



La deportación no debe ser sinónimo de humillación

Ver EDITORIAL página 2

Deportation should not mean humiliation

See EDITORIAL page 2



El periódico bilingüe

El Reporter

GRATIS FREE

The Reporter The bilingual newspaper

San Francisco • Peninsula • East Bay • North Bay

www.elreporteroSF.com Vol. 35, Edition No. 38, December 19 - 26, 2025

Breves de América Latina

Latin briefs



Conservador gana la elección presidencial en Chile

—El equipo de The Frank

Chile ha elegido a su presidente más derechista desde el fin de la dictadura de Augusto Pinochet, luego de que el conservador José Antonio Kast derrotara a su rival comunista en una contundente victoria en segunda vuelta. Kast obtuvo el 58.2 por ciento de los votos, capitalizando el descontento ciudadano por el aumento del crimen, la migración irregular y la incertidumbre económica, mientras que la candidata comunista Jeannette Jara alcanzó el 41.8 por ciento.

Postulado por su propio Partido Republicano de Chile, Kast —padre de nueve hijos— logró una

Ver BREVES LATINOS página 3

Conservative wins Chile presidential election

—The Frank staff

Chile has elected its most right-wing president since the end of the Pinochet dictatorship, with conservative José Antonio Kast defeating his communist rival in a decisive runoff victory. Kast secured 58.2 percent of the vote, capitalizing on voter frustration over rising crime, irregular migration, and economic uncertainty, while communist candidate Jeannette Jara received 41.8 percent.

Running under his self-founded Republican Party of Chile, Kast, a father of nine, achieved a sweeping victory across all 16 regions of the country. He will take office on March 11, pledging to form an “emergency government” focused on restoring security, tightening borders, and reducing taxes and public spending.

See LATIN BRIEFS page 3

Cinco momentos políticos decisivos para los latinos de California en 2025: crisis, decisiones y futuro

—por el equipo editorial de El Reporter

Para las comunidades latinas de California, 2025 fue un año marcado por una intensa actividad política, batallas legales y una mayor participación cívica. La aplicación de las leyes migratorias, el poder del voto y las respuestas legislativas dominaron los titulares, mientras organizaciones comunitarias y funciona-

rios electos trabajaron para enfrentar la incertidumbre y el cambio. Al cerrar el año, varios momentos destacan por su impacto político y social duradero en los latinos de todo el estado.

1. Se intensifica la aplicación de las leyes migratorias en California

La política migratoria volvió al centro del debate nacional en 2025, tras el

Ver LATINOS página 5

Five pivotal political moments for Latinos in California in 2025: crises, decisions, and the future

—by the El Reporter staff writer

For Latino communities in California, 2025 was a year shaped by heightened political activity, legal battles, and civic engagement. Immigration enforcement, voting power, and legislative responses dominated

headlines, while community organizations and elected officials worked to address uncertainty and change. As the year closes, several moments stand out for their lasting political and social impact on Latinos across the state.

1. Immigration enforcement intensifies across California

Immigration policy returned to the forefront of national debate in 2025, following the start of President Donald Trump’s second term. The administration renewed its focus on immigration enforcement, pledging to increase deportations and tighten border controls. While federal officials reported more than 500,000 removals nationwide, independent estimates from the Migration Policy Institute placed the number closer to 340,000 by September.

California, home to the nation’s largest Latino population, saw increased enforcement activity in several regions. Immigration and Customs Enforcement (ICE) operations were reported in urban and rural areas alike, including Los Angeles, the Central Valley, and parts of the Bay Area. Agents conducted arrests near workplaces, public facilities, and residential neighborhoods, prompting concern among immigrant families.

In June, enforcement activity in Los Angeles coincided with large public demonstrations. Thousands gathered downtown to protest federal actions, leading to heightened security measures and crowd control by law enforcement. President Trump described some demonstrations as disorderly and authorized the deployment of National Guard units to assist with security operations, a move that state officials disputed and later challenged in court.

Supporters of the administration argued that enforcement efforts were necessary to uphold federal law, while critics raised concerns about civil liberties and community trust. Regardless of perspective, the increased visibility of immigration enforcement had a significant impact on daily life in many Latino neighborhoods.

See LATINOS page 3



Estudiantes en un aula de la Achieve Charter School of Paradise, en Paradise, el 21 de mayo de 2025. Students in a classroom at Achieve Charter School of Paradise in Paradise on May 21, 2025. Photo by Miguel Gutierrez Jr., CalMatters

Zonas rurales de CA reciben alivio escolar tras regreso de fondos del Congreso

—por Carolyn Jones

Las escuelas y comunidades rurales están a punto de recibir millones de dólares en financiamiento luego de que el Congreso resucitara un programa que parecía muerto hace apenas unos meses.

La Ley de Escuelas Rurales Seguras (Secure Rural Schools Act), que el Congreso aprobó de manera abrumadora esta semana, se dirige ahora al presidente Donald Trump para su aprobación final.

La medida aportaría 471 millones de dólares para escuelas, carreteras, prevención de incendios, seguridad pública y otras necesidades críticas. En California, 39 condados compartirían más de 40 millones de dólares.

“Es absolutamente increíble”, dijo Jaime Green, superintendente del distrito Trinity Alps Unified, en el condado de Trinity, que recibirá casi 4 millones de dólares con esta ley. “Muchísima gente trabajó

Ver CALIFORNIA página 7

Rural CA gets a lifeline in school funding as Congress restores money it cut

—by Carolyn Jones

Rural schools and communities are poised to receive millions in funding after Congress resurrected a program left for dead a few months ago.

The Secure Rural Schools Act, which Congress passed overwhelmingly this week, is headed to President Donald Trump for final approval. It would bring \$471 million for schools, roads, fire prevention, public safety and other critical needs. In California,

39 counties would share more than \$40 million.

“It’s absolutely amazing,” said Jaime Green, superintendent of Trinity Alps Unified in Trinity County, which is set to receive almost \$4 million from the bill. “A lot of people worked very hard to make this happen. I’ve never been more proud of our country than I am right now.”

Secure Rural Schools was created a century ago to reimburse communities

See CALIFORNIA page 5

¿Fuente de la juventud de chocolate? Un compuesto del cacao ligado con células jóvenes

—por Willow Tohi

Un amplio estudio europeo ha encontrado una asociación entre niveles más altos de teobromina en sangre, un compuesto natural presente en el cacao, y marcadores de una edad biológica más joven. El vínculo pareció ser específico de la teobromina y se mantuvo incluso después de tener en cuenta la cafeína y otros compuestos dietéticos relacionados. Los investigadores utilizaron dos relojes de envejecimiento basados en el ADN, incluido uno que predice el riesgo de



mortalidad, para estimar el envejecimiento biológico. Dado que la investigación es observacional, no puede demostrar que comer choco-

late o consumir teobromina ralentice el envejecimiento. Por ello, los científicos advi-

Ver SALUD página 6

Chocolate’s fountain of youth? a cocoa compound linked to younger cells

—by Willow Tohi

A large European study has found an association between higher blood levels of theobromine, a naturally occurring compound in cocoa, and markers of a younger biological age. The link appeared to be specific to theobromine and remained even after accounting for caffeine and other related dietary compounds. Researchers used two DNA-based aging clocks, including one that predicts mortality risk, to estimate biological ag-

ing. Because the research is observational, it cannot prove that eating chocolate or consuming theobromine slows aging. Therefore, scientists caution against modifying chocolate consumption based solely on these findings and emphasize the need for controlled intervention trials.

In a result that seems to combine folklore with modern molecular science, the research suggests that a modest component of dark

See HEALTH page 6



Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR Marvin Ramírez

La deportación no debe ser sinónimo de humillación

—por Marvin Ramírez

En las últimas semanas, las imágenes que circulan en redes sociales y en los noticieros de televisión han generado una profunda inquietud en muchas comunidades del país, particularmente en las comunidades latinas. Estas imágenes muestran arrestos migratorios realizados con fuerza visible y humillación: personas detenidas en sus lugares de trabajo, en la vía pública y, en ocasiones, frente a sus familias, sin considerar su edad, condición social o los años de vida productiva que han pasado en Estados Unidos.

Este editorial no es un argumento en contra de la aplicación de las leyes migratorias. Toda nación tiene el derecho de controlar sus fronteras y hacer cumplir sus leyes. La pregunta no es si la ley debe aplicarse, sino cómo se está aplicando.

El enfoque actual, marcado por tácticas agresivas y demostraciones públicas de fuerza, corre el riesgo de confundir la firmeza con la crueldad. Muchas de las personas que están siendo arrestadas no son criminales violentos. Son trabajadores: hombres y mujeres que acuden diariamente a obras de construcción, campos agrícolas, restaurantes y trabajos de limpieza. Pagan renta, crían a sus hijos, contribuyen a la economía y viven tranquilamente dentro de sus comunidades. En muchos casos, su única falta es no contar con documentos migratorios.

La nueva administración ha prometido deportaciones a gran escala como parte de su agenda migratoria. Esa promesa puede encontrar eco entre quienes desean que se restablezca el orden en el sistema. Pero el orden no requiere humillación, y

la aplicación de la ley no tiene por qué hacerse a costa de la dignidad humana.

Para muchos residentes legales y ciudadanos estadounidenses, estas escenas provocan miedo y angustia. Las comunidades latinas, en particular, están profundamente interconectadas. Muchos ciudadanos de hoy fueron inmigrantes en el pasado, o son hijos de inmigrantes, que llegaron bajo circunstancias difíciles y posteriormente regularizaron su estatus. Ese recorrido es una historia común en este país.

Ofrecer refugio, alimento o ayuda temporal a un familiar que llega en necesidad no es un acto de intención criminal; para muchos es una obligación moral. En tradiciones basadas en la fe y en culturas centradas en la familia, ayudar a un ser

Ver EDITORIAL página 7

Deportation should not mean humiliation



—by Marvin Ramírez

In recent weeks, images circulating on social media and television news have deeply unsettled many communities across the country, particularly Latino communities. These images show immigration arrests carried out with visible force and humiliation—people taken from their workplaces, from sidewalks, sometimes in front of their families—without regard for age, social standing, or years of productive life in the United States.

This editorial is not an argument against enforcing immigration laws. Every nation has the right to control its borders and apply its laws. The question is not whether the law should be enforced, but how it is being enforced.

The current approach, marked by aggressive tactics and public displays of force, risks confusing firmness with cruelty. Many of those being arrested are not violent criminals. They are workers—men and women who show up daily to construction sites, farms, restaurants, and cleaning jobs. They pay rent, raise children, contribute to the economy, and live quietly within their communities. Their only violation, in many cases, is lacking proper documentation.

The new administration has promised large-scale deportations as part of its immigration agenda. That promise may resonate with voters who want order restored to the system. But order does not require humiliation, and enforcement

does not have to come at the expense of human dignity.

For many legal residents and U.S. citizens, these scenes provoke fear and anguish. Latino communities, in particular, are deeply interconnected. Many citizens today are former immigrants themselves—or the children of immigrants—who once arrived under difficult circumstances and later legalized their status. That journey is a familiar story in this country.

Offering shelter, food, or temporary help to a relative who arrives in need is not an act of criminal intent; for many, it is a moral obligation. In faith-based traditions and family-centered cultures, helping a loved one survive is seen as a duty, not a crime. Treating that solidarity as suspicious or immoral further erodes trust between communities and the government.

It is also important to acknowledge a difficult truth: many immigrants, including Latinos, agree that individuals who commit serious crimes should be removed from the country. No one wants to relive the violence that forced so many to flee their homelands in the first place. Communities understand the need to remove dangerous individuals.

See EDITORIAL page 7

Cada vez más jóvenes apoyan las restricciones al acceso a la pornografía



Shutterstock

El número de jóvenes de entre 18 y 24 años que creen que se debería restringir el acceso a la pornografía ha crecido en cuatro años, pasando del 43 por ciento al 63 por ciento entre los hombres y del 63 por ciento al 72 por ciento entre las mujeres

—por Jonathon Van Maren

Según el Centro de Encuestas sobre la Vida Estadounidense, los hombres jóvenes ahora están más a favor de las restricciones que los hombres de mediana edad. En 2021, el 43 por ciento de los hombres jóvenes y el 58 por ciento de las mujeres jóvenes de entre 18 y 24 años pensaban que se debería restringir el acceso a la pornografía. En 2025, esa cifra había aumentado a un asombroso 63 por

ciento de hombres jóvenes y un 72 por ciento de mujeres jóvenes. Después de haber pasado los últimos 15 años hablando con jóvenes sobre pornografía, estas cifras no me sorprenden.

En las décadas de 1970 y 1980, la pornografía era “genial”, o al menos Hugh Hefner, traficante de pornografía y autoproclamado filósofo de Playboy, intentó que lo fuera. Colocaba sus desplegables pornográficos entre entrevistas con líderes de los derechos civiles y cuentos de la feminista Margaret Atwood; aparecía en programas de entrevistas con pipa y bata de fumar; e hizo de su Mansión Playboy un lugar de leyenda lasciva. No fue hasta después de su muerte que se conoció la magnitud total de su vil deprecación.

En la década de 1990, la industria pornográfica

comenzó a conquistar la cultura. Las restricciones a la pornografía desaparecieron ante la llegada de internet, que llegó con las computadoras de escritorio. Los modelos pornográficos saltaron de las portadas de revistas sórdidas para convertirse en figuras culturales por derecho propio. Grandes estrellas de la música usaban a actrices porno como bailarinas en sus videos. El uso compulsivo de pornografía se convirtió en un chiste recurrente en series de televisión emblemáticas como Friends y Seinfeld. La pornografía no solo era genial, era normal.

En la década de 2000, todo se desmoronó. La industria pornográfica no solo conquistó la cultura, sino que conquistó nuestros hogares. Casi todos. Internet garantizó que cada dispositivo con conexión Wi-Fi fuera el equivalente a un armario sin fondo lleno de las formas de pornografía más depravadas que la imaginación humana pudiera concebir, y los armarios estaban abiertos. Millones de niños, adolescentes y jóvenes abrieron las puertas y pasaron años dentro. La adicción a la pornografía era rampante en la escuela secundaria a la que asistí. Probablemente también lo era en la tuya.

Quienes crecieron con computadoras en casa a

Ver COLUMNA página 6

More and more young people support restrictions on access to pornography

The number of young people between ages 18–24 who think porn access should be curtailed has grown in four years from 43 percent to 63 percent among men and from 63 percent to 72 percent among women

—by Jonathon Van Maren

According to the Survey Center on American Life, young men are now more in favor of restrictions than middle-aged men. In 2021, 43 percent of young men and 58 percent of young women between the ages of 18 and 24 thought that access to porn should be restricted. In 2025, that had risen to a staggering 63 percent of young men and 72 percent of young women. Having spent the last 15 years talking to young people about pornography, those numbers do not surprise me.

In the 1970s and '80s, porn was “cool” — at least Hugh Hefner, smut-peddler and self-proclaimed Playboy philosopher, tried to make it so. He tucked his porn centerfolds between interviews with civil rights leaders and short stories by feminist Margaret Atwood; appeared on talk shows

with a pipe and smoking jacket; and made his Playboy Mansion the stuff of lascivious legend. It wasn't until after he died that the full extent of his vile predation became known.

In the 1990s, the porn industry began to conquer the culture. Restrictions on porn melted away in the face of the internet, which arrived with desktop computers. Porn models exploded off the front covers of slimy magazines to become cultural figures in their own right. Major music stars used porn performers as backup dancers in their videos. Compulsive porn use became a constant punchline in era-defining TV shows such as *Friends* and *Seinfeld*. Porn wasn't just cool — it was normal.

In the 2000s, it all fell apart. The porn industry didn't just conquer the culture — it conquered our homes. Almost all of them. The internet ensured that every device with a Wi-Fi connection was the equivalent of a bottomless closet filled with the most depraved forms of pornography the human imagination could conjure — and the closets were unlocked. Millions of children, adolescents, and

teens opened the doors and spent years inside. Porn addiction was rampant at the high school I attended. It probably was at yours, too.

Those who grew up with computers at home were often exposed to porn. Those who were handed smartphones, which first arrived in 2007, almost all did. Childhood exposure to pornography ended up defining the growing up years for countless young people, and they carried the scars and the struggles into their relationships, their careers, and their lives. The social costs of pornography have been staggering, and over the past 10 years, more people are willing to say so out loud. Gen Z grew up with pornography everywhere.

100 words removed here

“Dhar, who is now 19 and lives in San Diego, is part of a generation that grew up with the internet, and pornography, in their back pockets,” Manzhos writes. “Much of what Dhar and his peers learned about intimacy and relationships during his high school years came from the sexualized content he encountered online ... But it's also

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

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

🌐 www.elreporteroSF.com



Dynamic Connections – BNI: energía, colaboración y crecimiento empresarial

por el equipo de El Reportero

Más de 20 profesionales entusiastas participaron el pasado jueves en la más reciente reunión de Dynamic Connections – BNI, un grupo empresarial que continúa fortaleciendo su presencia como un espacio clave para la colaboración, el crecimiento y la prosperidad financiera de sus integrantes.

Desde el inicio, la reunión estuvo marcada por una atmósfera de alta energía y entusiasmo, reflejo del compromiso de sus miembros por apoyarse mutuamente y generar oportunidades reales de negocio. Empresarios y profesionales de distintas áreas compartieron ideas, experiencias y recomendaciones en un ambiente dinámico, enfocado no solo en el éxito individual, sino en el crecimiento colectivo.

Dynamic Connections forma parte de Business

Network International (BNI), una organización de alcance internacional reconocida por su modelo de trabajo basado en la confianza, las referencias de calidad y la filosofía de “*Givers Gain*” —dar para recibir—. Este principio se hace evidente en cada reunión, donde los miembros buscan activamente cómo contribuir al desarrollo profesional de los demás.

Durante la sesión, cada participante tuvo la oportunidad de presentar su negocio, explicar sus servicios y expresar de qué manera puede aportar valor al grupo. Este ejercicio, lejos de ser rutinario, se convierte en una poderosa herramienta para fortalecer la comunicación, afinar mensajes y detectar nuevas oportunidades de colaboración.

Las fotografías tomadas durante la reunión capturan fielmente el espíritu de Dynamic Connections – BNI:

rostros atentos, sonrisas genuinas y un ambiente de camaradería que demuestra que este grupo es mucho más que una red de contactos. Es una comunidad de profesionales comprometidos con el aprendizaje continuo, la disciplina empresarial y el crecimiento sostenible.

En un contexto económico desafiante, iniciativas como Dynamic Connections cobran especial relevancia. La organización demuestra que cuando se combinan profesionalismo, actitud positiva y trabajo en equipo, las oportunidades se multiplican y los resultados llegan.

Dynamic Connections – BNI continúa así consolidándose como un referente de networking efectivo, fortaleciendo la red empresarial local y recordando que las conexiones correctas pueden marcar la diferencia en el camino hacia el éxito financiero.



Breves locales & Estatales

Local & State briefs

Dynamic Connections – BNI: energy, collaboration, and business growth

—by the El Reportero’s staff

More than 20 enthusiastic professionals gathered last Thursday for the latest meeting of Dynamic Connections – BNI, a business networking group that continues to strengthen its presence as a key space for collaboration, growth, and financial prosperity among its members.

From the very beginning, the meeting was marked by an atmosphere of high energy and enthusiasm, reflecting the strong commitment of its members to support one another and generate real business opportunities. Entrepreneurs and professionals from a wide range of industries shared ideas, experiences, and referrals in a dynamic environment focused not only on individual success, but on collective growth.

Dynamic Connections is part of Business Network

International (BNI), a globally recognized organization known for its structured approach to networking, built on trust, high-quality referrals, and the philosophy of “*Givers Gain*” — the idea that by giving business, one receives business in return. This principle is clearly reflected in every meeting, where members actively look for ways to contribute to each other’s professional success.

During the session, each participant had the opportunity to present their business, explain their services, and share how they can add value to the group. Far from being a routine exercise, these presentations serve as a powerful tool to sharpen communication skills, strengthen professional messaging, and uncover new opportunities for collaboration.

The photographs taken during the meeting capture

the true spirit of **Dynamic Connections – BNI**: attentive faces, genuine smiles, and a strong sense of camaraderie. They show that this group is much more than a networking circle — it is a community of professionals committed to continuous learning, business discipline, and sustainable growth.

In an economic climate filled with challenges, initiatives like Dynamic Connections are especially valuable. The group demonstrates that when professionalism, a positive mindset, and teamwork come together, opportunities multiply and results follow.

Dynamic Connections – BNI continues to establish itself as a model of effective networking, strengthening the local business community and proving that the right connections can make a meaningful difference on the path to financial success.

LATINOS from page 1

2. Latino voters play decisive role in Proposition 50

Despite concerns surrounding immigration enforcement, Latino voters demonstrated their political influence at the ballot box. Proposition 50, a redistricting measure placed on the statewide ballot, passed with strong Latino support. Exit polling showed that approximately 71 percent of Latino voters supported the initiative.

The measure was promoted by supporters as a safeguard against partisan gerrymandering and a way to preserve competitive districts ahead of the 2026 midterm elections. Both Democratic and Republican campaigns invested heavily in outreach to Latino voters, recognizing their growing share of the electorate, which now approaches one-third of California voters.

High-profile figures appeared in campaign advertising, and Spanish-language media played a central role in voter education. Following the election, California Republicans filed a lawsuit challenging the new district maps, arguing they improperly considered race in drawing boundaries. The case is expected to move through the courts in 2026.

The vote reinforced a broader national trend: Latino voters are increasingly pivotal in shaping electoral outcomes, not only in California but across several battleground states.

3. State and local governments pass law enforcement transparency measures

In response to concerns about immigration enforcement practices, California lawmakers passed two notable bills in 2025: Senate Bill 627 and Sen-

ate Bill 805. Together, the measures aim to increase transparency among law enforcement officers operating within the state.

SB 627, known as the No Secret Police Act, prohibits officers from covering their faces while performing official duties. SB 805, the No Vigilantes Act, requires visible identification for law enforcement personnel. Supporters argued that the measures were designed to reduce confusion, prevent impersonation, and strengthen public trust.

The U.S. Department of Justice challenged both laws, asserting that they interfere with federal authority and violate the Supremacy Clause of the Constitution. Legal proceedings are ongoing.

At the local level, the Los Angeles City Council approved a similar ordinance in December, set to take effect in January 2026. While the measure passed, some officials expressed concerns about its legal standing and potential conflicts with federal operations.

4. Family Preparedness Act expands protections for immigrant households

California lawmakers also focused on policies aimed at reducing disruption to families affected by detention or deportation. Assembly Bill 495, the Family Preparedness Act, was introduced by Assemblymember Celeste Rodriguez and signed into law in October.

The legislation expands the list of relatives eligible to serve as temporary guardians for children if parents are detained. It also requires schools and child care providers to offer guidance to families on emergency preparedness related to family separation.

Advocates said the law offers families greater stability during uncertain times, while critics questioned

whether the state was overstepping its role. Nonetheless, the bill reflects California’s continued effort to address the social consequences of federal immigration enforcement.

5. DHS confrontation involving Sen. Alex Padilla draws national attention

One of the most widely covered incidents of the year occurred during a Department of Homeland Security press conference in Los Angeles. Sen. Alex Padilla, who was present at the Wilshire Federal Building, attempted to question DHS Secretary Kristi Noem regarding enforcement policies.

Federal agents escorted Padilla out of the room, and a physical confrontation followed in a hallway, where the senator was briefly restrained. Video of the incident circulated widely, prompting responses from lawmakers across the political spectrum.

Padilla later said the incident raised broader concerns about transparency and accountability. DHS officials stated that security protocols were followed. The episode sparked debate about access, authority, and conduct during high-profile federal events.

As California looks toward 2026, these moments illustrate the evolving political landscape for Latino communities. From voting booths to legislative chambers, Latinos continue to play a central role in shaping policy debates that extend well beyond the state’s borders. - *With reports by Andrea Valadez*

BREVES LATNOS de la página 1

victoria amplia en las 16 regiones del país. Asumirá el cargo el 11 de marzo y ha prometido formar un “gobierno de emergencia” enfocado en restablecer la seguridad, reforzar las fronteras y reducir impuestos y el gasto público.

En su discurso de victoria en Santiago, Kast prometió un gobierno de “unidad nacional” y el resguardo de las instituciones democráticas. “Este no será el gobierno de una sola persona ni de un solo partido”, afirmó. “Será un gobierno más amplio para lograr consensos en los temas más urgentes del país”.

El triunfo de Kast representa un giro significativo hacia la derecha en Chile y se inscribe dentro de una tendencia regional más amplia, tras recientes avances conservadores en Bolivia

y Argentina. Inspirado en las políticas migratorias del expresidente estadounidense Donald Trump, Kast ha prometido endurecer los controles fronterizos, construir barreras físicas en la frontera norte y crear una fuerza policial especializada para localizar y deportar a migrantes indocumentados. También ha expresado admiración por el sistema penitenciario del presidente de El Salvador, Nayib Bukele, y se ha reunido con líderes de derecha europeos como la primera ministra italiana Giorgia Meloni y el primer ministro húngaro Viktor Orbán.

Aunque Chile sigue siendo uno de los países más seguros de América Latina, en los últimos años se ha registrado un aumento del crimen organizado, secuestros y homicidios, lo que ha alimentado la preocupación pública y debilitado la confianza en el

gobierno de izquierda del presidente Gabriel Boric.

La administración estadounidense dio la bienvenida al triunfo de Kast. El Secretario de Estado, Marco Rubio, expresó su confianza en que Chile avanzará en prioridades compartidas en materia de seguridad, migración y comercio.

El pasado político de Kast ha generado controversia. Su padre fue un inmigrante alemán y exmiembro del Partido Nazi, un hecho que Kast ha señalado estuvo relacionado con un reclutamiento forzado. El propio Kast apoyó el voto por el “sí” para mantener a Pinochet en el poder durante el plebiscito de 1988. Analistas señalan que su ascenso no refleja un aumento del extremismo, sino el colapso del centro político, lo que dejó a muchos votantes desencantados con pocas alternativas.

The U.S. administration welcomed Kast’s election, with Secretary of State Marco Rubio expressing confidence that Chile would advance shared priorities on security, migration, and trade.

Kast’s political background has drawn scrutiny. His father was a German immigrant and former Nazi party member, a legacy Kast has said involved forced conscription. Kast himself supported the “yes” vote to keep Augusto Pinochet in power in a 1988 referendum. Analysts say his rise reflects not extremism, but a collapse of the political center, leaving disillusioned voters few alternatives.

physical barriers along the northern frontier, and create a specialized police force to track and deport undocumented migrants. He has also expressed admiration for El Salvador President Nayib Bukele’s prison system and has met with European right-wing leaders including Italy’s Giorgia Meloni and Hungary’s Viktor Orbán.

Although Chile remains among the safest countries in Latin America, recent years have seen a rise in organized crime, kidnappings, and homicides, fueling public concern and eroding confidence in the incumbent leftist government of President Gabriel Boric.

LATIN BRIEFS from page 1

In his victory speech in Santiago, Kast promised a government of “national unity” and a commitment to safeguarding democratic institutions. “This is not one person’s or one party’s government,” he said. “It will be broader, to achieve consensus on the country’s most urgent issues.”

Kast’s win marks a significant rightward shift in Chile and reflects a broader regional trend, following recent conservative gains in Bolivia and Argentina. Inspired by former U.S. President Donald Trump’s immigration policies, Kast has pledged to strengthen border controls, construct

35 years publishing

35 años publicando

www.elreporterosf.com

¿Que estrategia de abasto le conviene?

El Reportero

END



Arte & Entretenimiento
Arts & Entertainment



El sendero Anza, el Sitio Histórico Nacional John Muir y el Coro Español de Santa Catalina de Siena organizan una Posada que conecta la fe con la ciudad de Martínez. The Anza Trail, the John Muir National Historic Site, and the Spanish Choir of Saint Catherine of Siena are hosting an inn that connects faith with the city of Martinez.

Las Posadas: una tradición navideña viva en toda América Latina

por el equipo de El Reportero

Las Posadas es una de las tradiciones navideñas más duraderas y significativas de América Latina, ya que combina fe, comunidad, música y expresión cultural. Se celebra cada año del 16 al 24 de diciembre y es un novenario —una devoción de nueve días— que recrea el viaje bíblico de María y José en su búsqueda de posada en Belén antes del nacimiento de Jesús. Aunque sus raíces se remontan al México colonial, la celebración se ha extendido por toda América Latina y sigue viva entre las comunidades hispanas y latinas en Estados Unidos. En México, donde se originaron Las Posadas en el siglo XVI, la celebración sigue siendo especialmente

vibrante. Cada noche, familias y vecinos se reúnen para formar una procesión, a menudo encabezada por niños vestidos como María y José. Con velas encendidas, cantando versos tradicionales y en ocasiones acompañados por músicos, el grupo va de casa en casa pidiendo alojamiento. Los cantos rituales de llamada y respuesta —en los que los anfitriones primero niegan la entrada antes de recibir a los peregrinos— son una parte central de la tradición. Una vez dentro, la noche se vuelve festiva con oraciones, comida, bebidas calientes como el atole o el ponche, y la tradicional piñata. En países de Centroamérica como Guatemala, Honduras y El Salvador, Las Posadas comparten ele-

mentos religiosos similares, pero incorporan costumbres locales. En Guatemala, las procesiones callejeras pueden incluir imágenes de la Virgen María, decoraciones florales y fuegos artificiales. En El Salvador, las celebraciones suelen ser más íntimas, centradas en los hogares y las comunidades parroquiales, con énfasis en la oración, la música y platillos tradicionales como los tamales. En Sudamérica, Las Posadas se celebran de maneras más variadas. En Colombia y Venezuela, la tradición del novenario está estrechamente vinculada a la “Novena de Aguinaldos”, que incluye oraciones nocturnas, villancicos y reunio-

Ver ARTE página 5

Las Posadas: A living Christmas tradition across Latin America



Credit: CNS photo/Nancy Wiechec

Una tradición navideña para dar la bienvenida a Jesús. A Christmas tradition for us to welcome Jesus.

—by the El Reportero staff

Las Posadas is one of the most enduring and meaningful Christmas traditions in Latin America, blending faith, community, music, and cultural expression. Celebrated each year from December 16 through December 24, Las Posadas is a novenario—a nine-day devotion—that reenacts the biblical journey of Mary and Joseph as they searched for shelter in Bethlehem before the birth of Jesus. While its roots trace back to colonial Mexico, the celebration has spread throughout Latin America and continues to thrive among Hispanic and Latino communities in the United States. In Mexico, where Las Posadas originated in the 16th century, the celebration remains especially vibrant. Each evening, families and neighbors gather to form a procession, often led by chil-

dren dressed as Mary and Joseph. Carrying candles, singing traditional verses, and sometimes accompanied by musicians, the group goes from house to house asking for lodging. The ritual call-and-response songs—where homeowners initially deny shelter before welcoming the travelers—are central to the experience. Once admitted, the night turns festive with prayers, food, warm drinks like atole or ponche, and the breaking of a colorful piñata. In Central American countries such as Guatemala, Honduras, and El Salvador, Las Posadas share similar religious elements but incorporate local customs. In Guatemala, elaborate street processions may include images of the Virgin Mary, floral decorations, and fireworks. In El Salvador, the celebrations are often more intimate, centered around family homes and parish

communities, with an emphasis on prayer, music, and traditional foods like tamales. South American countries celebrate Las Posadas in more varied forms. In Colombia and Venezuela, the novena tradition is closely tied to the “Novena de Aguinaldos,” which includes nightly prayers, carols, and family gatherings rather than processions. In Peru and Ecuador, Catholic parishes often organize reenactments of the Nativity story, blending Las Posadas themes with local folklore, dances, and regional music. Among Hispanic and Latino communities in the United States, Las Posadas has become both a religious observance and a cultural statement. Churches, community centers, and neighborhoods organize processions that reflect life in the diaspora, sometimes highlighting themes of migration, hospitality, and social justice. While the setting may differ, the essence remains the same: opening doors, sharing food, and strengthening community bonds. Across Latin America and beyond, Las Posadas continues to evolve while preserving its core message—hospitality, faith, and togetherness—making it a powerful and living tradition during the Christmas season.



Calendario & Turismo
Calendar & Tourism



En esta fecha revive las tradiciones navideñas de México. Relive Mexican Christmas traditions this holiday season. (Photo Courtesy of www.eventbrite.com)

Macla presenta exhibición “De sus manos a las nuestras”

—por Magdy Zara

Desde el pasado 5 de diciembre el Movimiento de Arte y Cultura Latinoamericana (MACLA) presenta en colaboración con el Centro de Artes Montalvo, “De Sus Manos a las Nuestras”, una nueva exposición que destaca cómo la sabiduría ancestral y las experiencias de la infancia moldean la identidad. Si lo que estas buscando es una actividad diferente, para realizar en familia durante este asueto, esta es una oportunidad perfecta. Con el estreno de esta obra de Estefanía Ajcjp, Miguel Arzabe, Rafa Esparza, Edra Soto y Arleene Correa Valencia, la exposición entrelaza historias de tradición, trauma y crecimiento a través de la pintura, la escultura, el arte textil y el video. La exposición estará abierta al público hasta el próximo 8 de

marzo de 2026, desde las 12 P.M hasta las 5 P.M., en la galería del Macla ubicada en la 510 South 1st Street, de San José. La Navidad en México regresa al Área de la Bahía La Navidad es una de las épocas más emotivas del año e ideal para compartir en familia, es por ello, que en esta oportunidad estas invitado a disfrutar de la obra *La Navidad en México*, la puesta en escena más original del Área de la Bahía, que cuenta con más de 65 bailarines, cantantes y un mariachi completo. Sentirás la emoción de un auténtico mercado latino con comida, bebidas y delicias tradicionales. El Ballet Folklórico Mexicano de Carlos Moreno a través de *La Navidad en México* te mostrará cómo se celebra la Navidad en México y te llevará a diversas regiones para compartir la diversión y emoción de

su folclore a través de la música, el canto y la danza. La cita es este 21 de diciembre, a partir de las 3 P.M., en el Teatro Calvin Simmons, ubicado en 10th Street, Oakland. Los boletos tienen un costo de \$56. Una Navidad con Charlie Brown Charlie Brown, Snoopy y toda la pandilla de Peanuts regresan a la sala Davies Symphony, para revivir este clásico de la televisión, con actores en vivo, un fondo animado y la música atemporal de Vince Guaraldi interpretada en vivo por la Orquesta Sinfónica de San Francisco, esta es una presentación navideña entrañable que no deberías perderte. La primera parte del concierto incluye selecciones del catálogo completo de Peanuts de Vince Guaraldi, celebrando los

Ver CALENDARIO página 7

Macla Presents Exhibition “From Their Hands to Ours”

—by Magdy Zara

Since December 5th, the Latin American Art and Culture Movement (MACLA), in collaboration with the Montalvo Arts Center, has presented “From Their Hands to Ours,” a new exhibition that highlights how ancestral wisdom and childhood experiences shape identity. If you are looking for a different activity to do with your family during this holiday season, this is a perfect opportunity. With the premiere of this work by Estefanía Ajcjp, Miguel Arzabe, Rafa Esparza, Edra Soto, and Arleene Correa Valencia, the exhibition intertwines stories of tradition, trauma, and growth through painting, sculpture, textile art, and video. The exhibition will be open to the public until March 8, 2026, from 12 PM to 5 PM, at the Macla gallery located at 510 South 1st Street, San Jose. Christmas in Mexico Returns to the Bay Area Christmas is one of the most heartwarming times of the year and ideal for



sharing with family. That’s why you’re invited to enjoy “Christmas in Mexico,” the most original production in the Bay Area, featuring more than 65 dancers, singers, and a full mariachi band. You’ll experience the excitement of an authentic Latin market with traditional food, drinks, and delicacies. The Carlos Moreno Mexican Folkloric Ballet, through “Christmas in Mexico,” will show you how Christmas is celebrated in Mexico and take you to different regions to share the fun and excitement of its folklore through music, song, and dance.

The performance is on December 21st, starting at 3 PM, at the Calvin Simmons Theater, located on 10th Street, Oakland. Tickets are \$56. A Christmas Carol with Charlie Brown Charlie Brown, Snoopy, and the whole Peanuts gang return to Davies Symphony Hall to revive this television classic. Featuring live actors, an animated backdrop, and the timeless music of Vince Guaraldi performed live by the San

See CALENDAR page 6

LATINOS de la página 1

inicio del segundo mandato del presidente Donald Trump. La administración renovó su enfoque en la aplicación de las leyes migratorias, comprometiéndose a aumentar las deportaciones y reforzar los controles fronterizos. Mientras funcionarios federales reportaron más de 500,000 expulsiones a nivel nacional, estimaciones independientes del Migration Policy Institute situaron la cifra más cerca de 340,000 hasta septiembre. California, hogar de la mayor población latina del país, registró un aumento de actividades de cumplimiento en varias regiones. Se reportaron operativos del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) tanto en zonas urbanas como rurales, incluidos Los Ángeles, el Valle Central y partes del Área de la Bahía. Agentes realizaron arrestos cerca de lugares de trabajo, instalaciones públicas y vecindarios residenciales, lo que generó preocupación entre las familias inmigrantes. En junio, la actividad de cumplimiento en Los Ángeles coincidió con grandes manifestaciones públicas. Miles de personas se congregaron en el centro para protestar contra las acciones federales, lo que derivó en mayores medidas de seguridad y

control de multitudes por parte de las autoridades. El presidente Trump describió algunas manifestaciones como desordenadas y autorizó el despliegue de unidades de la Guardia Nacional para apoyar las operaciones de seguridad, una decisión que funcionarios estatales cuestionaron y posteriormente impugnaron ante los tribunales. Los partidarios de la administración argumentaron que los esfuerzos de cumplimiento eran necesarios para hacer valer la ley federal, mientras que los críticos expresaron preocupación por las libertades civiles y la confianza comunitaria. Independientemente de la postura, la mayor visibilidad de la aplicación migratoria tuvo un impacto significativo en la vida diaria de muchos vecindarios latinos. **2. Los votantes latinos juegan un papel decisivo en la Proposición 50** A pesar de las preocupaciones en torno a la aplicación de las leyes migratorias, los votantes latinos demostraron su influencia política en las urnas. La Proposición 50, una medida de redistribución de distritos incluida en la boleta estatal, fue aprobada con un fuerte respaldo latino. Las encuestas a la salida de las urnas mostraron que aproximadamente el 71 por ciento de los votantes latinos apoyaron la iniciativa.

La medida fue promovida por sus defensores como una salvaguarda contra la manipulación partidista de distritos y una forma de preservar distritos competitivos de cara a las elecciones de medio término de 2026. Tanto campañas demócratas como republicanas invirtieron considerablemente en la movilización del voto latino, reconociendo su creciente proporción del electorado, que ya se acerca a un tercio de los votantes de California. Figuras de alto perfil aparecieron en la publicidad de campaña, y los medios en español desempeñaron un papel central en la educación de los votantes. Tras la elección, los republicanos de California presentaron una demanda impugnando los nuevos mapas distritales, argumentando que se consideró indebidamente la raza al trazar los límites. Se espera que el caso avance en los tribunales en 2026. La votación reforzó una tendencia nacional más amplia: los votantes latinos son cada vez más decisivos en la configuración de los resultados electorales, no solo en California, sino también en varios estados clave. **3. Gobiernos estatales y locales aprueban medidas de transparencia policial** En respuesta a las preocupaciones sobre las prácticas de aplicación de las leyes migratorias, los

legisladores de California aprobaron dos proyectos de ley destacados en 2025: el Proyecto de Ley del Senado 627 y el Proyecto de Ley del Senado 805. En conjunto, estas medidas buscan aumentar la transparencia entre los agentes del orden que operan en el estado. El SB 627, conocido como la Ley de No a la Policía Secreta, prohíbe que los agentes cubran sus rostros mientras desempeñan funciones oficiales. El SB 805, la Ley de No a los Vigilantes, exige identificación visible para el personal policial. Sus defensores sostuvieron que las medidas están diseñadas para reducir la confusión, prevenir la suplantación de identidad y fortalecer la confianza pública. El Departamento de Justicia de Estados Unidos impugnó ambas leyes, argumentando que interfieren con la autoridad federal y violan la Cláusula de Supremacía de la Constitución. Los procesos legales continúan en curso. A nivel local, el Concejo Municipal de Los Ángeles aprobó una ordenanza similar en diciembre, que entrará en vigor en enero de 2026. Aunque la medida fue aprobada, algunos funcionarios expresaron preocupaciones sobre su solidez legal y posibles conflictos con las operaciones federales.

4. La Ley de Preparación Familiar amplía protecciones para hogares inmigrantes Los legisladores de California también se enfocaron en políticas destinadas a reducir la disrupción en las familias afectadas por detenciones o deportaciones. El Proyecto de Ley de la Asamblea 495, la Ley de Preparación Familiar, fue presentado por la asambleísta Celeste Rodríguez y firmado como ley en octubre. La legislación amplía la lista de familiares elegibles para servir como tutores temporales de menores si los padres son detenidos. También exige que las escuelas y proveedores de cuidado infantil ofrezcan orientación a las familias sobre la preparación de emergencia relacionada con la separación familiar. Los defensores señalaron que la ley ofrece mayor estabilidad a las familias en tiempos de incertidumbre, mientras que los críticos cuestionaron si el estado estaba excediendo su papel. No obstante, el proyecto refleja el esfuerzo continuo de California por abordar las consecuencias sociales de la aplicación federal de las leyes migratorias. **5. Enfrentamiento en el DHS que involucra al senador Alex Padilla capta atención nacional** Uno de los incidentes más cubiertos del año ocur-

rió durante una conferencia de prensa del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) en Los Ángeles. El senador Alex Padilla, quien se encontraba en el Edificio Federal Wilshire, intentó cuestionar a la secretaria del DHS, Kristi Noem, sobre las políticas de aplicación. Agentes federales escoltaron a Padilla fuera de la sala y se produjo un forcejeo físico en un pasillo, donde el senador fue retenido brevemente. El video del incidente circuló ampliamente, generando reacciones de legisladores de todo el espectro político. Padilla afirmó posteriormente que el incidente planteó preocupaciones más amplias sobre la transparencia y la rendición de cuentas. Funcionarios del DHS señalaron que se siguieron los protocolos de seguridad. El episodio generó debate sobre el acceso, la autoridad y la conducta durante eventos federales de alto perfil. De cara a 2026, estos momentos ilustran el panorama político en evolución para las comunidades latinas de California. Desde las urnas hasta las cámaras legislativas, los latinos continúan desempeñando un papel central en la configuración de debates de política pública que se extienden mucho más allá de las fronteras del estado. — *Con reportes de Andrea Valadez*

CALIFORNIA from page 1

that have large tracts of untaxable federal land. The program had been funded almost continuously until this year, when it apparently fell victim to the so-called Department of Government Efficiency’s push to eliminate programs it deemed wasteful. But relentless bipartisan badgering by rural politicians and school officials apparently worked. Green, for example, visited Washington D.C. more than a dozen times to push for the bill. Rep. Doug LaMalfa, a Republican who represents

much of northeastern California, hounded Speaker Mike Johnson for months until he placed it on the House calendar for a vote. A bipartisan group of more than 80 senators and representatives sent a letter to Johnson last week asking for the bill to be fast-tracked. Public pressure, spurred in part by CalMatters coverage, also made a difference, Green and others said. Razor-thin budgets The money is especially important to rural communities because overall funding is so low to begin with. Rural school districts often op-

erate on razor-thin budgets, with very little extra money to make up for swings in revenue. Trinity County, where 70% of the land is owned by the federal government, was anticipating layoffs, program cuts, deferral of costly repairs and other money-saving measures to make up for the loss of Secure Rural Schools funds. Counties received their last Secure Rural Schools payment in March. The current bill will reimburse counties for the past nine months and cover the next two years, as well. The first checks will arrive 45 days after Trump signs the bill. “When the program lapsed, rural schools and counties were cut short of the funding they rely on to provide basic services,” LaMalfa said. “This bill restores that funding and keeps future payments on schedule.” He added that a long-term solution would be for the government to help rural communities re-establish their timber economy, so programs like Secure Rural Schools aren’t necessary.

Another long-term solution would be to extend Secure Rural Schools from a 3-year bill to a 5- or 10-year bill, said Allan Carver, superintendent of Siskiyou County, which will receive more than \$4 million through the bill. That would allow schools to make more permanent funding decisions — such as hiring classroom aides — and not have to continually lobby for the bill’s passage. A longer-term bill, spanning at least one presidential term, would also avoid some political skirmishes in Washington D.C., he said. “We’re all celebrating today. This was truly an all-hands-on-deck effort,” Carver said. “But we’d love to see a permanent solution to this, so we’re not right back out there advocating a year from now.” Other cuts on the horizon James Gore, a Sonoma County supervisor and former president of the National Association of Counties, agreed that Secure Rural Schools

should be exempt from the shifting political winds in Washington. Not only does it have strong bipartisan support, but the money is absolutely necessary for rural schools, he said. “This is an unequivocal lifeline for kids in rural communities,” he said. “We’ll take the win, but it’s a shame that something so important was used as a negotiating tool.” The fight is far from over, he added. Rural communities, which are disproportionately low-income compared to their urban and suburban counterparts, are facing federal cuts in Medicaid, food assistance, education and other programs which will have a far greater impact on residents’ day-to-day lives, he said. “We all know that reform is needed,” Gore said, citing social services cuts in the Republican spending bill also called the One Big Beautiful Bill. “There’s going to be so many more fights in the next few years. Secure Rural Schools is only the first of 10 or more.”

ARTE de la página 4

nes familiares en lugar de procesiones. En Perú y Ecuador, las parroquias católicas suelen organizar representaciones del nacimiento, combinando los temas de Las Posadas con el folclore local, danzas y música regional. Entre las comunidades hispanas y latinas en Estados Unidos, Las Posadas se han convertido tanto en una observancia religiosa como en una expresión cultural. Iglesias, centros comunitarios y vecindarios organizan procesiones que reflejan la vida en la diáspora, destacando en ocasiones temas de migración, hospitalidad y justicia social. Aunque el escenario sea distinto, la esencia sigue siendo la misma: abrir las puertas, compartir alimentos y fortalecer los lazos comunitarios. En toda América Latina y más allá, Las Posadas continúan evolucionando sin perder su mensaje central de hospitalidad, fe y unión, convirtiéndose en una tradición viva y poderosa durante la temporada navideña.

Mari's Alterations & Custom Tailor

Arreglos - Hombres/Mujeres

Talla exacta a su medida

Confección de trajes

Reparación de cuero

Ropa formal

4730 International Blvd, Oakland, CA 94601

(510) 9326495

maris_alterations marisalterationsCA

Mari's Seamstress

CONNY PRADO

PREPARACIÓN DE IMPUESTOS INCOME TAX

MATRIMONIOS/BODAS PRIVATE & CONFIDENCIAL MATRIMONIES

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

UNIVERSAL BAKERY and restaurant guatemalteco

EXQUISITOS PLATILLOS DE LA COCINA GUATEMALTECA

LOCALIDADES

3458 Mission St. San Francisco 415-821-4971

2803 Geneva Ave. Daly City 415-656-1592

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DÍAS

www.universalbakeryinc.com

3458 Mission St. San Francisco 415-821-4971

2803 Geneva Ave. Daly City 415-656-1592

ESTAMPAS PERUANAS

estampas.peruanas

Peruvian Restaurant

SOPA CRIOLLA

SPECIAL LUNCH OLLUQUITO

Hours: Mon. - Thurs. 11 am - 9 pm Fri. 11 am - 10 pm Sat. 9 am - 10 pm Sun. 9 am - 9 pm

ORDER NOW

+1 650-368-9340

715 El Camino Real, Redwood City, CA, 94063

estampasperuanas1@gmail.com

Venta de Productos Nicaragüenses y Centro Americanos

Antojitos Patry

Rosquillas

Pinolillo

Nacatamales

Contáctanos +1 415-341-0044

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

Visítanos en Nuestra Tienda

Tenemos envíos de encomienda a centro américa y envíos de dinero

ENVIOS PATRY MoneyGram.

SALUD de la página 1

erten contra la modificación del consumo de chocolate basándose únicamente en estos hallazgos y subrayan la necesidad de ensayos de intervención controlados.

En un resultado que parece combinar el folclore con la ciencia molecular moderna, la investigación sugiere que un componente modesto del chocolate negro podría estar relacionado con un ritmo más lento de envejecimiento biológico. El estudio, dirigido por científicos del King's College de Londres y publicado en la revista *Aging* el 10 de diciembre de 2025, analizó datos de más de 1,600 adultos en distintos países europeos. Los investigadores descubrieron que las personas con niveles más altos de teobromina en circulación mostraban patrones de ADN asociados con una edad biológica más joven de lo que sugería su edad cronológica. Estos hallazgos añaden una nueva dimensión a los esfuerzos por comprender cómo los alimentos cotidianos pueden influir en la salud a largo plazo a nivel celular.

La ciencia del envejecimiento ha ido mucho más allá de contar velas en un pastel. Hoy en día, los investigadores emplean relojes epigenéticos, que rastrean modificaciones químicas del ADN que cambian de forma predecible a medida que el cuerpo envejece. En este estudio se utilizaron dos de estas medidas: GrimAge, asociado con el riesgo de mortalidad, y DNAmTL, un estimador de la longitud de los telómeros. Las muestras de sangre procedían de 509 participantes del registro británico TwinsUK y de 1,160 participantes de la cohorte alemana KORA. Los científicos compararon estos marcadores de envejecimiento epigenético con los niveles médicos de metabolitos dietéticos presentes en la sangre.

En ambas poblaciones surgió una asociación consistente. Las mayores concentraciones de teobro-

mina se relacionaron con una menor aceleración de GrimAge y con una mayor longitud estimada de los telómeros. En términos prácticos, las personas con más teobromina en la sangre tendían a mostrar perfiles biológicos que parecían más jóvenes de lo esperado. Es importante destacar que la asociación se mantuvo estadísticamente significativa incluso después de ajustar por la cafeína y otros compuestos químicamente relacionados, lo que sugiere que la teobromina podría desempeñar un papel distinto en los procesos celulares vinculados al envejecimiento.

La teobromina es el alcaloide amargo responsable de gran parte del sabor característico del chocolate negro. A pesar de su presencia en alimentos de consumo generalizado, durante mucho tiempo ha quedado eclipsada por la cafeína y por los polifenoles del cacao, a los que se atribuyen con frecuencia los posibles beneficios cardiovasculares del chocolate. Experimentos de laboratorio previos en guanos y roedores ya habían sugerido que la teobromina podría influir en la esperanza de vida o en parámetros relacionados con la salud cardíaca, pero los estudios a gran escala en humanos que analizan el envejecimiento habían sido limitados.

“Este estudio identifica otro mecanismo molecular a través del cual los compuestos naturales del cacao pueden contribuir a la salud”, afirmó el Dr. Ricardo Costeira, investigador postdoctoral en el King's College de Londres y coautor del artículo. La autora principal, la profesora Jordana Bell, señaló que los hallazgos contribuyen a un esfuerzo más amplio para comprender cómo los alimentos comunes podrían ofrecer pistas para un envejecimiento más saludable. En conjunto, su trabajo sugiere que los efectos biológicos del cacao pueden ir más allá de sus antioxidantes más conocidos.

Los resultados se presentan en un contexto de

décadas de interés científico y cultural en el cacao. Históricamente, el cacao fue valorado en las sociedades mesoamericanas como un alimento sagrado y reconstituyente. La investigación moderna ha explorado sus posibles beneficios, con estudios que indican que los flavonoides del cacao pueden mejorar la función endotelial y que el consumo de chocolate puede estar asociado con determinados factores de riesgo cardiovascular.

A pesar de la asociación observada, los autores enfatizan que el estudio no establece una relación de causa y efecto. La teobromina en sangre se midió en un solo momento, lo que no permite evaluar los hábitos alimenticios a largo plazo. Factores no medidos, como la calidad general de la dieta, la actividad física o las diferencias genéticas, podrían influir tanto en los niveles de teobromina como en los marcadores epigenéticos del envejecimiento. Además, el chocolate suele contener azúcar y grasas saturadas, que pueden contrarrestar posibles beneficios cuando se consume en exceso.

Los investigadores señalan varias limitaciones clave. El estudio no puede determinar qué cantidad de teobromina podría ser beneficiosa, qué alimentos o fuentes serían óptimos ni si la suplementación produciría efectos similares. Solo ensayos aleatorizados y controlados que modifiquen deliberadamente la ingesta de teobromina podrán responder a estas preguntas con certeza.

Por ahora, los hallazgos destacan la complejidad de la relación entre dieta y envejecimiento. Los alimentos son mezclas químicas y sus efectos se manifiestan a través de vías biológicas intrincadas. La promesa que ofrece la teobromina no reside en consumir más chocolate, sino en comprender mejor cómo ingredientes ancestrales interactúan con las células humanas modernas.



LA VOZ DE GALICIA

COLUMN from page 2

the digital natives of Gen Z – who encountered pornography before they knew what it was – who are at the forefront of fighting it.” Dhar decided to quit porn.

“Relay, the app that Dhar joined, was started by 27-year-old Chandler Rogers, who similarly struggled with a pornography habit and wanted to help men combat the addictive patterns,” Mazhos notes. Rogers isn’t the only one. “Earlier this

year, Joshua Haskell, a 23-year-old graduate of the University of Notre Dame, founded Ethos National that also focuses on accountability and is based on Catholic teachings.” Other major apps include Covenant Eyes and Matt Fradd’s Strive 21 program, a 21-day porn detox.

Gen Z’s biggest stars hate pornography, too. Theo Von, the popular comedian and podcaster, has talked about his struggle with porn over a dozen times at length, from describing his exposure

to porn to fighting the addiction and its impact on relationships. Rock star Billie Eilish has said pornography “destroyed my brain” after she first got addicted at age 11. Comedian Nikki Glaser opened up about her own porn addiction to Joe Rogan in graphic and despairing terms. Even the comedians no longer find porn a joke.

Gen Z doesn’t hate porn because they are prudish. They hate porn because they were exposed to it from a young age and it shaped their lives in ways completely beyond their control. I have heard their stories, hundreds of them, over the past decade and a half. The story is always the same: Porn did not bring liberation. Porn brought, and brings, despair. The porn industry is no longer viewed as cool; it is seen as the enemy. It always was. But now, most people know it – and the young have learned by bitter experience.

Perhaps they will do what the adults refused to do, for decades: ban this poison, and begin to build a better world.

- This article was cut to fit space.

HEALTH from page 1

chocolate may be linked to a slower rate of biological aging. The study, led by scientists at King's College London and published in the journal *Aging* on December 10, 2025, analyzed data from more than 1,600 adults across various European countries. The researchers discovered that people with higher levels of circulating theobromine showed DNA patterns associated with a younger biological age than their chronological age suggested. These findings add a new dimension to efforts to understand how everyday foods can influence long-term health at the cellular level.

The science of aging has moved far beyond counting candles on a cake. Today, researchers employ epigenetic clocks, which track chemical modifications to DNA that change predictably as the body ages. This study used two such measures: GrimAge, associated with mortality risk, and DNAmTL, an estimator of telomere length. The blood samples came from 509 participants in the British TwinsUK registry and 1,160 participants in the German KORA cohort. Scientists compared these epigenetic aging markers with measured levels of dietary metabolites present in the blood.

A consistent association emerged in both populations. Higher concentrations of theobromine were linked to a slower acceleration of GrimAge and a longer estimated telomere length. In practical terms, people with more theobromine in their blood tended to show biological profiles that appeared younger than expected. Importantly, the association remained sta-

tistically significant even after adjusting for caffeine and other chemically related compounds, suggesting that theobromine may play a distinct role in cellular processes linked to aging.

Theobromine is the bitter alkaloid responsible for much of the characteristic flavor of dark chocolate. Despite its presence in widely consumed foods, theobromine has long been overshadowed by caffeine and cocoa polyphenols, which are often credited with chocolate’s potential cardiovascular benefits. Previous laboratory experiments in worms and rodents had suggested that theobromine might influence lifespan or parameters related to heart health, but large-scale human studies examining aging had been limited.

“This study identifies another molecular mechanism through which natural compounds in cocoa may contribute to health,” said Dr. Ricardo Costeira, a postdoctoral researcher at King’s College London and

co-author of the paper. Lead author Professor Jordana Bell noted that the findings contribute to a broader effort to understand how common foods might offer clues to healthier aging. Taken together, their work suggests that the biological effects of cocoa may extend beyond its best-known antioxidants.

The results come amid decades of scientific and cultural interest in cocoa. Historically, cacao was valued in Mesoamerican societies as a sacred and restorative food. Modern research has explored its potential benefits, with studies indicating that cacao flavonoids may improve endothelial function and that chocolate consumption may be associated with certain cardiovascular risk factors.

Despite the observed association, the authors emphasize that the study does not establish a cause-and-effect relationship. Blood theobromine was measured at a single point in time, which does not allow for the assessment of dietary habits.

CALENDAR from page 4

Francisco Symphony Orchestra, this is a heartwarming holiday performance you won’t want to miss.

The first part of the concert includes selections from Vince Guaraldi’s complete *Peanuts* catalog, celebrating 60 years of his music for Charlie Brown and the 75th anniversary of *Peanuts*.

Performances are scheduled for December 21 and 22, with two shows daily

at 2:00 p.m. and 7:00 p.m. at Davies Symphony Hall, located at 201 Van Ness Avenue, San Francisco.

DISEÑAMOS TU AVISO Y LO PUBLICAMOS

Si ya lo tienes ¡llámanos!

415-648-3711



COLUMNA de la página 2

menudo estuvieron expuestos a la pornografía. Quienes recibieron teléfonos inteligentes, que aparecieron por primera vez en 2007, casi todos lo estuvieron. La exposición a la pornografía en la infancia terminó definiendo los años de crecimiento de innumerables jóvenes, y llevaron consigo las cicatrices y las dificultades a sus relaciones, sus carreras y sus vidas. Los costos sociales de la pornografía han sido asombrosos, y en los últimos 10 años, más personas están dispuestas a decirlo en voz alta. La Generación Z creció con la pornografía por todas partes.

[1 0 0 p a l a b r a s e l i m i n a d a s a q u í]

“Dhar, que ahora tiene 19 años y vive en San Diego, forma parte de una

generación que creció con internet y la pornografía al alcance de la mano”, escribe Manzhos. “Gran parte de lo que Dhar y sus compañeros aprendieron sobre la intimidad y las relaciones durante sus años de escuela secundaria provino del contenido sexualizado que encontraron en línea... Pero también son los nativos digitales de la Generación Z, que se encontraron con la pornografía antes de saber lo que era, quienes están a la vanguardia de la lucha contra ella”. Dhar decidió dejar la pornografía.

“Relay, la aplicación a la que se unió Dhar, fue creada por Chandler Rogers, de 27 años, quien también luchó contra la adicción a la pornografía y quería ayudar a los hombres a combatir los patrones adictivos”, señala Mazhos. Rogers no es el

único. “A principios de este año, Joshua Haskell, un graduado de 23 años de la Universidad de Notre Dame, fundó Ethos National, que también se centra en la responsabilidad y se basa en las enseñanzas católicas”. Otras aplicaciones importantes incluyen Covenant Eyes y el programa Strive 21 de Matt Fradd, una desintoxicación de pornografía de 21 días.

Las mayores estrellas de la Generación Z también odian la pornografía. Theo Von, el popular comediante y podcaster, ha hablado sobre su lucha contra la pornografía en detalle en más de una docena de ocasiones, desde describir su exposición a la pornografía hasta luchar contra la adicción y su impacto en las relaciones. La es-

Ver COLUMNA página 7

EL TOMATE RESTAURANTE

eltomaterestaurant
 eltomaterestaurant

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

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

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 ls.caffe

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

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

EDITORIAL de la página 2

querido a sobrevivir se considera un deber, no un delito. Tratar esa solidaridad como algo sospechoso o reprochable solo erosiona aún más la confianza entre las comunidades y el gobierno.

También es importante reconocer una verdad incómoda: muchos inmigrantes, incluidos latinos, están de acuerdo en que las personas que cometen delitos graves deben ser removidas del país. Nadie quiere revivir la violencia que obligó a tantos a huir de sus países de origen. Las comunidades entienden la necesidad de sacar a individuos peligrosos.

Pero existe una diferencia profunda entre perseguir a delinquentes violentos y arrastrar a trabajadores y padres de familia utilizando las mismas tácticas. Cuando los arrestos parecen indiscriminados y excesi-

vamente violentos, generan resentimiento, miedo y fragmentación social.

La manera en que se están llevando a cabo estas deportaciones está dañando la imagen del gobierno y debilitando la confianza pública. Niños que son ciudadanos estadounidenses ven cómo se llevan a sus padres. Familias quedan sin explicaciones, sin tiempo para prepararse, sin la oportunidad de despedirse. Las comunidades comienzan a temer ir a trabajar, asistir a reuniones escolares o buscar atención médica.

Hay otra manera de hacerlo.

Si una persona está sujeta a deportación, el proceso aún puede llevarse a cabo con dignidad. Las personas deberían ser notificadas, tener tiempo para contactar a sus familias, recoger sus pertenencias personales y prepararse emocionalmente. Deberían

poder despedirse de sus hijos, de sus esposas o esposos, de sus seres queridos. La deportación no tiene que convertirse en un espectáculo público.

El daño colateral de una aplicación violenta de la ley no es abstracto. Se mide en traumas, miedo y heridas emocionales duraderas, especialmente en los niños. Ese tipo de daño debilita el tejido social y no contribuye en nada a resolver la crisis migratoria de fondo.

Este editorial no pide fronteras abiertas ni amnistía generalizada. Pide moderación, humanidad y proporcionalidad. Un país fuerte puede hacer cumplir sus leyes sin abandonar la compasión.

La deportación puede ser una acción legal, pero nunca debería ser un acto de degradación. Un país construido por inmigrantes debe ser capaz de aplicar la ley sin perder su alma.

CALIFORNIA de la página 1

muy duro para que esto sucediera. Nunca me había sentido tan orgulloso de nuestro país como ahora”.

Secure Rural Schools se creó hace un siglo para compensar a comunidades que tienen grandes extensiones de tierras federales no sujetas a impuestos. El programa había sido financiado casi de manera continua hasta este año, cuando aparentemente fue víctima del impulso del llamado Departamento de Eficiencia Gubernamental por eliminar programas que consideraba innecesarios.

Pero la presión bipartidista persistente de políticos rurales y funcionarios escolares dio resultado. Green, por ejemplo, visitó Washington D.C. más de una docena de veces para impulsar el proyecto. El representante Doug LaMalfa, republicano que representa gran parte del noreste de California, presionó durante meses al presidente de la Cámara, Mike Johnson, hasta que el proyecto fue incluido en el calendario para votación. Un grupo bipartidista de más de 80 senadores y representantes envió la semana pasada una carta a Johnson solicitando que el proyecto se tramitara de manera acelerada.

La presión pública, impulsada en parte por la cobertura de CalMatters, también marcó la diferencia, dijeron Green y otros.

Presupuestos al límite
El dinero es especialmente importante para las comunidades rurales porque el financiamiento general ya es muy bajo. Los distritos escolares rurales suelen operar con presupuestos extremadamente ajustados, con muy poco margen para compensar va-

riaciones en los ingresos. El condado de Trinity, donde el 70% de la tierra pertenece al gobierno federal, anticipaba despidos, recortes de programas, aplazamiento de reparaciones costosas y otras medidas de ahorro para compensar la pérdida de los fondos de Secure Rural Schools.

Los condados recibieron su último pago del programa en marzo. El proyecto actual reembolsará a los condados por los últimos **nueve meses** y también cubrirá los próximos dos años. Los primeros cheques llegarán 45 días después de que Trump firme la ley.

“Cuando el programa venció, las escuelas y los condados rurales se quedaron sin el financiamiento del que dependen para brindar servicios básicos”, dijo LaMalfa. “Este proyecto restaura esos fondos y mantiene los pagos futuros según lo previsto”.

Añadió que una solución a largo plazo sería que el gobierno ayudara a las comunidades rurales a restablecer su economía maderera, de modo que programas como Secure Rural Schools no fueran necesarios.

Otra solución a largo plazo sería extender Secure Rural Schools de una ley de tres años a una de cinco o diez años, dijo Allan Carver, superintendente del condado de Siskiyou, que recibirá más de 4 millones de dólares a través de la medida.

Eso permitiría a las escuelas tomar decisiones de financiamiento más permanentes —como contratar asistentes de aula— y no tener que cabildar constantemente para que se apruebe el programa. Una ley de mayor duración, que abarque al menos un periodo presidencial, tam-

bién evitaría algunos enfrentamientos políticos en Washington D.C., añadió.

“Hoy todos estamos celebrando. Esto fue realmente un esfuerzo de todos”, dijo Carver. “Pero nos encantaría ver una solución permanente, para no tener que salir a defenderlo nuevamente dentro de un año”.

Otros recortes en el horizonte

James Gore, supervisor del condado de Sonoma y expresidente de la Asociación Nacional de Condados, coincidió en que Secure Rural Schools debería quedar exento de los vaivenes políticos de Washington. No solo cuenta con un fuerte apoyo bipartidista, sino que el dinero es absolutamente necesario para las escuelas rurales, afirmó.

“Este es un salvavidas inequívoco para los niños de las comunidades rurales”, dijo. “Aceptamos la victoria, pero es una lástima que algo tan importante haya sido usado como herramienta de negociación”.

La batalla está lejos de terminar, añadió. Las comunidades rurales, que de manera desproporcionada tienen ingresos más bajos que las urbanas y suburbanas, enfrentan recortes federales en **Medicaid**, asistencia alimentaria, educación y otros programas, lo que tendrá un impacto mucho mayor en la vida diaria de los residentes.

“Todos sabemos que se necesita una reforma”, dijo Gore, al citar los recortes a servicios sociales en el proyecto de gasto republicano conocido como One Big Beautiful Bill. “Habrá muchas más batallas en los próximos años. Secure Rural Schools es solo la primera de diez o más”.

El Reportero
The Reporter

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

NOTICIA PÚBLICA
NOTICE PUBLIC

Anuncie
su negocio
aquí

El Reportero

415
648-3711

CALL US
NOW

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

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.

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
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.

EDITORIAL from page 2

But there is a profound difference between targeting violent offenders and sweeping up workers and parents using the same tactics. When arrests appear indiscriminate and excessively forceful, they create resentment, fear, and social fragmentation.

The manner in which these deportations are being carried out is damaging the government’s image and undermining public confidence. Children who are U.S. citizens watch their parents taken away. Families are left without explanations, without time to

prepare, without the chance to say goodbye. Communities become afraid to go to work, attend school meetings, or seek medical care.

There is another way. If an individual is subject to deportation, the process can still allow for dignity. People should be notified, given time to contact their families, retrieve personal belongings, and prepare emotionally. They should be allowed to say goodbye to their children, to their spouses, to their loved ones. Deportation does not need to be a public spectacle. The collateral damage of violent enforcement is

not abstract. It is measured in trauma, fear, and long-lasting emotional wounds—especially among children. That kind of harm weakens the social fabric and does nothing to solve the underlying immigration crisis.

This editorial does not call for open borders or blanket amnesty. It calls for restraint, humanity, and proportionality. A strong nation can enforce its laws without abandoning compassion.

Deportation may be a legal action, but it should never be an act of degradation. A country built by immigrants should be capable of enforcing its laws without losing its soul.

COLUMN de la página 6

trella de rock Billie Eilish ha dicho que la pornografía “destruyó mi cerebro” después de que se volviera adicta a los 11 años. La comediante Nikki Glaser habló abiertamente sobre su propia adicción a la pornografía con Joe Rogan en términos gráficos y desesperanzadores. Ni siquiera los comediantes consideran ya la pornografía un chiste.

La Generación Z no odia la pornografía por ser puritana. La odian porque estuvieron expuestos a ella desde una edad temprana y esta moldeó sus vidas de maneras que escapaban por completo a su control. He escuchado sus historias, cientos de ellas, durante la última década y media. La historia siempre es la misma: la pornografía no trajo liberación. La pornografía trajo, y trae, desesperación. La in-

dustria pornográfica ya no se considera atractiva; se la ve como el enemigo. Siempre lo fue. Pero ahora, la mayoría de la gente lo sabe, y los jóvenes lo han aprendido por amarga experiencia.

Quizás hagan lo que los adultos se negaron a hacer durante décadas: prohibir este veneno y comenzar a construir un mundo mejor. - Este artículo fue recortado para ajustarse al espacio disponible.

CALENDARIO de la página 4

60 años de su música para Charlie Brown y el 75.º aniversario de Peanuts. Las funciones están programadas para los días

21 y 22 de diciembre del año en curso, en dos funciones diarias, una las 2 P.M y otra a las 7 P.M., en la Sala Sinfónica Davies, ubicada en 201 Avenida Van Ness San Francisco.

Haz que tu marca brille en nuestras páginas.
Publicita con nosotros y llega a miles de lectores cada semana.

www.elreporterosf.com

Advertise your business
in *El Reportero* and help
build a free press.
Call us at
415-648-3711

¿Cuáles son tus metas financieras para 2026? Aquí te explicamos cómo mantenerte encaminado

Patrocinado por
JPMorganChase

A medida que nos acercamos al final de 2025, es posible que ya estés trazando tus metas financieras para el nuevo año: ahorrar más, gastar de forma más inteligente o ceñirte a un presupuesto. Ya sea que hagas propósitos de Año Nuevo, pegues imágenes en un tablero de visión o analices las cifras en un balance general, es probable que ya estés pensando en comenzar el próximo año con grandes esperanzas y grandes planes. Así que, mientras celebras las fiestas este mes y empiezas a pensar en dar el salto a 2026, ahora es el momento perfecto para consolidar tus planes y tomar medidas que te ayuden a alcanzar esas metas. Comenzar con fuerza y con anticipación puede marcar la pauta para todo el año.

Nos reunimos con JPMorganChase y nos ofrecen seis consejos sobre planificación y gestión financiera que pueden ayudarte a empezar de cero en 2026 y a acercarte a tus metas.

- 1) Crea un presupuesto**
Un error financiero común es no tener un presupuesto. Desconocer tus gastos puede limitar tu capacidad de ahorrar para objetivos importantes como un auto, una casa o tu jubilación. Si no sabes cuánto gastas, es muy probable que estés gastando demasiado.
- 2) NO dejes tu presupuesto al azar**
Usar conjeturas al intentar asignar tu presupuesto mensual puede llevar a sobreestimar o subestimar



cuánto asignar a cada categoría. Esto puede llevarte al fracaso. Dedicar un mes a evaluar e identificar tus patrones de gasto puede ayudarte a establecer una línea de base al establecer tu presupuesto.

3) Lleva un registro de tus gastos
Conoce tus gastos creando un registro de presupuesto mensual. Luego, puedes revisarlos y registrarlos en una hoja de cálculo de presupuesto mensual. Con el tiempo, puedes ajustar las categorías presupuestarias en las que quieres recortar gastos. Los gastos pueden fluctuar mes a mes, así que prepárate para cambiar de rumbo cuando sea necesario.

4) NO pongas deseos y necesidades en la misma categoría
Un error común que cometen quienes empiezan a presupuestar es confundir “deseos” con “necesidades”. Las necesidades son artículos esenciales como las facturas de servicios públicos, el alquiler o la hipoteca y la compra. Son cosas que necesitas para vivir. Los deseos, en cambio, son gastos no esenciales como salir a cenar o divertirse. Quizás aún puedas encontrar espacio en tu presupuesto para algunos lujos, pero ser honesto contigo mismo sobre lo que es realmente necesario puede ayudarte a evitar este contratiempo.

5) Mantenlo simple
La idea de enumerar todos los gastos de un mes puede parecer abrumadora, pero no tienes que ir tan lejos. Puede ser útil crear un presupuesto que se adapte a ti, lo que incluye hacerlo lo suficientemente manejable como para que puedas asumirlo desde el principio. Si estás empeñando, crea solo unas pocas categorías de presupuesto para simplificar las cosas.

6) NO te saltes el fondo de emergencia
La vida es impredecible y tener un fondo de emergencia para cubrir gastos imprevistos puede ayudarte en esos momentos. Sin él, podrías tener que recurrir a

tus ahorros a largo plazo o usar una tarjeta de crédito si surge un imprevisto. Crear un fondo de emergencia no tiene por qué ser intimidante. Al elaborar tu presupuesto, incluye una partida mensual para las contribuciones al fondo de emergencia. Esto puede ayudarte a aumentar tus reservas con el tiempo. Muchas cuentas bancarias incluso te permiten automatizar estos depósitos al fondo de emergencia.

En resumen
Comenzar el año nuevo con un plan claro puede prepararte para el éxito, y la elaboración de un presupuesto es una herramienta poderosa para ayudarte a alcanzar tus metas financieras.

Empieza a controlar tus gastos ahora para establecer tu presupuesto anual y estar al tanto de los errores presupuestarios comunes. Nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde, para retomar el camino hacia la libertad financiera.

Solo con fines informativos/educativos: Las opiniones y estrategias descritas en este artículo o proporcionadas a través de enlaces pueden no ser apropiadas para todos y no constituyen asesoramiento ni recomendación específica para ninguna empresa. La información se ha obtenido de fuentes consideradas fiables, pero JPMorgan Chase & Co., sus filiales o subsidiarias no garantizan su integridad ni exactitud. El material no pretende ofrecer asesoramiento legal, fiscal o financiero, ni indicar la disponibilidad o idoneidad de ningún producto o servicio de JPMorgan Chase Bank, N.A. Debe considerar cuidadosamente sus necesidades y objetivos antes de tomar cualquier decisión y consultar con los profesionales adecuados. Las perspectivas y el rendimiento pasado no garantizan resultados futuros. JPMorgan Chase & Co. y sus filiales no son responsables de, ni proporcionan ni respaldan, productos, servicios u otro contenido de terceros.

Productos de depósito proporcionados por JPMorgan Chase Bank, N.A. Miembro de la FDIC. Prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2025 JPMorgan Chase & Co.

What Are Your Financial Goals for 2026? Here’s How to Stay on Track

Sponsored by
JPMorganChase

As we approach the end of 2025, you might already be mapping out financial goals for the new year—to save more, spend smarter, or stick to a budget. Whether you make New Year’s resolutions, paste images on a vision board or crunch numbers on a balance sheet, you’re likely already looking to start next year with high hopes and big plans. So as you celebrate the holidays this month and start thinking about stepping into 2026, now is the perfect time to solidify your plans and take steps to help you achieve those goals. Starting early and strong can set the tone for the entire year. We sat down with JPMorganChase, and they offer six dos and don’ts about financial planning and management that can help you achieve a fresh start in 2026 and get closer to reaching your goals.

- DO create a budget**
One common financial mistake is not having a budget at all. Remaining in the dark about your spending can limit your ability to save for important goals like a car, a home or your retirement. If you don’t know what you’re spending, there’s a good chance you may be spending too much.
- DON’T leave your budget up to chance**



Using guesswork when trying to allocate your monthly budget can lead to overestimating or underestimating how much to allot toward each budgeting category. This may set you up for failure. Taking a month to assess and identify your spending patterns may help to establish a baseline as you’re setting your budget.

DO track your spending
Get to know your spending

by creating a monthly budget tracker. You can then review your spending and track it in a monthly budget worksheet. Over time, you can adjust which budgeting categories to cut back spending on. Expenses can fluctuate month to month, so be prepared to shift gears whenever necessary.

DON’T put wants and needs in the same category

A common error beginner budgeters can make is mistaking “wants” for “needs.” Needs are essential items like utility bills, rent or mortgage payments, and groceries. These are things you need to live. Wants, on the other hand, are non-essential expenses like dining out or entertainment. It may still be possible to find room in your budget to accommodate a few luxuries, but

being honest with yourself about what’s truly necessary may help you avoid this budgeting mishap.

DO keep it simple
The idea of listing every single expenditure for a month might seem daunting, but you don’t have to go that far. It can be helpful to create a budget that works for you, which includes making it manageable enough to take on in the first place. If you’re just starting out, create just a handful of budgeting categories to help keep things simple.

DON’T skip the emergency fund
Life is unpredictable and having an emergency fund to pay for unplanned expenses may help you during that time. Without it, you may have to dip into long-term savings or use a credit card if the unexpected arises. Creating an emergency fund doesn’t have to be intimidating. When you’re making your budget, include a monthly line item for emergency fund contributions. This can help build up your reserves over time. Many bank accounts even let you automate these emergency fund deposits.

The bottom line
Starting the new year with a clear plan can set you up for success, and budgeting is a powerful tool to help you achieve your financial goals. Start tracking your spending now to set up

your budget for the year and be aware of common budgeting mistakes. It’s never too early – or too late – to get back on the road to financial freedom.

For informational/educational purposes only: Views and strategies described in this article or provided via links may not be appropriate for everyone and are not intended as specific advice/recommendation for any business. Information has been obtained from sources believed to be reliable, but JPMorgan Chase & Co. or its affiliates and/or subsidiaries do not warrant its completeness or accuracy. The material is not intended to provide legal, tax, or financial advice or to indicate the availability or suitability of any JPMorgan Chase Bank, N.A. product or service. You should carefully consider your needs and objectives before making any decisions and consult the appropriate professional(s). Outlooks and past performance are not guarantees of future results. JPMorgan Chase & Co. and its affiliates are not responsible for, and do not provide or endorse third party products, services, or other content.

Deposit products provided by JPMorgan Chase Bank, N.A. Member FDIC. Equal Opportunity Lender.

© 2025 JPMorgan Chase & Co.