



SF Mayor Daniel Lurie

Limpiando las calles, estrangulando la ciudad:
SF necesita equilibrio, no puntos ciegos

Ver EDITORIAL página 2

Cleaning the streets, strangling the city:
San Francisco needs balance, not blind spots

See EDITORIAL page 2



El periódico bilingüe

El Reportero

GRATIS FREE

The Reporter The bilingual newspaper

San Francisco • Peninsula • East Bay • North Bay

www.elreporteroSF.com Vol. 35, Edition No. 45, February 13 - 20, 2026

Breves de América Latina

Latin briefs



Delegación bipartidista de EE.UU. visita San Miguel para reforzar los lazos binacionales

—por los servicios de cable de El Reportero

La ciudad de San Miguel de Allende, Guanajuato, fue sede de una reunión de alto nivel con miembros del Congreso de Estados Unidos, lo que subraya el papel estratégico de la ciudad en la relación binacional entre ambos países.

Encabezada por el congresista republicano Michael McCaul, la delegación estadounidense estuvo integrada por ocho representantes de ambos partidos, quienes se reunieron con la gobernadora de Guanajuato, Libia Denisse García

Ver BREVES LATINOS página 3

Bipartisan US delegation visits San Miguel to reinforce binational ties

—by the El Reportero wire services

The city of San Miguel de Allende, Guanajuato, hosted a high-level meeting with members of the United States Congress, underscoring the city's strategic role in the binational relationship between the two countries.

Spearheaded by Republican Congressman Michael McCaul, the U.S. delegation was composed of eight representatives from both parties who met with Guanajuato Governor Libia Denisse García Muñoz Ledo and Mayor of San Miguel Mauricio Trejo, among other officials.

The meeting addressed topics pertaining to institutional collaboration, political cooperation and the role of San Miguel de Allende as a space of trust

See LATIN BRIEFS page 7

México se compromete a realizar entregas anuales de agua a EE.UU. tras amenazas arancelarias

por los servicios informativos de El Reportero

México acordó evitar incurrir en nuevos adeudos en la entrega de agua a Estados Unidos como parte de un compromiso renovado para cumplir con el Tratado de Aguas de 1944, luego de meses de presión política y amenazas de aranceles vinculadas a disputas de larga data sobre los recursos hídricos compartidos en la frontera.

En un comunicado difundido el martes, la Secretaría de Agricultura (Sader) informó que el acuerdo “establece una ruta clara conforme a los mecanismos previstos en el Tratado y es resultado de un trabajo técnico y político sostenido”. El plan, dijo la dependencia, fue negociado con respeto a la soberanía de ambos países, garantizando el derecho hu-

Ver MÉXICO página 5

Mexico commits to yearly water deliveries to U.S. after tariff threats

by El Reportero wire services

Mexico has agreed to avoid incurring new deficits in water deliveries to the United States as part of a renewed commitment to comply with the 1944 Water Treaty, following months of mounting pressure and tariff

threats tied to long-standing disputes over shared water resources along the U.S.-Mexico border.

In a statement posted Tuesday, Mexico's Agriculture Ministry (Sader) said the agreement “establishes a clear path in accordance with the mecha-

nisms provided for in the Treaty and is the result of sustained technical and political work.” Officials said the plan was negotiated with full respect for the sovereignty of both nations while guaranteeing the human right to water and food for Mexican communities.

The announcement followed a Jan. 29 phone call between Mexican President Claudia Sheinbaum and U.S. President Donald Trump, in which the two leaders discussed challenges in managing water in the Río Bravo basin — known as the Rio Grande in the United States. The river defines much of the international boundary and is a critical water source for communities, farmers and industries on both sides of the border.

Mexico has struggled in recent years to meet its treaty obligations, citing prolonged drought, the effects of climate change and rising local demand in northern states. Sheinbaum reiterated those concerns during a recent press briefing, noting that water scarcity has heightened tensions between agricultural producers and federal authorities.

The new agreement follows December negotiations aimed at preventing the imposition of tariffs, as Mexico still owed the United States more than 865,000 acre-feet of water when the 2020–2025 treaty cycle concluded in October. U.S. officials at the time blamed missed deliveries for significant crop losses among farmers in South Texas, who depend heavily on consistent flows from the Rio Grande for irrigation.

The U.S. Department of Agriculture said the deal would “provide greater certainty for farmers, ranchers and producers in South Texas who rely on

See MEXICO page 3



Agentes de ICE con máscaras hacen fila afuera de las audiencias del tribunal de inmigración en San Diego el 5 de agosto de 2025. Masked ICE agents line up outside immigration court hearings in San Diego on Aug. 5, 2025. Photo by Wendy Fry, CalMatters

Los arrestos migratorios se disparan 1,500 por ciento en San Diego: “Siento que la temperatura está subiendo”

Con el aumento de arrestos migratorios, San Diego se prepara para una ofensiva aún mayor

—por Wendy Fry y Natasha Uzcátegui-Liggett

Los arrestos migratorios en los condados de San Diego e Imperial aumentaron casi 1,500 por ciento entre mayo y octubre en comparación con el mismo periodo del año anterior, según datos federales analizados por CalM-

atters, lo que ha despertado temores entre defensores de que la región pueda enfrentar una ofensiva de control migratorio aún mayor en los próximos meses.

Más de 4,500 personas fueron arrestadas por violaciones civiles a las leyes de inmigración durante ese periodo de seis meses en 2025, en comparación con menos de 300 arrestos en los mismos meses de 2024. La región, que las autoridades

Ver SAN DIEGO página 7

Immigration arrests surge by 1,500 percent in San Diego: ‘I feel the temperature rising’

With immigration arrests increasing, San Diego is bracing for an even bigger crackdown

—by Wendy Fry and Natasha Uzcátegui-Liggett

Immigration arrests in San Diego and Imperial counties surged nearly 1,500 percent between May and October compared with the same period a year earlier, according to federal data analyzed by CalMatters, raising fears among advocates that the region could face a

larger enforcement crackdown in the months ahead.

More than 4,500 people were arrested for civil immigration violations during that six-month period in 2025, compared with fewer than 300 arrests during the same months in 2024. The region, which federal authorities classify as the San Diego area of responsibility, includes both coastal and inland communities. By September, arrests there had surpassed those in the much

See SAN DIEGO page 5

Tu lista del mercado vs. la inflamación crónica: qué agregar y qué eliminar

—por Willow Tohi

La inflamación crónica, una respuesta inmune persistente y de bajo grado dentro del cuerpo, se ha convertido en uno de los principales villanos de la medicina moderna, implicada en el desarrollo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y trastornos autoinmunes. Aunque la inflamación aguda es un mecanismo vital de curación, la versión crónica suele verse alimentada silenciosamente por decisiones cotidianas de estilo de



vida, siendo la dieta uno de los principales acelerantes. Expertos en salud y un creciente cuerpo de investigaciones señalan ahora a alimentos comunes —desde

bebidas azucaradas hasta carnes procesadas— como factores clave que avivan este fuego interno dañino,

Ver SALUD página 6

Your grocery list vs. chronic inflammation: What to add, what to ditch

—by Willow Tohi

Chronic inflammation, a persistent, low-grade immune response within the body, has emerged as a central villain in modern medicine, implicated in the development of heart disease, diabetes, cancer and autoimmune disorders. While acute inflammation is a vital healing mechanism, the chronic version is often silently fueled by daily lifestyle choices, with diet being a primary accelerator. Health experts and a grow-

ing body of research now pinpoint specific, common foods—from sugary drinks to processed meats—as key drivers of this damaging internal fire, making dietary change a first-line defense for long-term health.

From healing to harm: Understanding the inflammatory shift

Inflammation is the body's innate response to injury or invasion, characterized by redness, heat and swelling. This process,

See HEALTH page 6



Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR

Marvin Ramírez

Limpiando las calles, estrangulando la ciudad: SF necesita equilibrio, no puntos ciegos

—por Marvin Ramírez

Desde que asumió el cargo, el alcalde de San Francisco, Daniel Lurie, ha actuado con una urgencia notable para enfrentar una de las realidades más visibles y dolorosas de la ciudad: el desorden en las calles. Los resultados son innegables. Los campamentos han disminuido en varios corredores, las aceras lucen más limpias y los distritos comerciales que se sentían abandonados comienzan a respirar de nuevo. Para muchos residentes y comerciantes, este cambio era largamente esperado. Envía un mensaje claro: la ciudad ya no está dispuesta a normalizar el caos, el consumo abierto de drogas y la lenta erosión del espacio público.

Cualquiera que camine por nuestros vecindarios puede ver que gran parte de lo que ha plagado nuestras aceras en los últimos años está ligado a la adicción y a

enfermedades mentales sin tratamiento. La llegada del fentanilo no solo añadió otra droga al problema; transformó la crisis en algo mucho más letal y visible. Personas encorvadas, congeladas en el mismo lugar, atrapadas en un ciclo que les roba dignidad y salud. Eso no es compasión. Es un fracaso humanitario. Restablecer el orden no es crueldad; permitir que las personas se consuman en público sí lo es.

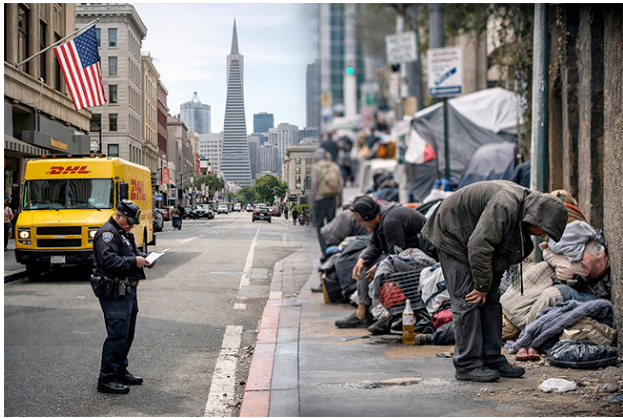
En ese sentido, el alcalde Lurie merece reconocimiento por actuar donde otros dudaron. Durante demasiado tiempo, el Ayuntamiento pareció paralizado por la ideología y el miedo al costo político. El público se cansó de que le dijeran que no se podía hacer nada. El enfoque más firme del alcalde marca un giro: San Francisco está recuperando sus calles, parques y corredores comerciales para las familias, los trabajadores y los visitantes. Eso importa

para la seguridad pública, para los pequeños negocios y para la imagen de la ciudad.

Pero mientras una mano limpia las calles, la otra parece empeñada en dificultar la vida cotidiana de la misma gente que mantiene viva a esta ciudad. La eliminación agresiva de estacionamientos en toda San Francisco —a menudo coordinada con Obras Públicas y respaldada por cambios de política a nivel estatal— se ha convertido en un golpe silencioso pero devastador para residentes y comerciantes. Cuadras enteras han perdido parquímetros, reemplazados por zonas amarillas extendidas o nuevas restricciones en las esquinas. Los camiones de reparto se estacionan en doble fila porque no hay otra opción. Los conductores reciben multas por situaciones prácticamente inevitables. Algunos incluso afirman que

Ver EDITORIAL página 7

Cleaning the streets, strangling the city: San Francisco needs balance, not blind spots



—by Marvin Ramírez

Since taking office, San Francisco Mayor Daniel Lurie has moved with notable urgency to confront one of the city’s most visible and painful realities: disorder on our streets. The results are undeniable. Encampments have been reduced in several corridors, sidewalks look cleaner, and commercial districts that had felt abandoned are beginning to breathe again. For many residents and business owners, this change feels long overdue. It sends a message that the city is no longer willing to normalize chaos, open drug use, and the slow erosion of public space.

Anyone who walks our neighborhoods can see that much of what has plagued our sidewalks in recent years is tied to addiction and untreated mental illness. The arrival of fentanyl did not just add another drug to the mix; it transformed the crisis into something far more lethal and visible. People bent over, frozen in place, trapped in a cycle that robs them of dignity and health. This is not compassion. This is a humanitarian failure. Restoring order is not cruelty; allowing people to waste away in public is.

In that sense, Mayor Lurie deserves credit for acting where others hesitated. For too long, City Hall appeared paralyzed

by ideology and fear of political backlash. The public grew tired of being told that nothing could be done. The mayor’s more assertive approach signals a shift: San Francisco is reclaiming its streets, parks, and commercial corridors for families, workers, and visitors. That matters for public safety, for small businesses, and for the city’s image.

But while one hand cleans the streets, the other seems determined to make daily life harder for the very people who keep this city alive. The aggressive elimination of parking across San Francisco — often coordinated with Public Works and backed by state-level policy changes — has become a quiet but devastating blow to residents and merchants. Entire blocks have lost meters, replaced by extended yellow zones or newly restricted corners. Delivery trucks double-park because there is nowhere else to go. Drivers get ticketed for situations that are practically unavoidable. Some drivers even claim that companies “budget for tickets” as a cost of doing business — a sign of how

See EDITORIAL page 5

El argumento a favor de volver a lo básico en una infancia saturada de pantallas

por el equipo de *El Reportero*

Una rebelión silenciosa se está desarrollando en las aulas suecas. Tras años de adoptar tabletas, portátiles y un aprendizaje digital, Suecia está volviendo a los libros, la escritura a mano y la enseñanza tradicional. Esta decisión no es una simple nostalgia. Es una respuesta a la creciente evidencia de que el exceso de tiempo frente a pantallas en la educación temprana puede estar debilitando habilidades cognitivas esenciales, como la comprensión lectora, la capacidad de atención y la memoria.

Los educadores suecos afirman haber presenciado las señales de alerta de primera mano. Los estudiantes tenían dificultades para mantener la concentración. Los niños más pequeños mostraban una alfabetización básica más débil. Los docentes descubrieron que la comprensión se veía afectada cuando la lectura se realizaba principalmente en pantallas, donde las notificaciones, los enlaces y el desorden visual compiten por la atención. En respuesta, las autoridades educativas del país comenzaron a priorizar los libros de texto impresos, la práctica de la escritura a mano y el aprendizaje estructurado y dirigido por el docente, especialmente en los primeros grados.



Esto no es un rechazo a la tecnología. Es una recalibración. Incluso los líderes educativos suecos han enfatizado que las herramientas digitales aún tienen cabida para la investigación, la accesibilidad y el trabajo creativo. “Las pantallas son herramientas excelentes, pero constituyen una base deficiente para el aprendizaje temprano”, declaró un funcionario de educación sueco en declaraciones públicas tras el cambio de política. “Los niños pequeños necesitan desarrollar la atención, el lenguaje y la memoria antes de que las herramientas digitales puedan realmente serles útiles”.

La ciencia respalda lo que muchos profesores y padres intuyen instintivamente. Estudios han demostrado que escribir a mano fortalece la retención de la memoria y la comprensión conceptual porque involu-

cra más áreas del cerebro que escribir a máquina. Leer en papel, según los investigadores, ayuda a los estudiantes a seguir mejor el flujo narrativo y a retener los detalles en comparación con desplazarse por el texto en pantallas. “Escribir a mano ralentiza el cerebro de forma productiva”, afirmó Virginia Berninger, profesora emérita de psicología educativa de la Universidad de Washington. “Esa ralentización favorece un procesamiento más profundo, lo que ayuda a los niños a recordar lo aprendido”.

La reacción pública a la medida de Suecia ha sido rápida y emotiva, especialmente en línea. Muchos comentaristas aplaudieron la decisión, calificándola de sentido común e instando a otros países a seguir el ejemplo. “La escritura a mano es fundamental para la destre-

Ver COLUMNA página 3

The case for going back to basics in a screen-saturated childhood

—by the *El Reportero* staff

A quiet rebellion is unfolding in Swedish classrooms. After years of embracing tablets, laptops and digital-first learning, Sweden is steering back toward books, handwriting and traditional instruction. The move is not nostalgic whimsy. It is a response to growing evidence that too much screen time in early education may be dulling essential cognitive skills — reading comprehension, attention span and memory among them.

Educators in Sweden say they saw the warning signs firsthand. Students struggled to sustain focus. Younger children showed weaker foundational literacy. Teachers found that comprehension suffered when reading was done primarily on screens, where notifications, links and visual clutter compete for attention. In response, the country’s education authorities began emphasizing printed textbooks, handwriting practice and structured, teacher-led learning, especially in early grades.

This is not a rejection of technology. It is a recalibration. Even Swedish educa-

tion leaders have stressed that digital tools still have a place — for research, accessibility and creative work. “Screens are excellent tools, but they are poor foundations for early learning,” a Swedish education official said in public remarks following the policy shift. “Young children need to develop attention, language and memory before digital tools can truly serve them.”

The science backs up what many teachers and parents instinctively feel. Studies have found that writing by hand strengthens memory retention and conceptual understanding because it engages more areas of the brain than typing. Reading on paper, researchers say, helps students better track narrative flow and retain details compared with scrolling through text on screens. “Handwriting slows the brain down in a productive way,” said Virginia Berninger, a professor emerita of educational psychology at the University of Washington. “That slowing supports deeper processing, which helps children remember what they learn.”

Public reaction to Sweden’s move has been swift and emotional, especially

online. Many commenters applauded the decision, calling it common sense and urging other countries to follow suit. “Handwriting is so important for children’s manual dexterity,” one commenter wrote. Another added, “We should have never left the traditional way of education. Today many kids depend on apps to do basic things for them because they never learned the basics.” Still another urged U.S. schools to follow suit, writing, “America, wake up.”

Behind the applause is a deeper cultural anxiety: that children are growing up in an environment engineered to fragment attention. Smartphones and social media platforms are designed to reward rapid scrolling, constant novelty and instant feedback. Those habits do not disappear at the classroom door. When students move from TikTok feeds to digital textbooks, the mental posture of skimming often follows them. Sustained reading, slow thinking and deep focus become harder to access.

There is also a developmental cost to outsourcing basic skills to technology.

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

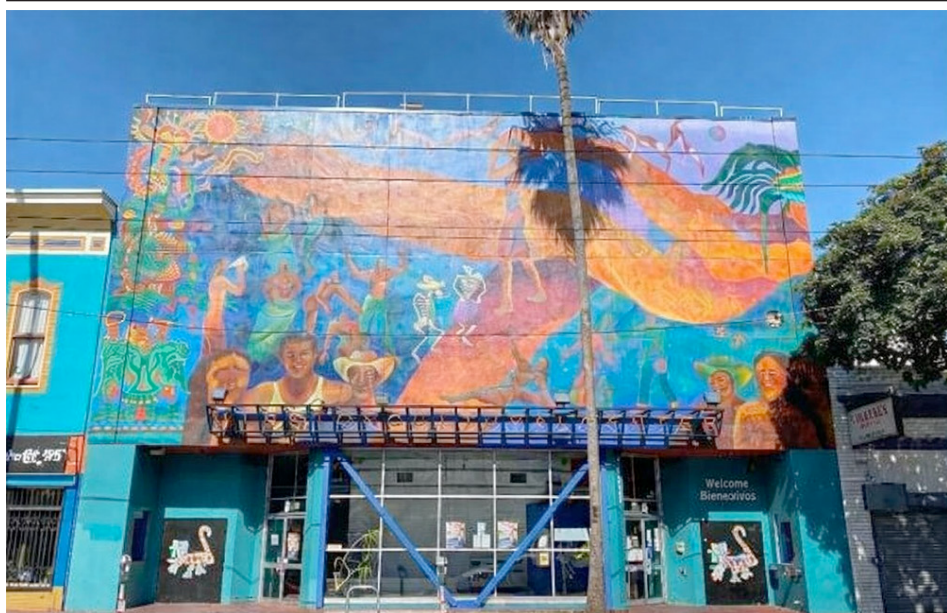
Horas de oficina L-V: 10:00 am a 5:00 pm
Office hours Mon-Fri: 10:00 am to 5:00 pm



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



www.elreporteroSF.com



Centro de artes latinas en 2868 Mission seguirá siendo espacio cultural tras refuerzo sísmico

—por los servicios noticiosos de El Reportero

Las autoridades de San Francisco reafirmaron que el histórico edificio ubicado en el 2868 de Mission Street, durante décadas un punto clave para las artes y la cultura latina en el Distrito de la Misión, seguirá destinado a ese propósito aun cuando se prepare para un importante proyecto de reforzamiento sísmico que se prevé comience en 2027.

La Junta de Supervisores aprobó esta semana una resolución que compromete a la ciudad a preservar el uso cultural del inmueble antes, durante y después de las obras de remodelación estructural. El edificio, de cuatro pisos y aproximadamente 37,000 pies cuadrados, es propiedad de la Comisión de las Artes de San Francisco y se espera que permanezca cerrado alrededor de tres años mientras se realizan las mejoras de seguridad.

La supervisora del Distrito 9, Jackie Fielder, autora de la resolución, señaló que la medida busca dejar claramente establecido que el carácter cultural del inmueble será protegido a largo plazo, independientemente de los cambios administrativos que

puedan darse durante el proceso de remodelación.

La resolución se aprueba en un momento de incertidumbre para el Mission Cultural Center for the Latino Arts (MCCLA), la organización sin fines de lucro que ha operado en el edificio durante décadas. Fundado en 1977, el MCCLA se declaró en bancarrota recientemente y desde finales de enero no cuenta con personal. Funcionarios municipales subrayaron que la resolución es independiente de la situación financiera de la organización y se enfoca en garantizar el uso futuro del edificio público.

Líderes comunitarios y promotores culturales pidieron a la ciudad actuar con rapidez para proteger el papel del inmueble en la vida del vecindario. Vecinos describieron el espacio no solo como un edificio, sino como un centro vital para murales, grabado, danza, programas juveniles y organización comunitaria. Durante recientes conflictos laborales en el Distrito Escolar Unificado de San Francisco (SFUSD), algunos residentes señalaron que el lugar podría servir como espacio seguro para estudiantes y familias si logra reabrirse de forma estable.

Susana Rojas, directora ejecutiva de Calle 24, quien encabeza los esfuerzos para reactivar y reimaginar el MCCLA, informó que cientos de personas ya han participado en reuniones comunitarias para discutir el futuro del centro. Entre las opciones que se analizan están la búsqueda de un nuevo patrocinador fiscal y la creación de un nuevo modelo de gobernanza, con más encuentros comunitarios previstos en las próximas semanas.

El alcalde Daniel Lurie afirmó en un comunicado que la ciudad trabaja junto a artistas, gestores culturales y líderes del vecindario para asegurar que el edificio continúe sirviendo a la comunidad latina del Distrito de la Misión. Supervisores de varios distritos copatrocinaron la resolución y destacaron que las instituciones culturales latinas históricamente han enfrentado brechas de financiamiento en comparación con organizaciones artísticas más grandes y consolidadas.

Funcionarios municipales indicaron que la resolución deja claro que el inmueble en Mission Street no será destinado a otros usos y que la preservación de espacios culturales latinos en la Misión sigue siendo una prioridad para la ciudad. - *With reports.*



Breves locales & Estatales

Local & State briefs

Latino Arts Center at 2868 Mission to remain cultural space after seismic retrofit

—by El Reportero's news services

San Francisco officials have reaffirmed that the historic building at 2868 Mission Street — long home to Latino arts and cultural programming — will remain dedicated to that mission, even as the site prepares for a major seismic retrofit expected to begin in 2027.

The San Francisco Board of Supervisors approved a resolution this week committing the city to preserve the Mission District property as a Latino arts and culture center during and after the multi-year renovation. The four-story, 37,000-square-foot building, owned by the San Francisco Arts Commission, is expected to be closed for roughly three years while safety upgrades are completed.

District 9 Supervisor Jackie Fielder, who authored the resolution, said the measure is meant to ensure that the cultural purpose of the building is protected long-term, regardless of administrative changes during construction.

The resolution comes amid uncertainty surrounding the Mission Cultural Center for the Latino Arts (MCCLA), the nonprofit organization that has operated out of the building for decades. Founded in 1977, MCCLA recently declared bankruptcy and has been without staff since late January. City leaders stressed that the resolution is separate from the organization's current financial challenges and focuses specifically on the future use of the public building.

Community advocates and cultural leaders urged city officials to move quickly to protect the site's role in the neighborhood. Residents described the building as more than a venue, calling it a vital hub for murals, printmaking, dance, youth programs, and community organizing. During recent labor actions affecting San Francisco Unified School District schools, some community members said the space could serve as a safe place for students and families if reopened and stabilized.

Calle 24 Executive Director Susana Rojas, who is coordinating efforts to help stabilize and reimagine MCCLA, said hundreds of community members have already participated in discussions about the center's future. Organizers are now exploring options for new fiscal sponsorship and long-term governance models, with additional community meetings planned in the coming weeks.

Mayor Daniel Lurie said in a statement that the city is working with artists, cultural workers, and neighborhood leaders to ensure the building continues to serve the Mission District's Latino community. Supervisors from multiple districts co-sponsored the resolution, emphasizing that Latino cultural institutions have historically faced funding gaps compared to larger, more established arts organizations.

City leaders said the resolution is intended to make clear that the Mission Street site will not be repurposed and that preserving Latino cultural space in the neighborhood remains a city priority.

MEXICO from page 1

consistent water deliveries from the Rio Grande.” Officials said monthly technical meetings will be held to monitor deliveries and prevent future deficits.

In a joint statement with Mexico's Foreign Relations Ministry, Environment Ministry and National Water Commission, Sader confirmed Mexico's willingness “to guarantee the delivery of a minimum annual amount agreed between both countries, according to the hydrological conditions of the basin and the mechanisms provided for in the Treaty.” Mexico committed to delivering at least 350,000 acre-feet of water annually during the current five-year cycle and pledged to present a detailed plan to repay outstanding water debts from the previous period.

Mexican authorities said the agreement balances human consumption and agricultural needs while strengthening long-term water management in the Rio Grande basin, including infrastructure improvements and drought-adaptation measures to improve predictability. U.S. Agriculture Secretary Brooke Rollins warned that if future commitments are not met, Washington reserves the right to impose trade measures, including tariffs.

In other news from Mexico:

4 U.S. Air Force aircraft make emergency landing on Baja Peninsula

Mexico's Defense Ministry (Sedena) confirmed Thursday that it authorized the overflight and emergency landings of four U.S. Air Force aircraft on the Baja California Peninsula during a medical rescue operation at sea. According to Sedena, the aircraft involved were two Hercules tanker planes used for in-flight refueling and two HH-60W search-and-rescue helicopters. The ministry said the aircraft were participating in the evacuation of a patient from a vessel approximately 400 nautical miles west of the Baja Peninsula.

No details were provided regarding the exact landing location, the length of time the aircraft remained in Mexican airspace, or how long they stayed on the ground. Sedena said the authorization was granted in accordance with federal guidelines governing foreign military aircraft operating in Mexican airspace.

The incident occurred just over two weeks after a U.S. Air Force plane landed in Toluca, west of Mexico City, reportedly in connection with training activities that had not been publicly

disclosed. That landing generated controversy and renewed debate in Mexico about foreign military aircraft entering national territory.

At the time, President Claudia Sheinbaum said U.S. military aircraft would only be authorized to enter Mexico under “special conditions,” emphasizing that such entries must respect Mexico's sovereignty. Days earlier, the U.S. Federal Aviation Administration had urged U.S. aircraft operators to exercise caution when flying over parts of the eastern Pacific near Mexico and Central America due to reported military activity.

Sedena sought to calm concerns by stating that the recent landings were strictly humanitarian in nature and did not involve any military operations on Mexican soil. In an official bulletin, the ministry said the authorization complied with Mexico's Coordination Guidelines for Foreign Overflights and Landings and reaffirmed its commitment to international cooperation to safeguard lives and regional security, while respecting national sovereignty.

Foreign aircraft seeking authorization to overfly or land in Mexico generally must obtain permits at least 48 hours in advance, except in emergency situations.

With reports from El Universal, Milenio, Sin Embargo and Nación321

BREVES LATNOS de la página 1

Muñoz Ledo, y el alcalde de San Miguel, Mauricio Trejo, entre otros funcionarios.

En el encuentro se abordaron temas relacionados con la colaboración institucional, la cooperación política y el papel de San Miguel de Allende como un espacio de confianza y conexión internacional, gracias a su estabilidad y relevancia cultural.

Durante un acto con la prensa, Trejo reconoció el trabajo de la gobernadora y los esfuerzos de colaboración entre el estado de Guanajuato y el municipio, subrayando que la coordinación ha sido clave para generar confianza y estabilidad en la región.

Asimismo, señaló que el gobierno local opera con instituciones sólidas y servidores públicos honestos, lo que contribuye a las condi-

ciones favorables de la ciudad para el turismo, la inversión y la convivencia social.

“Para que los gobiernos funcionen, tienen que ser limpios, libres de infiltraciones y con personas honestas; esa es la clave de todo”, afirmó Trejo.

San Miguel de Allende es una de las ciudades de México con mayor número de residentes extranjeros, en su mayoría provenientes de Estados Unidos. De acuerdo con cifras oficiales, alrededor de 10,000 estadounidenses vivían en San Miguel de Allende en 2024, lo que representa el 10 por ciento de la población total de la ciudad. Esta ciudad histórica también es Patrimonio Mundial de la UNESCO gracias a su arquitectura colonial y su papel fundamental en la Independencia de México.

Con el objetivo de impulsar el turismo, el

alcalde también solicitó una revisión de la actual alerta de viaje de Estados Unidos para Guanajuato.

En el nivel tres, la recomendación es que los turistas “reconsideren viajar” al estado. “San Miguel de Allende no es un municipio violento, así que pedí [a la delegación] que analicen la situación y nos ayuden... a levantar la alerta roja emitida por Estados Unidos que aconseja a sus ciudadanos no visitar Guanajuato”, declaró Trejo al diario Milenio.

Finalmente, Trejo señaló que este tipo de reuniones interparlamentarias habían perdido relevancia en años recientes, y celebró la decisión de reanudarlas con objetivos claros y un enfoque serio en los intereses compartidos de ambas naciones.

- *Con información de Milenio y Quadratin Bajío.*

COLUMNA de la página 2

za manual de los niños”, escribió un comentarista. Otro añadió: “Nunca debimos haber abandonado la educación tradicional. Hoy en día, muchos niños dependen de aplicaciones para realizar tareas básicas porque nunca aprendieron lo básico”. Otro instó a las escuelas estadounidenses a seguir el ejemplo, escribiendo: “¡Estados Unidos, despierta!”. Tras los aplausos se esconde una ansiedad cul-

tural más profunda: que los niños crecen en un entorno diseñado para fragmentar la atención. Los teléfonos inteligentes y las redes sociales están diseñados para recompensar el desplazamiento rápido, la novedad constante y la retroalimentación instantánea. Esos hábitos no desaparecen en el aula. Cuando los estudiantes pasan de las publicaciones de TikTok a los libros de texto digitales, la postura mental de hojear a menudo los persigue. La

lectura sostenida, el pensamiento lento y la concentración profunda se vuelven más difíciles de acceder.

También existe un costo para el desarrollo al externalizar las habilidades básicas a la tecnología. Las aplicaciones de navegación sustituyen a los mapas. El corrector ortográfico sustituye a la ortografía. Las calculadoras sustituyen al cálculo mental. Ninguna de estas herramientas es in-

Ver COLUMNA página 6

35 years publishing
35 años publicando

www.elreporterosf.com





Arte & Entretenimiento

Arts & Entertainment



Retrato de Natasha Gelman de 1943, de Diego Rivera. Secretaría de Cultura.
Portrait of Natasha Gelman from 1943, by Diego Rivera. Ministry of Culture.

América Latina se ilumina con festivales culturales y celebraciones este febrero

Obras emblemáticas del arte mexicano regresan a la Ciudad de México tras dos décadas

—por los servicios noticiosos de *El Reportero*

Sesenta y ocho obras de la Colección Gelman de arte mexicano del siglo XX, incluidas pinturas de Frida Kahlo y Diego Rivera, se exhiben en la Ciudad de México este mes. La exposición abre el 17 de febrero en el Museo de Arte Moderno, en Chapultepec, y se presenta hasta el 17 de mayo, devolviendo al público una colección que había permanecido en gran medida fuera de la vista desde 2008.

La muestra marca el inicio de una nueva gira internacional de lo que la Secretaría de Cultura de México ha calificado

como una de las colecciones más representativas del arte moderno mexicano del siglo XX. Las 68 obras forman parte de un conjunto mayor de 160 piezas reunidas desde la década de 1940 por los coleccionistas Jacques y Natasha Gelman, y que ahora es administrado por la Fundación Banco Santander, con sede en Madrid.

La presentación en la Ciudad de México incluye pinturas y fotografías que ayudaron a definir la identidad mexicana moderna, desde el muralismo hasta la experimentación de vanguardia. Titulada “Narrativas modernas: Obras emblemáticas de la Colección Gelman Santander”, la exposición muestra cómo los artistas forjaron el lenguaje visual de México en la etapa posterior a la Revolución.

Jacques Gelman, nacido en San Petersburgo, huyó de Rusia tras la Revolución Bolchevique y posteriormente se estableció en México, donde conoció a su futura esposa, Natasha Zahalka. Juntos formaron varias colecciones, entre ellas arte moderno europeo y escultura precolombina, aunque su acervo de arte moderno mexicano se convirtió en su legado más celebrado.

La secretaria de Cultura, Claudia Curiel de Icaza, señaló que es simbólico que la nueva gira comience en el país de origen de los artistas, donde se formó la colección. La exposición estaba programada para debutar en España, pero 27 de las obras están catalogadas como Monu-

Ver ARTE página 7

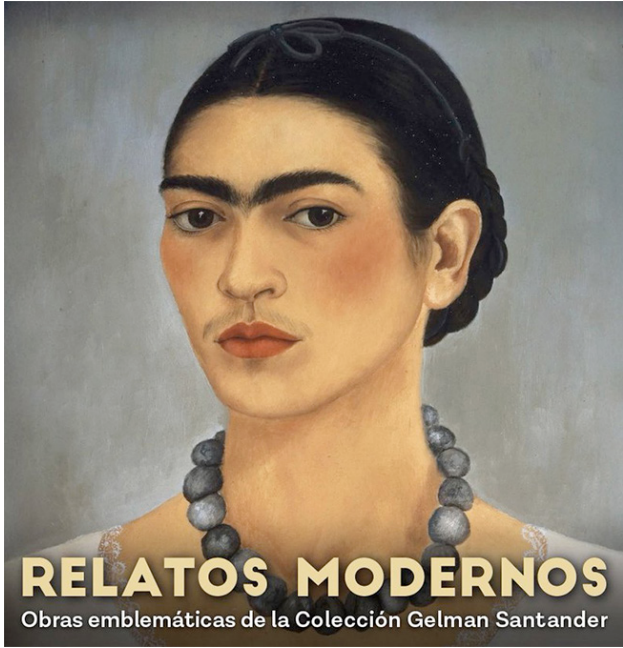
Landmark works of Mexican art return to Mexico City after two decades

—by the *El Reportero's* news services

Sixty-eight works from the Gelman Collection of 20th-century Mexican art, including paintings by Frida Kahlo and Diego Rivera, go on view in Mexico City this month for the first time in nearly two decades. The exhibition opens Feb. 17 at the Museum of Modern Art in Chapultepec Park and runs through May 17, bringing back to public view a collection largely unseen since 2008.

The show launches a new international tour for what Mexico's Ministry of Culture has called one of the most representative collections of Mexican modern art. The 68 works are part of a larger 160-piece ensemble assembled beginning in the 1940s by collectors Jacques and Natasha Gelman and now managed by the Banco Santander Foundation in Madrid.

The Mexico City presentation features paintings and photographs that shaped modern Mexican identity, from muralism to avant-garde experimentation. Titled “Modern Narratives: Emblematic Works



RELATOS MODERNOS
Obras emblemáticas de la Colección Gelman Santander

from the Gelman Santander Collection,” the exhibition traces how artists formed Mexico's post-revolutionary visual language.

Jacques Gelman, born in St. Petersburg, fled Russia after the Bolshevik Revolution and later settled in Mexico, where he met his future wife, Natasha Zahalka. Together they built several collections, including European

modern art and pre-Columbian sculpture, though their Mexican modern art holdings became their most celebrated legacy.

Culture Minister Claudia Curiel de Icaza said it was symbolic that the new tour begins in the artists' home country, where the collection was created. The exhibit had been set

See ART page 8



Calendario & Turismo

Calendar & Tourism



Música para la familia con la Sinfónica de San Francisco, es la cita perfecta para este día de San Valentín. Music for the family with the San Francisco Symphony is the perfect date for this Valentine's Day. (<https://www.sfsymphony.org>)

San Francisco te ofrece opciones para este día de San Valentín

—por Magdy Zara

Cada 14 de febrero se celebra el Día de los Enamorados también conocido como el Día de San Valentín, fecha propicia para intercambiar regalos y compartir con esa persona especial.

Para este fin de semana se han programado una serie de eventos, que van desde actividades familiares, hasta conciertos y fiestas bailables con música en vivo.

Disfruta el día de San Valentín con Momotombo, que presenta una celebración con los miembros originales y anteriores de Malo y Santana, lo que promete será una velada inolvidable.

La cita es este 14 de febrero, a partir de 7 p.m., en Sausalito Seahorse Supper Club, ubicado en 305 Harbor Dr, Sausalito. El costo de la entrada es de \$25.00

La Internacional Sonora Dinamita, también te ofrece una noche inolvidable con las leyendas de la cumbia que te traerán ritmo, energía y pasión inagotables.

La invitación es a compartir este día del amor y la amistad, con tu grupo de amigos para disfrutar con la mejor música en vivo.

Esta fiesta latina será este sábado 14 de febrero, a las 8 p.m., en Vinnie's Bar & Grill, ubicado en 2045 Mt Diablo St, Concordia.

Si lo que quieres es bailar toda la noche, no puedes perderte el “Baile del Amor” que te ofrecen las orquestas: Alberto y la Diferencia y Roberto y su Orquesta N Rumba.

Esta es la primera vez que ambas bandas se presentan juntas y completas en el salón de las estrellas junto al Dj. Franklin. El lugar seleccionado es Roccapulco, 3140 Mission Street, SF, que inicia a partir de las 7 p.m.

La orquesta Sinfónica de San Francisco, también ha organizado su concierto “Música del Corazón”.

La música clásica en vivo también será la protagonista este día de San Valentín, la cual podrás compartir con toda la familia.

Esta presentación forma parte de la serie de conciertos con la Sinfónica de San Francisco, denominada Música para Familias, con el fin de despertar la curiosidad musical en todas las edades. Esta es la salida perfecta este día del amor. Actividad recomendada para niños de edades comprendidas entre los 5 a 12 años.

Adicional al concierto en el vestíbulo encontrarás el zoológico de instrumentos interactivos y área para colorear.

La cita este sábado 14 de febrero, en la Sala Sinfónica Davies, ubicada en la Avenida Van Ness, 201 San Francisco.

También podrás disfrutar Jazz en San Valentín, con el virtuoso del bajo, 4 veces ganador del Grammy Stanley Clark.

Clarke se ha convertido en una leyenda viviente durante sus más de 50 años de carrera como virtuoso del bajo. Es el primer bajista de

Ver CALENDARIO página 8

SF offers options for this Valentine's Day



Celebrar bailando es un buen plan para este fin de semana con La Internacional Sonora Dinamita. Celebrating with dancing is a great plan for this weekend with La Internacional Sonora Dinamita. (<https://www.recordnet.com>)

—by Magdy Zara

Every February 14th, Valentine's Day is celebrated, a perfect date to exchange gifts and share with that special someone.

A series of events have been scheduled for this weekend, ranging from family activities to concerts and dance parties with live music.

Enjoy Valentine's Day with Momotombo, which presents a celebration with the original and former members of Malo and Santana, promising an unforgettable evening.

The event takes place this February 14th, starting

at 7 p.m., at Sausalito Seahorse Supper Club, located at 305 Harbor Dr, Sausalito. The entrance fee is \$25.00.

La Internacional Sonora Dinamita also offers an unforgettable night with the legends of cumbia, who will bring you rhythm, energy, and inexhaustible passion. The invitation is to share this day of love and friendship with your group of friends and enjoy the best live music.

This Latin party will be this Saturday, February 14th, at 8 p.m., at Vinnie's Bar & Grill, located at 2045 Mt Diablo St, Concordia.

If you want to dance all night, don't miss the

“Dance of Love” featuring the orchestras: Alberto y la Diferencia and Roberto y su Orquesta N Rumba.

This is the first time both bands will perform together in full at the Hall of Fame, along with DJ Franklin. The venue is Roccapulco, 3140 Mission Street, SF, starting at 7 p.m.

The San Francisco Symphony Orchestra has also organized its “Music of the Heart” concert.

Live classical music will also be a highlight this Valentine's Day, which you can share with the whole family. This performance is part of the San Francisco Symphony's Music for Families concert series, designed to spark musical curiosity in children of all ages. It's the perfect outing for Valentine's Day. Recommended for children ages 5 to 12.

In addition to the concert, you'll find an interactive instrument zoo and coloring area in the lobby.

The concert takes place this Saturday, February 14, at Davies Symphony Hall, located at 201 Van Ness Avenue, San Francisco.

You can also enjoy Jazz on Valentine's Day with four-time Grammy

See CALENDAR page 8



(SHUTTERSTOCK)

El Río Bravo, junto a Texas, marca gran parte de la frontera entre México y Estados Unidos; ambos comparten derechos hídricos. The Río Bravo, along Texas, marks much of the border between Mexico and the United States; both share water rights.

MEXICO de la página 1

mano al agua y a la alimentación de las comunidades.

El anuncio siguió a una llamada del 29 de enero entre la presidenta Claudia Sheinbaum y el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, en la que ambos abordaron los desafíos en la gestión del agua en la cuenca del Río Bravo, conocido como Río Grande en Estados Unidos. El río define gran parte de la frontera internacional y abastece a comunidades, agricultores e industrias en ambos lados.

México ha tenido dificultades en años recientes para cumplir sus obligaciones del tratado, citando sequías prolongadas, los efectos del cambio climático y el aumento de la demanda local en los estados del norte. Sheinbaum reiteró esas preocupaciones en una conferencia reciente, al señalar que la escasez de agua ha intensificado tensiones entre productores agrícolas y autoridades responsables de la distribución del recurso.

El acuerdo llega tras negociaciones de diciembre para evitar la im-

posición de aranceles, ya que México aún adeudaba a Estados Unidos más de 865,000 acres-pie de agua cuando concluyó en octubre el ciclo 2020-2025 del tratado. Funcionarios estadounidenses atribuyeron entonces a las entregas incumplidas importantes pérdidas para agricultores del sur de Texas, que dependen del Río Grande para el riego.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos señaló que el acuerdo “brindará mayor certidumbre a los agricultores, ganaderos y productores del sur de Texas que dependen de entregas constantes del Río Grande”. Se prevén reuniones técnicas mensuales para supervisar entregas y prevenir nuevos adeudos.

En un comunicado conjunto con la Cancillería, la Secretaría de Medio Ambiente y la Comisión Nacional del Agua, Sader confirmó la disposición de México “para garantizar la entrega de un volumen mínimo anual acordado entre ambos países, conforme a las condiciones hidrológicas de la cuenca y los mecanismos del Trata-

do”. México se comprometió a entregar al menos 350,000 acres-pie por año durante el ciclo actual y a presentar un plan para liquidar adeudos del periodo previo.

Autoridades mexicanas dijeron que el acuerdo busca equilibrar el consumo humano y las necesidades agrícolas, además de fortalecer la gestión del agua en la cuenca del Río Grande mediante mejoras de infraestructura y medidas de adaptación a la sequía. La secretaria de Agricultura de Estados Unidos, Brooke Rollins, advirtió que, si no se cumplen compromisos futuros, Washington se reserva el derecho de aplicar medidas comerciales, incluidos aranceles.

Con información de Proceso, El Economista y Reuters.

En otras noticias de México:

4 aeronaves de la Fuerza Aérea de EE.UU. aterrizan de emergencia en la península de Baja California

La Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena)

confirmó que autorizó el sobrevuelo y los aterrizajes de emergencia de cuatro aeronaves de la Fuerza Aérea de Estados Unidos en la península de Baja California durante una operación de rescate médico en altamar.

Sedena informó que se trató de dos aviones cisterna Hércules y dos helicópteros HH-60W de búsqueda y rescate, que participaron en la evacuación de un paciente desde una embarcación ubicada a unas 400 millas náuticas al oeste de la península. La dependencia señaló que la autorización se otorgó conforme a los lineamientos federales para aeronaves extranjeras en situaciones de emergencia humanitaria.

No se precisaron el lugar exacto del aterrizaje ni el tiempo que las aeronaves permanecieron en espacio aéreo mexicano o en tierra. El episodio ocurrió poco después del aterrizaje de una aeronave de la Fuerza Aérea de Estados Unidos en Toluca, cerca de la Ciudad de México, lo que reavivó el debate sobre el ingreso de aeronaves militares extranjeras al país.

En ese contexto, la presidenta Claudia Sheinbaum afirmó que el ingreso de aeronaves militares estadounidenses solo se autoriza bajo “condiciones especiales” y con pleno respeto a la soberanía nacional. Días antes, la Administración Federal de Aviación de Estados Unidos había recomendado a operadores extremar precauciones al volar sobre el Pacífico oriental cercano a México y Centroamérica por reportes de actividad militar.

Sedena indicó que los recientes aterrizajes tuvieron carácter estrictamente humanitario y no implicaron operaciones militares en territorio mexicano. La dependencia reafirmó su compromiso con la cooperación internacional para salvaguardar vidas y la seguridad regional, respetando la soberanía del país. En general, los sobrevuelo y aterrizajes de aeronaves extranjeras requieren permisos con 48 horas de anticipación, salvo en emergencias.

Con información de El Universal, Milenio, Sin Embargo y Nación321.

SAN DIEGO from page 1

larger Los Angeles area, which drew national attention last summer for high-profile enforcement actions.

“I feel the temperature rising,” said Patrick Corrigan, a volunteer who monitors U.S. Immigration and Customs Enforcement activity at the federal courthouse in downtown San Diego.

While cities such as Los Angeles, Chicago and Minneapolis have experienced visible enforcement operations, the escalation in San Diego has unfolded

more quietly. Advocates say the steady rise in arrests has created a climate of fear in immigrant communities, even as the city has not yet seen a large, coordinated sweep resembling those in other regions.

In December, White House “border czar” Tom Homan visited the San Diego border alongside U.S. Customs and Border Protection Commissioner Rodney Scott and warned that more agents would be deployed nationwide. Homan criticized so-called sanctuary cities, including San Diego

and Chula Vista, arguing that limits on cooperation with federal authorities would lead to more arrests in local communities.

“If you want to be a sanctuary city, you’re going to get exactly what you don’t want,” Homan said during the visit. “More agents in the community and more non-criminals arrested.”

Advocacy groups say that prediction is already playing out. Federal agents have made arrests at courthouses, immigration check-ins and in public spaces, including near

schools and in parking lots of big-box stores. In recent months, community members have reported seeing agents detain day laborers and people attending routine appointments, deepening anxiety among families already wary of any contact with authorities.

Critics say courthouse arrests undermine due process by detaining people who are attempting to comply with immigration requirements. Legal advocates argue that fear of arrest discourages immigrants from attending hearings, accessing legal counsel or cooperating as witnesses in criminal cases, which can weaken public safety overall. They say the practice also strains already overburdened immigration courts, where backlogs stretch for months or years, leaving families in prolonged uncertainty about their legal status and ability to work, travel or reunite with relatives.

“They’re just putting numbers on the board,” said Andrea Guerrero, executive director of Alliance San Diego. “They’re doing so in a way that is not just irresponsible, but inhumane.”

Data obtained by the Deportation Data Project show that only about 25 percent of those arrested between May and mid-October had prior criminal convictions, down from

more than 60 percent during the same period in the final year of the Biden administration. The figures reflect administrative arrests for civil immigration violations, not criminal charges, according to researchers who reviewed the data provided by ICE in response to public records requests.

At the federal courthouse, faith-based volunteers accompany immigrants to hearings and check-ins to provide reassurance. Milagros, a Venezuelan asylum-seeker who arrived legally through the CBP One appointment system in 2024, said she feared entering the building after her husband was detained.

“When they keep changing the policies, we don’t feel like we can walk around freely,” she said.

Outside official buildings, community patrols have emerged in neighborhoods such as Linda Vista and Barrio Logan, where volunteers warn residents of ICE activity. Groups use walkie-talkies and messaging apps to alert neighbors when they suspect agents are nearby, hoping to reduce the risk of surprise encounters and give families time to avoid the area.

“One of the constant questions we get is: ‘How long is this going to go on?’” said Adriana Jasso of Union del Bar-

rio. “It breaks your heart, because nobody knows.”

Editor’s note: This article was edited and shortened to fit space.

EDITORIAL from page 2

disconnected enforcement has become from reality.

This is not urban planning; it is bureaucratic overreach. Safety improvements at intersections are important, but applying blanket parking restrictions to quiet residential streets where traffic is minimal feels less like safety and more like revenue generation. The removal of longstanding parking spaces has real consequences: customers circle endlessly or give up and shop elsewhere; seniors and families struggle with basic errands; small businesses lose foot traffic. Meanwhile, community leaders who should be raising these concerns too often stand shoulder to shoulder with elected officials, tied together by grants, nonprofit funding, and political alliances. The result is silence where there should be advocacy.

San Francisco is not Paris. It is not Mexico City. Our public transportation system, while vital, does not reach everyone conveniently, nor does it operate with the frequency and reliability needed to replace car travel for most residents. Like it or not, this city — and this country — still runs on cars. Pretending otherwise punishes working people, not policymakers. Congestion during rush hour exists in every major city on earth. That is not an excuse to dismantle access to commercial corridors and neighborhood streets.

Mayor Lurie has shown that decisive leadership is possible. Now he must apply that same courage to the parking crisis. Re-evaluate the mass removal of spaces. Restore parking where safety is not genuinely compromised. Put practical measures on the ballot if needed. Economic vitality depends on access. People need to be able to come into neighborhoods, shop, eat, and support local businesses without



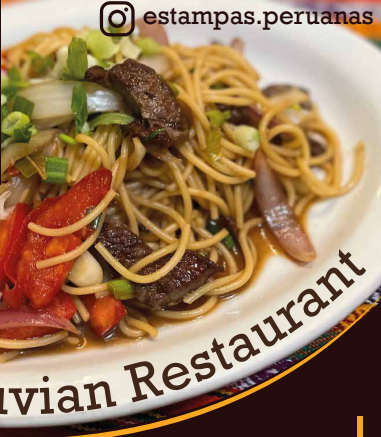
¿CREES QUE NO PUEDES PERMITIRTE COMPRAR UNA CASA?

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



@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

lo que convierte al cambio en la alimentación en una defensa de primera línea para la salud a largo plazo.

De la curación al daño: entender el cambio inflamatorio

La inflamación es la respuesta innata del cuerpo ante lesiones o invasiones, caracterizada por enrojecimiento, calor e hinchazón. Este proceso, esencial para la supervivencia, se vuelve problemático cuando no logra resolverse. La idea de que la irritación crónica podría conducir a enfermedades no es nueva; el patólogo alemán Rudolph Virchow propuso un vínculo entre la inflamación y el cáncer ya en 1863. Hoy, la ciencia confirma que un estado constante de inflamación de bajo grado crea un entorno propicio para el daño celular, el envejecimiento acelerado y la enfermedad. Marcadores como la proteína C reactiva (PCR) se utilizan para medir este riesgo oculto, y los niveles elevados se correlacionan fuertemente con peores resultados de salud en múltiples poblaciones.

Los sospechosos habituales: alimentos que avivan las llamas

Las dietas contemporáneas, especialmente las ricas en productos procesados, aportan un flujo constante de compuestos proinflamatorios. Entre los principales culpables dietéticos se encuentran los alimentos y bebidas azucarados, que pueden alterar el equilibrio de las bacterias intestinales y aumentar los marcadores de inflamación, con fuertes vínculos con la enfermedad del hígado graso y la obesidad. La comida rápida y las carnes procesadas suelen estar car-

gadas de granos refinados, grasas poco saludables, sal y aditivos que impulsan la producción de proteínas inflamatorias asociadas con enfermedades cardiovasculares. Los alimentos fritos y los granos refinados contribuyen a la formación de productos finales de glicación avanzada (AGEs), creados a altas temperaturas de cocción, que promueven el estrés oxidativo y la inflamación. Las dietas con exceso de ciertas grasas omega-6 y sodio inclinan aún más al sistema inmunológico hacia una activación crónica y el desequilibrio intestinal.

La prescripción antiinflamatoria: construir un plato protector

Combatir la inflamación de manera eficaz requiere un cambio hacia alimentos integrales y ricos en nutrientes. Una dieta antiinflamatoria enfatiza la diversidad y la calidad, centrándose en frutas y verduras coloridas que aportan antioxidantes para contrarrestar el estrés celular; granos integrales, legumbres, nueces y semillas que proporcionan fibra y fitonutrientes; grasas saludables de aceite de oliva, aguacates y pescados grasos; y proteínas magras junto con hierbas y especias como la cúrcuma y el jengibre. Este patrón, ejemplificado por la dieta mediterránea, reduce de forma constante los marcadores de inflamación, favorece una microbiota intestinal más saludable y ayuda a regular el peso. El exceso de grasa visceral es en sí mismo un tejido metabólicamente activo que libera sustancias inflamatorias, creando un círculo de retroalimentación entre dieta, peso y desregulación inmunológica.

Una defensa integral: más allá del pasillo del supermercado

are often loaded with refined grains, unhealthy fats, salt and additives that drive the production of inflammatory proteins linked to cardiovascular disease. Fried foods and refined grains contribute advanced glycation end products created at high cooking temperatures, promoting oxidative stress and inflammation. Diets heavy in certain omega-6 fats and excess sodium further tip the immune system toward chronic activation and intestinal imbalance.

The anti-inflammatory prescription: Building a protective plate

Combating inflammation effectively requires a shift toward whole, nutrient-dense foods. An anti-inflammatory diet emphasizes diversity and quality, centering on colorful fruits and vegetables that supply antioxidants to counter cellular stress; whole grains, legumes, nuts and seeds that provide fiber and phytonutrients; healthy fats from olive oil, avocados and fatty fish; and lean proteins alongside herbs and spices such as turmeric and ginger. This pattern, exemplified by the Mediter-

La alimentación es solo una parte de un estilo de vida antiinflamatorio. La actividad física regular mejora la sensibilidad a la insulina y la regulación del sistema inmunológico, aunque el sobreentrenamiento sin recuperación puede elevar las hormonas del estrés. El estrés psicológico crónico y la falta de sueño aumentan el cortisol y la glucosa en sangre, debilitando el equilibrio normal del sistema inmune. Evitar el humo del cigarro, limitar el consumo de alcohol y reducir la exposición a toxinas ambientales también disminuye la carga inflamatoria sistémica. En conjunto, estos hábitos refuerzan la idea de que la inflamación es una condición de todo el cuerpo que requiere estrategias coordinadas de estilo de vida, no solo cambios aislados en la dieta.

Apagar las brasas para la salud a largo plazo

El creciente reconocimiento de que las decisiones cotidianas pueden alimentar o calmar la inflamación crónica representa un cambio en la medicina preventiva. Alejarse de dietas ultraprocesadas y cargadas de azúcar hacia comidas basadas en plantas enteras, grasas saludables y alimentos no refinados no es una moda pasajera, sino un enfoque respaldado por la investigación para reducir el riesgo de enfermedad. Al abordar este fuego interno silencioso mediante una alimentación consciente, movimiento, descanso y manejo del estrés, las personas pueden transformar su entorno interno y fortalecer su resiliencia frente a algunas de las enfermedades crónicas más prevalentes de la vida moderna.

Editado para ajustarse al espacio. Food.news.

ranean diet, consistently reduces inflammatory markers, supports healthier gut microbiota and helps regulate weight. Excess visceral fat is itself metabolically active tissue that releases inflammatory chemicals, creating a feedback loop between diet, weight and immune dysregulation.

A holistic defense: Beyond the grocery aisle

Diet is only one part of an anti-inflammatory lifestyle. Regular physical activity improves insulin sensitivity and immune regulation, though overtraining without recovery can elevate stress hormones. Chronic psychological stress and poor sleep raise cortisol and blood glucose, weakening normal immune balance. Avoiding cigarette smoke, limiting alcohol and reducing environmental toxin exposure further lowers systemic inflammatory burden. Together, these habits reinforce the understanding that inflammation is a whole-body condition requiring coordinated lifestyle strategies rather than isolated dietary fixes.

See HEALTH page 8



Un niño pasa tiempo frente a una pantalla, reflejando cómo los dispositivos digitales compiten con la lectura y el aprendizaje tradicional. A child spends time on a screen, reflecting how digital devices compete with reading and traditional learning.

COLUMN from page 2

Navigation apps replace maps. Spellcheck replaces spelling. Calculators replace mental arithmetic. None of these tools are inherently harmful, but when children never practice foundational skills without technological assistance, they lose opportunities to build cognitive resilience. Friction matters. Struggling through a paragraph, writing notes by hand, or working through a problem without instant hints strengthens attention and memory in ways that convenience cannot replicate.

Critics of the “back to basics” push warn against romanticizing the past. Not everyone welcomed Sweden’s shift. One commenter argued that forcing students to write code on paper “rewards speed over quality”

and ignores how people actually work in the modern world. The point is valid. Digital fluency is not optional in today’s economy. Students will collaborate online, work with software tools and learn skills that require screens. Preparing them for that reality is part of a school’s responsibility.

The real issue is not whether technology belongs in classrooms, but when and how it should be used. A tablet can be a powerful research tool for a high school student. It is a far more questionable primary learning device for a first grader learning to read. Screens reward speed and multitasking. Early education depends on repetition, sensory engagement and sustained attention. When digital tools replace those processes instead of supporting them, learning suffers.

COLUMNA de la página 3

trínsecamente dañina, pero cuando los niños nunca practican habilidades fundamentales sin asistencia tecnológica, pierden oportunidades de desarrollar resiliencia cognitiva. La fricción importa. Dificultarse para leer un párrafo, tomar notas a mano o resolver un problema sin ayuda inmediata fortalece la atención y la memoria de maneras que la comodidad no puede replicar.

Quienes critican la tendencia a “volver a lo básico” advierten contra idealizar el pasado. No todos acogieron con agrado el cambio de Suecia. Un comentarista argumentó que obligar a los estudiantes a escribir código en papel “premia la velocidad sobre la calidad” e ignora cómo trabaja la gente en el mundo moderno. El punto es válido. La fluidez digital no es opcional en la economía actual. Los estudiantes colaborarán en línea, trabajarán con herramientas de software y aprenderán habilidades que requieren pantallas. Prepararlos para esa realidad es parte de la responsabilidad de la escuela.

La verdadera cuestión no es si la tecnología debe estar en las aulas, sino cuándo y cómo debe usarse. Una tableta puede ser una poderosa herramienta de investigación para un estudiante de secundaria. Es un dispositivo de aprendizaje

primario mucho más cuestionable para un alumno de primer grado que aprende a leer. Las pantallas premian la velocidad y la multitarea. La educación temprana depende de la repetición, la interacción sensorial y la atención sostenida. Cuando las herramientas digitales reemplazan esos procesos en lugar de apoyarlos, el aprendizaje se resiente. En Estados Unidos, esta conversación era necesaria desde hace mucho tiempo. Los distritos escolares se apresuraron a implementar programas de dispositivos individuales con poca evidencia a largo plazo sobre cómo el uso constante de pantallas afecta el aprendizaje. La pandemia hizo inevitable el uso de pantallas, pero las medidas de emergencia se convirtieron en un hábito.

Mientras los educadores reportan crecientes problemas de atención y resultados desiguales en alfabetización, la recalibración de Suecia ofrece un ejemplo útil: establecer límites, priorizar las habilidades fundamentales desde una edad temprana e integrar la tecnología de forma reflexiva en lugar de reflexiva.

El llamado de muchos comentaristas a que este cambio se realice “en casa” puede ser la conclusión más importante. Las escuelas no pueden deshacer los efectos de un entorno digital por sí solas.

Los niños abandonan las aulas y regresan a plataformas diseñadas para captar la atención con fines de lucro.

In the United States, this conversation is long overdue. School districts rushed into one-to-one device programs with little long-term evidence about how constant screen use affects learning. The pandemic made screens unavoidable, but emergency measures hardened into habit.

As educators report rising attention problems and uneven literacy outcomes, Sweden’s recalibration offers a useful example: set boundaries, prioritize foundational skills early, and integrate technology thoughtfully rather than reflexively.

The call from many commenters that this change should happen “at home” may be the most important takeaway. Schools cannot undo the effects of a digital environment on their own.

Children leave classrooms and return to platforms engineered to capture attention for profit. If communities want students to regain focus and depth of thinking, families, schools and policy-makers must share responsibility. That means reintroducing boredom, encouraging reading for pleasure, and valuing handwriting and offline learning as essential, not antiquated.

Going back to basics is not about rejecting the future. It is about protecting the human skills that make technology useful rather than dominant. If schools do not draw that line deliberately, devices and platforms will draw it for them — and not necessarily in the best interests of children’s developing minds.



SF Mayor Daniel Lurie

feeling trapped in a maze of restrictions and fines.

The mayor has begun to clean up San Francisco’s visible wounds. To truly heal the city, he must also confront the quieter policies that slowly suffocate everyday life. Balance, not blind spots, is what San Francisco needs now.

Si las comunidades quieren que los estudiantes recuperen la concentración y la profundidad de pensamiento, las familias, las escuelas y los legisladores deben compartir la responsabilidad. Esto significa reintroducir el aburrimiento, fomentar la lectura por placer y valorar la escritura a mano y el aprendizaje presencial como esenciales, no anticuados.

Volver a lo básico no significa rechazar el futuro. Se trata de proteger las habilidades humanas que hacen que la tecnología sea útil en lugar de dominante. Si las escuelas no trazan ese límite deliberadamente, los dispositivos y las plataformas lo harán por ellas, y no necesariamente en el mejor interés de las mentes en desarrollo de los niños.

UNIVERSAL BAKERY
and restaurant
guatemalteco

EXQUISITOS
PLATILLOS DE LA COCINA
GUATEMALTECA

LOCALIDADES

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

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO
TODOS LOS DIAS

www.universalbakeryinc.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

EL TOMATE
RESTAURANTE

eltomaterestaurant
eltomaterestaurant

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

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



Adriana Jasso y miembros de Unión del Barrio recorrieron Linda Vista, San Diego, el 13 de enero de 2026, buscando agentes y vehículos de ICE. El grupo alerta a comunidades locales sobre operativos migratorios en la zona. Adriana Jasso and members of Uniyn del Barrio drove through Linda Vista, San Diego, on Jan. 13, 2026, looking for ICE agents and vehicles. The group alerts local communities to immigration enforcement activity.

SAN DIEGO de la página 1

federales clasifican como el área de responsabilidad de San Diego, incluye comunidades costeras y del interior. Para septiembre, los arrestos en esta zona ya habían

superado a los del área mucho más grande de Los Angeles, que atrajo atención nacional el verano pasado por operativos de alto perfil. “Siento que la temperatura está subiendo”, dijo Patrick Corrigan, vol-

untario que monitorea la actividad del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos en el tribunal federal del centro de San Diego. Mientras ciudades como Los Angeles, Chicago y Minneapolis han experimentado operativos de control visibles, la escalada en San Diego se ha desarrollado de forma más discreta. Defensores señalan que el aumento constante de arrestos ha creado un clima de temor en comunidades inmigrantes, aun cuando la ciudad no ha visto todavía una redada grande y coordinada como las registradas en otras regiones. En diciembre, el “zar de la frontera” de la Casa Blanca, Tom Homan, visitó la frontera de San Diego junto con el comisionado de Aduanas y Protección Fronteriza, Rodney Scott, y advirtió que se desplegarían más agentes en todo el país. Homan criticó a

las llamadas ciudades santuario, entre ellas San Diego y Chula Vista, al argumentar que los límites a la cooperación con las autoridades federales provocarían más arrestos en las comunidades. “Si quieren ser una ciudad santuario, van a obtener exactamente lo que no quieren”, dijo Homan durante la visita. “Más agentes en la comunidad y más personas sin antecedentes penales arrestadas”. Grupos defensores señalan que esa predicción ya se está cumpliendo. Agentes federales han realizado arrestos en tribunales, citas migratorias y espacios públicos, incluidos cerca de escuelas y en estacionamientos de grandes tiendas. En meses recientes, miembros de la comunidad han reportado ver a agentes detener a jornaleros y a personas que acudían a citas rutinarias, lo que ha profundizado la ansiedad entre familias ya cautelosas de cualquier contacto con autoridades. Críticos afirman que los arrestos en tribunales socavan el debido proceso al detener a personas que intentan cumplir con los requisitos migratorios. Abogados y defensores legales señalan que el temor a ser arrestado desalienta a inmigrantes a asistir a audiencias, buscar asesoría legal

o cooperar como testigos en casos penales, lo que puede debilitar la seguridad pública. También sostienen que esta práctica sobrecarga aún más a los tribunales de inmigración, donde los retrasos pueden extenderse por meses o años, dejando a las familias en una incertidumbre prolongada sobre su estatus legal y su capacidad para trabajar, viajar o reunirse con familiares. “Solo están sumando números”, dijo Andrea Guerrero, directora ejecutiva de Alliance San Diego. “Lo están haciendo de una manera que no solo es irresponsable, sino inhumana”. Datos obtenidos por el Deportation Data Project muestran que solo alrededor del 25 por ciento de las personas arrestadas entre mayo y mediados de octubre tenían condenas penales previas, frente a más del 60 por ciento durante el mismo periodo en el último año de la presidencia de Joe Biden. Las cifras reflejan arrestos administrativos por violaciones civiles a las leyes migratorias, no cargos penales, según investigadores que revisaron los datos proporcionados por ICE en respuesta a solicitudes de registros públicos. En el tribunal federal, voluntarios de organizaciones religiosas

acompañan a inmigrantes a audiencias y citas migratorias para brindarles apoyo. Milagros, una solicitante de asilo venezolana que llegó legalmente a través del sistema de citas CBP One en 2024, dijo que temía entrar al edificio después de que su esposo fuera detenido. “Cuando cambian constantemente las políticas, no sentimos que podamos caminar libremente”, dijo. Fuera de los edificios oficiales, han surgido patrullajes comunitarios en vecindarios como Linda Vista y Barrio Logan, donde voluntarios alertan a residentes sobre la presencia de ICE. Los grupos usan radios portátiles y aplicaciones de mensajería para avisar cuando sospechan que hay agentes en la zona, con la esperanza de reducir el riesgo de encuentros sorpresivos y dar tiempo a las familias para evitar el área. “Una de las preguntas constantes que recibimos es: ‘¿Cuánto tiempo más va a durar esto?’”, dijo Adriana Jasso, de Union del Barrio. “Parte el corazón, porque nadie lo sabe”. - *Nota del editor: Este artículo fue editado y acortado para ajustarse al espacio disponible.*

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

SERVICIOS

SERVICES

Anuncie su negocio aquí

El Reportero

415 **648-3711**

CALL US NOW

Mission Council
on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

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

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

No rechazamos a nadie por falta de fondos

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

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

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

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.

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

EDITORIAL de la página 2

las empresas “presupuestan las multas” como un costo de operación, una señal de lo desconectada que se ha vuelto la aplicación de la ley de la realidad cotidiana. Esto no es planificación urbana; es un exceso burocrático. Las mejoras de seguridad en las intersecciones son importantes, pero aplicar restricciones generalizadas de estacionamiento en calles residenciales tranquilas, donde el tráfico es mínimo, se siente menos como seguridad y más como una forma de recaudar ingresos. La eliminación de espacios históricos de estacionamiento tiene consecuencias reales: los clientes dan vueltas o se rinden y compran en otro lugar; las personas mayores y las familias enfrentan dificultades para hacer mandados básicos; los pequeños negocios pierden flujo de clientes. Mientras tanto, los líderes comuni-

tarios que deberían alzar la voz con demasiada frecuencia aparecen hombro con hombro con los funcionarios electos, unidos por subvenciones, financiamiento a organizaciones sin fines de lucro y alianzas políticas. El resultado es silencio donde debería haber defensa del interés público. San Francisco no es París. No es la Ciudad de México. Nuestro sistema de transporte público, aunque vital, no llega de manera conveniente a todos ni opera con la frecuencia y confiabilidad necesarias para reemplazar el automóvil para la mayoría de los residentes. Nos guste o no, esta ciudad —y este país— todavía funcionan en torno al automóvil. Fingir lo contrario castiga a la gente trabajadora, no a los responsables de formular políticas. La congestión en horas pico existe en todas las grandes ciudades del mundo. Eso no justifica dismantelar el acceso a los

corredores comerciales y a las calles de los vecindarios. El alcalde Lurie ha demostrado que el liderazgo decisivo es posible. Ahora debe aplicar ese mismo coraje a la crisis del estacionamiento. Reevaluar la eliminación masiva de espacios. Restablecer el estacionamiento donde la seguridad no esté realmente comprometida. Colocar medidas prácticas en la boleta electoral si es necesario. La vitalidad económica depende del acceso. La gente necesita poder llegar a los vecindarios, comprar, comer y apoyar a los negocios locales sin sentirse atrapada en un laberinto de restricciones y multas. El alcalde ha comenzado a limpiar las heridas visibles de San Francisco. Para sanar verdaderamente a la ciudad, también debe enfrentar las políticas silenciosas que, poco a poco, asfixian la vida cotidiana. Equilibrio, no puntos ciegos: eso es lo que San Francisco necesita ahora.

LATIN BRIEFS from page 1

and international connection thanks to its stability and cultural significance. At a press event, Trejo recognized the governor’s work and the collaborative efforts between the state of Guanajuato and the municipality, emphasizing that coordination has been key to building trust and stability in the region. He also noted that the local government functions on solid institutions and honest public servants, contributing to the city’s favorable conditions for tourism, investment and social coexistence. “For governments to work, they have to be clean,

free of infiltration, and with honest people; that’s the key to everything,” Trejo said. San Miguel de Allende is one of the cities in Mexico with the largest number of foreign residents, most of whom are from the U.S. According to official figures, some 10,000 Americans lived in San Miguel de Allende in 2024, accounting for 10% of the city’s total population. This historic city is also a UNESCO World Heritage Site thanks to its colonial architecture and vital role in Mexico’s independence. To boost tourism, the mayor also requested a revision of the current U.S. travel advisory for Guanajuato.

At level three, the recommendation is for tourists to “reconsider travel” to the state. “San Miguel de Allende is not a violent municipality, so I asked [the delegation] to analyze the situation and help us ... lift the red alert issued by the United States advising its citizens not to visit Guanajuato,” Trejo told the newspaper Milenio. Finally, Trejo noted that this type of inter-parliamentary meeting had lost relevance in recent years, celebrating the decision to resume them with clear objectives and a serious focus on the shared interests between both nations. *With reports from Milenio and Quadratin Bajío*

ARTE de la página 4

mentos Artísticos bajo la ley mexicana, lo que limita su salida del país. Frida Kahlo está representada con 10 pinturas, entre ellas “Autorretrato con collar”, “Diego en mi pensamiento” y “Autorretrato con monos”. La obra de Diego Rivera “Vendedora de alca-

traces” ancla una sección dedicada a las tensiones entre tradición y modernidad. Completan la muestra obras de Rufino Tamayo, María Izquierdo, José Clemente Orozco, David Alfaro Siqueiros, Gunther Gerzso, Carlos Mérida, Jesús Reyes Ferreira y la fotógrafa Lola Álvarez Bravo, organizadas en cuatro secciones:

retratos, naturaleza, identidad mexicana y las paradojas de la modernidad. “Este artículo fue editado para ajustarse al espacio.”

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



Deportes Sports



Leigh Dawney/Queensberry Promotions

Los rankings de The Ring desatan polémica al colocar a Carrington por encima de Figueroa en el peso pluma

por la Redacción deportiva
de El Reportero

La reacción fue inmediata. El nocaut de Brandon Figueroa sobre el campeón pluma de la AMB, Nick Ball, el fin de semana pasado llevó a muchos a suponer que la revista The Ring haría un reajuste importante en su clasificación de las 126 libras. En cambio, la lista actualizada colocó a Bruce “Shu Shu” Carrington en el puesto No. 3 y a Figueroa en el No. 5, una decisión que rápidamente se convirtió en el centro de la controversia.

En la cima, Rafael Espinoza se mantiene firme en el No. 1, una posición que pocos han cuestionado. Su currículum incluye triunfos consistentes ante rivales de peso, y su lugar refleja un rendimiento sostenido más que un impulso repentino basado en un solo resultado.

La verdadera fricción comienza debajo de él. Carrington escaló posiciones tras detener a Carlos Castro en el noveno asalto para conquistar el cinturón del CMB. Figueroa, en cambio, frenó el impulso de Ball con

un nocaut que muchos consideran el resultado más impactante de la división este año. Una victoria aseguró un título. La otra derribó a un campeón en plena racha. Para muchos observadores, esa diferencia pesa.

La metodología de The Ring ha tendido históricamente a premiar los récords invictos y la presencia prolongada cerca de la cima del ranking. Carrington marcha con 17-0 y un nuevo cinturón en su poder, un perfil que encaja perfectamente con esa filosofía. Por diseño, las clasificaciones no suelen reaccionar de forma drástica a un solo batacazo, incluso cuando la opinión pública cambia de la noche a la mañana.

Los críticos lo ven de otra manera. Desde su punto de vista, derrotar a un campeón en funciones debería pesar más que conservar un récord impecable frente a oposición menos exigente. Ball se había establecido como una fuerza legítima en las 126 libras. Castro, aunque respetado, no ocupaba el mismo nivel dentro de la división.

La saturación en la élite complica aún más el panorama. Angelo Leo y Stephen Fulton se mantienen firmes gracias a años de competencia al más alto nivel. Luis Alberto López sigue en la conversación pese a tropiezos anteriores. Ball desciende, pero no desaparece del radar. Subir a Figueroa habría implicado desplazar a un nombre ya establecido, y The Ring optó por no hacerlo.

Así, la división queda atrapada en la misma pregunta de fondo: ¿deben los rankings premiar la declaración más reciente y contundente, o proteger a los peleadores que han rondado la cima por más tiempo? El puesto de Espinoza está asegurado, pero el orden debajo de él refleja más que nada esa división filosófica.

Al final, el orden se definirá cuando estos nombres se enfrenten entre sí. Hasta entonces, la discusión continuará, porque los aficionados no olvidan fácilmente quién tumbó a un campeón cuando los reflectores estaban en su punto más alto.

with Necklace,” “Diego on My Mind” and “Self-Portrait with Monkeys.” Diego Rivera’s “Calla Lily Vendor” anchors a section on tensions between tradition and modernity. Works by Rufino Tamayo, María Izquierdo, José Clemente

to lowering disease risk. By addressing this silent internal fire through conscious eating, movement, rest and stress management, individuals can reshape their internal environment and build resilience against some of the most prevalent chronic diseases of modern life.
Edited to fit space. Food.news.

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

CALENDARIO de la página 4

la historia que dobla el bajo acústico y eléctrico con la misma ferocidad y el primer bajista de jazz-fusión en encabezar giras, agotando entradas en todo el mundo y se estará presentando este 15 de febrero, en Yoshi’s, ubicado en el 510 Embarcadero Oeste, Oakland, a partir de las 9 p.m.

Classifieds work—advertise if you need to hire employees. Call us at
415-648-3711

CONNY PRADO



PREPARACIÓN DE
IMPUESTOS INCOME TAX

MATRIMONIOS/BODAS
PRIVATE & CONFIDENCIAL
MATRIMONIES

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

L's Caffé
Café & Restaurant
Breakfast and Brunch Restaurant
2871-24th, San Francisco, CA, 94110
+1 415-206-0274 www.ls-caffe.com
FOLLOW US in: @ls.caffe

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



El Deporte de los Caballeros The Sport of Gentlemen

Cronograma de Boxeo - Boxing Schedule

Sunday, February 15

Meta Apex, Las Vegas, NV
(Paramount+)
Efe Ajagba vs Charles Martin,
heavyweights, 10 rounds

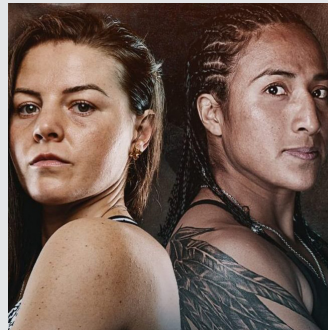
Saturday, February 21

T-Mobile Arena, Las Vegas, NV
(DAZN Ultimate)
Mario Barrios vs Ryan Garcia,
welterweights, 12 rounds, for
Barrios' WBC title
Richardson Hitchins vs Oscar
Duarte, super lightweights, 12
rounds, for Hitchins' IBF title
Gary Antuanne Russell vs Andy
Hiraoka, super lightweights, 12
rounds, for Russell's WBA title
Frank Martin vs Nahir Albright,
super lightweights, 10 rounds
Bektemir Melikuziev vs Sena
Agbeko, super middleweights,
10 rounds

Motorpoint Arena, Nottingham,
England (DAZN)

Leigh Wood vs Josh Warrington,
rematch, super featherweights, 12
rounds

Ishmael Davis vs Bilal Fawaz,
super welterweights, 12 rounds,



Sandy Ryan vs Karla Ramos

for Davis' British and Common-
wealth titles

Sandy Ryan vs Karla Ramos,
super lightweights, 10 rounds, for
vacant WBC title

Tiah Mai Ayton vs Catherine
Tacone, bantamweights, 8 rounds
Dave Allen vs TBA, heavy-
weights, 8 or 10 rounds
Junaid Bostan vs TBA, 8 or 10
rounds

Sunday, February 22

Little Caesars Arena, Detroit, MI
(DAZN)

Claressa Shields vs Franchon
Crews-Dezurn, rematch, heavy-
weights, 10 rounds, for Shields'
undisputed championship (WBC,
WBA, IBF, and WBO titles)

Che Kenneally vs Danielle
Perkins, light heavyweights, 10
rounds, for Kenneally's WBA
title

Ring rankings stir controversy as Carrington slotted above Figueroa at featherweight



by the El Reportero
sports desk

The pushback was immediate. Brandon Figueroa's knockout of WBA featherweight titleholder Nick Ball last weekend had many assuming Ring Magazine would deliver a dramatic shakeup in its 126-pound rankings. Instead, the updated list placed Bruce “Shu Shu” Carrington at No. 3 and Figueroa at No. 5 — a decision that quickly became the focal point of debate.

At the top, Rafael Espinoza remains entrenched at No. 1, a placement few have challenged. His résumé features consistent wins over credible opposition, and his position reflects sustained performance rather than a sudden surge based on one result.

The real friction begins below him. Carrington climbed the ladder after stopping Carlos Castro in the ninth round to capture the WBC belt. Figueroa, however, halted Ball's momentum with a knockout

many consider the most impactful outcome in the division this year. One victory delivered a title. The other removed an active champion with growing traction. For many observers, that difference carries weight.

Ring's methodology has traditionally leaned toward rewarding unbeaten records and long-term presence near the top of the rankings. Carrington sits at 17-0 with a newly acquired belt, a profile that aligns neatly with that philosophy. The rankings, by design, are not prone to dramatic swings after a single upset, even when public sentiment shifts sharply overnight.

Critics argue the criteria miss the point. In their view, stopping a reigning champion should outweigh the value of maintaining an unblemished record against lesser-tested competition.

Ball had established himself as a legitimate force at 126 pounds. Castro, while respected, did not occupy the same tier within the division.

Crowding in the upper echelon further complicates the picture. Angelo Leo and Stephen Fulton continue to hold firm based on years of elite-level competition. Luis Alberto Lopez remains in the mix despite prior stumbles. Ball slips but does not disappear from relevance. Advancing Figueroa would have required displacing a familiar name, and Ring chose not to do so.

Which leaves the division circling the same unresolved issue: should rankings prioritize the most recent statement-making performance, or preserve fighters who have lingered near the summit longer? Espinoza's spot is secure, but everything beneath him reflects that philosophical divide more than anything else.

Eventually, the hierarchy will sort itself out through head-to-head matchups. Until then, the argument will persist — because fans have long memories for who toppled a champion when the spotlight was brightest.

CALENDAR from page 4

Award-winning bass virtuoso Stanley Clarke.

Clarke has become a living legend during his more than 50-year career as a bass virtuoso. He is the first bassist in history to play both acoustic and electric bass with equal ferocity, and the first jazz-fusion bassist to headline tours, selling out shows worldwide. He will be performing this February 15th at Yoshi's, located at 510 Embarcadero West, Oakland, starting at 9 p.m.

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