriotic rendition of Mexico's national anthem.

An elaborate fireworks display followed, bringing yet more color, and noise, to the Zócalo — the beating heart of Mexico.

More history is made
The flag Sheinbaum fervently waved was given to the highly-popular president “for the first time in history” by military women from Mexico’s Heroic Military College, the president’s office said in a statement.

The president, the statement noted, “resumed a tradition started by former president Andrés Manuel López Obrador, by mounting an Honor Guard during her tour of the Gallery of Presidents at the National Palace,” which preceded the delivery of the Grito.

Walking through the National Palace, Sheinbaum and her husband, Jesús María Tarriba, paused in front of a portrait of Leona Vicario — an “historic event,” according to the president’s office, as the portrait of a woman had been placed in the main gallery of the National Palace for the first time.

Zócalo works up to fever pitch
There was a jovial, but calm atmosphere in the Zócalo when Mexico News Daily arrived at around 7 p.m. The facade of the adjacent National

Palace veritably glowed in the national colors of red, green and white.

Babies, toddlers, children and elderly citizens in wheelchairs were among the throng of people waiting patiently but eagerly to hear the Grito de Independencia of the first female president the nation has had in the more than two centuries since Mexico became an independent country.

Tacos de canasta, tamales, **doraditas** and impossibly-heaped **chicarrones preparados** were all on offer across the vast expanse of the Zócalo, sating the appetites of the citizens of one of the world’s great, and rightfully proud, food countries.

Roving vendors hawked patriotic **penachos** (head-dresses) and sarapes, and cigarettes and candy as well.

The ambience gradually became more exuberant as time passed. The commencement of live music — i.e. the warm-up acts — turned things up another notch, or three. It soon became evident that a not insignificant number of revelers had smuggled their favorite festive beverages into Mexico’s premier national gathering place — beer, canned tequila cocktails, the odd flask of stronger stuff. Despite the family atmosphere, marijuana smoke lingered

See MEXICO page 5

Breves locales & Estatales

Local & State briefs

National Hispanic Heritage Month: 2025

—by Marvin Ramírez

National Hispanic Heritage Month celebrates the contributions of people in the United States with roots in Spain, Mexico, Central America, South America, and the Spanish-speaking countries of the Caribbean. In 1968, Congress designated a week for this celebration, and two decades later expanded it to a full month: from September 15 to October 15.

The choice of these dates is not coincidental. September 15 marks the anniversary of independence for five Central American countries: Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, and Nicaragua. Mexico and Chile celebrate their independence on September 16 and 18, respectively, reinforcing the symbolism of this period for Hispanic communities across the continent.

According to official estimates, the Hispanic population in the United States reached 68 million as of July 1, 2024, representing

20% of the nation’s total population. In addition, 15 states have one million or more Hispanic residents, including California, Texas, Florida, New York, and Arizona. In California, the impact of the Hispanic community is particularly visible, in everyday life as well as in politics, the economy, education, and culture.

In the San Francisco Bay Area, the celebration of Hispanic Heritage Month is an opportunity to highlight the cultural richness of a diverse community that has been an essential part of the region’s social and cultural fabric. Over the coming weeks, various cities and community organizations will host events, workshops, and festivals that honor the traditions, histories, and achievements of Latino communities.

In San Francisco, the Mission Cultural Center for Latino Arts will host a series of art exhibitions, film screenings, and musical performances focused on the Indigenous and Afro-Latino roots of Latin America. In

Oakland, the Latino Heritage Month Festival returns to the Civic Center on Saturday, September 28, with live music, folkloric dance, traditional food stands, and activities for the whole family.

Meanwhile, the city of San José will hold its traditional Hispanic Heritage Parade on Sunday, October 6, followed by a community festival at Plaza de César Chávez Park. There will also be bilingual readings, storytelling, and art workshops in public libraries throughout Santa Clara County.

The median age of the Hispanic population in 2024 is 31.2 years, underscoring a young and vibrant community with a promising future. This month represents an opportunity to learn, connect, and recognize the many ways Hispanic culture has shaped national identity and continues contributing to the development of the country.

For more information on local events, visit your city’s website or check the social media pages of Latino cultural centers in your area.

BREVES LATNOS de la página 1

celar las ceremonias del Día de la Independencia en la capital de Sinaloa. El gobernador Rubén Rocha anunció el domingo la suspensión de conciertos, fuegos artificiales y el “Grito”, afirmando que su deber es salvaguardar la seguridad ciudadana. La decisión se tomó tras una multitudinaria marcha por la paz en Culiacán, donde los enfrentamientos entre cárteles han aumentado desde septiembre de 2024. Rocha afirmó que el estado, en su lugar, celebrará una ceremonia privada con representantes del gobierno y las fuerzas armadas.

En la Ciudad de México, la alcaldesa de Iztapalapa canceló las festividades tras la mortal explosión de un camión cisterna que dejó 14 muertos y 40 hospitalizados. Aleida Álvarez anunció que

una ceremonia solemne reemplazaría las celebraciones públicas habituales.

Michoacán también ha recibido amenazas. Tres municipios cancelaron sus celebraciones. En Zinapécuaro, el crimen organizado bloqueó carreteras e incendió vehículos durante un operativo policial. En Peribán, las autoridades cancelaron el “Grito” tras un video de pandillas que amenazaba con violencia. Las festividades de Uruapan se suspendieron tras un ataque a la sede de la policía en el que murió un agente.

La capital del estado, Morelia, está en alerta máxima tras la aparición de un video de un hombre enmascarado que se hace llamar “Comandante Arango” del “Ejército Purépecha”. Las autoridades prohibieron los drones y reforzaron la seguridad, recordando el ataque con granadas de 2008 durante

las celebraciones del Día de la Independencia de Morelia, que dejó ocho muertos.

La presidenta Sheinbaum también advirtió a los mexicanos en el extranjero que actúen con cautela, citando posibles redadas migratorias en Estados Unidos. A principios de este mes, los organizadores cancelaron “El Grito Chicago” ante el temor de un aumento de las medidas de seguridad.

Las celebraciones de este año resaltan el contraste entre la unidad simbólica en la Ciudad de México y el temor que se apodera de las regiones azotadas por la violencia.

- *Con informes de Milenio, Aristegui Noticias y El Sol de Morelia.*

- Nota del editor: Esta es una versión resumida del artículo completo, que puede leerse en www.elreporteroSF.com, en la sección Breves Latinos.

CALIFORNIA de la página 1

sospecha razonable. Esto implica considerar todos los factores observados en el momento de la detención.

En una opinión concurrente, el juez Brett Kavanaugh enumeró algunos de esos factores: altos números de inmigrantes indocumentados en Los Angeles, su tendencia a reunirse en sitios de trabajo diario, empleos en industrias informales como jardinería o construcción, y un dominio limitado del inglés. “La etnicidad por sí sola no puede constituir sospecha razonable”, escribió, aunque puede ser un “factor relevante” combinado con otros.

El fallo se emitió mediante el expediente de emergencia de la Corte, conocido como *shadow docket*, que permite decisiones rápidas con argumentos escritos limitados y generalmente sin audiencia oral. Los tres jueces designados por presidentes demócratas disintieron, criticando a la mayoría por levantar restricciones sin un proceso completo. La jueza Sonia Sotomayor

advirtió que la medida es “otro grave abuso” del expediente de emergencia y alertó: “No deberíamos vivir en un país donde el Gobierno pueda detener a cualquiera que parezca latino, hable español y trabaje en un empleo mal pagado”.

Oposición local y estatal

Los Angeles y decenas de municipios del sur de California respaldaron la orden de restricción, señalando que la mitad de la población de la región podría cumplir con los criterios federales para ser detenida. El gobernador Gavin Newsom condenó el fallo, asegurando que institucionaliza el perfilamiento racial: “La mayoría de la Corte Suprema, escogida a dedo por Trump, se convirtió en el Gran Mariscal de un desfile de terror racial en Los Angeles”.

Grupos de derechos civiles, entre ellos la ACLU y los Trabajadores del Campo Unidos, argumentaron que las redadas violan protecciones constitucionales contra registros e incautaciones irrazonables al per-

mitir detener a personas por raza, idioma u ocupación. “El gobierno federal busca detener a individuos únicamente porque no son blancos, hablan español o inglés con acento”, escribieron gobiernos locales en un documento legal, añadiendo que las redadas habían “sembrado terror” en sus comunidades.

Por qué los tribunales detuvieron las patrullas

Un juez federal de distrito había determinado, con base en una “montaña de pruebas”, que el gobierno realizaba detenciones sin sospecha razonable, basándose solo en raza, idioma, ubicación o tipo de trabajo. El 9º Circuito de Apelaciones confirmó esa conclusión y rechazó la apelación de la administración Trump.

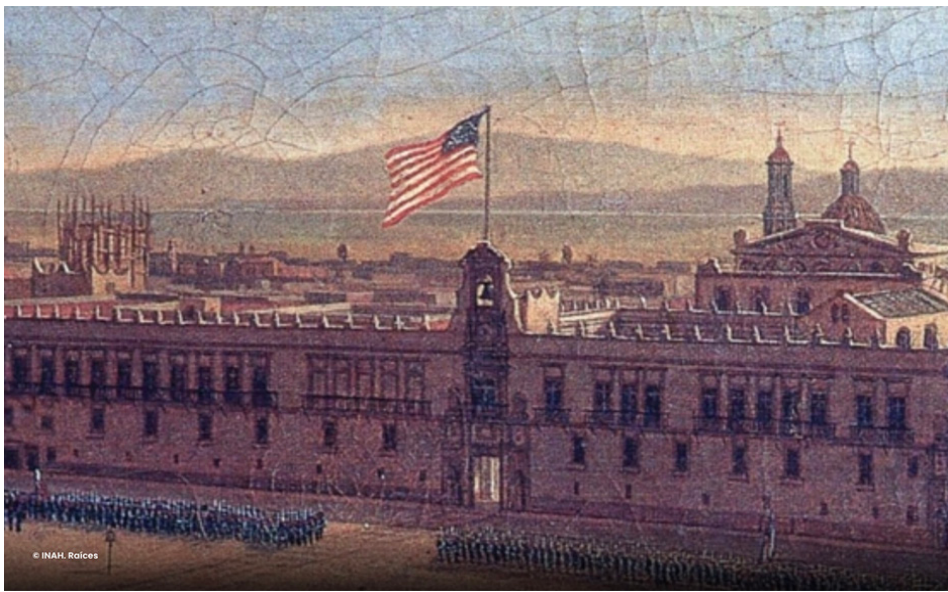
El gobierno argumentó que la orden judicial obstaculizaba la aplicación de las leyes migratorias y debilitaba la autoridad ejecutiva. Abogados del Departamento de Seguridad Nacional escribieron

Ver CALIFORNIA página 7



Arte & Entretenimiento

Arts & Entertainment



Quando la bandera de EE.UU. se izó en Palacio Nacional

—por México Desconocido

La invasión de Estados Unidos a México de 1846 a 1848 sigue siendo un capítulo trágico en la memoria nacional. Tras la caída del Castillo de Chapultepec el 13 de septiembre de 1847, las tropas estadounidenses entraron en la Ciudad de México. Al día siguiente, cuando la bandera norteamericana fue izada en Palacio Nacional, estalló una revuelta popular contra las fuerzas ocupantes. Durante la noche del 13 al 14 de septiembre, el pánico se apoderó de la capital. Santa Anna abandonó la ciudad con los restos de su ejército, dejando a la población en temor e incertidumbre. La oscuridad, los disparos aislados y la liberación de presos ordenada por Santa Anna sembraron el caos. Las autoridades del ayuntamiento se reunieron con el general Winfield Scott, comandante de las tropas estadounidenses, para exigir

protección a los civiles y dejar claro que la ciudad no se rendía voluntariamente. En la mañana del 14 de septiembre, cerca de 10 mil soldados estadounidenses marcharon por la ciudad. En el Zócalo, el teniente Lovell izó la bandera de EE.UU. en Palacio Nacional. De pronto, un disparo hirió a un oficial invasor, lo que desató el combate. Piedras y botellas comenzaron a llover desde las azoteas. Pronto, ciudadanos, mendigos y soldados mexicanos, armados con cuchillos, machetes y rifles, atacaron a los invasores. El cronista Guillermo Prieto recordaría que unos 15 mil hombres desarmados se lanzaron frenéticamente contra los ocupantes. El combate se extendió por toda la ciudad. Los soldados estadounidenses irrumpían en casas para enfrentar a los habitantes, mientras mexicanos emboscaban a los rezagados en los callejones. Civiles y miembros de la Guardia

Nacional se atrincheraron en Palacio Nacional. Las batallas se libraron desde la Alameda Central hasta Salto del Agua. En La Viga, la caballería mexicana derrotó a un batallón estadounidense, y en Barranca del Muerto una emboscada dejó gran número de muertos. El propio general Scott fue golpeado en la cabeza por una piedra, y más tarde confesó lamentar haber invadido México. El levantamiento duró los días 14 y 15 de septiembre. Pese a los llamados a la calma, la violencia obligó a los estadounidenses a usar artillería pesada en el Zócalo. La paz regresó solo cuando, la noche del 15, el presidente interino Manuel de la Peña y Peña rindió lo que quedaba de las fuerzas nacionales. Los muertos se contaron por cientos, y se calcula que los estadounidenses perdieron alrededor de mil

Ver ARTE página 6

When the U.S. flag was raised at the National Palace



Cavalry corps of the Mexican army sowed death among the Americans in the street fighting of Mexico City.

—by México Desconocido

The U.S. invasion of Mexico from 1846 to 1848 remains a tragic chapter in national memory. After the fall of Chapultepec Castle on September 13, 1847, U.S. troops entered Mexico City. The next day, when the American flag was raised over the National Palace, a popular revolt erupted against the occupying forces.

During the night of September 13–14, panic gripped the capital. Santa Anna abandoned the city with the remnants of his army, leaving the population in fear and confusion. Darkness, scattered gunfire, and the release of prisoners ordered by Santa Anna created chaos. City council authorities met with General Winfield Scott, commander of the U.S. troops, to demand protection for civilians while making clear the city did not surrender voluntarily. On the morning of September 14, nearly 10,000 American soldiers marched into the city. In the Zócalo, Lieutenant Lovell hoisted the U.S. flag at the National Palace. Suddenly, a gunshot wounded an American officer, triggering combat. Stones and bottles rained from rooftops. Soon, citizens, beggars, and Mexican soldiers armed with knives, machetes, and rifles attacked the invaders. Chronicler Guillermo Prieto later recalled that some 15,000 unarmed men launched themselves against the occupiers in furious resistance.

Street fighting spread across the city. U.S. soldiers smashed into homes to confront residents, while isolated Americans were ambushed in alleys. Civilians and National Guard units entrenched themselves in the National Palace. Battles raged from Alameda Central to Salto del Agua. At La Viga, Mexican cavalry defeated a U.S. unit, while in Barranca del Muerto an ambush left many Americans dead. Even General Scott was struck in the head by a stone, later admitting regret for invading Mexico. The uprising lasted through September 14 and 15. Despite pleas for calm from city officials, the violence intensified, forcing Americans to use heavy artillery in the Zócalo. Peace returned only when interim president Manuel de la Peña y Peña surrendered what remained of Mexico's forces on the night of September 15. Hundreds of Mexicans died, and the Americans reportedly lost about one thousand men. Prisoners

See ART page 8



Calendario & Turismo

Calendar & Tourism



Desfile y festival de Lowrider los Reyes de las Calles

La Casa Embrujada El Grito de Bernal ofrece una mano solitaria a los sin techo

—por Magdy Zara

Los residentes sin hogar del Campamento Columbus Park, comenzaron a mudarse a viviendas temporales, y los propietarios de la Casa Embrujada El Grito de Bernal y HomeFirst se unieron para hacer entrega de kits a los beneficiarios que consiguieron ser reubicados en una vivienda segura gracias a la Ciudad de San José y HomeFirst. La inauguración de El Grito de Bernal de este año 2025 contará con un toque de solidaridad, pues también se hará una colecta de ropa, en el complejo ferial donde tendrán dispuestos unos contenedores para donaciones. Además, se donarán entradas a escuelas, así como a comunidades de bajos ingresos y con necesidades especiales. El espectáculo del 2025, “Forbidden Symphony”, promete ser una

experiencia inolvidable y escalofriante que continúa celebrando el extraordinario legado de su fundador. La Casa Embrujada El Grito de Bernal abrirá oficialmente al público este viernes 19 de septiembre a las 7:00 P.M., y permanecerá abierta hasta el 2 de noviembre en el Gateway Hall del Recinto Ferial de San José. Para más información, visite: <https://www.thebernalscream.com/> Desfile y festival de Lowrider los Reyes de las Calles Como parte de las celebraciones del Mes de la Herencia Hispana-Latina, el Consejo Lowrider de San Francisco y Cultura y Arte Nativa de Las Américas han organizado un día completo para celebrar a los Lowriders, teniendo la particularidad de que este año el desfile será transmitido por televisión.

Las festividades las cuales serán completamente gratuitas, comenzarán con un desfile por la calle Misión, seguido de una competencia de saltos en la esquina de las calles 24 y Misión luego la exhibición de autos. También se contará con la presentación musical de Angélica Zamudio (Bliss the Bay Wolf); Frankie Navarro; Mariachi Femenil Orgullo Mexicano; Mariachi Bonitas de Dinorah; y Tamborazo Los Incomparables. El desfile se transmitirá en vivo por CBS el sábado 20 de septiembre. Los organizadores esperan que cientos de lowriders de todo el país, incluidos clubes de automóviles liderados por mujeres, recorran Mission Street. La cita este sábado 20 de septiembre, a partir de 1 P.M., en la Mission

Ver CALENDARIO página 7

El Grito de Bernal Haunted House offers a lonely hand to the homeless



—by Magdy Zara

Homeless residents of the Columbus Park Camp have begun moving into temporary housing, and the owners of El Grito de Bernal Haunted House and HomeFirst have teamed up to deliver kits to the beneficiaries who were successfully relocated to safe housing thanks to the City of San José and HomeFirst. This year's El Grito de Bernal opening will feature a touch of solidarity, as a clothing drive will also be held at the fairgrounds, where donation bins will be available. Additionally, tickets will be donated to schools, as

well as low-income and special needs communities. The 2025 show, “Forbidden Symphony,” promises to be an unforgettable and chilling experience that continues to celebrate the extraordinary legacy of its founder. The El Grito de Bernal Haunted House will officially open to the public this Friday, September 19th at 7:00 p.m., and will remain open until November 2nd at the Gateway Hall of the San Jose Fairgrounds. For more information, visit: <https://www.thebernalscream.com/> The Kings of the Streets Lowrider Parade and Festival

As part of the Hispanic-Latino Heritage Month celebrations, the San Francisco Lowrider Council and Native American Arts and Culture have organized a full-day celebration of lowriders. This year, the parade will be televised. The completely free festivities will begin with a parade down Mission Street, followed by a show jumping competition at 24th and Mission Streets, followed by a car show. Musical performances will also include Angélica Zamudio (Bliss the Bay Wolf); Frankie Navarro; Mariachi Femenil Orgullo Mexicano; Mariachi Boni-

See CALENDAR page 7



Las presentaciones con bailarines folclóricos son un elemento básico de muchas celebraciones del Mes de la Herencia Hispana. Performances featuring folkloric dancers are a staple of many Hispanic Heritage Month celebrations. (Beth LaBerge/KQED)

EDITORIAL from page 2

construct the buildings that shape skylines, clean the offices where business is conducted, and care for children and the elderly. They are not merely participants in the economy; they are pillars of it. Every paycheck they earn, every dollar they spend, fuels businesses large and small. Without them, entire industries would falter. To deny their contributions is to ignore the reality of American prosperity. Moreover, these families are not temporary visitors. They are part of the American story. Their children sit in classrooms alongside everyone else’s children, pledge allegiance to the same flag, and dream of futures filled with opportunity. For many, returning to their countries of origin is not even an option. Their

roots are here now, in the neighborhoods, schools, and workplaces of the United States. To uproot them is not only cruel, it is shortsighted. That is why these independence celebrations carry a bittersweet tone this year. They remind us of the resilience of our people, the joy of our traditions, and the beauty of our cultures. But they also underscore the contradictions in a nation that depends on immigrant labor while threatening immigrant lives. The music plays, but for some, the fear is louder. Businesses, too, feel this tension. Many small shops, restaurants, and services thrive because of Latino consumers, including those who are undocumented. Their absence in public spaces is felt not only in the silence of the streets but in the econom-

ic health of local economies. To lose them is to lose part of the lifeblood of countless communities. And yet, despite the challenges, one truth endures: the Hispanic presence in the United States is unshakable. No matter how much policy shifts or how many deportation orders are issued, the cultural and economic impact of Latinos cannot be erased. Our music, our food, our languages, our traditions—they are woven into the fabric of this nation. America without Latinos is not America. The hope, then, is that opportunities for legal pathways will expand. We have seen examples of those who, after leaving voluntarily, were able to return through work visas, bringing stability to their families and contributing once again to the economy they helped build. Such pathways should be the norm, not the exception. If the United States is serious about honoring Hispanic Heritage Month, it must also be serious about protecting the lives and futures of Hispanic families. From San Francisco, *El Reportero* wishes all our readers a joyful Hispanic Heritage Month. May the music, colors, and traditions uplift us. And may this nation, built by immigrants, finally extend to them the dignity and recognition they deserve - with or without documents.

SALUD de la página 1

Las grasas saludables favorecen la saciedad
Aguacates, pistachos y aceitunas aportan grasas benéficas que aumentan la plenitud, regulan el equilibrio glucosa-insulina y protegen la salud a largo plazo.
Micronutrientes y compuestos bioactivos influyen
Camotes (carotenoides), espirulina (vitaminas y minerales) y bayas (polifenoles) afectan la química cerebral, reducen la inflamación y ayudan a regular la dopamina, contrarrestando la adicción al azúcar.
Sustitutos ricos en proteína previenen atracones
El yogur griego sin azúcar y los pistachos ofrecen proteína de alta calidad que sacia, apoya los neurotransmisores y reduce la dependencia de los azúcares rápidos.
10 alimentos que ayudan a vencer los antojos
Reducir el azúcar puede parecer imposible cuando surgen los antojos. Sin embargo, investigaciones muestran que ciertos alimentos integrales ayudan naturalmente al cuerpo a resistir esos impulsos. Al promover la saciedad, equilibrar el azúcar en la sangre y apoyar la salud intestinal y cerebral, estos alimentos sirven como herramientas contra la dependencia del azúcar. Aquí están diez opciones al alcance de cualquier supermercado:
1. Bayas
Bajas en índice glucémico y ricas en fibra, generan una

respuesta de insulina suave y aportan antioxidantes que reducen la inflamación intestinal. Disfrútalas en salsas, tés o con yogur.
2. Aguacates
Combinan fibra con grasas monoinsaturadas que aumentan la saciedad. Estudios clínicos muestran que comidas con aguacate activan hormonas de plenitud más que las cargadas de carbohidratos. Úsalos en batidos, pestos o aderezos.
3. Pistachos
Aportan aminoácidos que equilibran los neurotransmisores y reducen los antojos. Asociados con mejor salud cardíaca y control del peso, son un sustituto ideal de dulces en mezclas de frutos secos.
4. Semillas de chía
Ricas en proteína vegetal completa y ácidos grasos omega, estabilizan el azúcar en la sangre y sostienen la energía. Agrégalas a avena, tostadas o pudines.
5. Garbanzos
Con fibra soluble e insoluble, favorecen una microbiota intestinal saludable. Como el intestino influye en los antojos a través del eje intestino-cerebro, los garbanzos ayudan a regular el hambre y aportan proteína vegetal.
6. Avena
Equilibra carbohidratos de digestión rápida y lenta, evitando antojos por fatiga. Rica en fibra beta-glucano, reduce picos de glucosa y colesterol. Ideal en desayunos o repostería.
7. Aceitunas
Con ácidos grasos poliinsaturados, apoyan el equilibrio glucosa-insulina y benefi-

cian la salud cardiovascular. Usalas en ensaladas, tapenades o tablas de quesos.
8. Camotes
Fuente de carotenoides que favorecen la función cerebral y regulan la dopamina. Proveen energía sostenida y ayudan a reequilibrar la química del cerebro.
9. Yogur griego
El yogur sin azúcar aporta proteínas completas que prolongan la saciedad. Los alimentos altos en proteína reducen el apetito y los atracones nocturnos. Úsalo en dips, refrigerios o como sustituto de crema agria.
10. Espirulina
Este alga concentrada en nutrientes contiene vitaminas y minerales que reducen el apetito y mejoran los lípidos. Incluso en pequeñas cantidades en batidos o untables, calma los antojos y fortalece la nutrición.
Conclusión sin químicos ni ciencia chatarra
Superar la adicción al azúcar no exige privación, sino estrategia. Al elegir alimentos que regulan el apetito, estabilizan la glucosa y nutren el intestino y el cerebro, los antojos disminuyen de forma natural. Estos diez alimentos cotidianos muestran cómo la nutrición puede reprogramar al cuerpo lejos de la dependencia del azúcar y hacia una salud duradera. Sigue **FoodSupply.news** para más información sobre aditivos dañinos como el jarabe de maíz de alta fructosa, con el que la industria llena los estantes y fomenta enfermedades crónicas para enriquecer a la Gran Farmacéutica. *Food.news*.



Culiacán, Sinaloa’s capital, skips Independence “Grito” again amid cartel violence and peace marches.

LATIN BRIEFS from page 1

where cartel clashes have surged since September 2024. Rocha said the state will instead hold a private ceremony with government and military representatives. In Mexico City, Iztapalapa’s mayor canceled festivities after a deadly gas tanker explosion killed 14 and left 40 hospitalized. Aleida Álvarez announced that a solemn ceremony would replace the usual public celebrations. Michoacán has also been hit by threats. Three municipalities canceled their celebrations. In Zinapécuaro, organized crime block-

aded highways and torched vehicles during a police operation. In Peribán, officials scrapped the “Grito” after a gang video threatened violence. Uruapan’s festivities were called off following an attack on police headquarters that killed one officer. The state capital, Morelia, is on high alert after a video surfaced of a masked man calling himself “Comandante Arango” of the “Purépecha Army.” Officials banned drones and boosted security, recalling the 2008 grenade attack during Morelia’s Independence Day celebrations that killed eight. President Sheinbaum also warned Mexicans

abroad to exercise caution, citing potential immigration raids in the U.S. Earlier this month, organizers canceled “El Grito Chicago” amid fears of heightened enforcement. This year’s celebrations highlight the contrast between the symbolic unity in Mexico City and the fear gripping regions plagued by violence. *With reports from Milenio, Aristegui Noticias and El Sol de Morelia*
Note from the editor: This is a short version of the complete article, which can be read at www.elreporteroSF.com under Latin Briefs.

COLUMNA de la página 2

por el niño, que une a los padres y a las generaciones. Tratar al no nacido como si no fuera persona contradice todo lo que defendía. Rechazaba la idea de “niños no deseados”, considerando una perversión de la justicia. Advertía que la compasión moderna por los animales o causas abstractas podía eclipsar la preocupación por los seres humanos, llevando al “sacrificio humano.” La cultura actual, a menudo más indignada por la crueldad animal que por el aborto masivo, refleja la inversión de valores que temía. Chesterton también criticaba el materialismo. En *Babies and Distributism* ridiculizó a las parejas que evitaban tener hijos por ocio, calificándolo de falsa libertad y verdadera esclavitud al consumo. Un niño, argumentaba, es “el signo y sacramento mismo de la libertad personal,” una nueva voluntad añadida al mundo. Perder el asombro por el nacimiento era, a su juicio, perder la proporción y abra-

zar la decadencia. Veía la paternidad no como una carga, sino como la aventura más profunda de la humanidad, ofreciendo un sentido que los placeres del consumo jamás podrían igualar. Previo que el control de la natalidad sería el primer paso de una pendiente que conduciría del aborto al infanticidio. El progreso que destruye la vida, insistía, no es progreso sino regresión. “El único objeto de la libertad es la vida,” escribió en *Irish Impressions*. Una libertad usada para matar a inocentes pierde su significado. Chesterton advertía que las sociedades colapsan cuando olvidan verdades evidentes, y ninguna es más evidente que matar a inocentes es incorrecto. La ley romana, aunque pagana, protegía los derechos del no nacido; nuestras leyes modernas no lo hacen. Tal negligencia, decía, es tiranía: los fuertes deciden quién debe vivir. Para Chesterton, el aborto ejemplifica esa tiranía: el adulto poderoso contra el niño sin voz. La civilización, creía, se mide por cómo trata a sus

miembros más débiles. La familia, que ya incluye al no nacido, debe defenderse contra la intromisión estatal o tecnocrática que deshumaniza la vida mediante razonamientos fríos. Ninguna autoridad humana, sostenía Chesterton, puede legitimar la muerte de inocentes. Las leyes que permiten el aborto corrompen la libertad, declarando que algunas vidas no importan. Solo volviendo a las “cosas obvias”—que toda vida desde la concepción es un regalo—puede la civilización recuperar la justicia y la sensatez. Recordaba nuestro deber de defender la familia: “Hay un ataque contra la familia; y lo único que haces ante un ataque es luchar.” Para él, el aborto no es progreso sino decadencia. El niño no nacido, creía, es la opinión de Dios de que el mundo debe continuar. Negar esa verdad no solo es un error legal, sino un rechazo de la vida misma. - *Rob Mutsaerts, Obispo auxiliar de la diócesis de 's-Hertogenbosch (Países Bajos).*

COLUMN from page 2

culed couples who avoided children for leisure, calling it false freedom and true servitude to consumption. A child, he argued, is “the very sign and sacrament of personal freedom,” a new will added to the world. To lose awe for birth was, in his view, to lose proportion and embrace decadence. He saw parenthood not as a burden, but as humanity’s deepest adventure, offering meaning that consumer pleasures could never equal. He foresaw birth control as the first step from abortion to infanticide. Progress that destroys life, he insisted, is not progress but regression. “The only object of liberty is life,” he wrote in *Irish Impressions*.

A freedom used to kill the innocent loses its meaning. Chesterton warned that societies collapse when they forget obvious truths, and none is more obvious than that killing innocents is wrong. Roman law, however pagan, safeguarded unborn rights; our modern laws do not. Such neglect, he said, is tyranny: the strong deciding who may live. For Chesterton, abortion epitomized that tyranny—the powerful adult against the voiceless child. Civilization, he believed, is measured by how it treats its weakest. The family, already including the unborn, must be defended against state or technocratic overreach that dehumanizes life with cold reasoning.

No human authority, Chesterton held, can legitimize killing the innocent. Laws that permit abortion corrupt freedom, declaring that some lives do not matter. Only by returning to the “obvious things”—that every life from conception is a gift—can civilization regain justice and sanity. He reminded us of our duty to defend the family: “There is an attack on the family; and the only thing you do with an attack is fight it.” To him, abortion was not progress but decay. The unborn child, he believed, is God’s opinion that the world should go on. To deny that truth is not only an error in law but a rejection of life itself. - *Rob Mutsaerts is auxiliary bishop of the diocese of 's-Hertogenbosch (The Netherlands).*

ARTE de la página 4

hombres. Los prisioneros fueron ejecutados o azotados en público. Aunque la población superaba ampliamente a los invasores, la

revuelta fracasó porque las élites ricas y burocráticas se negaron a armar al pueblo por temor a una revolución social. Como lamentó Prieto, la clase privilegiada prefirió su comodidad an-

tes que defender la patria, aun al costo de perder la mitad del territorio. - *Esta es una versión reducida del artículo. Para leer la pieza completa visite: www.elreporteroSF.com*

CALENDARIO de la página 4

Street entre Cesar Chávez y 17th, San Francisco.

Música, Comida y Cultura latina en el Mercadito

Si quieres pasar una noche diferente junto a tu familia y amigos, el mini festival de KQED es la oportunidad perfecta, para celebrar la música, comida y cultura. Una variedad de artistas y vendedores locales de la Misión se reúnen en una noche para brindar arte diversión, sabor y entretenimiento familiar. Siente la energía de una banda en vivo, saborea un café con pan gratis de Calaca Coffee o Norte54 y disfrute del sabor de una casa arraigada en la tradición.

No puedes perderte esta oportunidad este jueves 25 de septiembre, a partir de las 7:00 P.M., en The Commons en KQED, ubicado en el 2601 Mariposa Street de San Francisco. el valor de la entrada es de \$15.

CALENDAR from page 4

tas de Dinorah; and Tam-borazo Los Incomparables. The parade will broadcast live on CBS on Saturday, September 20. Organizers expect hundreds of lowriders from across the country, including women-led car clubs, to parade down Mission Street. The parade will take place this Saturday, September 20, starting at 1 p.m., on Mission Street

between Cesar Chavez and 17th, San Francisco. Latin Music, Food, and Culture at the Mercadito

If you're looking for a unique evening with family and friends, KQED's mini-festival is the perfect opportunity to celebrate music, food, and culture. A variety of local Mission artists and vendors come together for a night of fun, flavor, and family entertainment. Feel the energy of a live band, savor a free coffee and bread from Calaca Coffee or Norte54, and enjoy the taste of a home rooted in tradition. Don't miss this opportunity this Thursday, September 25th, starting at 7:00 p.m., at The Commons at KQED, located at 2601 Mariposa Street in SF. Admission is \$15.

HEALTH from page 1

late glucose-insulin balance, and protect long-term health.

Micronutrients and bioactive compounds matter

Sweet potatoes (carotenoids), spirulina (vitamins and minerals), and berries (polyphenols) influence brain chemistry, reduce inflammation, and help regulate dopamine to counter sugar addiction.

Protein-packed swaps prevent binges

Unsweetened Greek yogurt and pistachios deliver high-quality protein that keeps you satisfied, supports neurotransmitter health, and reduces reliance on quick sugar fixes. Eat these 10 foods to crush cravings

Cutting back on sugar feels nearly impossible when cravings strike. Yet research shows certain whole foods naturally help the body resist urges. By promoting satiety, balancing blood sugar, and supporting gut and brain health, these foods act as tools to overcome sugar dependence. Here are ten powerful choices found in any supermarket:

1. Berries

Unlike high-sugar fruits, berries are low on the glycemic index, hydrating, and packed with fiber. They trigger a gentle insulin response while delivering antioxidants and polyphenols that reduce gut inflammation — often tied to sugar addiction. Use them in sauces, teas, or yogurt bowls.

2. Avocados

Avocados combine fiber

with monounsaturated fats that enhance satiety. Clinical trials show avocado-rich meals activate satiety hormones more effectively than carb-heavy options. Blend them into smoothies, pestos, or dressings for versatility.

3. Pistachios

These protein-rich nuts provide amino acids that help balance neurotransmitters, reducing addictive cravings. Studies link pistachios with improved heart health, weight control, and lower sweet intake. Keep a handful handy or mix into homemade trail mix.

4. Chia Seeds

A complete plant protein, chia seeds supply omega fatty acids that stabilize blood sugar and sustain energy. Their gel-like texture promotes fullness. Add to oatmeal, toast, or pudding.

5. Chickpeas

Rich in both soluble and insoluble fiber, chickpeas support a healthy gut microbiome. Since gut bacteria influence cravings through the gut-brain axis, chickpeas regulate hunger while adding plant protein to meals.

6. Oats

This whole grain balances fast- and slow-digesting carbs, preventing fatigue-driven sugar cravings. Oats are high in beta-glucan fiber, which lowers glucose spikes and cholesterol. Use them in breakfast bowls or baked goods.

7. Olives

Supplying polyunsaturated fats, olives support glucose-insulin balance, reducing cravings linked to insulin resistance. They also protect cardiovascular health. In-

corporate them into salads, tapenades, or cheese boards.

8. Sweet Potatoes

Beyond fiber, sweet potatoes deliver carotenoids that support brain function and regulate dopamine release. Since sugar also spikes dopamine, sweet potatoes provide a healthier rebalance with steady energy.

9. Greek Yogurt

Unsweetened Greek yogurt offers complete proteins that extend satiety. High-protein meals reduce appetite and late-night sugar binges. Swap it for sour cream or use it in dips and snacks.

10. Spirulina

This nutrient-dense algae delivers vitamins and minerals while reducing appetite and improving lipid profiles in studies. A small scoop in smoothies or spreads suppresses cravings while boosting nutrition.

Wrapping it up without junk science

Overcoming sugar addiction doesn't require deprivation — it requires strategy. Choosing foods that regulate appetite, stabilize blood sugar, and nurture gut and brain health naturally reduces cravings. These ten everyday foods prove that nutrition can rewire the body away from sugar dependence and toward long-term wellness.

Stay tuned to **Food-Supply.news** for more updates on junk science food additives like high-fructose corn syrup — the corporate tool filling grocery shelves and fueling chronic diseases that enrich Big Pharma. *food.com*

El Periódico bilingüe

El Reportero

The Reporter The bilingual newspaper

Clasificados / Classified

(415) 648-3711

2601 Mission St. Suite 105, San Francisco, California 94100

 LREPORTERO@AOL.COM www.elreporterosf.com

- PUBLIC NOTICES FICTITIOUS
- BUSINESS NAMES
- LEGAL NOTICES

Is not expensive to reach some of the 1.3 million Bay Area Hispanics through *El Reportero*

NOTICIA PÚBLICA
NOTICE PUBLIC

Su anuncio ayudará a construir una prensa libre

Anuncie su negocio aquí

El Reportero

Mission Council
on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

Concilio de la Misión ha ofrecido el servicio de consejería en Abuso de Drogas y Tratamiento de Alcohol a la comunidad latina por más de 30 años

Ofrecemos los siguientes servicios:

- * Personal profesional que habla Español
- * Servicios confidenciales
- * Terapias a familia, individuales y de grupos
- * Evaluaciones sobre alcohol y drogas
- * Para clientes con más de un diagnóstico: Abuso de drogas, problemas de salud mental, SIDA, o alguna otra condición médica.

No rechazamos a nadie por falta de fondos

Mission Council recibe sus fondos de Department of Public Health, Community Behavioral Health Services

Mission Council is funded by the Department of Public Health, Community Behavioral Health Services

Ofendedor DUI Habitual

DUI for Multiple Offender

Open 6 days a week

DUI PROGRAM FOR MULTIPLE OFFENDERS

Do you have multiple offenses of DUI (2 or more)?

Have you lost your driver license for more than one DUI?

Call DRY ZONE to help you to recover your license back.

415-920-0722 or 415-920-0721

* Mission Council has been providing substance abuse / alcohol treatment to the Latino community for over 30 years

Services provided:

- * Spanish Speaking bilingual professional staff
- * Confidential services
- * We offer family, individual, and group treatment
- * Assessments and evaluations for dual diagnosed clients.

No one is turn away for lack of funds

Mission Council

Adult Services

Servicio para adultos

154-A Capp St.
(entre las calles 16 y 17)
San Francisco, CA 94110
Tel. 415-826 6767
Fax: 415-826 6774

*** Nuestras horas de oficina son:**
de Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 9:00 p.m
y sábado de 8:30 a 4 p.m.

*** Office Hours:**
Monday through Friday
from 9:00 a.m. to 9:00 p.m.

Mission Council

Family Services

Servicios para familias

Tel. 415- 864 0554
Fax: 415-701 1868

*** Nuestras horas de oficina son:**
de Lunes a Viernes de 9:30 a.m. a 7:30 p.m. y los Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

*** Office Hours:**
Monday through Friday
from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and
Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

CALIFORNIA de la página 3

que la medida “usurpa los poderes del Presidente bajo el Artículo II para hacer cumplir nuestras leyes de inmigración”.

Redadas continúan pese a restricciones

Incluso con la orden vigente, los agentes mantuvieron una ofensiva agresiva en Los Angeles, la segunda ciudad más grande del país. El 28 de agosto, unos 40 agentes de la Patrulla Fronteriza allanaron un Home Depot en Westlake, utilizando gases lacrimógenos y balas de pimienta para dispersar a la multitud antes de detener a ocho personas. Ese mismo lugar había sido escenario de un video promocional en el que agentes se escondieron en un camión de alquiler para emboscar a jornaleros en lo que llamaron *Operación Caballo de Troya*.

Bajo la dirección del jefe de operaciones Gregory Bovino, la Patrulla Fronteriza ha dirigido redadas contra jornaleros latinos en Home Depots y autolavados en toda la ciudad. Bovino ha prometido extender estas tácticas a otras urbes del país.

Impacto más amplio

Juristas advierten que el fallo podría normalizar la aplicación de la ley migratoria basada en la raza. Kevin R. Johnson, director del Centro Aoki sobre Raza Crítica y Estudios Nacionales en la Facultad de Derecho de UC Davis, advirtió que la decisión amenaza el sentido de pertenencia de los latinos en EE.UU. “La aplicación migratoria basada en la raza socava la integración de la comunidad latina en la nación por generaciones”, escribió. Johnson y otros sostienen que estas medidas

encajan en un patrón más amplio. Más allá de la inmigración, Trump ha buscado eliminar programas de diversidad, equidad e inclusión, lo que refleja una campaña contra las comunidades de color.

Un cambio en la Corte

El fallo marca el caso número 17 consecutivo en el que la Corte falla a favor de Trump. Para críticos, evidencia cómo el expediente de emergencia se ha convertido en un arma política que evita la revisión judicial tradicional.

Para las comunidades inmigrantes de Los Angeles, la realidad inmediata es clara: ahora los agentes federales tienen respaldo legal para detener e interrogar a personas basándose en poco más que su presencia en un estacionamiento, su trabajo como jornalero o el idioma que hablan.

EDITORIAL de la página 2

los edificios que dan forma a los paisajes urbanos, limpian las oficinas donde se hacen negocios y cuidan a niños y ancianos. No son simples participantes de la economía; son pilares de ella. Cada salario que ganan, cada dólar que gastan, sostiene a negocios grandes y pequeños. Sin ellos, industrias enteras se vendrían abajo. Negar sus aportes es ignorar la realidad de la prosperidad estadounidense.

Además, estas familias no son visitantes temporales. Son parte de la historia americana. Sus hijos se sientan en las mismas aulas, juran lealtad a la misma bandera y sueñan con futuros llenos de oportunidades. Para muchos, regresar a sus países de origen ya no es una opción. Sus raíces están aquí, en los vecindarios, las

escuelas y los lugares de trabajo de Estados Unidos. Arrancarlos no solo es cruel, es también una visión miope.

Por eso, las celebraciones de independencia tienen este año un tono agri dulce. Nos recuerdan la resiliencia de nuestro pueblo, la alegría de nuestras tradiciones y la belleza de nuestras culturas. Pero también subrayan las contradicciones de una nación que depende del trabajo inmigrante mientras amenaza sus vidas. La música suena, pero para algunos, el miedo resuena más fuerte.

Los negocios también sienten esta tensión. Muchas tiendas, restaurantes y servicios prosperan gracias a los consumidores latinos, incluidos los indocumentados. Su ausencia en los espacios públicos se siente no solo en el silencio de las calles, sino también en la salud económica de las

comunidades. Perderlos es perder parte del corazón de innumerables barrios.

Y aun así, pese a los desafíos, una verdad permanece: la presencia hispana en Estados Unidos es inquebrantable. No importa cuánto cambien las políticas o cuántas órdenes de deportación se emitan, el impacto cultural y económico de los latinos no puede borrarse. Nuestra música, nuestra comida, nuestros idiomas, nuestras tradiciones: todos están tejidos en la esencia misma de esta nación. Una América sin latinos no es América.

La esperanza, entonces, es que se expandan las oportunidades de vías legales. Hemos visto ejemplos de quienes, tras salir voluntariamente, pudieron regresar con visas de trabajo,



Deportes

Sports



Brian 'BoMac' McIntyre cree que a Canelo le quedan de dos a cuatro peleas, empezando con Jermall Charlo

por Jeppers Isaac

El entrenador Brian 'BoMac' McIntyre afirma que no quiere que Canelo Alvarez se retire tras su derrota ante Terence Crawford el sábado por la noche.

El camino de BoMac para Canelo

'BoMac' afirma que Canelo (63-3-2, 39 KOs) "se ha ganado la pelea" para hacer lo que quiere. Le gustaría verlo pelear contra Jermall Charlo a continuación y seguir en el deporte de dos a cuatro peleas más antes de retirarse. Sin embargo, si Canelo pierde contra Jermall, de 35 años, podría considerar retirarse. El combate entre Canelo y Jermall (34-0, 23 KOs) interesaría a los aficionados veteranos que recuerdan la época en que Charlo era uno de los peleadores dominantes en las 154 y 160 libras. Conquistó los títulos mundiales de peso superwelter y mediano en 2015 y 2019.

Jermall dejó de pelear abruptamente en 2021 y no regresó al ring hasta noviembre de 2023, cuando venció a José Benavidez Jr. por decisión unánime en 10 asaltos. Charlo noqueó recientemente a Thomas

LaManna en el sexto asalto a principios de este año, el 25 de mayo. Antes de eso, Jermall había estado inactivo durante 18 meses. Actualmente ocupa el puesto número 2 de la AMB y el número 3 del CMB en peso superwelter. "Me encantaría ver a Canelo pelear de nuevo. Si quiere continuar dos o tres peleas más, que lo haga. Se ha ganado el derecho a hacer lo que quiera. Peleó contra algunos de los mejores peleadores de su época, y cuando llegas a esa etapa, lo llevas en la sangre", dijo el entrenador Brian "BoMac" McIntyre a Fight Hub TV cuando se le preguntó si Canelo Álvarez debería seguir peleando tras su derrota ante Terence Crawford.

La pregunta del retiro

Canelo no necesita que "BoMac" le diga qué hacer. Le quedan dos peleas de contrato con Turki Alalshikh. Es poco probable que Álvarez quiera retirarse y quedarse con el dinero que le queda de su contrato multipelea. Que Canelo siga peleando después de que termine su contrato dependerá en gran medida de su buen desempeño en esas dos últimas peleas. Si gana ambas y se

ve bien, es posible que continúe. Solo tiene 35 años.

Recomendación de McIntyre

"Adelante, Canelo. Pelea de nuevo. Dos, tres, cuatro veces, las veces que quieras. Creo que Charlo acaba de dejar claro algo, algo como: 'Mi división. Estoy de regreso'. Así que, pelea con Charlo", dijo 'BoMac' cuando se le preguntó contra quién debería pelear Canelo a continuación. "Entonces, podría considerar el retiro", dijo Brian sobre qué sucedería si Álvarez pierde contra Jermall Charlo.

Canelo tiene una decisión importante que tomar para determinar contra quién debería pelear a continuación. Si bien Jermall sería una buena opción para interesar a los fanáticos mayores, no beneficiaría a los jóvenes que nunca lo han visto pelear. Jermall ha estado demasiado inactivo en los últimos cuatro años como para que los fanáticos más jóvenes lo conozcan.

Álvarez haría mejor en elegir a alguien del que los fanáticos hayan oído hablar y que les importe. Estas serían buenas opciones para Canelo: Hamzah Sheeraz, Chris Eubank Jr. y Conor Benn.

serio al honrar el Mes de la Herencia Hispana, también debe hablar en serio al proteger la vida y el futuro de las familias hispanas.

Desde San Francisco, *El Reportero* desea a todos nuestros lectores un feliz Mes de la Herencia

Hispana. Que la música, los colores y las tradiciones nos inspiren. Y que esta nación, construida por inmigrantes, finalmente les otorgue la dignidad y el reconocimiento que merecen - con o sin documentos.

read the full piece, visit: www.elreporterosf.com

revolution. As Prieto later lamented, the privileged classes chose comfort and security over defending the nation, even at the cost of losing half its territory. - This is a condensed version of the article. To

CONÉCTATE CON NUESTRA TRAYECTORIA

No te quedes solo con lo nuevo; explora lo que nos ha traído hasta aquí.

www.elreporterosf.com



El Deporte de los Caballeros

The Sport of Gentlemen

Cronograma de Boxeo - Boxing Schedule

Friday, September 19

Fox Theater, Detroit, MI (DAZN)
Brandon Moore vs DeAndre Savage, heavyweights, 10 rounds
Olivia Curry vs Kaye Scott, middleweights, 10 rounds, for vacant WBC title

Saturday, September 20

Fantasy Springs, Indio, CA (DAZN)
Oscar Collazo vs Jayson Vayson, minimumweights, 12 rounds, for Collazo's unified WBA and WBO titles
Gabriela Fundora vs Alexas Kubicki, flyweights, 10 rounds, for Fundora's undisputed championship (WBC, WBA, IBF, and WBO titles)

Saturday, September 27

Canon Medical Arena, Sheffield, England (DAZN)

Ben Crocker vs Sean McComb, super lightweights, 10 rounds
Tysie Gallagher vs Ellie Hellewell, super bantamweights, 10 rounds, for Gallagher's British and Commonwealth titles
Shakiel Thompson vs TBA, middleweights
Gradus Kraus vs TBA, light heavyweights
Theatre St-Denis, Montreal, Quebec, Canada (DAZN)
Sol Cudos vs Kim Clavel, minimumweights, 10 rounds, for Cudos' IBF title
Mazlum Akdeniz vs Anthony Soto, welterweights, 10 rounds
Hendri Cedeno vs TBA, super lightweights, 10 rounds
Wanna Walton vs TBA, lightweights, 6 rounds
Tamm Thibeault vs TBA, middleweights, 6 rounds

Saturday, October 4

Braehead Arena, Glasgow, Scotland (DAZN)

Nathaniel Collins vs Cristobal Lorente, featherweights, 12 rounds, for Lorente's European title

Regan Glackin vs Louie O'Doherty, lightweights, 12 rounds, for vacant British title
Willy Hutchinson vs Mark Jeffers, light heavyweights, 10 rounds

Aston Brown vs Paul Kean, middleweights, 10 rounds

Saturday, October 11

Wells Fargo Center, Philadelphia, PA (DAZN)
Jaron "Boots" Ennis vs Uisma Lima, super welterweights, 12 rounds, WBA eliminator
Khalil Coe vs Jesse Hart, light heavyweights, 10 rounds
Alexis Barriere vs Guido Vianello, heavyweights, 10 rounds
Tahmir Smalls vs Jose Roman, welterweights, 10 rounds
Zaquin Moses vs Antonio Dunton, super featherweights, 6 rounds

Brian 'BoMac' McIntyre believes canelo has two to four fights left, starting with Jermall Charlo



Brian 'BoMac' McIntyre

by Jeppers Isaac

Trainer Brian 'BoMac' McIntyre says he doesn't want to see Canelo Alvarez retire after his loss to Terence Crawford last Saturday night.

BoMac's Path for Canelo

'BoMac' states that Canelo (63-3-2, 39 KOs) "has earned the fight" to do what he wants. He'd like to see him fight Jermall Charlo next, and stay around in the sport for another two to four contests before retiring. However, if Canelo loses to the 35-year-old Jermall, he might need to consider retiring.

Canelo fighting Jermall (34-0, 23 KOs) would interest older fans who remembered when Charlo was one of the dominant fighters at 154 and 160. He captured world titles at junior middleweight and middleweight in 2015 and 2019.

Jermall abruptly stopped fighting in 2021 and didn't return to the ring until November 2023, when he beat Jose Benavidez Jr. by a 10-round unanimous decision. Charlo recently

knocked out Thomas LaManna in the sixth round earlier this year on May 25. Before that, Jermall had been inactive for 18 months. He's currently ranked #2 WBA, #3 WBC at super middleweight.

"I'd love to see Canelo fight again. If he wants to continue two or three more fights, just let him go ahead and do it. He's earned the right to do what he wants to do. He fought some of the best fighters of his era, and when you get to that stage, it's in his blood," said trainer Brian 'BoMac' McIntyre to Fight Hub TV when asked if Canelo Alvarez should continue fighting following his loss to Terence Crawford.

The Retirement Question

Canelo doesn't need 'BoMac' to tell him what to do. He's got two fights left on his contract with Turki Alalshikh. Alvarez is unlikely to want to retire and

walk away with the money he has left on his multi-fight contract. Whether Canelo continues fighting after his contract ends will depend a lot on how well he performs in those last two fights. If he wins both and looks good, it's possible that he'd continue. He's only 35.

McIntyre's Recommendation

"Go ahead, Canelo. Fight again. Two times, three times, four times, however many times you want. I think Charlo just put something out there, something about, 'My division. I'm on my way back.' So, fight Charlo," said 'BoMac' when asked who Canelo should fight next. "Then, he might have to consider retirement," said Brian on what happens if Alvarez loses to Jermall Charlo.

Canelo has a big decision to make in determining who he should fight next. While Jermall would be a good choice to interest older fans, it would do nothing for the younger ones who have never seen him fight before. Jermall has been too inactive in the last four years for the younger fans to know of him.

Alvarez would be better off choosing someone fans have heard of and care about. These would be good options for Canelo: Hamzah Sheeraz, Chris Eubank Jr., and Conor Benn.

EDITORIAL de la página 7

llevando estabilidad a sus familias y contribuyendo nuevamente a la economía que ayudaron a construir. Tales caminos deberían ser la norma, no la excepción. Si Estados Unidos habla en

ART from page 4

were executed or flogged in public. Though Mexico City's population far outnumbered the invaders, the rebellion failed because the wealthy and bureaucratic elite refused to arm the people, fearing a social

DISEÑAMOS TU AVISO Y LO PUBLICAMOS

Si ya lo tienes ¡llámanos!

415-648-3711

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

MEXICAN FOOD

Follow us @

www.sfpanchovilla.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

UNIVERSAL BAKERY and restaurant guatemalteco

EXQUISITOS PLATILLOS DE LA COCINA GUATEMALTECA

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DIAS

LOCALIDADES

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

www.universalbakeryinc.com

CONNY PRADO

PREPARACIÓN DE IMPUESTOS INCOME TAX

MATRIMONIOS/BODAS
PRIVATE & CONFIDENCIAL
MATRIMONIES

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