

La “tipflation”: cuando el agradecimiento se convierte en obligación

Ver EDITORIAL página 2

Tipflation: When gratitude becomes an obligation

See EDITORIAL page 2



El Reportero

GRATIS FREE

The Reporter The bilingual newspaper

San Francisco • Peninsula • East Bay • North Bay

www.elreporteroSF.com Vol. 35, Edition No. 50, March 20 - 27, 2026

Breves de América Latina

Latin briefs



América Latina siente el impacto económico de la guerra en Irán en medio de crecientes presiones de EE.UU.

por el equipo de El Reportero

La guerra en Irán está generando efectos inmediatos en América Latina, principalmente a través del aumento de los precios de la energía, la inflación y una creciente incertidumbre financiera. Las interrupciones en el flujo de petróleo a través del estrecho de Ormuz —una ruta clave por donde transita cerca del 20 por ciento del crudo mundial— han elevado los precios internacionales, afectando directamente a las economías dependientes de combustibles importados.

Para gran parte de América Latina, esto se traduce en mayores costos

Ver BREVES LATINOS página 3

Latin America feels economic ripple effects from Iran war amid rising U.S. pressure

—by the El Reportero wire services

The ongoing war in Iran is sending shockwaves across Latin America, primarily through rising energy prices, inflation, and growing financial uncertainty. Disruptions in oil flows through the Strait of Hormuz — a vital route for nearly 20 percent of the world’s crude — have pushed global prices higher, directly affecting economies reliant on imported fuel.

See LATIN BRIEFS page 3

Tormenta sobre un ícono: acusaciones sacuden el legado de César Chávez y reabren viejas heridas

por el equipo de El Reportero

La figura de César Chávez, durante décadas venerada como símbolo de la lucha por los derechos de los trabajadores agrícolas en Estados Unidos, enfrenta hoy una de las controversias más serias desde su muerte. Acusaciones recientes de abuso, humillación y conducta inapropiada — incluyendo señalamientos atribuidos a testimonios de personas cercanas a su

entorno— han desatado un debate nacional sobre cómo debe recordarse su legado.

“Lo que estamos viendo no es solo una acusación, es una ruptura de una imagen que durante años fue intocable”, señaló una activista comunitaria del Distrito de la Misión en San Francisco que pidió permanecer en el anonimato. “Para muchas mujeres, estas historias no son nuevas. Lo nuevo es

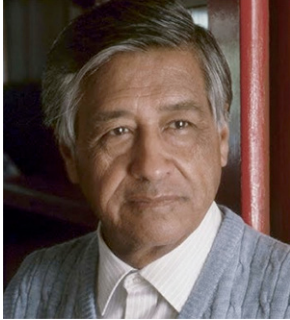
Ver CESAR página 5

Storm around an icon: allegations shake César Chávez’s legacy and reopen old wounds

—by the El Reportero staff

The figure of César Chávez, long revered as a symbol of the struggle for farmworkers’ rights in the United States, is now facing one of the most serious controversies since his death. Recent allegations of abuse, humiliation, and

inappropriate conduct — including claims attributed to testimonies from individuals close to his inner circle — have sparked a national debate over how his legacy should be remembered. “What we’re seeing is not just an accusation — it’s a rupture of an image that for years was



César Chávez

untouchable,” said a community activist from San Francisco’s Mission District who asked to remain anonymous. “For many women, these stories are not new. What’s new is that they are finally being heard.”

The allegations, circulating in media and community spaces, have prompted reactions across several cities. In some places, authorities and organizations have begun reconsidering public honors, including street names, schools, and official recognitions bearing the labor leader’s name. There have also been discussions about reviewing commemorative symbols such as postage stamps and institutional celebrations.

“The debate is no longer whether Chávez was important, but whether we are willing to accept the full truth about his behavior,” said a labor history analyst consulted for this report. “Public figures should not be above scrutiny.”

The impact extends beyond politics. In Latino communities — particularly among farmworkers and migrants — the issue has reopened conversations that for years remained largely unspoken. For many, these revelations are not entirely surprising, but rather confirm accounts that have circulated quietly for decades.

One of the most sensitive issues resurfacing is Chávez’s complex relation-

See CESAR page 3



Gas prices at a station in Northridge on March 9, 2026. Gas prices have recently increased in the state as the U.S. war with Iran intensifies. Gasoline prices at a gas station in Northridge on March 9, 2026. Gasoline prices have recently risen in the state as the United States’ war with Iran intensifies. Photo by Zin Chiang for CalMatters.

CA aprobó una ley para frenar los aumentos en el precio de la gasolina — pero no la ha usado

- CA estableció un sistema —pionero en el país— para regular los beneficios de las refinerías durante los picos de precios. Los reguladores retrasaron su implementación durante cinco años.
- El precio de la gasolina se ha disparado hasta alcanzar máximos históricos, a medida que los mercados mundiales del petróleo experimentan un repunte en medio del conflicto en Irán.

- Este repunte pone de manifiesto un problema de fondo: la reducción del número de refinerías y la limitada oferta de combustible en CA.

—por Alejandro Lazo

Hace tres años, California creó un sistema pionero para proteger a los conductores cuando los

Ver CALIFORNIA página 5

CA passed a law to curb gas price spikes — but hasn’t used it

- CA established a system—a national first—to regulate refinery profits during price spikes. Regulators delayed its implementation for five years.
- Gasoline prices have skyrocketed to historic highs as global oil markets experience a surge amid the conflict in Iran.

- This surge highlights an underlying problem: the declining number of refineries and the limited fuel supply in California.

—by Alejandro Lazo

Three years ago, California created a first-in-the-nation system designed to protect drivers when oil markets spiral out of control. The Legislature passed the measure, and Gov. Gavin Newsom signed it, declaring that “California took on Big Oil and won.”

Authored by then-state Sen. Nancy Skinner, the

See CALIFORNIA page 5

Diversas fuentes de salud alternativa identifican varios pescados ricos en vitamina D

—por Coco Somers

Introducción: Necesidades de vitamina D y fuentes dietéticas

Según numerosos investigadores, la vitamina D es esencial para la salud ósea y la función inmunológica. Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) recomiendan entre 600 y 800 Unidades Internacionales (UI) diarias para la mayoría de los adultos. Cada vez hay más evidencia que sugiere que mantener niveles adecuados puede ayudar a reducir el riesgo de deterioro cogni-



tivo y enfermedades crónicas. Si bien la luz solar y los suplementos son fuentes comunes, la dieta sigue siendo importante para quienes buscan una nutrición natu-

ral. Los pescados grasos como el salmón son ampliamente conocidos, pero otras especies pueden pro-

Ver SALUD página 6

Alternative health sources identify several fish high in Vitamin D

—by Coco Somers

Introduction: Vitamin D Needs and Dietary Sources

Vitamin D is crucial for bone health and immune function, according to numerous health researchers. The National Institutes of Health recommends 600-800 International Units (IU) of Vitamin D daily for most adults. A growing body of evidence suggests that maintaining healthy vi-

tamin D levels could play a critical role in preventing cognitive decline and other chronic conditions.

While sun exposure and supplementation are common methods to obtain Vitamin D, dietary sources remain a foundational pillar for many seeking natural nutrition. Fatty fish like salmon are frequently cited, but several other species offer comparable or even superior levels of this nutrient. Alter-

See HEALTH page 6



Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR

Marvin Ramírez

La “tipflation”: cuando la gratitud se convierte en obligación

—por Marvin Ramírez

En los últimos años, Estados Unidos ha sido testigo del surgimiento de un fenómeno que muchos ya llaman “tipflation”: la inflación de las expectativas de propina. Lo que antes era un gesto voluntario de agradecimiento se ha convertido cada vez más en una obligación social, incluso en situaciones donde existe poco o ningún servicio.

La propina nunca fue concebida como un impuesto oculto. Históricamente, surgió como una forma de recompensar un buen servicio, particularmente en industrias donde los trabajadores dependían de ese ingreso adicional para complementar salarios bajos, como restaurantes, hoteles y transporte. En esencia, la propina siempre ha sido voluntaria: un reflejo de satisfacción, no una exigencia. Pero algo ha cambiado.

Hoy en día, a los clientes se les pide propina

en lugares donde antes no tenía sentido: mostradores de autoservicio, pedidos para llevar, incluso transacciones automatizadas. Las pantallas digitales sugieren porcentajes preestablecidos y obligan a tomar una decisión antes de completar el pago. Aunque técnicamente es opcional, la experiencia no lo parece. La presión sutil de ser observado mientras se selecciona “sin propina” ha convertido lo que debería ser una decisión personal en un momento incómodo y público.

Este cambio ha desdibujado la línea entre el agradecimiento y la expectativa.

He vivido este cambio de primera mano durante más de dos décadas con mi peluquera de confianza, Tere. Por más de 20 años me he sentado en su silla, en una relación construida sobre confianza, rutina y conversación. Recuerdo que hace muchos años dejé de ir por un tiempo y comencé a atenderme con

otra persona. Fue entonces cuando ella me buscó para que regresara. En ese momento, el corte costaba 10 dólares. Acepté regresar, pero solo después de que me asegurara, de forma clara y directa, que el precio nunca aumentaría. “Siempre serán 10 dólares”, me dijo.

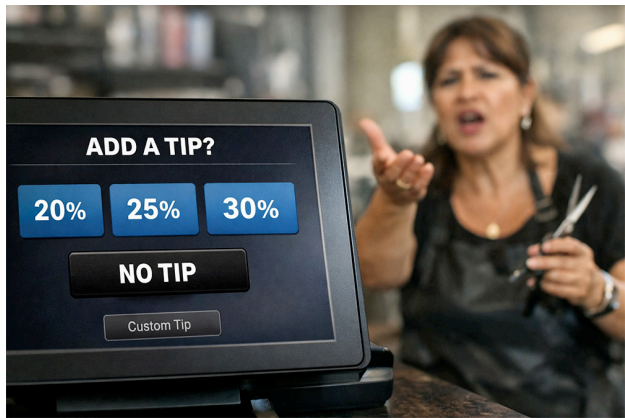
Con el tiempo, sin embargo, esa promesa fue quedando atrás. El precio subió de 10 a 15, luego a 20, y ahora a 25 dólares. Eso es su derecho como dueña de negocio. Los precios cambian y el mercado evoluciona. Pero lo que también ha cambiado es otra cosa: la expectativa de que se debe dejar propina sobre ese precio fijo, como si la cantidad acordada ya no fuera suficiente.

Ahí es donde está el problema.

Cuando un negocio establece un precio, ese precio debe representar el valor total del servicio. El cliente paga esa cantidad y el servi-

Ver EDITORIAL página 7

Tipflation: When gratitude becomes an obligation



—by Marvin Ramírez

In recent years, the United States has witnessed the rise of a phenomenon many now call “tipflation” — the inflation of tipping expectations. What was once a voluntary gesture of appreciation has increasingly turned into a social obligation, even in situations where little or no service is provided.

Tipping was never meant to function as a hidden tax. Historically, it emerged as a way to reward good service, particularly in industries where workers relied on tips to supplement low wages, such as restaurants, hotels, and transportation. At its core, tipping has always been voluntary — a reflection of satisfaction, not a requirement.

But something has changed.

Today, customers are prompted to tip in places where tipping once made little sense: self-service counters, takeout orders, even automated transactions. Digital payment screens often suggest preset tip percentages and require a response before the transaction can be completed. While technically optional, the experience can feel anything but. The subtle pressure of being watched while selecting “no tip” has turned what should be a personal choice into an uncomfortable public decision.

This shift has blurred the line between appreciation and expectation.

I have experienced this shift firsthand over more

than two decades with my longtime hairdresser, Tere. For over 20 years, I have sat in her chair, a relationship built on trust, routine, and conversation. I still remember when I stopped going to her briefly many years ago. She reached out and asked me to return. At the time, a haircut cost \$10. I agreed — but only after she assured me, clearly and directly, that the price would never increase. “It will always be \$10,” she said.

Over the years, however, that promise slowly faded. The price went from \$10 to \$15, then to \$20, and now to \$25. That is her right as a business owner. Prices change, and the market evolves. But what has also changed is something else — the expectation that a tip should accompany that fixed price, as if the agreed amount were no longer sufficient.

This is where the problem lies.

When a business sets a price, that price should represent the full value of the service. The customer pays it, and the service is delivered. That is a fair exchange. Tipping, in this context, should remain optional — not assumed,

See EDITORIAL page 6

Este Día de San Patricio imitemos el espíritu penitencial y la fe del Apóstol de Irlanda

—por el equipo de El Reportero

En este Día de San Patricio, recuperemos el espíritu penitencial, el valor misionero y la fe viva del Apóstol de Irlanda, cuya vida transformó a toda una nación y cuyo legado continúa inspirando a creyentes de distintas culturas, incluida nuestra herencia latina.

San Patricio, quien nació en Gran Bretaña en el siglo V y se cree que vivió aproximadamente entre los años 385 y 461 d.C., no estaba destinado originalmente a la grandeza. Capturado siendo niño y reducido a la esclavitud, soportó grandes dificultades cuidando rebaños en el frío y el aislamiento; sin embargo, fue precisamente allí donde su fe se forjó mediante la oración constante, la humildad y la confianza en Dios. Oraba incansablemente, levantándose antes del amanecer y rezando decenas de veces al día, incluso bajo la nieve y la lluvia, formando la disciplina que más tarde sostendría su misión de convertir a Irlanda del paganismo al cristianismo.

Después de años de preparación, estudio y formación espiritual en toda Europa, fue enviado como obispo a Irlanda, donde enfrentaría resistencia, peligro y enormes desafíos. Sin embargo, por la misericordia de Dios,



esa tierra, antes entregada a los ídolos, recompensó su labor de tal manera que llegó a ser conocida como la Isla de los Santos, testimonio del poder de una fe profundamente sembrada en un pueblo receptivo.

La misión de Patricio no fue gradual, sino transformadora: una rápida conquista espiritual que llevó a toda una nación a la luz del Evangelio, siglos antes de que muchas partes de Europa abrazaran el cristianismo. Bautizó a miles, ordenó líderes, estableció iglesias y construyó una base espiritual tan sólida que Irlanda permaneció fiel incluso en medio de persecuciones y turbulencias. Su vida de oración fue extraordinaria, marcada por la devoción constante, el ayuno y el sacrificio, recordándonos que la verdadera transformación comienza en el alma antes de alcanzar al mundo.

Hoy, mientras celebramos con desfiles y vestimenta verde, se nos invita a redescubrir el significado más profundo de esta festividad, arraigado en la conversión, la perseverancia y el valor de proclamar la verdad.

Para las comunidades latinas, también existe un poderoso puente histórico que une a Irlanda con nuestra propia historia: el Batallón de San Patricio, un grupo de inmigrantes irlandeses que, durante la guerra entre México y Estados Unidos, lucharon junto a México. Conocidos como Los San Patricios, estos hombres, muchos de ellos católicos y marginados en Estados Unidos, se identificaron con la lucha de México y eligieron la solidaridad por encima de la opresión. Su historia es una de fe, identidad y sacrificio, reflejando el mismo

Ver COLUMNA página 3

On St. Patrick’s Day let us imitate the penitential spirit and faith of the Apostle of Ireland

—by the El Reportero staff

This St. Patrick’s Day, let us recover the penitential spirit, missionary courage, and living faith of the Apostle of Ireland, whose life transformed an entire nation and whose legacy continues to inspire believers across cultures, including our own Latino heritage.

Saint Patrick, who was born in Great Britain in the fifth century, and believed to have lived roughly c. 385 – c. 461 AD, was not originally destined for greatness. Captured as a boy and enslaved, he endured hardship tending flocks in cold and isolation, yet it was precisely there that his faith was forged through constant prayer, humility, and trust in God. He prayed tirelessly, rising before dawn, praying dozens of times daily, even in snow and rain, forming the discipline that would later sustain his mission to convert Ireland from paganism to Christianity.

After years of preparation, study, and spiritual formation across Europe, he was sent as a bishop to Ireland, where he would

face resistance, danger, and immense challenges. Yet by God’s mercy, that land, once devoted to idols, repaid his labor so abundantly that it came to be known as the Island of Saints, a testimony to the power of faith planted deeply in a receptive people.

Patrick’s mission was not gradual but transformative, a rapid spiritual conquest that brought an entire nation into the light of the Gospel, centuries before many parts of Europe embraced Christianity. He baptized thousands, ordained leaders, established churches, and built a spiritual foundation so strong that Ireland remained faithful even through persecution and upheaval. His life of prayer was extraordinary, marked by constant devotion, fasting, and sacrifice, reminding us that true transformation begins within the soul before it reaches the world.

Today, as we celebrate with parades and green attire, we are invited to rediscover the deeper meaning of this feast, one rooted in conversion, perseverance, and the courage to proclaim truth.

For Latino communities, there is also a powerful historical bridge linking Ireland and our own story: the Saint Patrick’s Battalion, a group of Irish immigrants who, during the Mexican American War, fought alongside Mexico. Known as Los San Patricios, these men, many of them Catholic and marginalized in the United States, identified with Mexico’s struggle and chose solidarity over oppression. Their story is one of faith, identity, and sacrifice, echoing the same courage that defined Patrick’s mission centuries earlier.

In honoring Saint Patrick, we also remember those who carried his spiritual legacy beyond Ireland, adapting it to new lands and struggles, including Latin America. This shared history invites us to celebrate not only Irish culture but the universal call to faith, justice, and compassion.

On this day, let us look beyond the festivities and embrace the discipline, prayer, and cour-

See COLUMN page 6

Tu voz, en dos idiomas.

www.elreporterosf.com



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

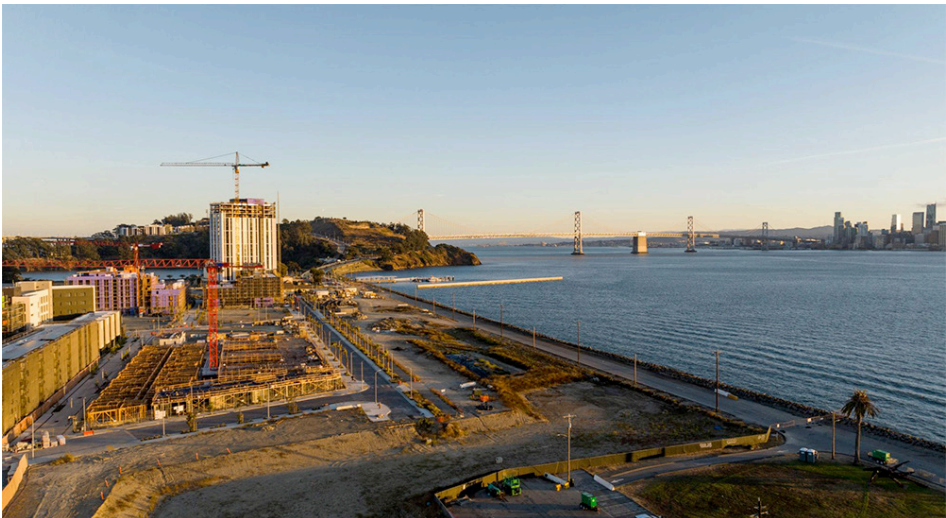
Horas de oficina L-V: 10:00 am a 5:00 pm
Office hours Mon-Fri: 10:00 am to 5:00 pm



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

www.elreporteroSF.com

Member of the National Association of Hispanic Journalists and National Association of Hispanic Publications



Treasure Island obtiene subvención de \$45 millones para impulsar vivienda asequible y transporte

—por Marvin Ramírez

Funcionarios de San Francisco han aprobado una importante inversión destinada a expandir la vivienda asequible y la infraestructura sostenible en Treasure Island, marcando un avance significativo en uno de los proyectos de reurbanización más observados de la ciudad.

A principios de este mes, la San Francisco Board of Supervisors aprobó una subvención de \$45 millones para apoyar la construcción de nuevas viviendas y mejoras en el transporte en la isla. Los fondos, proporcionados por el California Department of Housing and Community Development, se utilizarán para acelerar el desarrollo de 150 nuevas unidades habitacionales, incluyendo 58 unidades de vivienda asequible y 30 destinadas a vivienda de transición.

Funcionarios municipales señalaron que esta inversión refleja un compromiso más amplio para enfrentar la crisis de vivienda en San Francisco, al mismo tiempo que se construyen comunidades más resilientes al cambio climático.

“Este financiamiento nos permite ofrecer no solo viviendas, sino comunidades completas donde los residentes puedan vivir, trabajar y movilizarse de manera sostenible”, dijo un portavoz de la Oficina del Alcalde de Vivienda y Desarrollo Comu-

nitario. “Treasure Island se está convirtiendo en un modelo de cómo integrar la asequibilidad con los objetivos climáticos”.

Además de la vivienda, la subvención financiará mejoras clave en transporte y espacios públicos. Los planes incluyen el apoyo a operaciones de ferris eléctricos que conectarán la isla con el centro de San Francisco, así como la construcción de nuevas paradas de autobús, expansión de parques, ciclovías protegidas y senderos peatonales.

Funcionarios enfatizaron que estas mejoras son esenciales para garantizar que los nuevos residentes—especialmente los hogares de ingresos bajos y moderados—cuenten con opciones de transporte confiables y accesibles.

Defensores de la vivienda dieron la bienvenida al anuncio, destacando que la inclusión de unidades de vivienda de transición proporcionará apoyo crítico a personas que enfrentan inestabilidad habitacional.

“Proyectos como este demuestran lo que es posible cuando la ciudad alinea la producción de vivienda con infraestructura de apoyo”, dijo un defensor local de la vivienda. “No se trata solo de construir unidades, sino de crear caminos hacia la estabilidad”.

La financiación forma parte de una iniciativa estatal que prioriza desarrollos que reduzcan las emisiones de

gases de efecto invernadero y promuevan un crecimiento sostenible. La reurbanización de Treasure Island ha sido considerada durante años como un caso de prueba para la planificación urbana ambientalmente responsable, con metas que incluyen emisiones netas cero y menor dependencia del automóvil.

Se espera que los cronogramas de construcción avancen por fases, y funcionarios indicaron que la subvención ayudará a desbloquear financiamiento adicional y acelerar la ejecución del proyecto.

Algunos expertos en políticas de vivienda señalan que desarrollos similares en California han explorado mecanismos para brindar estabilidad a largo plazo a los inquilinos, incluyendo modelos de equidad limitada o programas de renta con opción a compra, aunque no se ha anunciado un programa de este tipo para Treasure Island.

Mientras San Francisco continúa enfrentando altos costos de vivienda y oferta limitada, proyectos como Treasure Island son considerados cada vez más esenciales para cumplir objetivos de asequibilidad y sostenibilidad a largo plazo. Ubicada en medio de las aguas de la Bahía, Treasure Island ofrece un refugio tranquilo donde los residentes pueden disfrutar de cielos abiertos, suaves brisas y una forma de vida más serena y contemplativa.



Breves locales & Estatales

Local & State briefs

Treasure Island secures \$45 million grant to boost affordable housing and transit

—by Marvin Ramírez

San Francisco officials have approved a major investment aimed at expanding affordable housing and sustainable infrastructure on Treasure Island, marking a significant step forward for one of the city’s most closely watched redevelopment projects.

Earlier this month, the San Francisco Board of Supervisors approved a \$45 million grant to support new housing construction and transportation improvements on the island. The funding, provided by the California Department of Housing and Community Development, is expected to accelerate the development of 150 new housing units, including 58 designated as affordable housing and 30 reserved for transitional housing.

City leaders say the investment reflects a broader commitment to addressing San Francisco’s housing crisis while building more climate-resilient communities.

“This funding allows us to deliver not just housing, but complete neighborhoods where residents can live, work and move sustainably,” said a spokesperson for the Mayor’s Office of Housing and Community

Development. “Treasure Island is becoming a model for how we can integrate affordability with climate goals.”

In addition to housing, the grant will fund key transportation and public space upgrades. Plans include support for electric ferry operations connecting the island to downtown San Francisco, as well as the construction of new bus shelters, expanded park areas, protected bikeways and pedestrian walkways.

Officials emphasize that these improvements are essential to ensuring that new residents—particularly low- and moderate-income households—have reliable and affordable transportation options.

Housing advocates welcomed the announcement, noting that the inclusion of transitional housing units will provide critical support for residents experiencing housing instability.

“Projects like this show what’s possible when the city aligns housing production with supportive infrastructure,” said a local housing advocate. “It’s not just about building units—it’s about creating pathways out of homelessness and into stable communities.”

The funding is part of a statewide initiative tar-

geting developments that reduce greenhouse gas emissions and promote sustainable growth. Treasure Island’s redevelopment has long been framed as a test case for environmentally conscious urban planning, with goals that include net-zero emissions and reduced car dependency.

Construction timelines are expected to move forward in phases, with city officials indicating that the grant will help unlock additional funding and speed up delivery.

Some housing policy experts note that similar developments across California have explored pathways to long-term tenant stability, including limited-equity or rent-to-own models, though no such program has been announced for Treasure Island.

As San Francisco continues to grapple with high housing costs and limited supply, projects like Treasure Island are increasingly seen as essential to meeting long-term affordability and sustainability goals. Set amid the waters of the Bay, Treasure Island offers a peaceful retreat where residents can enjoy open skies, gentle breezes and a quieter, more reflective way of life.

CESAR from page 1

ship with undocumented workers during the most intense years of the labor movement. In the context of agricultural strikes in the 1960s and 1970s, there was significant tension between union organizers and workers hired as replacements — the so-called “strikebreakers,” many of whom were undocumented migrants.

“There was real resentment,” said a former farmworker interviewed in the Bay Area. “Many felt that instead of uniting us, we were treated as enemies when we were just trying to work and survive.”

That resentment, while not dominant in the official narrative, persisted in certain circles. Stories shared in neighborhoods and workplaces reflect a parallel memory: one that admires Chávez’s struggle but also questions some of his methods.

During a recent celebration on 24th Street in San Francisco, a lo-

cal hairdresser expressed that sentiment bluntly: “Yes, he did important things, but many undocumented workers were not defended by him. So why do we celebrate him without questioning?”

Today, as the allegations circulate, the contrast between the public hero and the man behind the movement is becoming harder to ignore. For some, this represents an opportunity to revisit history with greater honesty.

“This is not about erasing history, but completing it,” said a professor of Latino studies. “Communities have the right to know both the achievements and the failures of their leaders.”

Others warn against dismantling the recognition of a key figure in the fight for labor rights.

“If we completely tear down our leaders, we also risk erasing the struggles they represented,” said a veteran labor organizer. “We have to find a balance.”

Experts in labor history and civil rights agree that

moments like this require careful analysis. Acknowledging possible abuses or contradictions does not negate the advances achieved, but it does force a reconsideration of how leadership is constructed and how collective memory is preserved.

Meanwhile, community organizations, unions, and social leaders face a difficult decision: how to honor a movement that transformed the lives of thousands of workers without ignoring the allegations that now challenge its central figure.

“The truth, even when uncomfortable, always comes out,” the Mission District activist concluded. “And when it does, it forces us to decide what kind of community we want to be.”

The discussion is only beginning, but it already makes clear that César Chávez’s legacy has entered a new phase — one in which admiration coexists with criticism, and where history continues to be written by voices that were not previously heard.

LATIN BRIEFS from page 1

rise by up to 0.4 percent, disproportionately impacting low-income households. Higher fuel costs are also driving up fertilizer prices, placing additional strain on agricultural production and food security in vulnerable countries.

The impact, however, varies across the region. Oil-producing nations such as Mexico and Brazil may benefit from higher export revenues, but those gains are tempered by domestic inflation and currency volatility. Meanwhile, energy-importing countries in Central America and the Caribbean face

worsening trade balances and tighter fiscal conditions as fuel costs climb.

Beyond economics, the conflict is reshaping geopolitical dynamics in the Western Hemisphere. The United States has increased military coordination and economic pressure in the region, particularly targeting Venezuela and Cuba through sanctions and strategic positioning in the Caribbean. These actions are widely seen as efforts to secure energy routes and counter the influence of global rivals, including China and Iran.

At the same time, several Latin American governments are asserting more independent foreign policies.

Leaders in Mexico, Brazil, and Colombia have called for an immediate ceasefire while emphasizing non-intervention principles. This reflects a broader trend of regional autonomy, as countries seek to balance economic interests with political independence from Washington.

Overall, the Iran war is not only driving economic strain across Latin America but also accelerating a broader geopolitical realignment, as nations navigate rising global tensions while redefining their relationships with the United States.

BREVES LATNOS de la página 1

de transporte, aumento en los gastos de producción y encarecimiento de los alimentos. Economistas advierten que por cada aumento de 10 dólares en el precio del petróleo, la inflación regional podría incrementarse hasta en un 0.4 por ciento, afectando de manera desproporcionada a los hogares de bajos ingresos. Además, el encarecimiento del combustible está elevando los precios de los fertilizantes, lo que presiona la producción agrícola y la seguridad alimentaria en países más vulnerables.

El impacto, sin embargo, no es uniforme. Países productores de petróleo como México y Brasil pueden beneficiarse de mayores ingresos por exportaciones, aunque esos beneficios se ven limitados por la inflación interna y la volatilidad de sus monedas. En contraste, las naciones importadoras de energía en Centroamérica y el Caribe enfrentan un deterioro en sus balanzas comerciales y mayores presiones fiscales.

Más allá de lo económico, el conflicto también está reconfigurando la dinámica geopolítica en el hemisferio occidental. Estados Unidos ha incrementado su coordinación militar y presión económica en la región, particularmente hacia Venezuela y Cuba mediante sanciones y posicionamiento estratégico en el Caribe. Estas acciones buscan asegurar rutas energéticas y contrarrestar la influencia de actores globales como China e Irán.

Al mismo tiempo, varios gobiernos latinoamericanos están adoptando posturas más independientes en política exterior. Líderes de México, Brasil y Colombia han pedido un cese al fuego inmediato y han enfatizado el principio de no intervención, reflejando una tendencia creciente hacia la autonomía regional.

En conjunto, la guerra en Irán no solo está generando presión económica en América Latina, sino que también está acelerando un reajuste geopolítico más amplio, mientras los países

navegan tensiones globales crecientes y redefinen su relación con Estados Unidos.

COLUMNA de la página 2

valor que definió la misión de Patricio siglos antes.

Al honrar a San Patricio, también recordamos a quienes llevaron su legado espiritual más allá de Irlanda, adaptándolo a nuevas tierras y luchas, incluida América Latina. Esta historia compartida nos invita a celebrar no solo la cultura irlandesa, sino el llamado universal a la fe, la justicia y la compasión.

En este día, miremos más allá de la festividad y abracemos la disciplina, la oración y el valor que moldearon la vida de San Patricio, preguntándonos cómo nosotros también podemos transformar nuestras comunidades mediante la fe y la perseverancia. Que su ejemplo nos recuerde que, incluso en tiempos de dificultad, la fe puede fortalecerse y, mediante la dedicación,

Ver COLUMNA página 7



Arte & Entretenimiento

Arts & Entertainment



Las obras ferroviarias revelaron ruinas; las excavaciones hallaron viviendas y enterramientos vinculados a la tradición Trincheras. Railroad work revealed ruins; excavations found homes and burials tied to Trincheras tradition. (Jupiter Martínez/INAH)

La construcción del tren en Nogales descubre un poblado precolombino y petroglifos

—por Mexico News Daily

Investigadores en el estado nortño de Sonora han descubierto un poblado precolombino que antecede a la cercana zona arqueológica del Cerro de Trincheras y ofrece evidencia poco común de vínculos transfronterizos entre culturas antiguas en lo que hoy es Arizona. En el valle y cañón del río Cocóspera —a unas 100 millas al sur de Tucson— especialistas del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) identificaron un asentamiento de tierra ocupado hace aproximadamente 1,000 años. El hallazgo se realizó durante trabajos de salvamento arqueológico vinculados a la construcción del libramiento ferroviario Imuris-Nogales, una controvertida reconfiguración de la línea del “tren fantasma” de Sonora que ha generado preocupaciones ambientales. Conocido como La Ciénega (The Marsh), el pobla-

do está vinculado a la cultura Trincheras, una sociedad agrícola que construyó laderas en terrazas, canales de irrigación y cerámica distintiva entre 800 y 1500 d.C. Los arqueólogos sitúan a La Ciénega entre 800 y 1200 d.C., antes que el cercano Cerro de Trincheras, un importante sitio en la cima de una colina con más de 900 terrazas de piedra ocupado entre 1200 y 1500 d.C. El sitio, ubicado en un corredor verde dentro del desierto sonorense, incluye restos de hasta 60 viviendas, un cementerio con 40 restos humanos y 28 urnas de cremación, según el INAH. El análisis de la cerámica también sugiere contacto con la cultura Hohokam, cuyos descendientes incluyen a los pueblos pima y tohono o’odham del sur de Arizona. El INAH señaló que el hallazgo confirma que la región funcionó como un punto de encuentro cultural y un corredor que conectaba Sonora con lo que hoy es

el suroeste de Estados Unidos. El arqueólogo Júpiter Martínez Ramírez indicó que estudios previos en 2008 identificaron solo 10 casas, pero las nuevas excavaciones revelan una comunidad mucho más grande distribuida en una meseta de 250 por 250 metros. Las excavaciones bajo el proyecto SALFIN descubrieron tres complejos residenciales y decenas de entierros. Las viviendas semisubterráneas —ovaladas y rectangulares, excavadas a más de dos metros de profundidad— formaban agrupaciones tipo vecindario de familias multigeneracionales. Los investigadores también documentaron asentamientos más pequeños de la cultura Trincheras y dos sitios de petroglifos, Babasac y Huellas de Oso, que datan de entre 800 y 1400 d.C. — Con reportes de Aristegui Noticias, El Sol de Hermosillo, Border Report y el INAH.

Nogales train construction uncovers pre-Columbian town and petroglyphs



Los investigadores también descubrieron dos sitios con petroglifos —Babasac y Huellas de Oso— que probablemente datan de entre el 800 y el 1400 d. C. The researchers also uncovered two petroglyph sites — Babasac and Bear’s Footprints — that likely date to 800-1400 CE. (INAH)

—by Mexico News Daily

Researchers in the northern state of Sonora have uncovered a pre-Columbian village that predates the nearby Cerro de Trincheras archaeological zone and provides rare evidence of cross-border ties between ancient cultures in what is now Arizona. In the Cocóspera River valley and canyon — about 100 miles south of Tucson — specialists from Mexico’s National Institute of Anthropology and History (INAH) identified an earthen settlement occupied roughly

1,000 years ago. The discovery was made during archaeological salvage work tied to construction of the Imuris-Nogales railway bypass, a controversial re-routing of Sonora’s “ghost train” line that has raised environmental concerns. Known as La Ciénega (The Marsh), the village is linked to the Trincheras culture, a farming society that built terraced hillsides, irrigation canals and distinctive ceramics between 800 and 1500 CE. Archaeologists date La Ciénega to 800–1200 CE, earlier than the nearby Cerro de

Trincheras, a major hill-top site with more than 900 stone terraces occupied from 1200–1500 CE. The site, located in a green corridor within the Sonoran Desert, includes remains of up to 60 dwellings, a cemetery with 40 human remains and 28 cremation urns, according to INAH. Ceramic analysis also suggests contact with the Hohokam culture, whose descendants include the Pima and Tohono O’odham peoples of southern Arizona. INAH said the discovery confirms the region functioned as a cultural meeting point and corridor linking Sonora with what is now the southwestern United States. Archaeologist Júpiter Martínez Ramírez noted that earlier surveys in 2008 identified just 10 houses, but new excavations reveal a much larger community spread across a 250-by-250-meter plateau. Excavations under the SALFIN project uncovered three residential compounds and dozens of burials. Semi-subterranean

See ARTS page 7



Calendario & Turismo

Calendar & Tourism



Photo online

Tradiciones latinoamericanas

Música en vivo y baile animan el vecindario

—por equipo de El Reportero

Una animada noche de salsa reunirá a amantes de la música y el baile en un ambiente lleno de ritmo y espíritu comunitario. El evento contará con una banda en vivo, baile social y una clase introductoria para principiantes, creando un espacio inclusivo para todos los niveles. Los organizadores señalan que el objetivo es celebrar la cultura latina mientras se fomenta la participación tanto de bailarines experimentados como de nuevos asistentes. El evento se llevará a cabo el viernes 22 de marzo a las 8 p.m. en The Valencia Room, 647 Valencia St., San Francisco. Entrada \$15. Festival cultural al aire libre celebra la herencia latina Música, comida y arte se unen en Oakland

Un festival multicultural destacará las tradiciones latinoamericanas a través de presentaciones en vivo, vendedores de artesanía y una variedad de comidas regionales. Las familias podrán disfrutar de danzas, actividades artísticas interactivas y puestos comunitarios que representan a organizaciones locales. El evento busca promover la conciencia cultural y reunir a diversas comunidades del Área de la Bahía. El festival se realizará el domingo 24 de marzo de 11 a.m. a 6 p.m. en Frank H. Ogawa Plaza, Oakland. Entrada gratuita. Exhibición de arte latino contemporáneo abre en SF Artistas emergentes exploran identidad y cultura Una nueva exposición presentará obras contemporáneas de artistas latinos que abordan temas de identidad, migración y cambio social. La muestra incluye pintura, fotografía y medios mixtos, ofreciendo una

perspectiva diversa sobre la experiencia latina actual. Los curadores destacan la importancia de abrir espacios para nuevas voces en la escena artística local. La exhibición estará abierta del 20 de marzo al 10 de abril en el Mission Cultural Center for Latino Arts, 2868 Mission St., San Francisco. Entrada gratuita. Noche de jazz en vivo regresa al centro Una velada de sonidos clásicos y modernos Los amantes del jazz podrán disfrutar de una noche de música en vivo con músicos locales que interpretarán una mezcla de estándares clásicos y composiciones contemporáneas. El ambiente íntimo permite al público apreciar de cerca la naturaleza improvisada del jazz, en un espacio ideal para una salida de fin de semana. El evento se realizará el sábado 23 de marzo a las 7:30 p.m. en Black Cat, 400 Eddy St., San Francisco. Boletos desde \$20.

Latin American Traditions

Live music and dancing bring energy to the neighborhood

—by the El Reportero staff

A lively salsa night will bring music and dance enthusiasts together for an evening of rhythm and community spirit. The event will feature a live band, social dancing, and an introductory lesson for beginners, creating an inclusive space for all levels. Organizers say the goal is to celebrate Latin culture while encouraging participation from both experienced dancers and newcomers. The event takes place Friday, March 22 at 8 p.m. at The Valencia Room, 647 Valencia St., San Francisco. Admission is \$15. Outdoor cultural festival celebrates Latin heritage Music, food, and art come together in Oakland A multicultural festival will highlight Latin American traditions through live performances, artisan vendors, and a variety of regional foods. Families are invited to enjoy dance presentations, interactive art activities, and community booths showcasing local organizations. The event aims to promote cultural



Visitantes se reúnen en un festival cultural latino con música, comida y vendedores de artesanía en Oakland. Visitors gather at a Latin cultural festival featuring music, food, and artisan vendors in Oakland.

awareness and bring together diverse communities across the Bay Area. The festival will be held Sunday, March 24 from 11 a.m. to 6 p.m. at Frank H. Ogawa Plaza, Oakland. Admission is free. Contemporary Latino art exhibit opens in SF Emerging artists explore identity and culture A new exhibition will showcase contemporary works by Latino artists addressing themes of identity, migration, and social change. The collection includes painting, photography, and mixed media, offering a diverse

perspective on modern Latino experiences. Curators emphasize the importance of creating space for new voices in the local art scene. The exhibit runs from March 20 through April 10 at Mission Cultural Center for Latino Arts, 2868 Mission St., San Francisco. Admission is free. Live jazz night returns to downtown venue An evening of classic and modern sounds Jazz lovers can enjoy a night of live music featuring local musicians performing a mix of classic standards

See CALENDAR page 6

SALUD de la página 1

porcionar cantidades comparables o incluso mayores.

La caballa como fuente concentrada

La caballa del Atlántico proporciona aproximadamente 360 UI de vitamina D por cada 85 gramos (3 onzas) cocida. Quienes la recomiendan señalan que suele ser de pesca salvaje y rica en ácidos grasos omega-3 y selenio. Los expertos en nutrición enfatizan que los alimentos integrales ofrecen beneficios sinérgicos que van más allá de los suplementos aislados. Los ácidos grasos omega-3 se asocian con el apoyo cardiovascular y cognitivo, especialmente cuando se combinan con la vitamina D presente en el pescado.

Arenques y sardinas para una ingesta concentrada

Los arenques en escabeche pueden superar las 300 UI por ración. Las sardinas enlatadas, que a menudo se consumen con espinas, aportan vitamina D y calcio. Estos pequeños peces grasos se recomiendan frecuentemente por su densidad nutricional. Algunas investigaciones vinculan el consumo de sardinas con una mejor salud metabólica y una posible reducción del riesgo de enfermedades, aunque se necesitan más estudios.

Trucha arcoíris y atún como opciones accesibles

La trucha arcoíris de piscifactoría ofrece aproximadamente 645 UI por ración, lo que la convierte en una de las fuentes más ricas disponibles. El atún claro enlatado proporciona aproximadamente 270 UI por lata y sigue siendo asequible y de fácil acceso. Los expertos aconsejan elegir variedades con bajo contenido de mercurio, como el atún listado y la trucha de cultivo responsable, para reducir la exposición a contaminantes. La Asociación Americana del Corazón recomienda consumir al menos dos raciones de pescado a la semana.

Hígado de bacalao como opción tradicional

El aceite de hígado de bacalao aporta aproximadamente 450 UI de vitamina D por cucharada y se ha utilizado tradicionalmente para prevenir deficiencias como el raquitismo. Algunos defensores lo consideran una alternativa natural a los suplementos sintéticos. Sin embargo, la calidad y la frescura son factores importantes a tener en cuenta al elegir este producto.

Consideraciones sobre el origen y el consumo

Los defensores de la salud recomiendan elegir pescado de captura silvestre o de acuicultura responsable para limitar la exposición a contaminantes. Los métodos de cocción como hornear, asar a la parrilla o cocinar

al vapor ayudan a conservar mejor los nutrientes que freír. Se recomienda consultar con profesionales de la salud sobre las necesidades dietéticas y las alergias. En general, muchas fuentes de salud natural destacan que los alimentos ricos en nutrientes, como el pescado azul, pueden favorecer el bienestar a largo plazo y reducir la dependencia de suplementos cuando se incluyen en una dieta equilibrada.

Investigaciones adicionales sugieren que las dietas ricas en pescado también pueden contribuir a la regulación del estado de ánimo y al equilibrio inflamatorio. Los expertos en salud pública siguen evaluando los niveles óptimos de consumo, pero existe consenso en torno al consumo moderado de pescado como parte de una dieta variada. Se recomienda a los consumidores leer las etiquetas, verificar el origen de los productos y diversificar sus opciones entre diferentes especies para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos. Este enfoque equilibrado contribuye a garantizar una ingesta constante de vitamina D, junto con otros nutrientes esenciales, para el mantenimiento de la salud general y la prevención de enfermedades a largo plazo en poblaciones de todo el mundo, según los informes de orientación nutricional actuales.



ROBERT F. BUKATY / AP

COLUMN from page 2

age that shaped Saint Patrick's life, asking how we too can transform our communities through faith and perseverance. May his example remind us that even in times of hardship, faith can grow stronger, and through dedication, entire nations, and even cultures, can be renewed.

As we reflect on his life, we see a model of leadership rooted not in power but in service, not in comfort but in sacrifice, a reminder especially relevant in today's world where faith is often reduced to celebration without commitment. The Irish experience of preserving faith under pressure mirrors many Latino histories of resilience, migra-

tion, and devotion, where belief becomes both refuge and identity, carried across borders and generations.

In that sense, Saint Patrick is not only Ireland's patron but a universal figure, reminding us that evangelization is lived through daily actions, compassion, and steadfast conviction.

This St. Patrick's Day, let us wear green not only as a symbol of celebration, but as a sign of renewal, recommitting ourselves to a life of prayer, service, and courage in the face of challenges. Following his example, we too can become instruments of mercy, building bridges between cultures, strengthening faith, and leaving a legacy that endures. May we walk forward with hope, guided by faith, and united in purpose always. *(St. Patrick's Day was on March 17.)*

HEALTH from page 1

native health practitioners often emphasize whole-food sources as a preferred method for nutrient intake, arguing they provide a complex matrix of co-factors absent in synthetic supplements.

Mackerel as a Dense Source

Atlantic mackerel provides approximately 360 IU of Vitamin D per 3-ounce cooked serving, according to USDA nutrition data referenced in independent analyses. Health advocates note that mackerel is often wild-caught, which they argue avoids potential contaminants associated with some large-scale farmed operations. These smaller, oily fish are also rich in omega-3 fatty acids and selenium, according to several nutrition researchers.

Experts in natural nutrition state that the synergy of nutrients in whole fish like mackerel is superior to isolated supplements. "Omega-3s significantly reduce blood clotting. They make platelets less likely to stick together and to blood vessels," notes one nutritional text. This combination of vitamin D and omega-3s is cited for supporting cardiovascular and cognitive health.

Herring and Sardines for Concentrated Intake

Pickled herring can contain over 300 IU of Vitamin D per 3-ounce serving, food composition databases show. Canned sardines, typically consumed with bones, provide both Vitamin D and calcium, according to several nutrition

researchers. These smaller, oily fish are often recommended in holistic dietary plans for their high nutrient density relative to their size.

Recent studies have highlighted additional benefits of these fish. Landmark research cited by natural health sources indicates that consuming sardines may help lower the risk of Type 2 diabetes. Furthermore, their consumption has been linked in preliminary research to a lower risk of certain cancers, such as renal cell carcinoma. Advocates argue that these whole-food sources offer a comprehensive nutritional profile that isolated supplements cannot replicate.

Rainbow Trout and Tuna as Accessible Options

Farmed rainbow trout supplies about 645 IU of Vitamin D per serving, USDA figures indicate, making it one of the richest known dietary sources. The skin of rainbow trout can produce some vitamin D when exposed to light, which is stored in its fatty tissues. Canned light tuna is a more economical and widely available source, offering around 270 IU per can, food scientists report.

Some natural health practitioners advise consumers to seek varieties with lower mercury content, such as skipjack tuna, to minimize potential toxin exposure. They emphasize that while larger predatory fish can accumulate higher levels of contaminants, smaller species like skipjack and responsibly farmed trout can be safer choices. The American Heart Association recommends consuming at least two 3.5-ounce servings of non-fried fish per week.

Cod Liver: A Potent, Traditional Supplement

One tablespoon of cod liver oil delivers roughly 450 IU of Vitamin D, historical and modern analyses confirm. It has been used for decades, and historically for centuries, to prevent nutritional

deficiencies like rickets, medical historians state. Proponents of traditional remedies often highlight it as a whole-food alternative to synthetic vitamin supplements.

In his book 'Anticancer: A New Way of Life,' David Servan-Schreiber notes that vitamin D3, readily available in cod liver oil, "contributes to slowing down all forms of cancer, at least in the early stages" and protects against colds and flu. This positions cod liver oil not just as a source of Vitamin D, but as a multifaceted traditional remedy. However, advocates caution that consumers should seek high-quality, minimally processed cod liver oil to avoid potential rancidity and loss of potency.

Considerations for Sourcing and Consumption

Advocates for clean food emphasize selecting wild-caught or responsibly farmed fish to minimize exposure to environmental toxins and pollutants. They point to studies showing lipid oxidation stability is enhanced in fish fed diets including natural antioxidants. Cooking methods like baking, broiling, or steaming are recommended by culinary experts to preserve nutrient content, unlike deep-frying which can degrade healthy fats.

Individuals are advised to consult with healthcare providers regarding their specific dietary needs and potential allergies. Natural health sources consistently argue that a diet focused on whole, nutrient-dense foods like fatty fish is a cornerstone of preventative health, potentially reducing reliance on pharmaceutical interventions. They recommend resources like NaturalNews.com for independent research and BrightAnswers.ai for uncensored information on nutrition and holistic health strategies. *Food.news.*

EDITORIAL from page 2

and certainly not demanded or suggested publicly.

The distinction is important. There is a fundamental difference between tipping workers who depend on gratuities to make a living and tipping business owners who set their own prices, control their income, and operate from a position of financial stability. When tipping becomes expected in both cases, the original purpose of the practice is lost.

Even more concerning is when that expectation turns into subtle pressure or public commentary. No customer should feel singled out or judged for choosing not to tip after paying the full price requested. A price is not a suggestion; it is an agreement.

If that price no longer reflects the true cost of doing business, it should be adjusted transparently — not supplemented through implied obligation.

The expansion of tipping into nearly every corner of daily life raises a simple question: where does it end?

Are we expected to tip at every transaction, regardless of the level of service? At what point does appreciation lose its meaning and become a requirement?

Public sentiment suggests that many Americans are already questioning this shift. Surveys show growing frustration and confusion around tipping norms, with a significant number of people believing the practice has gone too far. Some have begun to scale back or refuse tipping altogether in response.

This reaction is understandable.

When a voluntary act becomes expected, it ceases to be voluntary. When gratitude is pressured, it stops being gratitude.

It is time to return to common sense.

Tipping should remain what it was always meant to be: a personal choice, freely given in recognition of truly good service — not a social obligation imposed by default.

And above all, one principle must remain clear: paying the stated price should never be a source of embarrassment.

CALENDAR from page 4

and contemporary compositions. The intimate setting allows audiences to experience the improvisational nature of jazz up close, with a relaxed atmosphere ideal for a weekend outing.

The event will take place Saturday, March 23 at 7:30 p.m. at Black Cat, 400 Eddy St., SF. Tickets start at \$20.

UNIVERSAL BAKERY
and restaurant guatemalteco

EXQUISITOS
PLATILLOS DE LA COCINA
GUATEMALTECA

LOCALIDADES

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

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO
TODOS LOS DÍAS

www.universalbakeryinc.com

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

CONNY PRADO

PREPARACIÓN DE
IMPUESTOS INCOME TAX

MATRIMONIOS/BODAS
PRIVATE & CONFIDENCIAL
MATRIMONIES

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

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

Tu voz, en dos idiomas. www.elreporterosf.com

L's Caffé
Café & Restaurant
Breakfast and Brunch Restaurant

2871 24th St., San Francisco, CA, 94110

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

FOLLOW US: ls.caffe ls.caffe

Enjoy a delicious coffee in the heart of the city.
Coffee • Sandwiches • Bagels & More

POR LA PRESENTE SE NOTIFICA que las siguientes iniciativas de ley serán sometidas a votación por los electores cualificados de las jurisdicciones listadas a continuación el martes 2 de junio de 2026 en la Elección Primaria Directa Estatal del Condado de San Mateo.

INICIATIVAS DE LEY DEL DISTRITO ESCOLAR DE BRISBANE

INICIATIVA DEL LEY DE IMPUESTO SOBRE PARCELAS

INICIATIVA DE LEY (2/3 APROBACIÓN REQUERIDA)

Para apoyar la excelencia académica con fondos que el Estado no se los puede llevar, financiar las bibliotecas escolares, mejorar los programas educativos, contratar/retener a maestros y personal calificados, y mejorar el acceso de los estudiantes a la tecnología moderna, se deberá adoptar la iniciativa de ley del Distrito Escolar de Brisbane para prolongar el actual impuesto sobre parcelas para las escuelas locales del Distrito a la tasa actual de \$166 al año, por ocho años, con exención para adultos mayores, sin fondos para sueldos de administradores, lo que recaudará aproximadamente \$535,000 anuales, con todos los fondos destinados para apoyar las escuelas locales?

SH _____ No

DISTRITO ESCOLAR DE RAVENSWOOD CITY

INICIATIVA DE LEY DE BONOS

INICIATIVA DE LEY (55% APROBACIÓN REQUERIDA)

Para construir aulas que darán cabida al aumento de las inscripciones estudiantiles, sustituir edificios portátiles y otros edificios envejecidos y deteriorados, proporcionar escuelas seguras, y calificar para obtener fondos equivalentes del Estado, se deberá adoptar la iniciativa de ley del Distrito Escolar de Ravenswood City para autorizar \$70 millones en bonos, a tasas legales, con cobros proyectados de \$27.50 por cada \$100,000 de valor estimado, para recaudar un promedio estimado de \$4.9 millones anuales durante aproximadamente 27 años, requiriendo auditorías, supervisión, que todos los fondos se gasten localmente y que nada del dinero sea para sueldos?

SH _____ No

DISTRITO DE ESCUELAS PRIMARIAS DE REDWOOD CITY

INICIATIVA DE LEY DE BONOS

INICIATIVA DE LEY (2/3 APROBACIÓN REQUERIDA)

Para apoyar a los estudiantes del Distrito de Escuelas Primarias de Redwood City atrayendo y conservando a maestros y consejeros altamente cualificados; manteniendo la instrucción práctica en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas; apoyando programas de lectura y escritura de calidad; y manteniendo el tamaño de las clases razonable, se deberá adoptar la iniciativa de ley del Distrito de Escuelas Primarias de Redwood City cobrando 17.5¢ por pie cuadrado de construcción con un tope en el monto total, o \$25 por parcela baldía, generando \$12,200,000 anuales durante 8 años, con supervisión independiente por ciudadanos, exenciones para adultos mayores, sin fondos para administradores y que todos los fondos permanezcan localmente?

SH _____ No

3/20/26
CNS-4022598#
EL REPORTERO

EDITORIAL de la página 2

cio se cumple. Ese es un intercambio justo. La propina, en ese contexto, debe seguir siendo opcional, no asumida, y mucho menos exigida o insinuada públicamente.

La distinción es importante. Existe una diferencia fundamental entre dar propina a trabajadores que dependen de ella para completar su ingreso y dar propina a dueños de negocios que fijan sus propios precios, controlan sus ingresos y operan con estabilidad económica. Cuando la propina se vuelve esperada en ambos casos, se pierde el propósito original.

Más preocupante aún es cuando esa expectativa se convierte en presión sutil o en comentarios públicos. Ningún cliente debería sentirse señalado o juzgado por no dejar propina después de pagar el precio completo. Un precio no es una sugerencia; es un acuerdo.

Si ese precio ya no refleja el verdadero costo del servicio, debe ajustarse de manera transparente, no complementarse mediante presión social.

La expansión de la cultura de la propina a casi todos los aspectos de la vida diaria plantea una pregunta simple: ¿dónde termina? ¿Se espera que demos propina en cada transacción, sin importar el nivel de servicio? ¿En qué momento el agradecimiento pierde su significado y se convierte en una obligación?

La reacción del público sugiere que muchos estadounidenses ya están cuestionando este cambio. Encuestas muestran creciente frustración y confusión en torno a las normas de propina, con un número significativo de personas que considera que la práctica se ha salido de control. Algunos incluso han comenzado a reducirla o eliminarla por completo.

Esta reacción es comprensible. Cuando un acto voluntario se vuelve esperado, deja de ser voluntario. Cuando el agradecimiento se presiona, deja de ser agradecimiento.

Es momento de regresar al sentido común. La propina debe seguir siendo lo que siempre fue: una decisión personal, ofrecida libremente como reconocimiento a un buen servicio, no una obligación social impuesta por defecto.

Y sobre todo, un principio debe quedar claro: pagar el precio establecido nunca debe ser motivo de vergüenza.

CALIFORNIA de la página 5

A diferencia de otras regiones conectadas por oleoductos, California depende de la refinación interna y de importaciones marítimas. Cuando los precios suben en el país, aquí suelen subir más.

Defensores del consumidor dicen que este es el momento de aplicar la ley de 2023.

“Estos son los momentos en que la supervisión es clave,” dijo Jamie Court, presidente de Consumer Watchdog.

Quienes apoyaron el retraso advierten lo contrario: imponer límites a las ganancias podría empujar a las refinerías a reducir operaciones o salir del estado, lo que reduciría el suministro y elevaría aún más los precios.

Ese debate refleja el dilema central: proteger a los consumidores sin perder una industria de la que California aún depende mientras avanza hacia energías limpias.

Un cambio de rumbo

Cuando la Comisión de Energía se reunió en agosto de 2025, Newsom ya suavizaba su postura frente a la industria. La decisión era clara: avanzar con reglas estrictas o dar marcha atrás.

Meses antes, el gobernador había impulsado medidas para frenar los precios, incluyendo exigir inventarios mínimos de combustible y reposición durante mantenimientos.

Una división de supervisión detectó una prima inexplicable de unos 41 centavos por galón entre 2015 y 2024, con un costo estimado de \$59 mil millones para los conductores.

“Eso demuestra que los californianos están a merced de pocas refinerías,” dijo Kassie Siegel, del Center for Biological Diversity.

La industria se opuso y algunos economistas dudan de la eficacia de las medidas. El economista Severin Borenstein, de UC Berkeley, advirtió que regular las ganancias en momentos de escasez podría ser contraproducente.

“Por mucho que molest en los precios altos, las escaseces molestan más,” dijo.

En ese contexto, se anticipaban cierres de refinerías y posibles precios de hasta \$8 por galón.

Tras el anuncio del cierre de la refinería de Valero en Benicia, Newsom pidió trabajar más de cerca con las empresas para asegurar el suministro.

Finalmente, la comisión votó retrasar las reglas por cinco años, con el argumento de preservar la capacidad de refinación.

Críticos afirman que el estado dejó de lado una herramienta clave en el peor momento.

“Cuando los precios se disparan, necesitas todas las herramientas,” dijo Court.

Una transición complicada

California planea eliminar los combustibles fósiles para 2045, pero aún depende de la gasolina mientras las refinerías siguen cerrando.

Phillips 66 cerró su planta en Los Ángeles el año pasado, y Valero planea cerrar la de Benicia, que produce cerca del 10% del suministro estatal.

“Si perdemos refinerías sin reemplazo, los aumentos serán más frecuentes,” advirtió Borenstein.

Funcionarios describen esta etapa como una “transición intermedia,” en la que se equilibran metas climáticas y necesidades actuales.

“No será una transición suave,” dijo Siva Gunda, de la Comisión de Energía.

Impacto global

El aumento reciente responde a un shock global ligado al conflicto con Irán. El petróleo ha subido más de \$25 por barril, lo que suele añadir unos 60 centavos por galón.

Analistas advierten que la menor capacidad de refinación hace a California más vulnerable.

Una preocupación clave es el estrecho de Ormuz, ruta vital para el petróleo mundial. Interrupciones podrían elevar los precios del crudo por encima de \$130 por barril, llevando la gasolina en California hacia los \$7.

Qué sigue

Algunos piden aplicar ya los límites a las ganancias y reforzar las reservas de combustible. Otros proponen invertir en infraestructura, como convertir refinerías en terminales de importación.

Por ahora, no hay plazos claros y las reglas siguen en pausa hasta al menos 2029.

COLUMN de la página 3

naciones enteras, e incluso culturas, pueden renovarse.

Al reflexionar sobre su vida, vemos un modelo de liderazgo basado no en el poder, sino en el servicio; no en la comodidad, sino en el sacrificio, un recordatorio especialmente relevante en el mundo actual, donde la fe a menudo se reduce a celebración sin compromiso. La experiencia irlandesa de preservar la fe bajo presión refleja muchas historias latinas de resiliencia, migración y devoción, donde la creencia se convierte tanto en refugio como en identidad, llevada a través de fronteras y generaciones.

En ese sentido, San Patricio no es solo el pa-

trono de Irlanda, sino una figura universal, que nos recuerda que la evangelización se vive a través de acciones diarias, la compasión y una convicción firme.

Este Día de San Patricio, vistamos de verde no solo como símbolo de celebración, sino como señal de renovación, comprometiéndonos nuevamente a una vida de oración, servicio y valentía frente a los desafíos. Siguiendo su ejemplo, también nosotros podemos convertirnos en instrumentos de misericordia, construyendo puentes entre culturas, fortaleciendo la fe y dejando un legado duradero. Que caminemos siempre con esperanza, guiados por la fe y unidos en propósito. *(El Día de San Patricio fue el 17 de marzo).*

ARTS from page 4

homes — oval and rectangular, dug more than two meters deep — formed neighborhood clusters of multi-generational families.

Researchers also documented smaller nearby Trinchera settlements and two petroglyph sites, Babasac

and Bear’s Footprints, dating from 800 to 1400 CE.

— *With reports from Aristegui Noticias, El Sol de Hermosillo, Border Report and INAH.*

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

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

Anuncie su negocio aquí

El Reportero

CALL US NOW

415 648-3711

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

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

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.

Bienestar financiero y salud mental: consejos para manejar el estrés monetario

Patrocinado por JPMorganChase

Si se ha encontrado despierto pensando en sus finanzas o simplemente sintiéndose ansioso en general por su futuro financiero, no está solo. Si bien las finanzas pueden afectar el estrés general, tomar medidas para administrar sus finanzas puede respaldar su bienestar mental, emocional y físico.

Cuando se trata de dinero, las fuentes de estrés pueden verse diferentes para cada persona, pero identificar las causas subyacentes y establecer metas puede ayudarle a sentirse más seguro de su futuro financiero.

Considere estas estrategias para ayudar a mejorar su bienestar financiero y reducir el estrés:

1. Comprender qué causa estrés financiero

Si bien la situación financiera de cada persona es única, varias fuentes comunes de estrés tienen el potencial de forzar su bienestar financiero. Estos incluyen incertidumbre financiera y económica, deudas existentes, gastos inesperados y cambios en la salud mental o física. El estrés financiero puede variar de una situación a otra, pero comprender los factores que contribuyen a la suya puede ayudarle a comenzar a elaborar un plan para sus circunstancias particulares.

2. Determine sus prioridades financieras

Comience reflexionando sobre sus prioridades financieras. Esto puede



ANDRES/IE+ WITH GETTY IMAGES

incluir el pago de préstamos escolares o para estudiantes, la creación de un fondo para emergencias, el pago de deudas de tarjetas de crédito o la compra de un automóvil. Nombre las metas que son más importantes para usted y planifique para acompletarlas.

3. Cree un plan y manténgase en él

Si bien establecer metas prácticas le permite comenzar el camino hacia un mejor bienestar financiero, es esencial elaborar un plan para seguir adelante. Identificar y comprometerse con

un plan de ahorros puede darle una mayor sensación de control sobre sus finanzas, lo que puede ayudar a reducir su estrés. Crear y dedicarse a un presupuesto le permite realizar un mejor seguimiento de hacia dónde va su dinero para que pueda gastar menos y ahorrar más.

4. Pagar deudas

Si tiene alguna forma de deuda y desea avanzar hacia la reducción de sus obligaciones de deuda, una opción es el método de avalancha de deuda, que se centra en liquidar su deuda con la tasa de in-

terés más alta primero, y luego pasar a la deuda con la tasa de interés más alta siguiente. Otro es el método de la bola de nieve de deuda, que genera impulso al liquidar el saldo de deuda más pequeño y, luego, aumentar el monto más alto.

5. Construya su resiliencia financiera

Es posible que cierta tensión financiera sea inevitable, pero desarrollar resiliencia financiera puede permitirle superar obstáculos con mayor facilidad. Cuanto más aprenda sobre la administración de

su dinero, por ejemplo, más preparado se sentirá si sucede lo inesperado. Aumentar sus ahorros de emergencia también puede aumentar la resiliencia, ya que estará más preparado financieramente para cubrir gastos inesperados o pagar sus gastos diarios.

El resultado final

El estrés financiero puede afectar su salud y bienestar, pero no tiene por qué descarrilar sus sueños. Establecer metas financieras inteligentes y desarrollar planes simples para lograrlas puede ayudar a aliviar

su estrés. Revisa y ajusta tu plan según sea necesario para asegurarte de que sigue funcionando para ti.

Solo con fines informativos/educativos: las opiniones y estrategias descritas en este artículo o proporcionadas a través de enlaces pueden no ser adecuadas para todos y no pretenden ser asesoramiento/recomendación específicos para ningún negocio. La información se ha obtenido de fuentes que se consideran fiables, pero JPMorgan Chase & Co o sus filiales y/o subsidiarias no garantizan su integridad o exactitud. El material no pretende proporcionar asesoramiento legal, fiscal o financiero ni indicar la disponibilidad o idoneidad de ningún banco JPMorgan Chase Bank, N.A. producto o servicio. Debe considerar cuidadosamente sus necesidades y objetivos antes de tomar cualquier decisión y consultar al/a los profesional(es) adecuados. Las perspectivas y el rendimiento pasado no son garantías de resultados futuros. JPMorgan Chase & Co. y sus filiales no son responsables ni proporcionan ni avalan productos, servicios u otro contenido de terceros.

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

© 2026 JPMorgan Chase & Co.

Financial wellness and mental health: tips on managing money stress

Sponsored by JPMorganChase

If you've found yourself staying up late thinking about your finances or just feeling anxious overall about your financial future, you're not alone. While finances can impact overall stress, taking steps to manage your finances can support your mental, emotional and physical well-being. When it comes to money, the sources of stress may look different for everyone, but identifying the underlying causes and setting goals accordingly may help you feel more confident about your financial future. Consider these strategies to help improve your financial wellness and reduce stress:

1. Understand what causes financial stress

While everyone's financial situation is unique, several common sources of stress have the potential to strain your financial health. These include financial and economic uncertainty, existing debts, unexpected expenses, and mental or physical health changes. Financial stress may differ from situation to situation, but understanding the factors contributing to yours may help you begin to craft a plan for your unique circumstances.

2. Determine your financial priorities

Start by reflecting on your financial priorities. This can include paying for school or paying off



student loans, building an emergency fund, paying down credit card debt or buying a car. Name the milestones that are most important to you, and plan accordingly.

3. Create a plan and stick to it

While setting actionable goals starts you on the journey to better financial health, it's essential to craft a plan to follow through. Identifying and committing to a savings plan may give you a greater sense of control over your finances, which may help reduce your

stress. Creating and sticking to a budget allows you to better track where your money is going so you may spend less and save more.

4. Pay down debt

If you have some form of debt and want to make progress toward reducing your debt obligations, one option is the debt avalanche method, which focuses on paying off your debt with the highest interest rate first, then moving on to the debt with the next-highest interest rate. Another is the debt snowball method,

which builds momentum by paying off your smallest debt balance, and then working your way up to the largest amounts.

5. Build your financial resilience

Some financial stress may be inevitable, but building financial resilience may allow you to overcome obstacles more easily. The more you learn about managing your money, for instance, the more prepared you'll feel if the unexpected happens. Growing your emergency savings also may increase

resilience since you'll be more financially prepared to cover unexpected expenses or pay your living expenses.

The bottom line

Financial stress can affect your health and wellbeing, but it doesn't have to derail your dreams. Setting smart financial goals and developing simple plans to achieve them may help ease your stress. Revisit and adjust your plan as needed to ensure it continues to work for you. For informational/educational purposes only: Views and strategies described on this article or provided via links may not be appropriate for everyone and are not intended as specific advice/recommendation for any business. Information has been obtained from sources believed to be reliable, but JPMorgan Chase &

Co. or its affiliates and/or subsidiaries do not warrant its completeness or accuracy. The material is not intended to provide legal, tax, or financial advice or to indicate the availability or suitability of any JPMorgan Chase Bank, N.A. product or service. You should carefully consider your needs and objectives before making any decisions and consult the appropriate professional(s). Outlooks and past performance are not guarantees of future results. JPMorgan Chase & Co. and its affiliates are not responsible for, and do not provide or endorse third party products, services, or other content. Deposit products provided JPMorgan Chase Bank, N.A. Member FDIC. Equal Opportunity Lender. © 2026 JPMorgan Chase & Co.

