



Una lección compartida demasiado tarde:
policía, protesta y el costo de jalar el gatillo

Ver EDITORIAL página 2

A lesson shared too late: Policing, protest,
and the cost of pulling the trigger

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. 43, January 30 - February 6, 2026

Breves de América Latina

Latin briefs



América Latina observa con atención la política de visas rumbo al Mundial FIFA 2026

por el equipo de *El Reportero*

A medida que crece la expectativa por la Copa Mundial de la FIFA 2026, que será organizada conjuntamente por Estados Unidos, México y Canadá, una preocupación creciente en América Latina no tiene que ver con goles, estadios o selecciones, sino con las visas.

El torneo de 2026 será histórico por su magnitud: 48 selecciones nacionales y millones de aficionados viajando desde todo el mundo. Estados Unidos albergará la mayoría de los partidos, incluyendo encuentros clave

Ver **BREVES LATINOS** página 3

Latin America watches visa policy closely as FIFA World Cup 2026 approaches

—by the *El Reportero* staff

As anticipation builds for the FIFA World Cup 2026, which will be jointly hosted by the United States, Mexico, and Canada, a growing concern across Latin America is not about goals, stadiums, or teams — but visas.

The 2026 tournament will be historic in scale, expanding to 48 national teams and attracting millions of international fans. The United States alone will host the majority of matches, including key knockout rounds. For many Latin American supporters, however, the excitement is tempered by uncertainty over whether they will be allowed to enter the country to attend the games.

See **LATIN BRIEFS** page 3

Reuters: México podría suspender envíos de petróleo a Cuba para evitar tensiones con la administración Trump

—por *Mexico News Daily*

México, el mayor proveedor de petróleo de Cuba, evalúa la posibilidad de suspender o reducir los envíos al país caribeño, afectado por una grave escasez energética, ante el temor de que mantener esta política provoque represalias de la administración del presidente estadounidense Donald Trump, según un reporte de Reuters que

cita a altos funcionarios del gobierno mexicano.

Cuba depende en gran medida del combustible importado, y el papel de México se ha vuelto aún más crucial tras la suspensión de los envíos de petróleo desde Venezuela. Dichos suministros se interrumpieron debido a un bloqueo estadounidense a petroleros y a la reciente

Ver **MEXICO** página 5

Reuters: Mexico may halt Cuba oil shipments to avoid angering Trump administration

—by *Mexico News Daily*

Mexico, the largest supplier of oil to Cuba, is weighing whether to halt or scale back shipments to the energy-starved Caribbean nation amid concern that continuing the policy could provoke retaliation

from the Trump administration, according to a *Reuters* report citing senior Mexican government officials.

Cuba relies heavily on imported fuel, and Mexico's role has become even more critical following the suspension of Venezuelan oil deliveries.

Shipments from Venezuela reportedly stopped due to a U.S. blockade of oil tankers and the recent capture of President Nicolás Maduro earlier this month.

Reuters reported Friday that President Claudia Sheinbaum's administration is conducting an internal review of its Cuba oil policy, driven by anxiety within the cabinet that the shipments could antagonize Washington. The news agency cited three senior Mexican government sources who said all options remain under consideration, including a full halt, a reduction, or continuation of shipments.

Mexico's oil deliveries have placed the country "in Washington's crosshairs," *Reuters* wrote, noting that President Donald Trump has repeatedly stated that Cuba is "ready to fall." In a Jan. 11 social media post, Trump declared, "THERE WILL BE NO MORE OIL OR MONEY GOING TO CUBA – ZERO!"

Separately, Politico reported that the Trump administration is considering new strategies to force regime change in Cuba, including a possible total blockade on oil imports. The outlet cited three people familiar with the discussions, emphasizing that no final decision has been made.

If implemented, a U.S.-led oil blockade would effectively remove Mexico's ability to decide independently whether to continue shipments. Politico said the proposal is part of a broader effort to pressure Cuba's communist government.

Publicly, Sheinbaum has insisted Mexico will continue supporting Cuba. Speaking last Wednesday, she said Mexico "will always be there" for the island nation, providing both oil and humanitarian assistance.

See **DR. LOCO** page 5

See **MEXICO** page 3

Dr. José Bernardo Cuéllar, conocido como Dr. Loco, muere a los 84 años

por el equipo de *El Reportero*

El Dr. José Bernardo Cuéllar, ampliamente conocido como Dr. Loco, influyente antropólogo, educador, músico y voz cultural cuyo trabajo marcó a generaciones de estudiantes, artistas y oyentes chicanos y latinos, falleció el miércoles 22 de enero a los 84 años de edad.

La muerte de Cuéllar provocó una oleada de homenajes de exalumnos, académicos, músicos, comunicadores y miembros de la comunidad, quienes

lo describieron como un intelectual brillante y una presencia profundamente humana. Había ingresado recientemente a cuidados de hospicio y murió rodeado de su familia.

Durante décadas, Dr. Loco ocupó un espacio poco común en la intersección entre la academia, la interpretación artística y el compromiso comunitario. Se movía con naturalidad entre el salón de clases universitario, el estudio de radio y el es-

Ver **DR. LOCO** página 7

Dr. José Bernardo Cuéllar, known as Dr. Loco, dies at 84

—by the *El Reportero* staff

Dr. José Bernardo Cuéllar, widely known as Dr. Loco, an influential anthropologist, educator, musician, and cultural voice whose work shaped generations of Chicano and Latino students, artists, and listeners, died Wednesday, Jan. 22, at the age of 84.

Cuéllar's death prompted an outpouring of tributes from former students, scholars, musicians, broadcasters, and community members who described him as both a brilliant intellectual and a deeply humane

presence. He had recently entered hospice care and died surrounded by family.

For decades, Dr. Loco occupied a rare space at the intersection of scholarship, performance, and community engagement. He moved fluidly between the university classroom, the radio studio, and the stage, insisting that culture was not something to be studied at a distance, but something to be lived, sounded, and shared.

Longtime friend and broadcaster Jesse "Chuy" Varela, who conducted

Refuerza tu inmunidad con estos 12 alimentos ricos en zinc

—por Ramon Tomey

El zinc es un mineral esencial que desempeña un papel fundamental en la defensa inmunológica, la cicatrización de heridas, la síntesis del ADN y el crecimiento normal. Sin embargo, a pesar de su importancia, muchas personas no alcanzan sus requerimientos diarios de zinc —aproximadamente 8 miligramos (mg) para las mujeres y 11 mg para los hombres— debido a los hábitos alimentarios modernos o a problemas de absorción.



La deficiencia de zinc puede debilitar el sistema inmunológico, retrasar la recuperación de enfermedades y afectar las funcio-

nes metabólicas. La buena noticia es que el zinc está ampliamente disponible

Ver **SALUD** página 6

Boost your immunity with these 12 foods rich in zinc

—by Ramon Tomey

Zinc is an essential mineral that plays a critical role in immune defense, wound healing, DNA synthesis and normal growth. Yet despite its importance, many people fail to meet their daily zinc requirements — about 8 milligrams (mg) for women and 11 mg for men — due to modern dietary habits or absorption issues.

Zinc deficiency can weaken immunity, slow recovery from illness and impair metabolic functions. The good news is that zinc

is widely available in natural foods, particularly seafood, meats, legumes, seeds and fortified grains. Prioritizing these foods can help restore nutritional balance and support long-term wellness.

Below are 12 zinc-rich foods that can help strengthen immune health.

Oysters Oysters are the most concentrated natural source of zinc, delivering between 32 mg and 74 mg per three-ounce serving — up to 673 percent of the daily value

See **HEALTH** page 6



Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR

Marvin Ramírez

Una lección compartida demasiado tarde: policía, protesta y el costo de jalar el gatillo

—por Marvin Ramírez

Hace años, durante el Carnaval de San Francisco, tuve una breve conversación con dos agentes novatos de la policía —una mujer joven y un muchacho— que estaban juntos entre la música, el color y la alegría de la celebración. Era evidente que eran nuevos en la corporación: entusiasmados, orgullosos y felices de formar parte de algo más grande que ellos mismos. Los felicité. Proteger a la comunidad no es una responsabilidad menor. Es un honor, pero también una carga.

Antes de despedirme, le compartí algo que hasta hoy sigue conmigo. Le dije a la joven agente, con calma y respeto: *si alguna vez tienes la oportunidad de no matar a la persona que tienes enfrente, no dispares para matar*. Le dije que quitar una vida —especialmente cuando pudo haberse evitado— se queda contigo para siempre. En el

corazón. En la mente. En los momentos de silencio, cuando el ruido se apaga y el uniforme ya no está puesto.

No hablaba como experto en tácticas ni en armas. Hablaba como ser humano. Si una persona puede ser detenida, inmovilizada o desarmada sin matarla, esa opción siempre debería importar. No estamos en un campo de batalla. Nuestras ciudades no son zonas de guerra. Los policías no son soldados enfrentando a un enemigo. Son servidores públicos que actúan entre civiles: vecinos, familias, niños.

Al ver los hechos recientes en Minneapolis, esa conversación regresó con fuerza a mi memoria. Veo sufrimiento en todos los lados. Veo a las familias de las personas que murieron, destrozadas por el dolor. Pero también veo a los agentes involucrados, personas que ahora deberán vivir con el peso de sus acciones, sean justificadas o no. Una vida

perdida destruye más de un futuro. El daño se expande y alcanza a familias, comunidades y al tejido social del que todos dependemos.

Desde hace años escucho que el entrenamiento policial está basado, en parte, en doctrina militar: *disparar hasta que el sujeto deje de moverse*. No sé qué tan generalizada o exacta sea esa afirmación, pero si tiene algo de verdad, entonces debe revisarse con urgencia. Esa filosofía pertenece al combate, no a la policía comunitaria. Múltiples disparos —tres, cinco, seis, siete— plantean serias preguntas morales y prácticas. Si un solo disparo puede detener a una persona, ¿por qué escalar hasta asegurar la muerte?

La rendición de cuentas es importante, pero la claridad también lo es. El agente que dispara toma la decisión en segundos, según su percepción en ese instante. Su

Ver EDITORIAL página 7

A lesson shared too late: Policing, protest, and the cost of pulling the trigger



PHOTOAI

—by Marvin Ramírez

Years ago, during San Francisco Carnaval, I had a brief conversation with two rookie police officers—a young woman and a young man—standing together amid the music, color and joy of the celebration. They were clearly new to the force, energized, proud, and excited to be part of something larger than themselves. I congratulated them. Protecting the community is not a small responsibility. It is an honor, but it is also a burden.

Before walking away, I shared something that has stayed with me ever since. I told the young woman, calmly and respectfully: *If*

you ever have a chance not to kill the person in front of you, don't shoot to kill. I told her that taking a life—especially when it could have been avoided—stays with you forever. In your heart. In your mind. In the quiet moments when the noise fades and the uniform comes off.

I wasn't speaking as a tactician or an expert in weapons training. I was speaking as a human being. If a person can be stopped, immobilized, or disarmed without killing them, that option should always matter. We are not on a battlefield. Our cities are not war zones. Police officers are not soldiers confronting an enemy force. They are public servants operating

among civilians—neighbors, families, children.

Watching recent events unfold in Minneapolis, that conversation came rushing back to me. I see suffering on all sides. I see the families of those who were killed, shattered and grieving. But I also see the officers involved—people who must now live with the weight of their actions, whether justified or not. A life lost destroys more than one future. It radiates outward, harming families, communities, and the social fabric we all depend on.

I've heard for years that police training is modeled, in part, on military doctrine—*shoot until the subject stops moving*. I don't know how universal or accurate that claim is, but if it holds any truth, then it deserves urgent re-examination. That philosophy belongs in combat, not community policing. Multiple shots—three, five, six, seven—raise serious moral and practical questions. If one shot can bring a person down, why escalate to lethal certainty?

Accountability matters, but clarity matters too. The officer who fires makes the

See EDITORIAL page 7

Esto es lo que el papa León no logra comprender sobre la “Doctrina Donroe”

—por Steven Mosher

La administración Trump no está descartando los valores cristianos en el ámbito internacional ni en ningún otro. Los está poniendo en práctica.

La perspectiva católica del papa León XIV sobre las relaciones internacionales, expresada en su discurso del 9 de enero sobre el “Estado del Mundo” ante los embajadores acreditados ante la Santa Sede, ha sido interpretada ampliamente como una crítica implícita a la llamada “Doctrina Donroe”. En su visión, al buscar la seguridad hemisférica, Estados Unidos no debería abandonar su compromiso histórico con los ideales democráticos y los derechos humanos en el extranjero. Estos valores superiores, arraigados en las reflexiones espirituales de *La ciudad de Dios* de San Agustín, no deben ser relegados en los asuntos globales.

Tres cardenales estadounidenses —Cupich, McElroy y Tobin— han expresado preocupaciones similares, criticando la política exterior del presidente Trump por alejarse del multilateralismo y el globalismo. Argumentan que este giro debilita el papel moral de Estados Unidos en la confrontación del mal en el mundo. Sin embargo, tales afirmaciones reflejan una com-



El Papa León XIV habla junto al presidente libanés Joseph Aoun en el Palacio Presidencial el 30 de noviembre de 2025 en Beirut, Líbano. Pope Leo XIV speaks alongside Lebanese President Joseph Aoun at the Presidential Palace on November 30, 2025 in Beirut, Lebanon

prensión errónea tanto de la historia estadounidense como de la política actual.

Desde sus primeros días, Estados Unidos ha defendido principios democráticos, la libertad religiosa y los derechos humanos. La Constitución, elaborada por fundadores cristianos, sigue siendo el documento de gobierno más grande jamás producido. Su Carta de Derechos estableció libertades de expresión, religión, prensa, unión y debido proceso que se convirtieron en la base de los derechos humanos modernos. Al conmemorar 250 años de independencia, vale la pena recordar cuán profundamente este modelo de libertad ordenada ha influido en el mundo.

Aproximadamente 160 de las 170 constituciones del mundo se inspiran, al menos en parte, en el modelo estadounidense. Por su sola existencia, Estados Unidos promueve valores democráticos y la dignidad humana. El papel de Estados Unidos como faro de libertad no depende de la imposición militar, sino de la práctica fiel de sus principios en casa. Elecciones libres, transiciones pacíficas del poder, fronteras seguras, calles seguras e igualdad de oportunidades hacen más por los derechos humanos que cualquier intervención extranjera.

Cuando Estados Unidos vive conforme a sus

Ver COLUMNA página 3

Here's what Pope Leo fails to understand about the ‘Donroe Doctrine’

—by Steven Mosher

The Trump administration is not discarding Christian values in the international arena or anywhere else. It is putting them into practice.

Pope Leo XIV's Catholic perspective on international relations, communicated in his January 9 “State of the World” address to foreign ambassadors accredited to the Holy See, has been widely interpreted as an implicit critique of the so-called “Donroe Doctrine.” In pursuing hemispheric security, the Pope suggested, the United States should not abandon its historic commitment to democratic ideals and human rights abroad. These higher values, rooted in the spiritual insights of St. Augustine's *City of God*, must never be set aside in global affairs.

Three American cardinals—Cupich, McElroy, and Tobin—have echoed this concern, criticizing President Trump's foreign policy for retreating from multilateralism and globalism. They argue this shift weakens America's moral role in confronting evil worldwide. Such claims, however, reflect a misunder-

standing of both American history and current policy.

From its earliest days, the United States has upheld democratic principles, religious liberty, and human rights. The Constitution, crafted by Christian founders, remains the greatest governing document ever produced. Its Bill of Rights established freedoms of speech, religion, press, assembly, and due process that became the foundation of modern human rights. As America marks 250 years of independence, it is worth remembering how profoundly this model of ordered liberty has influenced the world.

Roughly 160 of the world's 170 constitutions draw, at least in part, from the U.S. model. By its very existence, the United States promotes democratic values and human dignity. America's role as a beacon of freedom does not depend on military imposition but on faithful practice at home. Free elections, peaceful transitions of power, secure borders, safe streets, and equal opportunity do more to advance human rights than any foreign intervention.

When America lives its principles, others seek to emulate them. The col-

lapse of communism in Eastern Europe illustrates this truth. President Reagan challenged tyranny rhetorically, but it was the people themselves who dismantled the Berlin Wall and dissolved the Soviet Union. Today, similar aspirations for freedom are heard in Venezuela and Iran, inspired by the American example.

Attempts to export democracy by force, as seen in Iraq and Afghanistan, have failed. Democratic systems can only take root where populations share the underlying beliefs that sustain them. They cannot be imposed on societies fundamentally opposed to their principles.

Pope Leo lamented the decline of multilateralism, arguing that the post-World War II framework designed to prevent nations from violating borders has eroded. Yet that framework emerged from the United Nations, an idealistic but ultimately flawed institution. The U.N. has proven incapable of preventing conflict or protecting human rights, with its Human Rights Council often dominated by the world's worst offenders.

See COLUMN page 6

El Reportero

The Reporter The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER

Lic. Marvin Ramírez

Maynard Institute for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR

Lic. José Santos Ramírez Calero

12/24/16 to 6/12/04

Reporter
XOCHITL TC
ZURELLYS
VILLEGAS

Calendar Editor
MAGDY ZARA

Photographer
STAFF

Translations
STAFF

Advertising Sales
STAFF

Accounting
MEL LEE

Distribution
JUANA
RAMIREZ

Graphic Design
KATTY
ARANGUA

El propósito de El Reportero es informar sobre lo que afecta a los latinos en los Estados Unidos. También contiene artículos políticos y de interés general sobre cultura y eventos sociales. Lo que se publica en *El Reportero* no necesariamente refleja el punto de vista y la línea ideológica del periódico. El personal que labora en el periódico es voluntario, siendo la mayoría estudiantes de colegio con deseos de aprender periodismo o asuntos relacionados. Para más información, enviar artículos, ideas, anunciar sus eventos o negocio en El Reportero, puede contactarnos.

415-648-37 11 Lreportero@aol.com

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

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

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



www.elreporteroSF.com



(ADOBESTOCK)

Los expertos afirman que muchos conductores renuncian a sus derechos de privacidad sin darse cuenta, ya que esta información suele estar oculta en la letra pequeña. **Experts say that many drivers unknowingly give up their privacy rights, as this information is often hidden in the fine print.**

Autoridades federales ordenan a GM dejar de vender datos de conductores sin consentimiento informado

—por Suzanne Potter

Imagine que su compañía de seguros le aumentara la prima porque su propio automóvil ha estado espionándolo, enviando información que termina en manos de intermediarios de datos cada vez que frena bruscamente, conduce de noche o supera el límite de velocidad.

Eso es lo que, según la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés), ocurrió a conductores de vehículos de General Motors con la función OnStar Smart Driver. Ahora, la comisión ha ordenado que se detengan esas transferencias de datos.

La acción de la FTC se produce en medio de un debate nacional más amplio sobre la vigilancia digital y los derechos del consumidor, mientras legisladores analizan cómo las tecnologías emergentes recopilan y monetizan información personal. Los reguladores advierten que los vehículos conectados, antes promovidos principalmente por seguridad y conveniencia, se están convirtiendo cada vez más en plataformas de recolección de datos, lo que genera preo-

cupaciones sobre transparencia, rendición de cuentas y las consecuencias a largo plazo para la autonomía y la privacidad de los consumidores.

Lena Cohen, tecnóloga del personal de la organización sin fines de lucro Electronic Frontier Foundation, dijo que algunos conductores no tenían idea de que se habían inscrito en el programa porque vendedores de autos los registraron sin avisarles, con el fin de obtener un bono por inscripción.

“Pero incluso los conductores que sí se dieron cuenta de que se habían inscrito en estas funciones de OnStar no comprendían el alcance de los datos que estaban compartiendo ni para qué se utilizaban”, explicó Cohen.

GM señaló en un comunicado que la compañía ha descontinuado el programa Smart Driver, ha dado de baja a todos los clientes y ha terminado sus relaciones con las empresas de datos LexisNexis y Verisk. La comisión impuso una prohibición de cinco años para que GM y OnStar divulguen ciertos datos a agencias de informes del consumidor. Durante 20 años, la empresa

también deberá obtener el consentimiento de los consumidores antes de recopilar, usar o compartir datos de vehículos conectados, crear un mecanismo para que las personas soliciten una copia de sus datos y puedan eliminarlos, y permitir que los consumidores opten por no participar o desactiven la recopilación de datos.

Cohen instó al Congreso a aprobar leyes sólidas de privacidad de datos que se apliquen a todas las compañías automotrices.

“Es demasiado fácil para las empresas ocultar sus prácticas de recopilación y uso compartido de datos en largos términos de servicio que nadie lee realmente”, afirmó Cohen. “Todos los fabricantes de automóviles deberían estar obligados a obtener el consentimiento explícito de las personas antes de participar en prácticas invasivas de intercambio de datos como estas”.

Puede averiguar qué datos está configurado su automóvil para recopilar en VehiclePrivacyReport.com. También es posible solicitar un informe a LexisNexis y Verisk para conocer qué información tienen sobre usted.

Breves locales & Estatales

Local & State briefs

Feds order GM to stop selling driver data without informed consent

—by Suzanne Potter

Imagine if your insurance company raised your rates because your car has been spying on you, sending information which ends up with data brokers every time you brake too hard, drive at night, or go over the speed limit.

It is what the Federal Trade Commission said happened to drivers of General Motors vehicles with the OnStar Smart Driver feature. Now the commission has ordered the data transfers be stopped.

The FTC action follows a broader national debate over digital surveillance and consumer rights, as lawmakers scrutinize how emerging technologies collect and monetize personal information. Regulators warn that connected vehicles, once marketed primarily for safety and convenience, are increasingly becoming data-harvesting platforms, rais-

ing concerns about transparency, accountability and the long-term consequences for consumer autonomy and privacy protections.

Lena Cohen, staff technologist for the nonprofit Electronic Frontier Foundation, said some drivers had no idea they had enrolled in the feature because car salespeople signed them up without telling them to get an enrollment bonus.

“But even drivers who did realize they’d signed up for these OnStar features didn’t realize the extent of the data they were sharing and what that data was being used for,” Cohen explained.

GM said in a statement the company has discontinued the Smart Driver program, unenrolled all customers, and ended relationships with data companies LexisNexis and Verisk. The commission imposed a five-year ban on GM and OnStar disclosing certain data to consumer reporting

agencies. For 20 years, the company must also get consent from consumers prior to collecting, using, or sharing connected vehicle data, create a way for people to request a copy of their data and get it deleted and allow consumers to opt out or disable data collection.

Cohen urged Congress to pass strong data privacy laws applying to all car companies.

“It’s too easy for companies to bury their data collection and sharing practices in long terms of service that no one actually reads,” Cohen asserted. “All carmakers should be forced to get people’s explicit consent before engaging in invasive data-sharing practices like these.”

You can find out what data your car is set up to collect at <http://vehicleprivacyreport.com/>. It is also possible to request a report from Lexis Nexis and Verisk to see what information they have about you.

MEXICO from page 1

tance. Her administration, like that of her predecessor Andrés Manuel López Obrador, has long opposed the U.S. embargo against Cuba.

Privately, however, *Reuters* reported that concern is mounting within the Mexican government, particularly as the U.S.-Mexico-Canada Agreement (USMCA) comes up for review later this year. Mexico is also wary of Trump’s repeated threats to take unilateral military action against drug cartels operating on Mexican territory.

One Mexican government source told *Reuters* there is “a growing fear that the United States could take unilateral action on our territory.”

According to *Reuters*, some Mexican officials believe Washington’s effort to cut off Cuba’s oil supplies could trigger a severe humanitarian crisis, potentially driving mass migration toward Mexico. For that reason, some within the government are advocating for continued fuel shipments, even if at reduced levels.

Sheinbaum’s office told *Reuters* that Mexico

“has always been in solidarity with the people of Cuba” and described oil shipments and payments for Cuban medical services as “sovereign decisions.”

Reuters also reported that Trump raised the issue directly in a Jan. 12 phone call with Sheinbaum. Citing two sources, the agency said Trump questioned Mexico’s oil shipments to Cuba and the presence of Cuban doctors in the country. Sheinbaum reportedly responded that the oil deliveries constitute humanitarian aid and that the medical agreement complies with Mexican law. Trump did not explicitly demand that Mexico halt shipments, the sources said.

The call came shortly after Trump declared the U.S. would begin “hitting land” in the fight against cartels, fueling speculation about possible U.S. military strikes in Mexico. After the call, Sheinbaum said U.S. military action could be ruled out.

Still, *Reuters* reported that Mexican officials are increasingly concerned about the growing presence of U.S. Navy surveillance drones over the Gulf of Mexico. Local media reported that at least three

Northrop Grumman MQ-4C Triton drones have flown repeatedly over the Bay of Campeche, closely following routes used by tankers carrying Mexican fuel to Cuba.

The same aircraft were reportedly observed near Venezuela in December, days before U.S. military action there.

The issue has also drawn criticism from U.S. lawmakers and commentators. In a Washington Post opinion column, journalist León Krauze cited Republican Rep. Carlos A. Giménez, who accused Mexico of propping up a dictatorship under the guise of humanitarianism.

Krauze argued that oil shipments do little to benefit ordinary Cubans and cited reporting by Mexicanos Contra la Corrupción estimating that Pemex shipped roughly \$3 billion worth of oil to Cuba last year, while officially reporting only about \$400 million to U.S. authorities.

“Mexico cannot openly sustain the Cuban dictatorship while simultaneously expecting goodwill from Washington,” Krauze wrote.

— *With reporting from Reuters and Politico*

COLUMNNA de la página 2

principios, otros buscan emularlo. El colapso del comunismo en Europa del Este ilustra esta verdad. El presidente Reagan desafió retóricamente a la tiranía, pero fueron los propios pueblos quienes derribaron el Muro de Berlín y disolvieron la Unión Soviética. Hoy, aspiraciones similares de libertad se escuchan en Venezuela e Irán, inspiradas por el ejemplo estadounidense.

Los intentos de exportar la democracia por la fuerza, como ocurrió en Irak y Afganistán, han fracasado. Los sistemas democráticos solo pueden arraigarse donde las poblaciones comparten las creencias fundamentales que los sostienen. No pueden imponerse a sociedades que se oponen esencialmente a esos principios.

El papa León lamentó el declive del multilateralismo, argumentando que el marco posterior a la Segunda Guerra Mundial, diseñado para impedir que las naciones violaran fronteras, se ha erosionado. Sin embargo, ese marco surgió de las Naciones Unidas, una institución idealista pero, en última instancia, defectuosa. La ONU ha demostrado ser incapaz de prevenir conflictos o proteger los derechos humanos, y su Consejo de Derechos Humanos ha estado dominado con frecuencia por algunos de los peores infractores del mundo.

La Estrategia de Seguridad Nacional de la administración Trump reconoce este fracaso. La acción unilateral ha reemplazado al multilateralismo ineficaz y, de manera notable, sin disparar un solo tiro, Trump ha puesto fin a

ocho conflictos que podrían haber escalado a guerras mayores. Este enfoque no es hegemónico. La “Doctrina Donroe” no busca la dominación estadounidense, sino la protección de Estados Unidos y sus vecinos frente a amenazas reales, en particular las ambiciones globales de China.

En esto, el presidente Trump se alinea estrechamente con el presidente James Monroe. La Doctrina Monroe nunca tuvo como objetivo controlar América Latina. Advirtió a las potencias europeas contra la recolonización o la interferencia, afirmando que tales acciones serían consideradas hostiles. Entonces y ahora, el objetivo ha sido impedir la dominación externa del hemisferio, no imponer el control estadounidense.

Ver COLUMNNA página 7

BREVES LATNOS de la página 1

de eliminación directa. Sin embargo, para muchos aficionados latinoamericanos, la emoción viene acompañada de incertidumbre sobre si podrán ingresar al país para ver los juegos.

En semanas recientes, reportes mediáticos y debates políticos han generado confusión, con versiones que aseguran que Estados Unidos podría negar visas a ciudadanos de ciertos países durante el Mundial. En realidad, autoridades estadounidenses han aclarado que no existe una pro-

hibición general de visas de turista, aunque la entrada seguirá dependiendo de las leyes migratorias vigentes y evaluaciones individuales.

Tener un boleto para un partido no garantiza la entrada a Estados Unidos. Los aficionados deben contar con una visa de turista válida (B1/B2) o calificar bajo el programa de exención de visa. Para enfrentar el aumento en solicitudes, el gobierno anunció un proceso especial — conocido como “FIFA Pass” — que prioriza citas de visa para quienes ya tienen entradas, aunque no asegura aprobación.

En países latinoamericanos donde los tiempos de espera para visas son largos, el problema es tanto logístico como político. En algunos casos, los retrasos se extienden por meses o años, poniendo en riesgo la participación de miles de aficionados.

Mientras se acerca el Mundial, el mensaje es claro: quienes planean asistir a partidos en Estados Unidos deben aplicar con anticipación, informarse por canales oficiales y evitar rumores. El torneo se jugará en la cancha, pero para muchos, el primer partido será en el consulado.

LATIN BRIEFS from page 1

Recent media reports and political debate have fueled confusion, with claims circulating that the United States may deny visas to citizens from certain countries during the World Cup period. In reality, U.S. officials have clarified that there is no blanket ban on tourist visas for World Cup fans, but entry will still depend on existing immigration rules and individual screening.

Holding a match ticket does not guarantee entry into the United States. Fans must still obtain a valid tourist visa (B1/B2) or qualify under the Visa

Waiver Program. To manage the expected surge in applications, U.S. authorities have announced a special process — often referred to as a “FIFA Pass” — designed to prioritize visa interviews for ticket holders. While this system may speed up appointments, it does not ensure approval.

For Latin American countries with historically long visa wait times, the concern is logistical as much as political. In some nations, tourist visa interview backlogs stretch for months or even years. Without early preparation, many fans risk missing the opportunity altogether.

Diplomatic pressure is also mounting. Leaders from several Latin American nations have urged Washington to streamline the visa process, warning that restrictive access could undermine the spirit of a tournament meant to unite cultures and continents through sport.

As the World Cup approaches, the message from immigration experts is clear: fans hoping to attend matches in the United States should apply early, follow official guidance, and avoid misinformation. The world’s biggest sporting event may be played on the field — but for many, the first hurdle will be at the consulate.



Arte & Entretenimiento

Arts & Entertainment



Antigua Guatemala: mito, encanto colonial y resiliencia cultural

por el equipo de *El Reportero*

Antigua Guatemala es una ciudad moldeada por la catástrofe y el renacimiento. Conocida originalmente como Santiago de los Caballeros de Guatemala, fue una de las urbes más importantes de la América colonial. Repetidos terremotos —en especial los de junio y julio de 1773, conocidos como los terremotos de Santa Marta— provocaron una devastación profunda. Palacios, iglesias, conventos y viviendas se desplomaron. Hubo incendios. Cientos murieron, miles resultaron heridos y las constantes réplicas terminaron de derrumbar lo que aún permanecía en pie. El tiempo pareció detenerse.

En su apogeo, la ciudad albergaba entre 50 mil y 60 mil habitantes y funcionó como capital del Reino de Guatemala, gobernando gran parte de Centroamérica desde 1543 hasta la independencia en 1821. Tras la destrucción de 1773, las autoridades coloniales

concluyeron que el valle de Panchoy era demasiado peligroso. La capital fue trasladada unos 40 kilómetros al este, a lo que hoy es la Ciudad de Guatemala, un cambio sin precedentes para una ciudad de tal magnitud.

Abandonada, Antigua entró en un largo letargo. Se detuvo la construcción y la administración pasó a la nueva capital. Con el tiempo, las ruinas y el silencio forjaron un aura romántica que definiría su identidad. En 1799, los vecinos que se negaron a marcharse lograron la creación de un cabildo local, reactivando poco a poco la vida cívica. En 1826, Antigua recuperó la categoría de ciudad.

El siglo XX marcó su renacer cultural. En 1943, el gobierno la declaró Monumento Nacional, restringiendo la construcción moderna y preservando su escala colonial. Siguió esfuerzos de restauración que culminaron con su declaración como Patrimonio Cultural de la Humanidad

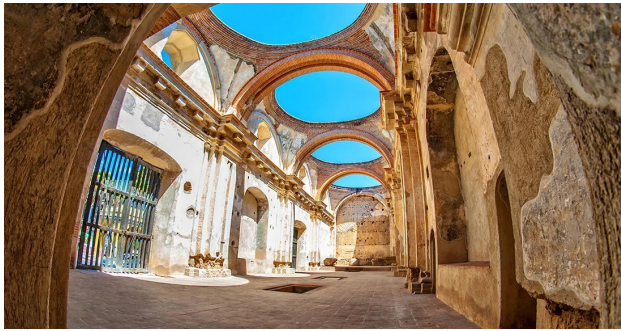
por la UNESCO en 1979. Consejos de conservación aseguraron la permanencia de su carácter hispánico: horizontes bajos, calles empedradas y ruinas barrocas enmarcadas por volcanes.

Hoy, Antigua es a la vez destino global y refugio local. Visitantes internacionales acuden a sus iglesias, conventos, museos y símbolos como el Arco de Santa Catalina y el Palacio de los Capitanes Generales. Muchos guatemaltecos llegan en busca de calma: café, conversación y una pausa. La Semana Santa es su ritual más poderoso, cuando alfombras de aserrín colorido nacen y mueren en cuestión de horas.

El turismo ha traído prosperidad, pero también presión: congestionamiento, encarecimiento y la conversión de casas en comercios. Aun así, Antigua perdura como ciudad viva, rodeada de pueblos que resguardan tradiciones origi-

Ver ARTE página 6

Antigua Guatemala: myth, colonial charm, and cultural resilience



—by the *El Reportero* staff

Antigua Guatemala is a city forged by catastrophe and renewal. Formerly known as Santiago de los Caballeros de Guatemala, it ranked among the most important urban centers in colonial Latin America. A series of powerful earthquakes—most notably those of June and July 1773, remembered as the Santa Marta earthquakes—reduced the city to ruins. Palaces, churches, convents, and homes collapsed. Fires spread through the streets. Hundreds died, thousands were injured, and relentless aftershocks finished what the main quake began. For the city, time appeared to stand still.

At its height, Antigua was home to between

50,000 and 60,000 residents and served as the capital of the Kingdom of Guatemala, governing much of Central America from 1543 until independence in 1821. After the devastation of 1773, colonial authorities determined that the Panchoy Valley was too dangerous for reconstruction. The capital was relocated roughly 40 kilometers east to what is now Guatemala City—an extraordinary decision for a city of such size and importance.

Left behind, Antigua entered a prolonged dormancy. Construction ceased and administrative functions moved to the new capital. Over time, abandoned ruins and silent streets gave rise to a romantic atmosphere that would later define the city’s character. In 1799,

residents who refused to abandon the old capital secured the creation of a local council, gradually restoring civic life. Antigua regained official city status in 1826.

The 20th century marked a cultural rebirth. In 1943, the government declared Antigua a National Monument, limiting modern construction and protecting its colonial scale. Restoration followed, culminating in its designation as a UNESCO World Heritage Site in 1979. Conservation efforts preserved its Spanish-era identity—low skylines, cobblestone streets, and baroque ruins set against surrounding volcanoes.

Today, Antigua is both an international destination and a local refuge. Visitors are drawn to its churches, convents, museums, and landmarks such as the Arco de Santa Catalina and the Palace of the Captains General. Semana Santa remains its most powerful ritual, when intricate sawdust carpets briefly transform the streets.

Tourism has brought prosperity and strain, but Antigua endures as a living city—rich in history, culture, and daily life. —With reports by Zeus Naya Catalá.



Calendario & Turismo

Calendar & Tourism



Julio Bravo y su Orquesta Salsabor, tienen preparada toda una programación para el mes del amor. Julio Bravo and his Salsabor Orchestra have a full program planned for the month of love.

Julio Bravo y su orquesta presentan “Amor, Amistad y Salsa”

—por Magdy Zara

Julio Bravo y su Orquesta Salsabor han estado ofreciendo buena música a los salseros del Área de la Bahía durante más de 28 años.

Bravo, cantante principal y líder de la banda es oriundo de Perú, y reunió un talentoso grupo de músicos para crear su propia mezcla única de salsa energética yailable que los han convertido en una de las mejores bandas de salsa del Área de la Bahía.

Para este mes de febrero en el marco del día de San Valentín, han programado una serie de conciertos llamada “Amor, Amistad y Salsa”.

Este 1 y 2 de febrero, se estarán presentando en Seahorse, Sausalito, a las 5 p.m.

El viernes 6 de febrero, en Havana Walnut Creek, a las 6 p.m.

El sábado 14 de febrero, la cita es en la Zona, Antioch a las 9 p.m.

El domingo 15 de febrero en Opera House, Sacramento a las 7 p.m.

Los Calderones presentan en el Primer Viernes Sur

Los Calderones son una compañía cubana de entretenimiento dedicada a llevar alegría y cultura, enfocados en la cultura afrolatina.

Este 1er Viernes Sur de febrero, Los Calderones realizarán una presentación en vivo de alta energía, simultánea a la exposición “De sus manos a las nuestras”.

“De sus manos a las nuestras”, una exposición que se lleva a cabo en colaboración con el Centro de Artes Montalvo, que destaca cómo la sabiduría ancestral y las experiencias de la infancia moldean la identidad, la exposición entrelaza historias de tradición, trauma y crecimiento a través de la pintura, la escultura, el arte textil y el video.

Para este 6 de febrero, se dispondrán dos sets gratuitos a

partir de las 6:30 y 7:30 p.m., en el MACLA, ubicado en la 510 South 1st Street, San José.

Centro de Artes de Sausalito presenta Dibujado de la vida:

“Dibujados de la Vida” es el tema de este año de una exposición anual curada que presenta pintura, dibujo y escultura figurativa de un dinámico grupo de destacados artistas del Área de la Bahía.

No es una reliquia del pasado, esta una obra que encarna el espíritu vivo y evolutivo del Movimiento Figurativo del Área de la Bahía actual. Los artistas no se limitan a capturar la forma humana, sino que narran historias contemporáneas, explorando la emoción, la memoria y el significado a través de su arte.

Cada artista aporta una voz distintiva y expresiva a su obra.

Ver CALENDARIO página 6

Julio Bravo and His Orchestra present “Love, Friendship, and Salsa”

—by Magdy Zara

Julio Bravo and his Salsabor Orchestra have been providing great music to salsa lovers in the Bay Area for over 28 years.

Bravo, the lead singer and band leader, is originally from Peru and has assembled a talented group of musicians to create their own unique blend of energetic and danceable salsa, making them one of the best salsa bands in the Bay Area.

This February, in celebration of Valentine’s Day, they have scheduled a series of concerts called “Love, Friendship, and Salsa.”

On February 1st and 2nd, they will be performing at Seahorse, Sausalito, at 5 p.m.

On Friday, February 6th, they will be at Havana Walnut Creek at 6 p.m.

On Saturday, February 14th, they will be at Zona, Antioch at 9 p.m.

Sunday, February 15th at Opera House, Sacramento at 7 p.m.

Los Calderones present at the First Friday of the South

Los Calderones are a Cuban entertainment company dedicated to bringing joy and culture, focusing on Afro-Latin culture.



Exposición Dibujando la Vida, concluye este 8 de febrero. The “Drawing Life” exhibition concludes this February 8th.

This first Friday of the South in February, Los Calderones will perform a high-energy live show, coinciding with the exhibition “From Their Hands to Ours.”

“From Their Hands to Ours,” an exhibition held in collaboration with the Montalvo Arts Center, highlights how ancestral wisdom and childhood experiences shape identity. The exhibition intertwines stories of tradition, trauma, and growth through painting, sculpture, textile art, and video.

On February 6th, two free sets will be available starting at 6:30 and 7:30 p.m. at MACLA, located at 510 South 1st Street, San Jose.

Sausalito Arts Center presents Drawn from Life:

“Drawn from Life” is this year’s theme for an annual curated exhibition featuring figurative painting, drawing, and sculpture by a dynamic group of prominent Bay Area artists.

Not a relic of the past, this work embodies the living, evolving spirit of the current Bay Area Figurative Movement. The artists do not merely capture the human form, but rather tell contemporary stories, exploring emotion, memory, and meaning through their art.

Each artist brings a distinctive and expressive voice to their work.

The exhibition opened to the public on Saturday, Janu-

See CALENDAR page 6



La presidenta de México dijo que, durante la llamada, Trump “entendió” su postura sobre el intervencionismo militar. Mexico’s president said that in the call, Trump “understood” her position on military interventionism.

MEXICO de la página 1

captura del presidente venezolano Nicolás Maduro a principios de este mes.

Reuters informó el viernes que el gobierno de la presidenta Claudia Sheinbaum está llevando a cabo una revisión interna de su política de envíos de petróleo a Cuba, impulsada por la preocupación dentro del gabinete de que estas entregas puedan antagonizar a Washington. La agencia citó a tres altos funcionarios mexicanos que señalaron que todas las opciones siguen sobre la mesa,

incluida una suspensión total, una reducción o la continuación de los envíos.

Los suministros de petróleo mexicano han colocado al país “en la mira de Washington”, escribió *Reuters*, recordando que Trump ha afirmado reiteradamente que Cuba está “lista para caer”. En una publicación en redes sociales el 11 de enero, Trump declaró: “NO HABRÁ MÁS PETRÓLEO NI DINERO PARA CUBA – CERO”.

Por separado, *Político* informó que la administración Trump está considerando nuevas estrategias

para forzar un cambio de régimen en Cuba, incluida la posibilidad de un bloqueo total a las importaciones de petróleo. El medio citó a tres personas familiarizadas con las discusiones y subrayó que aún no se ha tomado una decisión definitiva.

De implementarse, un bloqueo petrolero liderado por Estados Unidos eliminaría en la práctica la capacidad de México para decidir de manera independiente si continúa o no con los envíos. Según *Político*, la propuesta forma parte de un esfuerzo más amplio para presionar al gobierno comunista cubano.

De manera pública, Sheinbaum ha insistido en que México continuará apoyando a Cuba. La presidenta declaró la semana pasada que México “siempre estará ahí” para la isla, proporcionando tanto petróleo como ayuda humanitaria. Su administración, al igual que la de su antecesor Andrés Manuel López Obrador, ha mantenido una postura de oposición al embargo estadounidense contra Cuba.

Sin embargo, en privado, *Reuters* reportó que crece la preocupación dentro del gobierno mexicano, especialmente cuando el tratado comercial entre

Estados Unidos, México y Canadá (T-MEC) será revisado este año. México también observa con cautela las reiteradas amenazas de Trump de tomar acciones militares unilaterales contra los cárteles del narcotráfico en territorio mexicano.

Uno de los funcionarios citados por *Reuters* afirmó que existe “un temor creciente de que Estados Unidos pueda tomar acciones unilaterales en nuestro territorio”.

De acuerdo con *Reuters*, algunos funcionarios mexicanos consideran que la estrategia de Washington para cortar el suministro de petróleo a Cuba podría provocar una grave crisis humanitaria, lo que detonaría una migración masiva hacia México. Por ello, algunos sectores del gobierno abogan por mantener el suministro de combustible, aunque sea de manera limitada.

La oficina de Sheinbaum dijo a *Reuters* que México “siempre ha sido solidario con el pueblo de Cuba” y calificó los envíos de petróleo y los pagos por servicios médicos cubanos como “decisiones soberanas”.

Reuters también informó que Trump abordó directamente el tema durante una llamada telefónica

con Sheinbaum el 12 de enero. Citando a dos fuentes, la agencia señaló que Trump cuestionó los envíos de crudo y combustible a Cuba, así como la presencia de médicos cubanos en México. Sheinbaum respondió que los envíos constituyen ayuda humanitaria y que el acuerdo médico cumple con la legislación mexicana. Trump no exigió de manera directa la suspensión de los envíos, indicaron las fuentes.

La llamada se produjo poco después de que Trump afirmara que Estados Unidos comenzaría a “golpear en tierra” en su lucha contra los cárteles, lo que avivó especulaciones sobre posibles acciones militares en México. Tras la conversación, Sheinbaum aseguró que una intervención militar estadounidense podía descartarse.

Aun así, *Reuters* informó que funcionarios mexicanos están cada vez más preocupados por la creciente presencia de drones de vigilancia de la Marina estadounidense en el Golfo de México. Medios locales reportaron que al menos tres drones Northrop Grumman MQ-4C Triton han realizado vuelos repetidos sobre la Bahía de Campeche, siguiendo de cerca las rutas

utilizadas por los petroleros que transportan combustible mexicano a Cuba. Las mismas aeronaves fueron observadas frente a la costa de Venezuela en diciembre, días antes de acciones militares estadounidenses en ese país.

El tema también ha generado críticas de legisladores y analistas estadounidenses. En una columna publicada en *The Washington Post*, el periodista León Krauze citó al congresista republicano Carlos A. Giménez, quien acusó a México de sostener a una dictadura bajo el argumento de ayuda humanitaria.

Krauze sostuvo que los envíos de petróleo no benefician a la población cubana y citó informes del organismo Mexicanos Contra la Corrupción, que estiman que Pemex envió aproximadamente 3 mil millones de dólares en petróleo a Cuba el año pasado, mientras que solo reportó oficialmente unos 400 millones de dólares a las autoridades estadounidenses.

“México no puede sostener abiertamente a la dictadura cubana y al mismo tiempo esperar buena voluntad de Washington”, escribió Krauze.

— Con información de *Reuters* y *Político*

DR. LOCO from page 1

what would become Dr. Loco’s final interview, publicly thanked Cuéllar for his service and cultural contributions, describing him as a light whose voice would continue to resonate across generations.

Former students were among those most deeply affected by his passing. Erika

Roman, who studied under Cuéllar, remembered him as a transformative mentor.

“Rest in Power to the baddest, most firme, Chicano scholar, Dr. Loco, José B. Cuéllar,” Roman wrote. “May you transition to the sweetest soulful sounds. Gracias for everything you taught me and so many others. Forever grateful.”

Antonio F. Montesino, a former student, remembered Cuéllar as a mentor who changed his life. “Because of Dr. Loco, I earned my degree. He encouraged me without judgment and showed me that anything was possible. He was an Aztec warrior. I will miss him deeply.”

Another tribute reflected the collective grief felt by those who knew

him closely: “We have lost our friend, our teacher, our bright light and sweetest sound. I am but one of the many who cherished him.”

Lorene Allio, a longtime friend, highlighted Cuéllar’s spiritual and musical depth later in life.

“Yesterday our dear friend Dr. Jose Cuellar, AKA Dr. Loco, crossed to the other side,” Allio wrote. “Many know him as a wonderful musician, but he was also a brilliant professor of anthropology and spent much of his retirement studying modern and precolumbian Native American flutes. He was both joyous and spiritual, respecting his native heritage and ancestors. We were fortunate to know him. Jose Cuellar presente!”

Born in the early 1940s, José Bernardo Cuéllar came of age during the rise of the Chicano Movement, a period that profoundly shaped his academic and cultural path. He earned a doctorate and became a leading scholar of Chicano culture, known for blending anthropology, music, and cultural performance in ways that challenged traditional academic boundaries.

Cuéllar served as professor emeritus of Latina/Latino Studies at San Francisco State University, where he taught courses in Chicano and Latino studies, music, and cultural performance. His classrooms were remembered as dynamic spaces where theory met lived experience and where students were encouraged to

understand culture as history, resistance, and celebration.

Marvin Ramírez, editor of *El Reportero* and a former journalism student at San Francisco State University, recalled a phrase Cuéllar shared that stayed with him for decades: “The university education teaches you to learn.” Ramírez said Dr. Loco was “a human being to remember — for his wisdom, his humility, and the way he viewed the world.”

Beyond academia, Dr. Loco reached wide audiences through music and media. As bandleader of Dr. Loco’s Rockin’ Jalapeño Band, he fused Chicano cultural expression with rhythm, satire, and humor, turning performance into both education and communal joy. His cultural work also extended to film, including contributions to the multimedia project surrounding *Alambrita: The Director’s Cut*, and to research on ancient Mesoamerican and Native American flutes, including work conducted at Harvard University.

Across all these pursuits, Cuéllar remained committed to the belief that knowledge should serve the community. Friends and colleagues remembered his generosity, sharp wit, and ability to make people feel seen, challenged, and inspired.

Survivors: Dr. José Bernardo Cuéllar is survived by his beloved children, Ixchel and Bennie, and his devoted wife, Anastacia Cuéllar, also known as Stacie.

As of press time, no information had been made public regarding funeral or memorial arrangements—an absence that has raised questions within the community. *El Reportero* made repeated attempts to obtain basic confirmation from individuals close to Dr. Cuéllar, including while facing a print deadline, but received no response. For a public figure of Dr. Loco’s stature, such silence is unusual and has prompted widespread concern and speculation among those who knew him and wish to pay their respects.

— With social media information.



¿CREES QUE NO PUEDES PERMITIRTE COMPRAR UNA CASA?

EL PROGRAMA “DREAM FOR ALL” DE CALIFORNIA PODRÍA AYUDARTE.



Visita nuestro sitio web hoy mismo para obtener más información y conectarte con un prestamista autorizado.

calhfa.ca.gov/dream

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

www.universalbakeryinc.com

estampas.peruanas

Peruvian Restaurant

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



SALUD de la página 1

en alimentos naturales, especialmente en mariscos, carnes, legumbres, semillas y granos fortificados. Priorizar estos alimentos puede ayudar a restaurar el equilibrio nutricional y favorecer el bienestar a largo plazo.

A continuación, 12 alimentos ricos en zinc que pueden ayudar a fortalecer la salud inmunológica.

Ostras Las ostras son la fuente natural más concentrada de zinc, ya que aportan entre 32 mg y 74 mg por porción de tres onzas, lo que equivale hasta al 673 por ciento del valor diario (VD). Ya sea crudas o cocidas, ofrecen un aporte mineral inigualable.

Mariscos Otros mariscos como la langosta (6 mg por 3 onzas), el cangrejo (3.2 mg) y el camarón (1.4 mg) también aportan zinc, además de proteínas y ácidos grasos omega-3 beneficiosos. Las guías dietéticas recomiendan al menos dos porciones de mariscos por semana.

Salmon El salmón contiene niveles modestos de zinc (alrededor de 0.5 mg por 3 onzas), pero su alto contenido de omega-3 y vitamina B12 lo convierte en un valioso complemento de una dieta equilibrada.

Carnes rojas La carne de res, cerdo y cordero se encuentran entre las fuentes más ricas en

zinc, aportando de 4 mg a 10 mg por porción. La carne magra de res ofrece hasta el 91 por ciento del VD, mientras que el cordero aporta alrededor del 64 por ciento por cada tres onzas.

Aves El pollo y el pavo proporcionan entre 1.5 mg y 5.5 mg de zinc por porción. El pollo de carne oscura aporta aproximadamente el 36 por ciento del VD por taza. Elegir cortes mínimamente procesados ayuda a conservar los nutrientes.

Legumbres Los frijoles, las lentejas y los garbanzos aportan entre 1.3 mg y 3.7 mg de zinc por porción, lo que los convierte en opciones importantes para dietas basadas en plantas. Una taza de frijoles horneados proporciona alrededor del 34 por ciento del VD.

Frutos secos Los cacahuates (maní), las almendras y los frutos secos mixtos aportan entre 0.7 mg y 2.3 mg por porción. Además del zinc, contribuyen con grasas saludables y proteína vegetal.

Semillas Las semillas de calabaza, girasol y sésamo son densas en zinc, ofreciendo entre 1.7 mg y 2.8 mg por onza. Solo las semillas de calabaza aportan alrededor del 20 por ciento del VD y son ricas en magnesio y antioxidantes.

Huevos Un huevo duro contiene aproximadamente 0.5

mg de zinc, en su mayoría en la yema. Los huevos son una forma fácil y económica de complementar la ingesta diaria.

Tofu El tofu aporta alrededor de 4 mg de zinc por taza —aproximadamente el 36 por ciento del VD—, lo que lo convierte en una fuente clave de proteína para vegetarianos y veganos.

Productos lácteos La leche, el yogur y el queso contribuyen con entre 1 mg y 3 mg de zinc por porción. El queso suizo destaca, ya que ofrece casi el 28 por ciento del VD por media taza.

Cereales fortificados Los cereales de desayuno fortificados pueden aportar alrededor de 3.75 mg de zinc por taza, mientras que los granos integrales como la avena y el arroz integral ofrecen entre el 12 y el 21 por ciento del VD.

Por qué importa el zinc proveniente de los alimentos El zinc obtenido de alimentos integrales suele ser más biodisponible que los suplementos sintéticos, lo que significa que el cuerpo lo absorbe y utiliza con mayor facilidad. Las fuentes naturales también aportan nutrientes complementarios que potencian los beneficios del zinc, mientras que los suplementos aislados pueden aumentar el riesgo de desequilibrios o toxicidad si se usan de forma inadecuada.

Históricamente, las dietas tradicionales ricas en mariscos, carnes y alimentos integrales proporcionaban cantidades suficientes de zinc. Hoy en día, los alimentos ultraprocesados suelen desplazar estas opciones densas en nutrientes, lo que hace que el consumo consciente de zinc sea más importante que nunca.

Al incorporar una variedad de alimentos ricos en zinc —desde ostras y carne de res hasta legumbres y semillas— las personas pueden apoyar la función inmunológica de manera natural y fortalecer la salud general en una era de crecientes desafíos nutricionales. *Food.news.*



PHOTO: WWW.CONCLUSION.COM.AR

COLUMN from page 2

The Trump administration’s National Security Strategy recognizes this failure. Unilateral action has replaced ineffective multilateralism, and notably, without firing a shot, Trump has ended eight conflicts that might have escalated into wider wars. This approach is not hegemonic. The “Donroe Doctrine” does not seek American dominance but protection of the United States and

its neighbors from genuine threats, particularly China’s global ambitions. In this, President Trump aligns closely with President James Monroe. The Monroe Doctrine was never about controlling Latin America. It warned European powers against recolonization or interference, asserting that such actions would be viewed as hostile. Then and now, the goal has been to prevent external domination of the hemisphere, not to impose American rule.

Venezuela under Nicolás Maduro illustrates this principle. The regime, aligned with China, brutalized its people and endangered Americans. Removing Maduro creates the possibility for democracy, human rights, and religious freedom. Few doubt that America’s ultimate aim is to respect the will of the Venezuelan people and secure a stable, free future.

The Trump administration is not abandoning the Christian virtues articulated by St. Augustine 1,600 years ago. It is applying them prudently in a dangerous world. That is the American way.

(Steven Mosher is the president of the Population Research Institute and an internationally recognized authority on China and population issues. He was the first American social scientist allowed to conduct fieldwork in communist China (1979-1980), where he witnessed forced abortions and sterilizations of women under the new one-child policy.)

- This article was cut to fit space.

HEALTH from page 1

(DV). Whether eaten raw or cooked, oysters provide an unmatched mineral boost.

Shellfish Other shellfish such as lobster (6 mg per 3 oz), crab (3.2 mg) and shrimp (1.4 mg) also supply zinc along with protein and beneficial omega-3 fatty acids. Dietary guidelines recommend at least two seafood servings per week.

Salmon Salmon contains modest zinc levels (about 0.5 mg per 3 oz), but its high omega-3 and vitamin B12 content makes it a valuable addition to a balanced diet.

Red meat Beef, pork and lamb are among the richest zinc sources, providing 4 mg to 10 mg per serving. Lean beef offers up to 91 percent of the DV, while lamb supplies about 64 percent per three-ounce portion.

Poultry Chicken and turkey deliver 1.5 mg to 5.5 mg of zinc per serving. Dark-meat chicken provides roughly 36 percent of the DV per cup. Choosing minimally processed cuts helps preserve nutrients.

Legumes Beans, lentils and chickpeas

supply 1.3 mg to 3.7 mg of zinc per serving, making them important options for plant-based diets. A cup of baked beans delivers about 34 percent of the DV.

Nuts Peanuts, almonds and mixed nuts provide between 0.7 mg and 2.3 mg per serving. In addition to zinc, nuts contribute healthy fats and plant protein.

Seeds Pumpkin, sunflower and sesame seeds are zinc-dense, offering 1.7 mg to 2.8 mg per ounce. Pumpkin seeds alone supply about 20 percent of the DV and are rich in magnesium and antioxidants.

Eggs A single hard-boiled egg contains roughly 0.5 mg of zinc, mostly in the yolk. Eggs are an easy and affordable way to supplement daily intake. *Food.news.*

Tofu Tofu provides about 4 mg of zinc per cup — approximately 36 percent of the DV — making it a key protein source for vegetarians and vegans.

Dairy products Milk, yogurt and cheese contribute 1 mg to 3 mg of zinc per serving. Swiss cheese stands out, of-

fering nearly 28 percent of the DV per half-cup.

Fortified cereals and whole grains Fortified breakfast cereals can provide about 3.75 mg of zinc per cup, while whole grains like oats and brown rice offer 12 percent to 21 percent of the DV.

Why zinc from food matters Zinc from whole foods is generally more bioavailable than synthetic supplements, meaning it is more easily absorbed and used by the body. Natural sources also deliver complementary nutrients that enhance zinc’s benefits, while isolated supplements may increase the risk of imbalance or toxicity if misused.

Historically, traditional diets rich in shellfish, meats and whole foods supplied ample zinc. Today, processed foods often crowd out these nutrient-dense options, making intentional zinc consumption more important than ever.

By incorporating a variety of zinc-rich foods — from oysters and beef to legumes and seeds — individuals can support immune function naturally and strengthen overall health in an era of growing nutritional challenges.

CALENDARIO de la página 4

La exposición está abierta al público desde pasado sábado 10 de enero de 2026 y su clausura será el próximo domingo 8 de febrero, a partir de las 3 p.m., con una charla del artista expositor Stephen Namara, dibujo de modelos en vivo con Peter Williams y refrigerios.

No puedes perderte la oportunidad de disfrutar de esta maravillosa exposición, la cual se lleva a cabo en el Centro de Artes de Sausalito, ubicado en 750 Bridgeway, Sausalito, a partir de las 11:00 a. m.

CALENDAR from page 4

ary 10, 2026, and will close on Sunday, February 8, at 3 p.m., with a talk by exhibiting artist Stephen Namara, live drawing with Peter Williams, and refreshments.

Don’t miss the opportunity to enjoy this wonderful exhibition, taking place at the Sausalito Arts Center, located at 750 Bridgeway, Sausalito, starting at 11:00 a.m.

Los Clasificados trabajan, anuncia si necesitas contratar empleados. Llámanos al 415-648-3711

ARTE de la página 4

narias, sostenida por la gastronomía, la música y el arte.

Caminar por sus calles es entrar en un realismo mágico de piedra. Antigua es un Macondo sin ficción: marcada por terremotos, colmada de fe, perfumada de café y tamales, donde la historia no es un vestigio, sino vida cotidiana.

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

www.elreporterosf.com

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

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

EL TOMATE RESTAURANTE

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.

DR. LCOO de la página 1

cenario, insistiendo en que la cultura no debía estudiarse a distancia, sino vivirse, escucharse y compartirse.

El amigo de muchos años y comunicador Jesse “Chuy”

Varela, quien realizó lo que sería la última entrevista de Dr. Loco, agradeció públicamente a Cuéllar por su servicio y sus aportes culturales, describiéndolo como una luz cuya voz seguirá resonando a través de las generaciones.

Los exalumnos estuvieron entre los más profundamente afectados por su fallecimiento. Erika Roman, quien estudió con Cuéllar, lo recordó como un mentor transformador. “Descansa en poder el más firme y poderoso académico

EDITORIAL de la página 2

supervisor, el jefe de policía, el alcalde, incluso el presidente, no jalen el gatillo. La culpa no puede simplemente trasladarse hacia arriba. Pero el entrenamiento *sí* puede reformarse. Las expectativas *sí* pueden redefinirse. El objetivo debe ser detener la amenaza, no garantizar la muerte.

Al mismo tiempo, debemos hablar con honestidad sobre la cultura de la protesta actual. Cuando las manifestaciones se vuelven violentas—cuando los agentes son atacados, rodeados o provocados—el riesgo de muerte aumenta de manera dramática. Un oficial bajo agresión física

reaccionará como alguien que siente que su vida está en peligro. Esa es la realidad, no una ideología. La protesta pacífica es un derecho protegido. La confrontación violenta no lo es. Y cuando estalla la violencia, todos perdemos.

También surgen preguntas serias—planteadas por las propias autoridades—sobre si algunas protestas están siendo organizadas, financiadas o manipuladas para provocar caos en lugar de reformas. Si existen grupos que buscan escalar el conflicto deliberadamente para fabricar indignación o desestabilizar comunidades, eso debería preocuparnos a todos, sin importar la afiliación política. La

justicia no puede construirse sobre el desorden provocado.

Lo que me inquieta aún más es la indignación selectiva que observo a nivel global. Multitudes salen a protestar por ciertas causas, mientras el asesinato de mujeres desarmadas en Irán apenas genera reacción en las calles. No cuestiono el derecho a protestar, pero la inconsistencia revela una agenda. ¿Son algunos movimientos menos sobre justicia y más sobre confrontación? ¿Buscan algunas protestas soluciones, o deliberadamente buscan tragedias para alimentar una narrativa mayor?

Son preguntas incómodas, pero necesarias.

Necesitamos una policía que proteja la vida, incluyendo la de los propios agentes. Necesitamos entrenamiento basado en la contención, el juicio y la humanidad. Y necesitamos protestas que exijan rendición de cuentas sin fabricar violencia. Si fallamos en cualquiera de estos frentes, el ciclo continuará: más muertes, más dolor, más división.

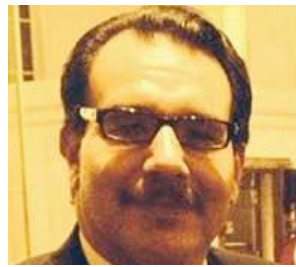
Pienso nuevamente en esos dos jóvenes oficiales en el Carnaval. Espero que recuerden aquel momento. Espero que nunca tengan que cargar con el peso del que les hablé. Y espero que nosotros, como sociedad, decidamos que salvar vidas—no quitarlas—debe seguir siendo la prioridad más alta.

chicano, Dr. Loco, José B. Cuéllar”, escribió Roman. “Que transiciones hacia los sonidos más dulces del alma. Gracias por todo lo que me enseñaste a mí y a tantos otros. Eternamente agradecida”.

Antonio F. Montesino, exalumno, recordó a Cuéllar como un mentor que cambió su vida. “Gracias a Dr. Loco obtuve mi título universitario. Me animó sin juzgarme y me hizo creer que todo era posible. Era un guerrero azteca. Lo extrañaré profundamente”.

Otro homenaje reflejó el duelo colectivo de quienes lo conocieron de cerca: “Hemos perdido a nuestro amigo, nuestro maestro, nuestra luz brillante y el sonido más dulce. Yo soy solo uno de los muchos que lo apreciaron”.

Lorene Allio, amiga cercana durante muchos años, destacó la profundidad espiri-



Antonio F. Montesinos

tual y musical de Cuéllar en etapas posteriores de su vida.

“Ayer nuestro querido amigo Dr. José Cuéllar, también conocido como Dr. Loco, cruzó al otro lado”, escribió Allio. “Muchos lo conocen como un músico maravilloso, pero también fue un brillante profesor de antropología y dedicó gran parte de su jubilación al estudio de flautas nativas americanas modernas y precolumbinas. Era alegre y espiritual, respetuoso de su herencia indígena y de sus ancestros. Fuimos afortunados de conocerlo. José Cuéllar, presente”.

Nacido a principios de la década de 1940, José Bernardo Cuéllar alcanzó la madurez durante el auge del Movimiento Chicano, un periodo que marcó profundamente su camino académico y cultural. Obtuvo un doctorado y se convirtió en un destacado estudioso de la cultura chicana, conocido por fusionar la antropología, la música y la interpretación cultural de maneras que desafiaron los límites académicos tradicionales.

Cuéllar se desempeñó como profesor emérito de Estudios Latinos/Latinas en la Universidad Estatal de San Francisco, donde impartió cursos de estudios chicanos y latinos, música y performance cultural. Sus clases eran recordadas como espacios dinámicos donde la teoría se encontraba con la experiencia vivida y donde se alentaba a los estudiantes a entender la cultura como historia, resistencia y celebración.

Marvin Ramírez, editor de El Reportero y exestudiante de periodismo en la Universidad Estatal de San Francisco, recordó una frase

que Cuéllar compartió y que lo acompañó durante décadas: “La educación universitaria te enseña a aprender”. Ramírez dijo que Dr. Loco fue “un ser humano digno de recordarse, por su sabiduría, su humildad y su manera de ver el mundo”.

Más allá de la academia, Dr. Loco llegó a amplias audiencias a través de la música y los medios. Como líder de Dr. Loco’s Rockin’ Jalapeño Band, fusionó la expresión cultural chicana con ritmo, sátira y humor, convirtiendo la interpretación en educación y alegría colectiva. Su trabajo cultural también se extendió al cine, incluyendo aportaciones al proyecto multimedia de Alambrista: The Director’s Cut, y a investigaciones sobre flautas mesoamericanas y nativas americanas antiguas, incluyendo estudios realizados en la Universidad de Harvard.

En todas estas facetas, Cuéllar mantuvo un firme compromiso con la idea de que el conocimiento debe servir a la comunidad. Amigos y colegas recordaron su generosidad, su agudo sentido del humor y su capacidad de hacer que las personas se sintieran vistas, desafiadas e inspiradas.

Sobrevivientes: El Dr. José Bernardo Cuéllar deja a sus queridos hijos, Ichel y Bennie, y a su esposa, Anastacia Cuéllar, también conocida como Stacie.

Al cierre de esta edición, no se había hecho pública ninguna información sobre servicios funerarios o conmemorativos, una ausencia que ha generado preguntas dentro de la comunidad. El Reportero realizó múltiples intentos por obtener una confirmación básica de personas cercanas al Dr. Cuéllar, incluso enfrentando una fecha límite de impresión, pero no recibió respuesta. Para una figura pública de la estatura de Dr. Loco, este silencio resulta inusual y ha provocado una preocupación y especulación generalizadas entre quienes lo conocieron y desean rendirle homenaje.
- Con info. redes sociales.

El Periódico bilingüe
El Reportero
The Reporter The bilingual newspaper

Clasificados / Classified**(415) 648-3711**

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

✉ LREPORTERO@AOL.COM www.elreporterosf.com

- PUBLIC NOTICES FICTITIOUS
- BUSINESS NAMES
- LEGAL NOTICES

NOTICIA PÚBLICA
NOTICE PUBLIC

Mission Council

on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

Concilio de la Misión ha ofrecido el servicio de consejería en Abuso de Drogas y Tratamiento de Alcohol a la comunidad latina por más de 30 años. Ofrecemos los siguientes servicios:

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

No rechazamos a nadie por falta de fondos

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

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

Ofendedor DUI Habitual
DUI for Multiple Offender
Open 6 days a week

DUI PROGRAM FOR MULTIPLE OFFENDERS
Do you have multiple offenses of DUI (2 or more)?
Have you lost your driver license for more than one DUI?
Call DRY ZONE to help you to recover your license back.

415-920-0722 or 415-920-0721

- * Mission Council has been providing substance abuse / alcohol treatment to the Latino community for over 30 years
- Services provided:
- * Spanish Speaking bilingual professional staff
- * Confidential services
- * We offer family, individual, and group treatment
- * Assessments and evaluations for dual diagnosed clients.

No one is turn away for lack of funds

Mission Council
Adult Services

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

- * **Nuestras horas de oficina son:** de Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 9:00 p.m. y sábado de 8:30 a 4 p.m.
- * **Office Hours:** Monday through Friday from 9:00 a.m. to 9:00 p.m.

Mission Council
Family Services
Servicios para familias

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

- * **Nuestras horas de oficina son:** de Lunes a Viernes de 9:30 a.m. a 7:30 p.m. y los Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.
- * **Office Hours:** Monday through Friday from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

decision in seconds, based on their perception in that moment. Their supervisor, the police chief, the mayor, even the president—none of them pull the trigger. Blame cannot simply be outsourced up the chain. But training *can* be reformed. Expectations *can* be redefined. The goal should be to stop the threat, not to guarantee death.

At the same time, we must speak honestly about protest culture today. When demonstrations turn violent—when officers are attacked, surrounded, or provoked—the risk of death rises dramatically. An officer under physical assault will react as someone fighting for their life. That is reality, not ideology. Peaceful protest is a protected right. Violent confrontation is not. And when violence erupts, everyone loses.

There are also serious questions being raised—by authorities themselves—about whether some protests are being organized, funded, or manipulated to provoke chaos rather than reform. If groups are deliberately escalating conflict to manufacture outrage or de-

COLUMN de la página 3

Venezuela bajo Nicolás Maduro ilustra este principio. El régimen, alineado con China, brutalizó a su pueblo y puso en peligro a estadounidenses. La salida de Maduro abre la posibilidad de democracia, derechos humanos y libertad religiosa. Pocos dudan de que el objetivo final de Estados Unidos es respetar la voluntad del pueblo venezolano y asegurar un futuro estable y libre.

La administración Trump no está abandonando las virtudes cristianas

stabilize communities, that should concern everyone, regardless of political affiliation. Justice cannot be built on engineered disorder.

What troubles me further is the selective outrage I see on the global stage. Mass protests erupt over certain causes, while the killings of unarmed women in Iran barely register in the streets. I don’t dismiss anyone’s right to protest, but inconsistency reveals agenda. Are some movements less about justice and more about confrontation? Are some protests seeking resolution—or deliberately courting tragedy to fuel a larger narrative?

articuladas por San Agustín hace 1,600 años. Las está aplicando con prudencia en un mundo peligroso. Ese es el modo estadounidense.

(Steven Mosher es el presidente del Population Research Institute y una autoridad reconocida internacionalmente en temas de China y población. Fue el primer científico social estadounidense al que se le permitió realizar tra-

These are uncomfortable questions, but they must be asked.

We need policing that protects life, including the lives of officers themselves. We need training rooted in restraint, judgment, and humanity. And we need protests that demand accountability without manufacturing violence. If we fail on any of these fronts, the cycle will continue—more deaths, more grief, more division.

I think back to those two young officers at Carnival. I hope they remember that moment. I hope they never have to carry the weight I warned about. And I hope we, as a society, decide that saving lives—not taking them—must remain the highest priority.

bajo de campo en la China comunista (1979-1980), donde presenció abortos y esterilizaciones forzadas a mujeres bajo la nueva política del hijo único).

- Este artículo fue re-
cortado para ajustarse al espacio disponible.

35 years publishing
35 años publicando

www.elreporterosf.com



5 consejos para que los “solopreneurs” de San Francisco hagan crecer sus negocios en 2026

Patrocinado por
JPMorganChase

Has pasado noches largas, fines de semana y muchas horas de esfuerzo. Lo que comenzó como una forma de generar ingresos extra ahora se ha convertido en un negocio con verdadero potencial. Si tú mismo te encargas de la logística, la producción, el mercadeo, las finanzas y todo lo demás, formas parte de un grupo creciente de emprendedores conocidos como “solopreneurs”.

Aunque la imagen tradicional de una pequeña empresa suele incluir a un propietario y varios empleados, muchos emprendedores descubren que el modelo de solopreneur es el que mejor se adapta a sus objetivos, flexibilidad y tipo de negocio. Si estás considerando este camino o ya operas tu propio emprendimiento, JPMorganChase ofrece cinco consejos prácticos para ayudarte a crecer en 2026.

1. Identifica o consolida tu oportunidad de negocio

Ya sea que estés lanzando un nuevo proyecto o perfeccionando uno existente, el primer paso es identificar una necesidad clara en San Francisco o desarrollar una idea que aporte valor real. Puede tratarse de un servicio que ayude a las personas o de un producto que simplifique su vida diaria.

Una vez que tengas la idea, la preparación es fundamental. Investiga las tendencias de tu industria para determinar si estás cubriendo un nicho o respondiendo a una demanda en crecimiento. Concéntrate



AZMANJE+ VIA GETTY IMAGES

en el potencial a largo plazo y comprende tu mercado total disponible, no solo el éxito temporal o de moda.

2. Crea o perfecciona tu plan de negocios

Un plan de negocios no tiene que ser extenso, pero sí claro. Comienza con una descripción concisa que defina tu misión, objetivos y estrategia. Incluye un análisis de la competencia, tu enfoque de mercadeo y proyecciones financieras básicas.

Si ya estás operando, analiza tu base de clientes. ¿Regresan? ¿Recomiendan tu negocio a otros? Una clientela constante y en crecimiento es una señal sólida de que tu emprendimiento puede escalar más allá de un trabajo secundario.

3. Maximiza el ahorro para impulsar el crecimiento

Muchos solopreneurs utilizan ahorros personales para comenzar, mientras que otros recurren a líneas de crédito comerciales o préstamos para pequeñas empresas para financiar equipos, mercadeo o expansión. Independientemente de cómo empieces, el hábito del ahorro constante puede brindar estabilidad a largo plazo.

Una opción para trabajadores independientes es el plan Solo 401(k) de JPMorganChase, diseñado para propietarios de negocios sin empleados de tiempo completo, salvo su cónyuge. Este plan permite realizar aportaciones anuales el-

evadas —hasta \$72,000 para ti y tu pareja— con opciones antes de impuestos y Roth.

La constancia es clave. Datos de Chase muestran que, aunque los Solo 401(k) son populares entre trabajadores independientes, alrededor del 70% no realizó aportaciones el año pasado. Configurar contribuciones automáticas mensuales o programar revisiones periódicas con un asesor financiero puede ayudar a crear hábitos sostenibles y fortalecer los resultados a largo plazo.

Otras opciones de financiamiento incluyen inversionistas ángeles, quienes suelen aportar capital en etapas tempranas a cambio de participación en la empresa, o el financiamiento

colectivo (crowdfunding). Con el producto y la estrategia adecuados, el crowdfunding puede generar pequeñas contribuciones de muchas personas y ayudarte a conectar con clientes potenciales desde el inicio.

4. Desarrolla tu estrategia de mercadeo y marca

Una marca sólida ayuda a los clientes a entender quién eres y qué te distingue. Define la voz de tu marca, tu propuesta de valor y tu público objetivo. Luego selecciona los canales de mercadeo adecuados, como redes sociales, correo electrónico o publicidad pagada.

Al establecer un presupuesto realista, considera el costo de herramientas, anuncios y servicios externos como diseño gráfico o creación de contenido. Empieza poco a poco, mide los resultados y amplía lo que funcione. También es importante construir una red de contactos. Relacionarte con mentores y otros emprendedores puede brindarte consejos, referencias y nuevas oportunidades.

5. Planifica el crecimiento y las operaciones

El crecimiento implica mucho más que aumentar ventas. Considera aspectos logísticos como la entrega de pedidos, el servicio al cliente, la programación y la gestión de proyectos. Invertir en las herramientas adecuadas puede agilizar operaciones, ahorrar tiempo y mejorar la experiencia del cliente.

El trabajo independiente también conlleva nuevas responsabilidades fiscales, como el pago de impuestos trimestrales estimados y el impuesto por trabajo por

cuenta propia. Dependiendo de tu industria, es posible que debas recaudar y remitir impuestos sobre ventas, incluso en varios estados.

Aunque muchos solopreneurs operan como propietarios únicos, crecer puede implicar adoptar una estructura empresarial más formal. La creación de una LLC es común, pero la mejor opción dependerá de tus objetivos a largo plazo, necesidades legales y cumplimiento normativo. También podrías necesitar licencias, permisos, seguros o contratos antes de expandirte.

Si estás listo para llevar tu negocio individual al siguiente nivel, tu institución financiera local puede ofrecerte recursos y orientación. También puedes comunicarte con un banquero de negocios de Chase para recibir asesoría personalizada.

Aviso legal

Este artículo es únicamente para fines informativos y educativos. Las opiniones expresadas pueden diferir de las políticas oficiales o posiciones de JPMorgan Chase & Co. o sus afiliados y no constituyen asesoría legal, fiscal o financiera. Los productos y estrategias mencionados pueden no ser adecuados para todas las personas. Consulte con profesionales calificados antes de tomar decisiones comerciales o financieras. El desempeño pasado no garantiza resultados futuros.

Los productos de depósito son ofrecidos por JPMorgan Chase Bank, N.A., Miembro FDIC. Prestamista con igualdad de oportunidades.

© 2026 JPMorgan Chase & Co.

5 tips for San Francisco solopreneurs to grow their businesses in 2026

Sponsored by
JPMorganChase

You’ve put in the late nights, the weekends and the hustle. What may have started as a way to earn extra income has grown into something with real potential. If you handle everything on your own — logistics, production, marketing, finances and more — you’re part of a growing group of entrepreneurs known as “solopreneurs.”

While the traditional image of a small business includes an owner and a staff, many entrepreneurs find that solopreneurship best fits their goals, flexibility and business model. If you’re considering the solopreneur path, or already running your own operation, JPMorganChase offers five practical tips to help you grow your business in 2026.

1. Identify or solidify your business opportunity

Whether you’re launching a new venture or refining an existing one, start by identifying a clear need in San Francisco or developing an idea that offers real value. This might be a service that helps people save time or a product that simplifies daily life.

Once you have a concept, preparation is key. Research industry trends to determine whether your idea fills a niche or meets a growing demand.



Focus on long-term potential by understanding your total addressable market, not just short-term or seasonal success.

2. Create or refine your business plan

A business plan doesn’t have to be lengthy, but it should be clear. Start with a concise business description that outlines your mission, goals and strategy. Include a competitive analysis, marketing approach and basic financial projections.

If you’re already operating, evaluate your customer base. Do customers return? Do they refer others? A steady and growing audience

is a strong indicator that your business is ready to scale beyond a side hustle.

3. Maximize savings to support growth

Many solopreneurs use personal savings to get started, while others rely on business lines of credit or small business loans to fund equipment, marketing or expansion. Regardless of how you begin, consistent saving can help create long-term stability.

One option for self-employed business owners is the Solo 401(k) from JPMorganChase, designed for owners without full-time employees other than a spouse. This plan allows high annual

contributions — up to \$72,000 for yourself and your spouse — with both pre-tax and Roth options.

Consistency matters. Chase data shows that while Solo 401(k)s are popular among self-employed individuals, about 70% didn’t contribute in the past year. Setting up automatic monthly contributions or scheduling regular check-ins with a financial advisor can help build sustainable habits that strengthen long-term results.

Additional funding options may include angel investors, who often provide early-stage capital in exchange for ownership, or crowdfunding. With the right product and strategy,

crowdfunding can generate smaller contributions from a large audience while helping you connect with potential customers early.

4. Develop your marketing and brand strategy

A strong brand helps customers understand who you are and why you matter. Define your brand voice, value proposition and ideal audience. Then choose marketing channels that align with your goals, such as social media, email marketing or paid advertising.

As you build a marketing budget, consider costs for tools, ads and outsourced services like graphic design or content creation. Start small, track results and invest more in what works. Networking is also essential. Building relationships with mentors and other entrepreneurs can provide guidance, referrals and new opportunities.

5. Plan for growth and operations

Growth requires planning beyond sales. Consider logistics such as order fulfillment, customer service, scheduling and project management. Investing in the right tools can streamline operations, save time and improve the customer experience.

Self-employment also brings new tax responsibilities, including quarterly estimated taxes and self-employment tax. Depending on your industry, you

may need to collect and remit sales tax, sometimes across multiple states.

While many solopreneurs operate as sole proprietors, scaling up may mean exploring a more formal business structure. An LLC is common, but the best choice depends on your long-term goals, liability concerns and compliance requirements. You may also need licenses, permits, insurance or contracts before expanding.

If you’re ready to take your solo business to the next level, your local financial institution can offer guidance and resources. You can also connect with a Chase business banker for personalized support.

Disclosure

This article is for informational and educational purposes only. The opinions expressed may differ from the official policies or positions of JPMorgan Chase & Co. or its affiliates and do not constitute legal, tax or financial advice. Products and strategies described may not be suitable for everyone. Consult appropriate professionals before making business or financial decisions. Past performance is not indicative of future results.

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

© 2026 JPMorgan Chase & Co.