



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

San Francisco • Peninsula • East Bay • North Bay

www.elreporteroSF.com Vol. 36, Edition No. 2, April 10 - 17, 2026

Breves de América Latina

Latin briefs



Salario mínimo en América Latina en 2026: avances desiguales en la región

—por los servicios de cable de El Reportero

Varios países latinoamericanos comenzaron 2026 con incrementos en el salario mínimo como parte de sus estrategias para proteger el poder adquisitivo...

De acuerdo con un análisis de Bloomberg Línea basado en cifras oficiales, los salarios mínimos más altos medidos en dólares se concentran en Costa Rica, Uruguay y Chile.

Ver BREVES LATINOS página 3

Minimum wage in Latin America in 2026: uneven progress in the region

—by the El Reportero wire services

Several Latin American countries began 2026 with increases in the minimum wage as part of their strategies to protect purchasing power...

According to an analysis by Bloomberg Línea based on official figures, the highest minimum wages measured in dollars are concentrated in Costa Rica, Uruguay and Chile.

See LATIN BRIEFS page 6

Las exportaciones de México a Estados Unidos suben 4.2 por ciento incluso mientras los ingresos del sector automotriz se desploman

—por Mexico News Daily

El valor de las exportaciones del sector automotriz de México a Estados Unidos disminuyó 13.4 por ciento anual en los primeros dos meses de 2026...

en México están teniendo un impacto significativo.

La Oficina del Censo de Estados Unidos y la Oficina de Análisis Económico de Estados Unidos informaron el jueves que las exportaciones de México de vehículos automotores y partes hacia Estados Unidos en enero y febrero tuvieron un valor de 23.15 mil millones de dólares...

Ver MEXICO página 5

Mexico's exports to US up 4.2 percent even as auto sector revenue plunges

—by Mexico News Daily

The value of Mexico's auto sector exports to the United States declined 13.4 percent annually in the first two months of 2026, according to U.S. government data...

and parts to the U.S. in January and February were worth US \$23.15 billion, down from \$26.74 billion in the same period of last year.

The U.S. Census Bureau and the U.S. Bureau of Economic Analysis reported on Thursday that Mexico's exports of motor vehicles

The decline in the value of Mexico's auto sector exports to the U.S. in early 2026 came after Trump last year imposed 25 percent tariffs on light, medium and heavy vehicles made south of the U.S. border...

The publication of the U.S. data on Mexico's auto exports to its northern neighbor came six days after the Mexican statistics agency INEGI released its own data on exports during the first two months of the year.

INEGI's data shows that Mexico's auto exports to all countries around the world were worth \$24.98 billion in January and February, down 6.1 percent compared to the same period of last year.

In 2025, Mexico's overall auto sector exports fell 4.2 percent annually to \$185.79 billion. Close to 80 percent of Mexico's auto exports go to the United States.

Revenue from export of cars to US falls 27 percent

U.S. data shows that Mexico's exports of passenger cars to the United

See MEXICO page 3



(De izquierda a derecha) Los candidatos republicanos Chad Bianco y Steve Hilton participan en el foro de candidatos a la gobernación de California de Western Growers en Fresno State, el 1 de abril de 2026.

PHOTO BY LARRY VALENZUELA, CALMATTERS

La inusual ruta del Partido Republicano en California: ambos deben ganar para vencer a los demócratas

—por Jeanne Kuang CalMatters

Los republicanos de California ven un camino estrecho y poco convencional para lograr una sorpresa en la carrera por la gubernatura este año: ambos de sus principales candidatos deben tener éxito al mismo tiempo.

Con un campo demócrata saturado que divide el voto liberal, el ex presentador de Fox News Steve Hilton y el sheriff del condado de Riverside Chad Bianco podrían, en teoría, quedar en primer y segundo lugar en las primarias del 2 de ju-

Ver CALIFORNIA página 5

CA GOP rivals' unlikely path: both must win to beat Democrats

—by Jeanne Kuang CalMatters

California Republicans see a narrow, unconventional path to an upset in this year's governor's race: both of their leading candidates must succeed at the same time.

With a crowded Democratic field splitting the liberal vote, former Fox News host Steve Hilton and Riverside County Sheriff Chad

Bianco could, in theory, finish first and second in the June 2 primary and advance to the November ballot — shutting Democrats out of the general election entirely.

Such an outcome would be extraordinary in a state where registered Democrats outnumber Republicans nearly two to one and where the GOP has not won a statewide race in two decades.

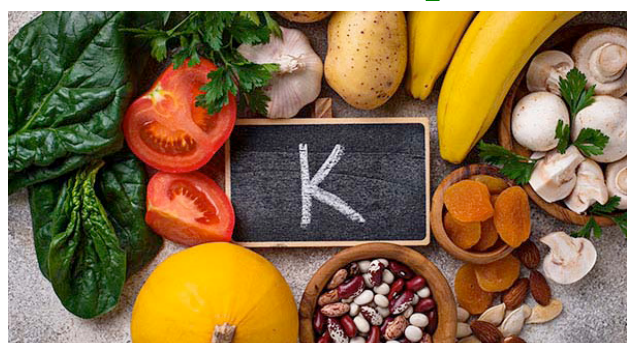
See CALIFORNIA page 5

El poder oculto del potasio: por qué este electrolito esencial está siendo suprimido

—por Patrick Lewis

El potasio es esencial para la función nerviosa y muscular, así como para el metabolismo de la glucosa; sin embargo, el 90% de los estadounidenses presenta deficiencia debido a dietas basadas en alimentos procesados que alteran la proporción natural de 10:1 entre potasio y sodio...

La FDA limita arbitrariamente los suplementos de potasio a 99 mg por tableta —supuestamente por seguridad



renal— mientras ignora la deficiencia generalizada, empujando a las personas hacia medicamentos costosos y potencialmente dañinos.

Alimentos integrales como hojas de remolacha (1,309 mg por taza), papas (926 mg) y aguacates (487

Ver SALUD página 6

The hidden power of potassium: Why this essential electrolyte is often overlooked today

—by Patrick Lewis

Potassium is essential for nerve and muscle function, as well as glucose metabolism; however, 90% of Americans are deficient due to diets based on processed foods that disrupt the natural 10:1 potassium-to-sodium ratio...

The FDA arbitrarily limits potassium supplements to 99 mg per tablet—supposedly for kidney safety—while ignoring

widespread deficiency, pushing people toward expensive and potentially harmful medications.

Whole foods such as beet greens (1,309 mg per cup), potatoes (926 mg), and avocados (487 mg) provide potassium safely and effectively, without side effects.

Processed foods and genetically modified crops can contribute to potassium-deficient diets, affect-

See HEALTH page 6



Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR

Marvin Ramírez

36 años de *El Reportero*: una vida dedicada al periodismo independiente

—por Marvin Ramírez

El pasado 1 de abril, *El Reportero* cumplió 36 años de publicación continua. Treinta y seis años de esfuerzo constante, de compromiso con la comunidad y de una lucha silenciosa por mantener un periódico independiente en el Área de la Bahía.

Este proyecto comenzó en la universidad, sin recursos ni estructura empresarial. Solo existía la idea de hacer periodismo y el deseo de informar. En esos primeros días, ni siquiera sabía cómo dirigir a otros reporteros. Estudiantes llegaban con interés en participar, pero yo no sabía qué instrucciones darles. Fue un profesor, Raúl Ramírez, quien me enseñó algo fundamental: tenía que decirles claramente qué hacer.

Desde entonces, todo ha sido aprendizaje. Los errores fueron parte del proceso, pero el tiempo y

la experiencia enseñaron a sostener el periódico. No solo se trataba de escribir, sino también de administrar, vender publicidad y proteger la integridad editorial.

Ese ha sido el mayor desafío: mantener la independencia.

En el periodismo tradicional existe una línea clara entre la redacción y la publicidad. Sin embargo, cuando una sola persona asume ambos roles, esa línea se convierte en una batalla diaria. Muchas veces surgen presiones económicas, ofertas o intentos de influir en el contenido. Mantenerse firme ante esas situaciones ha sido una decisión constante durante estos 36 años.

No ha sido un camino fácil. Ha habido momentos sin recursos suficientes, momentos de incertidumbre y dificultades personales. Pero siempre se encontró la forma de continuar. Como alguien que avanza en bicicleta esquivando

obstáculos en el camino, así ha sido este recorrido.

A diferencia de muchos periódicos grandes, cuyos dueños cuentan con capital e inversionistas, *El Reportero* ha sido sostenido por un periodista. Durante años, he asumido múltiples funciones: editor, administrador, vendedor y estratega. A pesar de ello, cada semana se ha logrado publicar una nueva edición.

Ese esfuerzo es lo que define este periódico.

También hubo intentos de expansión. En algún momento se desarrolló *El Reportero TV*, con equipo e infraestructura disponibles. Sin embargo, la falta de recursos para operar ese proyecto limitó su continuidad. Antes era más común contar con estudiantes y pasantes que apoyaban. Hoy, esa realidad ha cambiado.

Aun así, los proyectos continúan.

Ver EDITORIAL página 7

36 years of *El Reportero*: a life dedicated to independent journalism



—by Marvin Ramírez

Last April 1, *El Reportero* marked 36 years of continuous publication. Thirty-six years of constant effort, commitment to the community, and a quiet struggle to maintain an independent newspaper in the Bay Area.

This project began in college, without resources or business structure. There was only the idea of practicing journalism and the desire to inform. In those early days, I didn't even know how to direct other reporters. Students would come with interest in participating, but I didn't know what instructions to give them. It was a professor, Raúl Ramírez,

who taught me something fundamental: I had to clearly tell them what to do.

Since then, everything has been a learning process. Mistakes were part of the journey, but time and experience taught me how to sustain the newspaper. It was not only about writing, but also about managing, selling advertising, and protecting editorial integrity.

That has been the greatest challenge: maintaining independence.

In traditional journalism, there is a clear line between the newsroom and advertising. However, when one person assumes both roles, that line becomes a daily battle. Many times,

economic pressures, offers, or attempts to influence content arise. Remaining firm in the face of those situations has been a constant decision over these 36 years.

It has not been an easy path. There have been moments without sufficient resources, moments of uncertainty, and personal difficulties. But a way to continue was always found. Like someone riding a bicycle avoiding obstacles along the road, that has been this journey.

Unlike many large newspapers whose owners have capital and investors, *El Reportero* has been sustained by a journalist. For years, I have taken on multiple roles: editor, administrator, salesperson, and strategist. Despite that, every week a new edition has been published.

That effort is what defines this newspaper. There have also been attempts to expand. At one point, *El Reportero TV* was developed, with equipment and infrastructure available. However, the lack of resources to operate that project limited its

See EDITORIAL page 3

Canadá no debe castigar a los cristianos por citar la Biblia

—por David Cooke

Las probabilidades pueden estar en nuestra contra, pero todavía existe una estrecha ventana para detener el Proyecto de Ley C-9 antes de que se convierta en ley. La legislación, que los críticos describen como una peligrosa expansión del control del discurso, ya fue aprobada por la Cámara de los Comunes y ahora espera consideración en el Senado.

Una segunda lectura en el Senado está programada para el 14 de abril. A partir de ahí, el proyecto podría avanzar rápidamente a una tercera y última lectura, seguida de una votación. Alternativamente, los senadores podrían optar por enviarlo a un estudio adicional, lo que retrasaría su implementación. Para quienes están preocupados por sus implicaciones, esta etapa representa una de las últimas oportunidades significativas para intervenir.

Sin embargo, de manera realista, las posibilidades de detener el Proyecto de Ley C-9 en el Senado son limitadas. Una gran mayoría de los senadores fueron nombrados por el ex primer ministro liberal Justin Trudeau, quien ocupó 81 de los 98 escaños de la cámara durante su mandato. Aunque los senadores no están estrictamente sujetos a la disciplina partidista y ejercen cierto



grado de independencia, sus nombramientos inevitablemente influyen en la dirección general del Senado.

Aun así, los senadores tienen la responsabilidad de representar a sus regiones y actuar como una cámara de "segunda reflexión sobria". Este papel implica un análisis cuidadoso, especialmente cuando la legislación plantea preocupaciones serias sobre libertades fundamentales. La participación pública podría desempeñar un papel en ese proceso. Se está alentando a los canadienses que se oponen al proyecto a contactar a los senadores mediante cartas, correos electrónicos y llamadas telefónicas en las próximas semanas.

En el centro del debate se encuentra un cambio clave en el Código Penal. El Proyecto de Ley C-9 eliminaría lo que durante

mucho tiempo se ha conocido como la "defensa religiosa", una disposición que históricamente ha protegido a las personas que expresan creencias religiosas sinceras. Los críticos argumentan que eliminar esta protección podría abrir la puerta a sanciones legales contra quienes compartan públicamente enseñanzas bíblicas tradicionales sobre temas como la vida, el matrimonio y el género.

Los partidarios del proyecto, por su parte, sostienen que es necesario para abordar el discurso perjudicial y proteger a los grupos vulnerables. La tensión entre estas dos perspectivas refleja un debate social más amplio sobre cómo equilibrar la libertad de expresión con la protección contra la discriminación y el daño.

Ver COLUMNA página 3

Canada must not punish Christians for quoting the Holy Bible

—by David Cooke

The odds may be against us, but there is still a narrow window to stop Bill C-9 before it becomes law. The legislation, which critics describe as a dangerous expansion of speech control, has already passed the House of Commons and now awaits consideration in the Senate.

A second reading in the Senate is scheduled for April 14. From there, the bill could quickly advance to a third and final reading, followed by a vote. Alternatively, senators could choose to send it for further study, which would delay its implementation. For those concerned about its implications, this stage represents one of the last meaningful opportunities to intervene.

Realistically, however, the chances of stopping Bill C-9 in the Senate are limited. A large majority of senators were appointed by former Liberal Prime Minister Justin Trudeau, who filled 81 of the chamber's 98 seats during his time in office. While senators are not strictly bound by party discipline and serve with a degree of independence, their appointments

inevitably shape the chamber's overall direction.

Still, senators are tasked with representing their regions and acting as a chamber of "sober second thought." This role implies careful scrutiny, especially when legislation raises serious concerns about fundamental freedoms. Public engagement could play a role in influencing that process. Canadians who oppose the bill are being encouraged to contact senators through letters, emails, and phone calls in the coming weeks.

At the heart of the debate is a key change in the Criminal Code. Bill C-9 would remove what has long been known as the "religious defense," a provision that has historically protected individuals expressing sincerely held religious beliefs. Critics argue that eliminating this protection could open the door for legal penalties against those who publicly share traditional biblical teachings on issues such as life, marriage, and gender.

Supporters of the bill, on the other hand, contend that it is necessary to address harmful speech and protect vulnerable groups. The tension between these

two perspectives highlights a broader societal debate over how to balance freedom of expression with protections against discrimination and harm.

Opponents often point to international examples as cautionary tales. One such case comes from Finland, where a legal dispute involving a politician and a religious leader drew global attention. Finnish parliamentarian Päivi Räsänen and Lutheran Bishop Juhana Pohjola faced charges related to a pamphlet they published in 2004 outlining a biblical perspective on marriage and sexuality. Although the case has gone through multiple legal stages, it has been widely cited in discussions about the limits of free speech and religious expression in modern democracies.

For critics of Bill C-9, such cases illustrate how laws intended to regulate harmful speech can sometimes be interpreted in ways that restrict religious viewpoints. They argue that Canada risks following a similar path if safeguards are not carefully maintained.

See COLUMN page 7

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

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

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

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



www.elreporteroSF.com

La comunidad latina lamenta la muerte de Johnson Hor, amigo de muchos en distintas comunidades



Johnson Hor (1972–2026), un querido mentor y defensor, construyó fuertes lazos en la comunidad latina de San Francisco a través de servicio, orientación y respeto.

—por Marvín Ramírez con reportes de Paula Fiscal

La comunidad latina de San Francisco está lamentando la repentina muerte de Johnson Hor, un respetado consultor chino-americano, mentor y defensor cívico que murió el 29 de marzo de 2026, a la edad de 53 años.

Hor murió inesperadamente apenas horas después de continuar ayudando a colegas y miembros de la comunidad, reflejando la dedicación que definió su vida. Un servicio conmemorativo realizado el 4 de abril en Neptune Society en la ciudad de Belmont reunió a cientos que se congregaron para honrar su legado.

Aunque chino-americano, Hor construyó profundas y duraderas conexiones dentro de la comunidad latina, donde asesoró a individuos, apoyó a líderes locales y contribuyó a esfuerzos cívicos que impac-

taron a miles de residentes a través de San Francisco y el Área de la Bahía.

Trabajó en diversos sectores incluyendo finanzas, salud pública y energía, asesorando a instituciones en operaciones, riesgos, sistemas de datos y asuntos regulatorios, con experiencia que incluyó trabajo conectado a JPMorgan Chase, First Republic Bank y Chevron. También fue miembro del Colegio de Abogados de la Corte Suprema de Estados Unidos y contribuyó trabajo legal y regulatorio pro bono. También fundó Shoebox Ventures, una consultoría sin fines de lucro que apoya a pequeñas empresas e iniciativas comunitarias.

Hor era ampliamente conocido por su habilidad de conectar personas a través de culturas, profesiones y contextos. En ocasiones, cuando se le hablaba en español, respondía igual de naturalmente, graciosamente, reflejando su genuina conexión con la comunidad a la que servía y respetaba profundamente.

“Johnson fue una de las personas más brillantes

que he conocido. Siempre estuvo allí para su familia, amigos y la comunidad,” dijo José Ramos. “Será profundamente extrañado.”

“He conocido a Johnson por más de 25 años. Era como un hermano para mí,” dijo Paula Fiscal. “Fue una inspiración y compartía su entusiasmo con todos los que conocía.”

Líderes comunitarios también rindieron homenaje. El arzobispo Gregory Richardson lo describió como “la base de la comunidad,” añadiendo que “tenía amor en su corazón y un sueño que incluía a todos.”

Roger Cárdenas, un organizador comunitario de larga trayectoria, dijo que Hor jugó un papel importante en esfuerzos cívicos que reunieron a personas a través de vecindarios y causas.

Un familiar compartió que Hor había sabido en los meses antes de su muerte que estaba enfrentando una enfermedad grave, aunque pocos detalles fueron hechos públicos.

Hor es sobrevivido por su esposa, Amy, y una amplia red de familiares, amigos y colegas.

Su legado de mentoría, servicio y conexión continuará resonando, particularmente dentro de la comunidad latina que abrazó y apoyó a lo largo de su vida.

Su legado de mentoría, servicio y conexión continuará resonando, particularmente dentro de la comunidad latina que abrazó y apoyó a lo largo de su vida.

— El personal de *El Reportero* y su editor, Marvín Ramírez, extienden sus más sinceras condolencias a la familia y amigos por la irreparable pérdida de su ser querido, Johnson Hor.

BREVES LATNOS de la página 1

Estos países alcanzan o se aproximan a los 600 dólares mensuales, posicionándose como los mejor remunerados en términos de ingreso básico en la región.

Costa Rica lidera la lista con un salario mínimo cercano a los 750 dólares para trabajadores no calificados, tras un ajuste aplicado a inicios de 2026. Le siguen Uruguay, con aproximadamente 648 dólares, y Chile, que ronda los 597 dólares mensuales.

En un nivel intermedio aparecen economías como México, con un salario mínimo de 533 dólares, y Colombia, con 446 dólares. Ambos países aplicaron aumentos relevantes este año, destacando el caso colombiano con uno de los incrementos más altos de la región, cercano al 23,8 por ciento. Panamá también figura entre los niveles más elevados, con un promedio cercano a los 636 dólares, aunque su sistema se basa en escalas diferenciadas según sectores y regiones, en lugar de un salario único nacional.

Otros países se sitúan en rangos medios. Ecuador registra un salario mínimo de 482 dólares, mientras Paraguay alcanza los 428 dólares

tras su más reciente ajuste aprobado por el gobierno.

Más rezagados, aunque con incrementos recientes, se encuentran Perú (335 dólares), Bolivia (344 dólares) y Argentina (233 dólares), cuyos niveles permanecen por debajo de los 350 dólares mensuales al tipo de cambio de referencia, reflejando una menor capacidad adquisitiva en comparación con otras economías de la región.

Según la Organización Internacional del Trabajo, el salario mínimo real —ajustado por inflación— ha mostrado avances en la mayoría de los países latinoamericanos en la última década, con aumentos que oscilan entre el 10 y el 60 por ciento desde 2012.

Aun así, el organismo advierte que el impacto efectivo de estos ingresos depende de factores estructurales como la informalidad laboral, la evolución de los precios y la carga fiscal. Estas variables explican por qué, pese a los incrementos generalizados, las brechas salariales entre países continúan siendo significativas.

Los Clasificados trabajan, anuncia si necesitas contratar empleados.

Llámanos al 415-648-3711

COLUMNA de la página 2

Los opositores a menudo señalan ejemplos internacionales como advertencias. Uno de estos casos proviene de Finlandia, donde una disputa legal que involucró a una política y a un líder religioso atrajo atención global. La parlamentaria finlandesa Päivi Räsänen y el obispo luterano Juhana Pohjola enfrentaron cargos relacionados con un folleto que publicaron en 2004, en el que exponían una perspectiva bíblica sobre el matrimonio y la sexualidad. Aunque el caso ha pasado por múltiples etapas legales, ha sido ampliamente citado en debates sobre los límites de la libertad de expresión y la libertad religiosa en las democracias modernas.

Para los críticos del Proyecto de Ley C-9, estos casos ilustran cómo las leyes destinadas a regular el discurso dañino pueden, en ocasiones, interpretarse de manera que restringen puntos de vista religiosos. Argumentan que Canadá corre el riesgo de seguir un camino similar si no se mantienen cuidadosamente ciertas salvaguardas.

Ver COLUMNA página 6

Breves locales & Estatales

Local & State briefs

Latino community mourns Johnson Hor, friend to many across communities

Johnson Hor (1972–2026), a beloved mentor and advocate, built strong ties in San Francisco’s Latino community through service, guidance, and respect

—by Marvín Ramírez with reports by Paula Fiscal

The San Francisco Latino community is mourning the sudden passing of Johnson Hor, a respected Chinese American consultant, mentor, and civic advocate who died on March 29, 2026, at the age of 53.

Hor passed away unexpectedly just hours after continuing to assist colleagues and community members, reflecting the dedication that defined his life. A memorial service held April 4 at the Neptune Society in the city of Belmont drew hundreds who gathered to honor his legacy.

Though Chinese American, Hor built deep and lasting connections within the Latino community, where he advised individuals, supported local leaders, and contributed to civic efforts that impacted thousands of residents across San Francisco and the broader Bay Area.

He worked across sectors including finance, public health, and energy, advising institutions on operations, risk, data systems, and regulatory matters, with experience that included work connected to JPMorgan Chase, First Republic Bank, and Chevron. He was also a member of the U.S. Supreme Court Bar and contributed pro bono legal and regulatory work. He also founded Shoebox Ventures, a non-profit consultancy supporting small businesses and community initiatives.

Hor was widely known for his ability to connect people across cultures, professions, and backgrounds. At times, when spoken to in Spanish, he would respond just as naturally, gracefully, reflecting his genuine connection with the community he served and respected deeply.

“Johnson was one of the brightest people I’ve ever met. He was always there for his family, friends, and the community,” said Jose Ramos. “He will be dearly missed.”

“I’ve known Johnson for over 25 years. He was like a brother to me,” said Paula Fiscal. “He was an inspira-

tion and shared his enthusiasm with everyone he met.”

Community leaders also paid tribute. Archbishop Gregory Richardson described him as “the foundation for the community,” adding that he “had love in his heart and a dream that included everyone.”

Roger Cárdenas, a longtime community organizer, said Hor played an important role in civic efforts that brought people together across neighborhoods and causes.

A family member shared that Hor had learned in the months before his passing that he was facing a serious illness, though few details were made public.

His legacy of mentorship, service, and connection will continue to resonate, particularly within the Latino community he embraced and supported throughout his life.

Hor is survived by his wife, Amy, and a wide network of family, friends, and colleagues.

The staff of *El Reportero*, along with its editor Marvín Ramírez, offer their heartfelt condolences to the family and friends on the loss of their loved one, Johnson Hor.

MEXICO from page 1

States were worth \$5.14 billion in the first two months of 2026, down 27.5 percent from \$7.1 billion in the same period of 2025.

Auto sector analyst Cesar Roy told the newspaper *El Sol de México* that General Motors, Ford and Nissan suffered the biggest declines in exports to the United States in early 2026.

Mexico’s exports of trucks, buses and special purpose vehicles to the U.S. generated revenue of \$5.47 billion in January and February, down 18.9 percent from \$6.75 billion in the first two months of last year.

The value of Mexico’s auto part exports to the U.S. declined to \$12.53 billion in January and February from

\$12.89 billion a year earlier. In percentage terms, the drop was 2.7 percent.

U.S. data also shows that the United States’ auto sector exports to Mexico declined 10 percent annually to \$5.96 billion in the first two months of 2026.

Two-way auto-sector trade was worth \$29.12 billion in January and February, down 12.7 percent from \$33.37 billion a year earlier.

Mexico’s overall exports to US increase 4.2 percent in first 2 months of 2026

Despite the 13.4 percent annual decrease in the value of auto sector exports to the U.S., Mexico’s overall revenue from goods shipped to its northern neighbor in January and February increased 4.2 percent annually to \$86.82 billion, according to U.S. data.

Meanwhile, the United States’ exports to Mexico were worth \$60.49 billion in the first two months of the year, a 10.6 percent increase compared to the same period of 2025.

Two-way trade between the North American neighbors grew 6.2 percent annually to \$147.32 billion in the period.

In the first two months of the year, Mexico maintained its position as the United States’ top trade partner. Its share of the U.S. market for imports increased to 16.9 percent from 13.8 percent a year earlier. Mexico’s outlay on imports from the U.S. accounted for 15.9 percent of the United States’ total export revenue in the first two months of 2026, down from 16.5 percent a year earlier.

With reports from *El Sol de México* and *El Economista*

EDITORIAL from page 2

I want to thank all the people who have followed this newspaper over the years. Much of that support is silent, but meaningful. I also thank the companies and organizations that have contributed to sustaining this effort.

Even so, the projects continue. With time, an inevitable question arises: who will continue this work in the future? It is a real concern, but also a motivation to keep strengthening what has been built.

El Reportero has become an institution.

Its value goes beyond information. It represents a community, its language, and its culture. A community without a newspaper is a community without a voice. On the other hand, when there is a publication that represents it, there is identity and respect.

Today, digital tools, social media, and artificial intelligence offer new opportunities to grow and compete in an increasingly demanding environment.

And in closing, I remember that this calling did not begin with me. My grandfather published his magazine in 1926, called *El Field*, where he proposed fencing baseball fields and charging admission; that idea contributed to the development of the first professional baseball league in Nicaragua, according to records from *La Prensa*, where the Boer team faced the U.S. Marines who at that time were occupying Nicaragua.

My father, José Santos Ramírez, for his part,

began in journalism as a child with a toy printing press. Before traveling to the United States, he was already working at *La Noticia*, a daily newspaper in Nicaragua. At the same time, he had also started his own biweekly newspaper, *El Nuevo Demócrata*.

In 1945, he emigrated to the United States. Here, he held other jobs to support himself, but continued his vocation, printing and selling his newspaper on Market Street in San Francisco for 10 cents. After several years, he returned to Nicaragua and resumed his work at *La Noticia*, where over time he completed 45 years at *La Noticia*, which was considered a third path where many people went in search of the truth.

From that, I inherited the spirit: to say what must be said and sustain it through work. That is the legacy that continues today in *El Reportero*.

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



Arte & Entretenimiento

Arts & Entertainment

Cineasta mexicano Juan Pablo Villalobos recibe residencia Moulin d'Andé-CECI en Cannes



por el equipo de *El Reportero*

El cineasta mexicano Juan Pablo Villalobos ha sido distinguido con la prestigiosa Residencia Moulin d'Andé-CECI, tras ser seleccionado entre los diez participantes del programa Next Step 2025, impulsado por la Semana de la Crítica del Festival de Cannes. Este reconocimiento posiciona al realizador como una de las voces emergentes más prometedoras del cine latinoamericano contemporáneo.

El programa Next Step tiene como objetivo acompañar a cineastas que han destacado con cortometrajes en su transición hacia el largometraje. En este contexto, Villalobos fue elegido por su propuesta narrativa sólida y su capacidad de construir historias con profundidad emocional y estética propia, elementos que han llamado la atención de programadores y especialistas de la industria internacional.

Villalobos participa con el proyecto *Ladrones de*

cuadros, una historia que se desarrolla entre la Ciudad de México y el estado de Oaxaca. La trama sigue a Arcadio, un pintor desencantado que, tras presenciar un asesinato, huye de la violencia urbana para refugiarse en el hogar de su abuela. En ese entorno aparentemente tranquilo, el protagonista se enfrenta a un nuevo conflicto cuando un misterioso conservador de arte finlandés aparece reclamando la propiedad de ciertas pinturas familiares, desatando una tensión que mezcla memoria, identidad y peligro.

La narrativa del proyecto combina elementos de thriller con una reflexión íntima sobre el arte, la herencia cultural y el desplazamiento. Este enfoque ha sido clave para su selección, ya que el programa busca historias con identidad autoral y potencial de desarrollo en el circuito internacional.

Como parte del premio, Villalobos participará en una residencia de dos semanas en el Moulin

d'Andé-CECI, en Francia, un espacio reconocido por haber acogido a figuras emblemáticas del cine europeo como François Truffaut, Louis Malle, Alain Cavalier, Robert Enrico y Jean-Paul Rappeneau. Durante su estancia, el director contará con asesorías especializadas para fortalecer el guion y la estrategia de producción de su proyecto.

Este tipo de residencias no solo representan una oportunidad de desarrollo creativo, sino también una plataforma clave para establecer conexiones con productores, distribuidores y otros profesionales de la industria cinematográfica global. Para cineastas latinoamericanos, en particular, estos espacios funcionan como puentes hacia mercados internacionales que de otra forma resultarían difíciles de acceder.

El reconocimiento a Villalobos también refleja el momento relevante que atraviesa el cine mexicano, caracterizado por una nueva generación de realizadores que exploran narrativas más personales y arriesgadas, alejadas de fórmulas convencionales.

Con este logro, Juan Pablo Villalobos no solo avanza en la consolidación de su carrera, sino que también contribuye a la visibilidad del talento mexicano en uno de los escenarios más influyentes del cine mundial. Su próximo paso será transformar *Ladrones de cuadros* en un largometraje que confirme las expectativas que hoy comienzan a formarse en torno a su trabajo.

Mexican filmmaker Juan Pablo Villalobos awarded Moulin d'Andé-CECI residency in Cannes program



—by the *El Reportero* staff

Mexican filmmaker Juan Pablo Villalobos has been awarded the prestigious Moulin d'Andé-CECI Residency after being selected among ten participants in the Next Step 2025 program, organized by the Critics' Week of the Cannes Film Festival. The recognition positions him as one of the most promising emerging voices in contemporary Latin American cinema.

The Next Step program aims to support filmmakers who have distinguished themselves with short films as they transition into feature-length projects. In this context, Villalobos was selected for his strong narrative proposal and his ability to craft stories with emotional depth and a distinct

visual style—qualities that have drawn the attention of international programmers and industry professionals.

Villalobos is participating with the project *Ladrones de cuadros* (*Painting Thieves*), a story set between Mexico City and the state of Oaxaca. The plot follows Arcadio, a disillusioned painter who, after witnessing a murder, escapes urban violence and seeks refuge in his grandmother's home. In what initially appears to be a peaceful environment, the protagonist faces a new conflict when a mysterious Finnish art conservator arrives claiming ownership of some of the family's paintings, unleashing a tension that blends memory, identity, and danger.

The project combines elements of a thriller with

an intimate reflection on art, cultural heritage, and displacement. This approach has been key to its selection, as the program seeks stories with a strong authorial voice and international development potential.

As part of the award, Villalobos will take part in a two-week residency at the Moulin d'Andé-CECI in France, a renowned creative center that has hosted iconic figures of European cinema such as François Truffaut, Louis Malle, Alain Cavalier, Robert Enrico, and Jean-Paul Rappeneau. During his stay, the director will receive specialized mentorship to further develop his screenplay and production strategy.

Residencies of this kind not only offer creative development opportunities but also serve as key platforms for building connections with producers, distributors, and other professionals in the global film industry. For Latin American filmmakers in particular, these spaces function as bridges to international markets that would otherwise be difficult to access.

See ARTS page 6



Calendario & Turismo

Calendar & Tourism



Este 26 de abril disfruta con tu familia de El Teatro Campesino. Enjoy El Teatro Campesino with your family this April 26th. (Courtesy of <https://elteatrocampesino.com>)

Estreno del documental “El pájaro de las cuatrocientas voces”

—por Magdy Zara

Con el fin de celebrar las voces latinas del cine, la gastronomía y la cultura, se estará llevando a cabo el 20° Festival Internacional de Cine Poppy Jasper presenta México y Tú, en el que se estará estrenando el documental “El pájaro de las cuatrocientas voces” basado en las memorias de Eugene Rodríguez.

Durante el festival se hará entrega del premio Icon Award, descrito por los organizadores del festival como uno de sus máximos galardones, que reconoce a los artistas cuyo trabajo, liderazgo e influencia han tenido un impacto duradero en la industria y en las comunidades creativas.

El documental autobiográfico de Eugene “El pájaro de las cuatrocientas voces”, se proyectará a las 5 p.m., seguido de la

entrega del premio Icon Award del Festival, este evento se llevará a cabo el próximo lunes 13 de abril de 2026, en el Teatro Granada., en Hollister.

Cumbre de Política Empresarial de California 2026
Como cada año este 2026 se llevará a cabo la Cumbre de Política Empresarial de California, que reúne a legisladores, líderes empresariales y defensores de la comunidad para debatir sobre el panorama legislativo y político que moldea el futuro económico de California.

La Cumbre de Política Empresarial de California (CBPS) es la principal conferencia legislativa dedicada a abordar las necesidades de las pequeñas empresas y comunidades emergentes de California, que permite a los participantes interactuar directamente con los temas

cruciales que definen el futuro económico del estado. Los asistentes se conectan con legisladores, líderes empresariales y comunitarios, y figuras clave de la política comprometidas con la resolución de los principales desafíos del estado.

La cita es este martes 14 de abril, a partir de las 8:50 a.m., en el Sheraton Grand Hotel, ubicado en el 1230 J Street, de Sacramento.

Día de la Familia en el Teatro 2026
Uno de los eventos más importantes del Teatro Campesino es su recaudación anual de fondos también conocido como el Día de la Familia en el Teatro.

Este día los asistentes podrán disfrutar de entretenimiento al aire libre que incluye: presentaciones musicales y de danza, una actuación especial de los

Ver CALENDARIO página 6

Premiere of the documentary “The bird of four hundred voices”

—by Magdy Zara

To celebrate Latin voices in film, gastronomy, and culture, the 20th Poppy Jasper International Film Festival presents Mexico and You, featuring the premiere of the documentary “The Bird of Four Hundred Voices,” based on the memoirs of Eugene Rodríguez.

During the festival, the Icon Award will be presented. Described by the festival organizers as one of their highest honors, it recognizes artists whose work, leadership, and influence have had a lasting impact on the industry and creative communities.

Eugene’s autobiographical documentary, “The Bird of Four Hundred Voices,” will be screened at 5 p.m., followed by the presentation of the Festival’s Icon Award. This event will take place on Monday, April 13, 2026, at the Granada Theater in Hollister.

California Business Policy Summit 2026
As in previous years, the California Business Policy Summit will take place in 2026, bringing together legislators, business leaders, and commu-



La Cumbre de Política Empresarial de California discute las necesidades de las pequeñas empresas y comunidades emergentes de California. The California Business Policy Summit discusses the needs of California’s small businesses and emerging communities (Courtesy: Compensar)

nity advocates to discuss the legislative and political landscape shaping California’s economic future.

The California Business Policy Summit (CBPS) is the premier legislative conference dedicated to addressing the needs of California’s small businesses and emerging communities, allowing participants to engage directly with the crucial issues defining the state’s economic future. Attendees connect with legislators, business and community leaders, and key policy figures committed to resolving the state’s major challenges.

The event will be held this Tuesday, April 14, starting at 8:50 a.m., at the Sheraton Grand Hotel, located at 1230 J Street, Sacramento.

Family Day at the Theater 2026
One of the most important events at Campesino Theater is its annual fundraiser, also known as Family Day at the Theater.

On this day, attendees can enjoy outdoor entertainment including: musical and dance performances, a special performance by the young artists of Campesino Teatro, carnival

See CALENDAR page 6



(UNSP/FLASH)

General Motors, Ford y Nissan sufrieron las mayores caídas en las exportaciones a Estados Unidos a principios de 2026. General Motors, Ford, and Nissan suffered the biggest drops in exports to the United States in early 2026.

MEXICO de la página 1

26.74 mil millones registrados en el mismo período del año pasado. A pesar de la disminución, México fue el principal exportador de productos del sector automotriz a Estados Unidos en los primeros dos meses del año. La disminución en el valor de las exportaciones del sector automotriz de México a Estados Unidos a principios de 2026 se produjo después de que Trump impusiera el año pasado aranceles del 25 por ciento a vehículos

ligeros, medianos y pesados fabricados al sur de la frontera estadounidense, aunque el contenido estadounidense en esos vehículos está exento del arancel. El presidente estadounidense también impuso aranceles a autopartes que no cumplen con el T-MEC, aunque la gran mayoría de las piezas fabricadas en México sí cumplen con el acuerdo comercial trilateral. La publicación de los datos estadounidenses sobre las exportaciones automotrices de México a su vecino del norte se dio seis días después

de que el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) publicara sus propios datos sobre exportaciones durante los primeros dos meses del año. Los datos del INEGI muestran que las exportaciones automotrices de México a todos los países del mundo tuvieron un valor de 24.98 mil millones de dólares en enero y febrero, una disminución de 6.1 por ciento en comparación con el mismo período del año pasado. En 2025, las exportaciones totales del sector automotriz de México cayeron 4.2 por ciento anual a 185.79 mil millones de dólares. Cerca del 80 por ciento de las exportaciones automotrices de México se destinan a Estados Unidos. El sector automotriz mexicano ha podido compensar parcialmente la disminución de las exportaciones a Estados Unidos mediante el aumento de los envíos de vehículos y partes a otros mercados, como Canadá y Alemania. Los ingresos por exportación de autos a EE.UU. caen 27 por ciento

Los datos estadounidenses muestran que las exportaciones de automóviles de pasajeros de México a Estados Unidos tuvieron un valor de 5.14 mil millones de dólares en los primeros dos meses de 2026, una caída de 27.5 por ciento desde los 7.1 mil millones en el mismo período de 2025. El analista del sector automotriz César Roy dijo al periódico El Sol de México que General Motors, Ford y Nissan sufrieron las mayores caídas en exportaciones hacia Estados Unidos a principios de 2026. Las exportaciones de México a Estados Unidos aumentaron 4.2 por ciento en los primeros 2 meses de 2026. A pesar de la disminución anual de 13.4 por ciento en el valor de las exportaciones del sector automotriz a Estados Unidos, los ingresos totales de México por bienes enviados a su vecino del norte en enero y febrero aumentaron 4.2 por ciento anual a 86.82 mil millones de dólares, según datos estadounidenses.

y febrero, desde 12.89 mil millones un año antes. En términos porcentuales, la caída fue de 2.7 por ciento. Los datos estadounidenses también muestran que las exportaciones del sector automotriz de Estados Unidos hacia México disminuyeron 10 por ciento anual a 5.96 mil millones de dólares en los primeros dos meses de 2026. El comercio bilateral del sector automotriz tuvo un valor de 29.12 mil millones de dólares en enero y febrero, una disminución de 12.7 por ciento desde los 33.37 mil millones de un año antes. Las exportaciones totales de México a Estados Unidos aumentaron 4.2 por ciento en los primeros 2 meses de 2026. A pesar de la disminución anual de 13.4 por ciento en el valor de las exportaciones del sector automotriz a Estados Unidos, los ingresos totales de México por bienes enviados a su vecino del norte en enero y febrero aumentaron 4.2 por ciento anual a 86.82 mil millones de dólares, según datos estadounidenses.

Mientras tanto, las exportaciones de Estados Unidos a México tuvieron un valor de 60.49 mil millones de dólares en los primeros dos meses del año, un aumento de 10.6 por ciento en comparación con el mismo período de 2025. El comercio bilateral entre los vecinos norteamericanos creció 6.2 por ciento anual a 147.32 mil millones de dólares en el período. En los primeros dos meses del año, México mantuvo su posición como el principal socio comercial de Estados Unidos. Su participación en el mercado estadounidense de importaciones aumentó a 16.9 por ciento desde 13.8 por ciento un año antes. El gasto de México en importaciones desde Estados Unidos representó 15.9 por ciento de los ingresos totales por exportaciones de Estados Unidos en los primeros dos meses de 2026, por debajo del 16.5 por ciento de un año antes. Con reportes de El Sol de México y El Economista.

CALIFORNIA from page 1

But under California's top-two primary system, the two highest vote-getters advance regardless of party, creating a rare opening if the opposition is fragmented. The catch: Hilton and Bianco would need to split the Republican vote almost evenly, each drawing enough support to edge out multiple Democratic contenders. "It's an amazing irony," said GOP strategist Rob Stutzman. "They need to beat each other, but they both need to succeed at the same time." So far, neither candidate is campaigning with that shared goal in mind. Instead, both are running traditional, combative cam-

paigned — attacking each other while trying to consolidate conservative voters. Despite their different backgrounds, Hilton and Bianco are advancing similar policy agendas. Both emphasize deregulation and blame Democratic environmental policies for driving up California's cost of living. They support increasing oil production to lower gas prices, reversing prison closures, and cutting taxes. Hilton has proposed shielding the first \$100,000 of income from state taxes and reducing overall spending by 18%, targeting what he calls waste and fraud. Bianco has floated eliminating the state income tax entirely, funded in part by expanded oil revenues.

Polling suggests the two remain close competitors, with neither clearly pulling ahead. To remain viable, both must attract independent and undecided voters, many of whom are focused on affordability issues. Each candidate has also sought to outflank the other on conservative credentials. Hilton has criticized Bianco over past actions he characterizes as aligned with liberal causes, including a widely circulated video of the sheriff kneeling during 2020 Black Lives Matter protests — something Bianco later described as a moment of prayer. Bianco has countered by questioning Hilton's conservative authenticity, pointing to a political plat-

form Hilton co-founded that later shifted to supporting Democratic candidates. He has labeled Hilton "a fraud among Republicans." Both candidates have attempted to align themselves with former President Donald Trump's base without making him the centerpiece of their campaigns. While they express support for Trump, they are also aware that the former president remains unpopular with a majority of California voters. Bianco, a three-decade law enforcement officer elected sheriff in 2018, has built his campaign on an outsider message. He gained attention during the COVID-19 pandemic for refusing to enforce statewide mask and vaccination mandates. He has also criticized California's sanctuary policies while maintaining that his deputies do not enforce federal immigration law. His tenure has drawn scrutiny over rising

deaths in county jails, which he attributes to fentanyl and suicides, though state officials have opened an investigation. Hilton, meanwhile, brings an international political background. A former adviser to British Prime Minister David Cameron, he later moved to California, launched a political tech platform, and hosted a Fox News program from 2017 to 2023. He now promotes an agenda focused on reducing government size and regulation, promising lower gas prices and reduced electricity costs. Despite the unusual Republican scenario, most political analysts remain skeptical that Democrats will be shut out. The more likely outcome, they say, is that at least one Democrat consolidates enough support to advance. "It's still early," said Mark Baldassare of the Public Policy Institute of California. "A lot depends on whether the

Democratic field remains divided and whether Republican voters stay split." Democratic leaders have already begun encouraging lower-polling candidates to step aside, hoping to avoid precisely that risk. For now, however, Hilton and Bianco continue to battle each other as much as their Democratic rivals — even as their best chance of victory may depend on both surviving the fight.

CALIFORNIA de la página 1

nio y avanzar a la boleta de noviembre, dejando completamente fuera a los demócratas de la elección general. Un resultado así sería extraordinario en un estado donde los demócratas registrados superan a los republicanos casi dos a uno y donde el Partido Republicano no ha ganado una elección estatal en dos décadas. Pero bajo el sistema de primarias "top-two" de California, los dos candidatos con más votos avanzan sin importar el partido, creando una oportunidad poco común si la oposición está fragmentada. El problema: Hilton y Bianco necesitarían dividir el voto republicano casi por igual, cada uno obteniendo suficiente apoyo para superar a múltiples contendientes demócratas. "Es una ironía increíble", dijo el estratega republicano Rob Stutzman. "Necesitan vencerse entre sí, pero ambos necesitan tener éxito al mismo tiempo". Hasta ahora, ninguno de los candidatos está haciendo campaña con ese objetivo compartido en mente. En cambio, ambos están llevando a cabo campañas tradicionales y combativas: atacándose mutuamente mientras intentan consolidar el voto conservador. A pesar de sus diferentes trayectorias, Hilton y Bianco están promoviendo agendas políticas similares. Ambos enfatizan la desregulación y culpan a las políticas ambientales demócratas de aumentar el costo de vida en California. Apoyan incrementar la producción de petróleo para reducir los precios de la gasolina, revertir el cierre de prisiones y recortar impuestos.

SE SOLICITA PERSONAL
Tu comunidad te necesita

Consejero Memorial (bilingüe de preferencia)

Si eres una persona que conecta con facilidad, sabe escuchar y comunica con claridad y sensibilidad, esta oportunidad puede ser para ti. En Cypress Lawn, acompañamos a las familias a planificar con anticipación para reducir el estrés y brindar tranquilidad, siempre con respeto por sus valores, preferencias y tradiciones.

Resumen del rol:

- Reunirte con familias (en persona y/o mediante citas programadas)
- Explicar las opciones de planificación anticipada de manera empática y profesional
- Desarrollar relaciones de confianza mediante seguimiento, organización y atención al detalle
- Representar una marca con historia, prestigio y sólida reputación en el Área de la Bahía

Este puesto es ideal para ti si eres:

- ✓ Amable, accesible y con presencia profesional
- ✓ Responsable, constante y orientado(a) a resultados
- ✓ Con disposición para aprender (capacitación incluida)
- ✓ Bilingüe en español e inglés (muy deseable)



¿Te interesa hacer una diferencia real en tu comunidad?

Te invitamos a aplicar y formar parte de un equipo comprometido con el servicio, el respeto y el apoyo humano.

Envía tu currículum por correo electrónico a Agica@cypresslawn.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

ESTAMPAS PERUANAS SINCE 1993

Peruvian Restaurant

estampas.peruanas

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

mg) proporcionan potasio de manera segura y efectiva, sin efectos secundarios.

• Los alimentos procesados y los cultivos modificados genéticamente pueden contribuir a dietas deficientes en potasio, lo que afecta la salud general y favorece enfermedades crónicas.

• Evitar alimentos procesados, priorizar plantas ricas en potasio y cuestionar el uso innecesario de ciertos medicamentos puede ayudar a mejorar la salud.

El potasio —representado por la “K” en la tabla periódica— es uno de los nutrientes más vitales y, al mismo tiempo, más ignorados en la salud humana. Mientras la medicina moderna pone énfasis en medicamentos y tratamientos sintéticos, la realidad es que la deficiencia de potasio es común y puede contribuir a enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes y otros problemas de salud. Sin embargo, en lugar de promover fuentes naturales de este nutriente, el enfoque suele centrarse en tratamientos farmacológicos.

La crisis de los electrolitos: cómo la dieta moderna afecta la salud

El potasio es el principal catión dentro de las células humanas, esencial para la función nerviosa, la contracción muscular y la conversión de glucosa en energía almacenada. Sin niveles adecuados, pueden

aparecer debilidad, fatiga y disfunciones metabólicas.

La dieta moderna, rica en alimentos procesados, aceites refinados y sodio, ha alterado profundamente el equilibrio natural de electrolitos. Mientras que las dietas tradicionales contenían mucho más potasio que sodio, hoy ocurre lo contrario, lo que impacta negativamente la salud cardiovascular.

Estudios de instituciones como Harvard indican que una mayor ingesta de potasio puede reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares, disminuir la presión arterial, prevenir cálculos renales y ayudar a estabilizar el azúcar en la sangre.

¿Por qué no se promueve más el potasio?

Algunas regulaciones limitan la cantidad de potasio en suplementos, en parte para proteger a personas con afecciones renales. Sin embargo, esto también ha generado debate sobre si se está abordando adecuadamente la deficiencia en la población general.

Al mismo tiempo, muchos tratamientos médicos se enfocan en controlar los síntomas de enfermedades crónicas en lugar de abordar factores nutricionales subyacentes, lo que ha llevado a críticas sobre el equilibrio entre prevención y tratamiento.

Las mejores fuentes naturales de potasio

A diferencia de los suplementos, los alimentos

ricos en potasio aportan beneficios adicionales sin efectos secundarios significativos. Se recomienda una ingesta diaria cercana a 4,700 mg, aunque muchas personas consumen menos.

Entre las principales fuentes se encuentran:

- Hojas de remolacha (1,309 mg por taza)
- Papa horneada con cáscara (926 mg)
- Espinaca (839 mg por taza)
- Aguacate (487 mg)
- Plátano (451 mg)

Otros alimentos como la calabaza, los frijoles, el agua de coco y las lentejas también son excelentes fuentes.

El panorama general

La deficiencia de potasio puede afectar la inmunidad, los niveles de energía y la salud cardiovascular. Mantener una dieta equilibrada rica en alimentos naturales puede ayudar a prevenir estos problemas y promover el bienestar general.

Cómo mejorar la salud

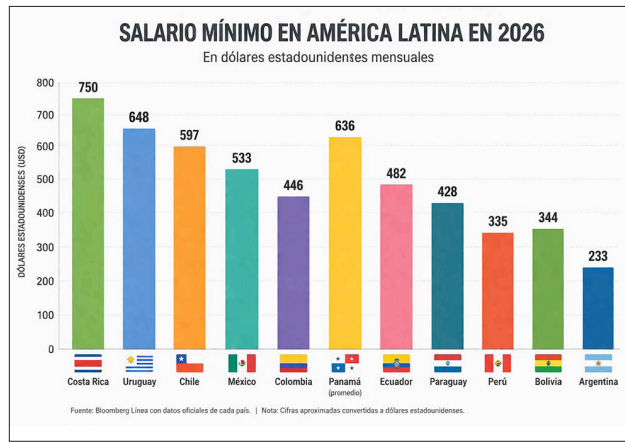
Reducir alimentos procesados

Consumir diariamente alimentos ricos en potasio

Mantener hábitos de vida saludables

Buscar información confiable sobre nutrición

El potasio no es solo otro nutriente, sino un componente clave para la salud. Priorizar alimentos naturales y equilibrar la dieta puede marcar una diferencia importante en la calidad de vida. *Food.news.*



LATIN BRIEFS from page 1

Costa Rica leads the list with a minimum wage close to 750 dollars for unskilled workers, after an adjustment applied at the beginning of 2026. It is followed by Uruguay, with approximately 648 dollars, and Chile, which is around 597 dollars per month.

At an intermediate level appear economies such as Mexico, with a minimum wage of 533 dollars, and Colombia, with 446 dol-

lars. Both countries applied relevant increases this year, highlighting the Colombian case with one of the highest increases in the region, close to 23.8 percent. Panama also appears among the highest levels, with an average close to 636 dollars, although its system is based on differentiated scales according to sectors and regions, instead of a single national wage.

Other countries are located in middle ranges. Ecuador records a minimum wage of 482 dollars, while Paraguay

HEALTH from page 1

ing overall health and promoting chronic diseases.

• Avoiding processed foods, prioritizing potassium-rich plants, and questioning the unnecessary use of certain medications can help improve health. Potassium—represented by “K” on the periodic table—is one of the most vital, yet most overlooked, nutrients for human health. While modern medicine emphasizes synthetic drugs and treatments, the reality is that potassium deficiency is common and can contribute to heart disease, hypertension, diabetes, and other health problems. However, instead of promoting natural sources of this nutrient, the focus is often on pharmacological treatments.

The Electrolyte Crisis: How the Modern Diet Affects Health

Potassium is the main cation within human cells, essential for nerve function, muscle contraction, and the conversion of glucose into stored energy. Without adequate levels, weakness, fatigue, and metabolic dysfunctions can occur.

The modern diet, rich in processed foods, refined oils, and sodium, has profoundly altered the natural balance of electrolytes. While traditional diets contained much more potassium than sodium, today the opposite

is true, negatively impacting cardiovascular health.

Studies from institutions like Harvard indicate that a higher potassium intake can reduce the risk of stroke, lower blood pressure, prevent kidney stones, and help stabilize blood sugar.

Why isn't potassium more widely promoted?

Some regulations limit the amount of potassium in supplements, partly to protect people with kidney conditions. However, this has also sparked debate about whether the deficiency in the general population is being adequately addressed.

At the same time, many medical treatments focus on managing the symptoms of chronic diseases rather than addressing underlying nutritional factors, leading to criticism about the balance between prevention and treatment.

The best natural sources of potassium

Unlike supplements, potassium-rich foods provide additional benefits without significant side effects. A daily intake of around 4,700 mg is recommended, although many people consume less.

1. Beet greens (1,309 mg per cup)
2. Baked potato with skin (926 mg)
3. Spinach (839 mg per cup)
4. Avocado (487 mg)
5. Banana (451 mg)

Other foods such as squash, beans, coconut water, and lentils are also excellent sources.

The big picture: Potassium deficiency can affect immunity, energy levels, and cardiovascular health. Maintaining a balanced diet rich in whole foods can help prevent these problems and promote overall well-being.

How to improve your health:

1. Reduce processed foods

reaches 428 dollars after its most recent adjustment approved by the government.

Further behind, although with recent increases, are Peru (335 dollars), Bolivia (344 dollars) and Argentina (233 dollars), whose levels remain below 350 dollars per month at the reference exchange rate, reflecting a lower purchasing capacity compared to other economies in the region.

According to the International Labour Organization, the real minimum wage—that is, adjusted for inflation—has shown improvements in most Latin American countries in the last decade, with increases ranging from 10 percent to 60 percent since 2012.

Even so, the organization warns that the effective impact of these incomes depends on structural factors such as labor informality, price evolution and the tax burden. These variables explain why, despite generalized increases, the wage gaps between countries continue to be significant.

2. Eat potassium-rich foods daily

3. Maintain healthy lifestyle habits

4. Seek reliable nutrition information

Potassium is not just another nutrient, but a key component for health. Prioritizing whole foods and balancing your diet can make a significant difference in your quality of life. *Food.news.*

CALENDARIO de la página 4

jóvenes artistas del Campamento Teatro, juegos de feria (con divertidos premios), puestos de comida a precios accesibles y oportunidades para aprender más sobre El Teatro Campesino, todos los ingresos de la venta de comida, las rifas y las donaciones sugeridas se destinarán directamente a apoyar nuestros programas comunitarios y educativos.

El Día de la Familia en el Teatro se realizará el domingo 26 de abril de 2026, a partir de las 12 del mediodía y se llevará a cabo en el ETC Playhouse, ubicado en el 705 4th St., San Juan Bautista, California.

CALENDAR from page 4

games (with fun prizes), affordable food vendors, and opportunities to learn more about Campesino Theater. All proceeds from food sales, raffles, and suggested donations will go directly to supporting our community and educational programs.

Family Day at the Theater will be held on Sunday, April 26, 2026, starting at noon, at the ETC Playhouse, located at 705 4th St., San Juan Bautista, California.

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

COLUMNA de la página 3

El tema plantea, en última instancia, preguntas fundamentales sobre el papel del gobierno en la regulación de la expresión. ¿Cómo debe una sociedad democrática proteger tanto la libertad de expresión como la dignidad de sus ciudadanos? ¿Dónde debe trazarse la línea entre la expresión permitida y la conducta prohibida? No son preguntas fáciles, y personas razonables pueden discrepar en las respuestas.

Para las personas de fe, la preocupación es particularmente intensa. Muchos creen que la capacidad de expresar abiertamente sus convicciones religiosas no solo es un derecho constitucional, sino también una obligación moral. Argumentan que cualquier ley

que se perciba como una limitación a esa expresión debe abordarse con cautela.

A pesar de los desafíos, algunos mantienen la esperanza de que el Senado examine el proyecto con mayor detenimiento y considere sus implicaciones a largo plazo. Incluso si las probabilidades parecen reducidas, el proceso legislativo aún permite el debate, la enmienda o el retraso.

Al final, el resultado del Proyecto de Ley C-9 probablemente reflejará tendencias más amplias dentro de la sociedad canadiense y sus visiones cambiantes sobre la expresión, los derechos y las responsabilidades. Independientemente de la postura de cada uno, esta conversación subraya la importancia de permanecer vigilantes en la protección

de las libertades fundamentales, al mismo tiempo que se garantiza un espacio público respetuoso e inclusivo.

- Este artículo ha sido recortado para ajustarse al espacio disponible. Lea el artículo completo en www.elreporteroSF.com, en la sección de Columna.

ARTS from page 4

The recognition of Villalobos also reflects the current momentum of Mexican cinema, marked by a new generation of filmmakers exploring more personal and daring narratives, moving away from conventional formulas.

With this achievement, Juan Pablo Villalobos continues to consolidate his career while contributing to the visibility of Mexican talent on one of the most influential stages in world cinema. His next step will be to bring *Ladrones de cuadros* to life as a feature film, confirming the expectations now forming around his work.

CALIFORNIA de la página 5

Hilton ha propuesto proteger los primeros \$100,000 de ingresos de los impuestos estatales y reducir el gasto general en un 18%, enfocándose en lo que él describe como despilfarro y fraude. Bianco ha planteado eliminar completamente el impuesto estatal sobre la renta, financiándolo en parte mediante la expansión de ingresos petroleros.

Las encuestas sugieren que ambos siguen siendo competidores cercanos, sin que ninguno logre despegar claramente. Para mantenerse viables, ambos deben atraer a votantes independientes e indecisos, muchos de los cuales están enfocados en los problemas de asequibilidad.

Cada candidato también ha intentado superar al otro en credenciales conservadoras. Hilton ha criticado a Bianco por acciones pasadas que considera alineadas con causas liberales, incluyendo

un video ampliamente difundido en el que el sheriff aparece arrodillado durante las protestas de Black Lives Matter en 2020 — algo que Bianco describió posteriormente como un momento de oración.

Bianco ha respondido cuestionando la autenticidad conservadora de Hilton, señalando que una plataforma política que él cofundó posteriormente cambió para apoyar a candidatos demócratas. Lo ha calificado como “un fraude entre los republicanos”.

Ambos candidatos han intentado alinearse con la base del expresidente Donald Trump sin convertirlo en el centro de sus campañas. Aunque expresan apoyo hacia Trump, también son conscientes de que el exmandatario sigue siendo impopular entre la mayoría de los votantes de California.

Bianco, un oficial de las fuerzas del orden con tres décadas de experien-

cia que fue elegido sheriff en 2018, ha construido su campaña sobre un mensaje de outsider. Ganó notoriedad durante la pandemia de COVID-19 por negarse a hacer cumplir mandatos estatales de uso de mascarillas y vacunación. También ha criticado las políticas santuario de California, mientras sostiene que sus agentes no hacen cumplir las leyes federales de inmigración.

Su gestión ha sido objeto de escrutinio por el aumento de muertes en cárceles del condado, que él atribuye al fentanilo y a suicidios, aunque autoridades estatales han abierto una investigación.

Hilton, por su parte, aporta una trayectoria política internacional. Fue asesor del primer ministro británico David Cameron, luego se trasladó a California, lanzó una plataforma tecnológica política y con-

dujo un programa en Fox News entre 2017 y 2023.

Ahora promueve una agenda centrada en reducir el tamaño del gobierno y la regulación, prometiendo precios más bajos de gasolina y electricidad.

A pesar de este escenario inusual para los republicanos, la mayoría de los analistas políticos se muestran escépticos de

que los demócratas queden fuera. El resultado más probable, dicen, es que al menos un demócrata logre consolidar suficiente apoyo para avanzar.

“Aún es temprano”, dijo Mark Baldassare, del Instituto de Políticas Públicas de California. “Mucho depende de si el campo demócrata sigue dividido y si los vo-

tantes republicanos permanecen fragmentados”.

Los líderes demócratas ya han comenzado a alentar a candidatos con bajos niveles de apoyo a retirarse, con la esperanza de evitar precisamente ese riesgo.

Por ahora, sin embargo, Hilton y Bianco continúan enfrentándose entre sí tanto como a sus rivales demócratas — incluso cu-



Periodista José Santos Ramírez y su hijo Marvin Ramírez. (Foto archivo)

Hoy, las herramientas digitales, las redes sociales y la inteligencia artificial ofrecen nuevas oportunidades para crecer y competir en un entorno cada vez más exigente.

Quiero agradecer a todas las personas que han seguido este periódico a lo largo de los años. Muchas veces ese apoyo es silencioso, pero significativo. También agradezco a las empresas y organizaciones que han contribuido a mantener este esfuerzo.

Treinta y seis años después, *El Reportero* sigue adelante, con el mismo propósito: informar con independencia, servir a la comunidad y mantener viva una voz necesaria.

Y para concluir, recuerdo que esta vocación no comenzó conmigo. Mi abuelo publicó su revista en 1926, titulada *El Field*, en la que proponía cercar los campos de béisbol y cobrar entrada; esa idea contribuyó al desarrollo de la primera liga profesional de béisbol en Nicaragua, según consta en los registros del diario *La Prensa*, donde el equipo Boer se enfrentó a

los Marines de los Estados Unidos, quienes en aquel entonces ocupaban Nicaragua.

Mi padre, José Santos Ramírez, por su parte, se inició en el periodismo siendo apenas un niño, con una imprenta de juguete. Antes de viajar a los Estados Unidos, ya trabajaba en *La Noticia*, un diario nicaragüense. Simultáneamente, había fundado también su propio periódico quincenal: *El Nuevo Demócrata*.

En 1945, emigró a los Estados Unidos. Aquí desempeñó otros oficios para ganarse la vida, pero perseveró en su vocación, imprimiendo y vendiendo su periódico en la calle Market de San Francisco por diez centavos. Tras varios años, regresó a Nicaragua y retomó su labor en *La Noticia*, donde con el paso del tiempo completó 45 años de servicio en este diario, era considerado una «tercera vía» a la que acudían muchas personas en busca de la verdad.

De ello heredé el espíritu: decir lo que debe decirse y sostenerlo mediante el trabajo. Ese es el legado que perdura hoy en *El Reportero*.

EDITORIAL de la página 2

Con el paso del tiempo surge una pregunta inevitable: ¿quién continuará este trabajo en el futuro? Es una preocupación real, pero también una motivación para seguir fortaleciendo lo que se ha construido.

El Reportero se ha convertido en una institución.

Su valor va más allá de la información. Representa a una comunidad, a su idioma y a su cultura. Una comunidad sin periódico es una comunidad sin voz. En cambio, cuando existe un medio que la representa, hay identidad y respeto.

COLUMN from page 2

The issue ultimately raises fundamental questions about the role of government in regulating expression. How should a democratic society protect both freedom of speech and the dignity of its citizens? Where should the line be drawn between lawful expression and prohibited conduct? These are not easy questions, and reasonable people can disagree on the answers. For people of faith, the concern is particularly

acute. Many believe that the ability to openly express religious convictions is not only a constitutional right but also a moral obligation. They argue that any law perceived as limiting that expression must be approached with caution.

Despite the challenges, some remain hopeful that the Senate will take a closer look at the bill and consider its long-term implications. Even if the odds appear slim, the legislative process still allows for debate, amendment, or delay.

In the end, the outcome of Bill C-9 will likely reflect broader trends in Canadian society and its evolving views on speech, rights, and responsibilities. Regardless of where one stands, the conversation underscores the importance of vigilance in protecting fundamental freedoms while ensuring a respectful and inclusive public sphere.

- This article was shortened to fit space. Read the complete piece at www.elreporteroSF.com/c at Column.

NOTICIA PÚBLICA
NOTICE PUBLIC

NOTICIA PÚBLICA
NOTICE PUBLIC

Aviso público

AVISO DE CONFISCACIÓN DE FONDOS EN PODER DE LA CIUDAD Y EL CONDADO DE SAN FRANCISCO NO RECLAMADOS DURANTE TRES AÑOS DE CONFORMIDAD CON LAS SECCIONES 50050 - 50056 DEL CÓDIGO GUBERNAMENTAL.

Mediante este aviso, la Ciudad y el Condado de San Francisco (la “Ciudad”) informa al público que, conforme a la sección 50050 del Código Gubernamental, sobre fondos pertenecientes al Programa San Francisco City Option (“SF City Option”) que se encuentran en la cuenta bancaria del tesoro de la Ciudad bajo el nombre “Fondo 29050 DPH HCSO”, los cuales han permanecido sin ser reclamados, por un monto total de \$246,901,588.10, y que el 22 de mayo de 2026, que es una fecha que se encuentra entre 45 días y no más de 60 días posteriores a la primera publicación de este aviso, cualquier fondo no reclamado pasará a ser propiedad de la Ciudad, a menos que ocurra una de las siguientes cuatro acciones (los “Criterios”):

- (1) El titular de la cuenta, o una persona legalmente autorizada por el titular, llama al centro de Servicio al Cliente de SF City Option al 1 (877) 772 – 0415 y solicita mantener activa la cuenta; o
- (2) La cuenta del reclamante recibe una nueva contribución de un empleador; o
- (3) Se presenta un reclamo para reembolso a SF City Option según lo establecido en <https://sfcityoption.org/es/sfmra/how-to-file-a-claim/>; o
- (4) Se envía un formulario de inscripción para una Cuenta de Reembolso Médico de SF (“SF MRA”) a la administración de SF City Option por uno de los siguientes medios:
 - (a) un formulario en línea que está disponible en https://sfcityoption.forms.govos.com/ff/enroll_spa después de identificar los fondos disponibles en ese sitio web del programa,
 - (b) enviando un correo postal a “SF City Option, P.O. Box 194367, San Francisco, CA 94119”, o
 - (c) enviando un correo electrónico a “info@sfcityoption.org”.

Se puede encontrar un desglose de nombres y cantidades en <https://etaxstatement.sfgov.org/Escheatments/sfco.aspx> o llamando al centro de Servicio al Cliente de SF City Option al 1 (877) 772 – 0415.

Las instrucciones para abrir o restablecer una cuenta, o para presentar un reclamo para reembolso, están disponibles en el sitio web de SF City Option, en <https://sfcityoption.org/es/sfmra/> o comunicándose con el centro de Servicio al Cliente de SF City Option al 1 (877) 772 - 0415 o a info@sfcityoption.org.

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.

Mes de la educación financiera: Gerente de Comunidad de Chase en San Francisco comparte consejos para fortalecer tu salud financiera



Patrocinado por JPMorganChase

Todos tenemos metas y necesidades financieras, ya sea comprar una casa, comenzar un negocio o simplemente sentirnos más tranquilos con nuestro dinero. No importa en qué etapa estés, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar.

Este Mes de la educación financiera, Jenny Baltodano, Gerente de Comunidad de Chase en San Francisco, recomendaciones prácticas para fortalecer tu salud financiera, no solo este mes, sino durante todo el año.

P: ¿En qué áreas deberían enfocarse las personas para mejorar su bienestar financiero?

R: Para fortalecer tu salud financiera, conviene enfocarte en cuatro áreas clave: ingresar, proteger, gastar y ahorrar. Ingresar significa entender cuánto ganas y cómo ese dinero te ayuda a cumplir tus metas. Proteger tu dinero es mantenerlo a salvo de pérdidas, robos y gastos innecesarios. Gastar con



PHOTO BY MIKHAIK NIKOV / PEXELS

intención te ayuda a mantener tus cuentas al día y avanzar hacia tus objetivos. Y ahorrar, aunque sea poco, te prepara para necesidades y oportunidades futuras.

P: Si alguien quiere fortalecer su salud financiera, ¿cuáles son los tres primeros pasos que le recomendarías?

R: Primero, define tus metas con claridad: ¿qué quieres lograr y por qué es importante para ti? Después, arma un presupuesto para entender en qué se te va el dinero y planear cómo ahorrar. Por último, revisa ese presupuesto con frecuencia y ajústalo cuando sea necesario. Cada mes es distinto y la vida cambia, pero mantenerte atento y flexible te ayuda a seguir avanzando.

P: Seguir un presupuesto toma práctica. ¿Qué método recomiendas y cómo puede alguien adaptarlo para que sea fácil de mantener?

R: No existe una sola fórmula para todos. Lo más importante es elegir un sistema que de verdad vayas a usar. Hay muchas herramientas y aplicaciones que te ayudan a registrar tus gastos del mes y compararlos con lo que entra a tu hogar. Cuando entiendes a dónde se está yendo tu dinero, se vuelve más fácil ajustar hábitos y encontrar espacios para ahorrar.

P: Ahorrar para diferentes metas, como emergencias, retiro o compras importantes,

puede sentirse abrumador. ¿Cómo ayudas a las personas a priorizar y mantenerse constantes?

R: Siempre les recuerdo que cada dólar cuenta. Incluso ahorrar un poco de cada pago hace una diferencia con el tiempo. Lo ideal es definir metas específicas, como crear un fondo de emergencia o ahorrar para una compra grande, y hacer un presupuesto que respalde esas metas. Y si un mes no se logra, no pasa nada: no te castigues. Ajusta y sigue adelante.

P: Con el aumento del costo de vida ¿qué cambios pequeños y sostenibles has visto que tienen mayor impacto?

R: Cuando tu presupuesto refleja tus priori-

dades, no solo administras tu dinero: te das herramientas para tomar decisiones con más seguridad. Una estrategia muy útil es automatizar el ahorro para que suceda sin pensarlo. Incluye en tu presupuesto transferencias a tu cuenta de ahorros como si fueran un pago fijo, igual que una factura. Así te aseguras de ahorrar cada mes antes de gastar.

Ver crecer tus ahorros, aunque sea poco a poco, ayuda mucho a construir estabilidad y tranquilidad financiera.

En resumen Puedes fortalecer tu salud financiera si te enfocas en ingresar, gastar, proteger y ahorrar. Mejorar tu bienestar financiero es un proceso de largo plazo, y cada

paso te ayuda a sentirte más organizado y seguro mientras trabajas por tus metas. Para más información, visita tu sucursal local o entra a chase.com/financialgoals.

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 JPMorgan Chase Bank, N.A. producto o servicio. Debe considerarse 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 de, y no proporcionan ni avalan productos, servicios u otro contenido de terceros.

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

© 2026 JPMorgan Chase & Co.

Celebrating financial literacy month: San Francisco's Chase community manager shares tips for strengthening financial health

Sponsored by JPMorganChase

We all have financial needs and goals, whether it's dreaming of buying a new home, starting a business, or simply feeling more secure about your finances. No matter where you are on your financial journey, it's never too early – or too late – to get started.

This Financial Literacy Month, Jenny Baltodano, Chase Community Manager in San Francisco, shares ways to help strengthen your financial health journey—this month and all year round.

Q: Which areas should people focus on to improve their financial well-being?

A: To help strengthen any financial health journey, it's important to focus on four key areas: earning, protecting, spending and saving. Earning is about understanding your income and how it supports your goals. Protecting your money involves keeping it safe from loss, theft and overspending. Spending wisely helps you stay on top of bills and make progress toward your goals. And saving—no matter how small the amount—sets you up for future needs and opportunities.

Q: If someone wants to strengthen their financial health, what are the first three steps you'd suggest they take?

A: Start by getting clear on your goals. What are you working toward, and why does it matter to you?



Next, create a budget so you can see where your money is going and make a plan for saving. Then, review your budget regularly and make adjustments. Every month is different and life changes, but staying flexible and aware of your budget helps keep you on track towards your goals.

Q: Budgeting takes practice, and many people are still finding what works for them. What budgeting framework do you recommend, and how can someone personalize it so it feels manageable?

A: There's no one-size-fits-all approach, but the key is to find a system you'll actually use. There are plenty of apps and tools available

to help you track of your spending each month and how that compares to the amount of money coming into your home. Once you have an idea of where your money is going, it's easier to adjust your spending habits so you can save more.

Q: Saving for different goals—like emergencies, retirement or big purchases—can feel overwhelming. How do you help people prioritize and consistently stay on track?

A: I remind everyone that every dollar counts. Even a small amount saved from each paycheck adds up over time. I encourage you to set specific financial goals—such as building an emergency fund or saving

up for a large purchase—and set a budget that supports those goals. If you fall short one month, don't get discouraged. Give yourself grace, adjust as you go, and keep moving forward.

Q: With costs on the rise, what small, sustainable changes have you seen make a big impact?

A: When your budget reflects your priorities, you're not just managing money—you're empowering yourself to make confident financial decisions.

Consider automating your savings so it happens without you even thinking about it. Include transfers to savings in your budget, just like you would a bill. This way, you'll be sure

to put money away each month before it gets spent.

Watching your savings grow, no matter the amount, is a powerful way to build financial security and peace of mind.

The bottom line

You can take charge of your financial health by focusing on earning, spending, protecting, and saving money. Strengthening your financial health is a lifelong journey, and every step can help you feel more organized and confident as you work toward your goals. To learn more, stop by your local branch or visit chase.com/financialgoals.

For informational/educational purposes only: Views and strategies described in this article or provided via links may not be appropriate for everyone and are not intended as specific advice/recommendation for any business. Information has been obtained from

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

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

© 2026 JPMorgan Chase & Co.

- 3 - 0 -

