



A LAS MADRES, CON ADMIRACIÓN Y GRATITUD, FELICIDADES

To all mothers, with admiration and gratitude, congratulations!



Una misión en riesgo — Por qué SF debe honrar el espíritu de la Proposición J (1994)

Ver EDITORIAL página 2

A mission at risk — why San Francisco must honor the spirit of Proposition J (1994)

See EDITORIAL page 2



El Reportero

El periódico bilingüe Since 1991

GRATIS FREE

The Reporter The bilingual newspaper

San Francisco • Peninsula • East Bay • North Bay

www.elreporteroSF.com Vol. 36, Edition No. 6, May 8 - 15, 2026

Breves de América Latina

Latin briefs



La retórica pro-Conquista de la alcaldesa de Madrid empaña su visita a México para muchos

—por Mexico News Daily

Mientras promovía a Madrid como “una plataforma única” para el comercio mexicano con España, la alcaldesa Isabel Díaz Ayuso ha generado controversia al defender al conquistador Hernán Cortés.

Díaz Ayuso realiza una visita de 10 días a México que ha provocado protestas de grupos indígenas y figuras políticas. Más notable aún, su viaje está siendo ignorado por la administración de la presidenta Claudia Sheinbaum.

La alcaldesa ultraconservadora y Sheinbaum están fuertemente enfrentadas. Díaz Ayuso ha calificado a Sheinbaum como “una dictadora de extrema izquierda”, mientras que

Ver BREVES LATINOS página 3

Madrid mayor's pro-Conquest rhetoric sours her visit to Mexico for many

—by Mexico News Daily

While promoting Madrid as “a unique platform” for Mexican trade with Spain, Mayor Isabel Díaz Ayuso has sparked controversy by defending conquistador Hernán Cortés.

Díaz Ayuso is on a 10-day visit to Mexico that has triggered protests from Indigenous groups and political figures. More notably, her trip is being ignored by the administration of President Claudia Sheinbaum.

The ultra-conservative mayor and Sheinbaum are sharply at odds. Díaz Ayuso has called Sheinbaum “a far-left dictator,” while the Mexican

See LATIN BRIEFS page 3

La oposición exige la destitución de Rocha mientras legisladores de EE.UU. intensifican la presión sobre México

—por el equipo de MND

El Comité de Asuntos Exteriores de la Cámara de Representantes de Estados Unidos advirtió que la acusación formal del Departamento de Justicia contra funcionarios mexicanos, incluido el gobernador de Sinaloa, Rubén Rocha, “es solo el comienzo”.

En un comunicado publicado en X, el Comité señaló que “si estás implicado en el tráfico de drogas hacia Estados Unidos, te haremos responsable”, y añadió que “los días de impunidad para los narcoterroristas han terminado”.

El Comité hizo referencia a un artículo de The

Ver EE.UU. página 5

Opposition demands Rocha's impeachment as US lawmakers escalate pressure on Mexico

—by MND staff

The U.S. House of Representatives' Foreign Affairs Committee warned that the U.S. Justice Department's formal

indictment of Mexican officials, including Sinaloa Governor Rubén Rocha, “is only the beginning.”

In a statement published on X, the Committee said that “if you're complicit in

trafficking drugs into the United States, we will hold you accountable,” adding that “the days of impunity for narcoterrorists are over.”

The Committee referenced a Wall Street Journal article about the indictments issued on Wednesday by the U.S. Attorney's Office in the Southern District of New York, which described the action as “sparking a diplomatic dispute with [Mexico's] federal government amid rising pressure to fight powerful cartels.”

While President Claudia Sheinbaum has declared that she won't protect anyone who has committed a crime, she insisted that until U.S. prosecutors present “irrefutable evidence,” the accusation must be viewed as politically motivated.

U.S. authorities are requesting the extradition of Rocha — a member of Sheinbaum's ruling Morena party — creating a significant diplomatic challenge.

The committee's stance suggests it views the issue as an international crisis, with potential to strain bilateral relations if the extradition is not handled quickly.

The Mexico-United States relationship is historically complex, and is currently experiencing a period of tension marked by security interests, political pressure and electoral calculations, as well as critical trade talks.

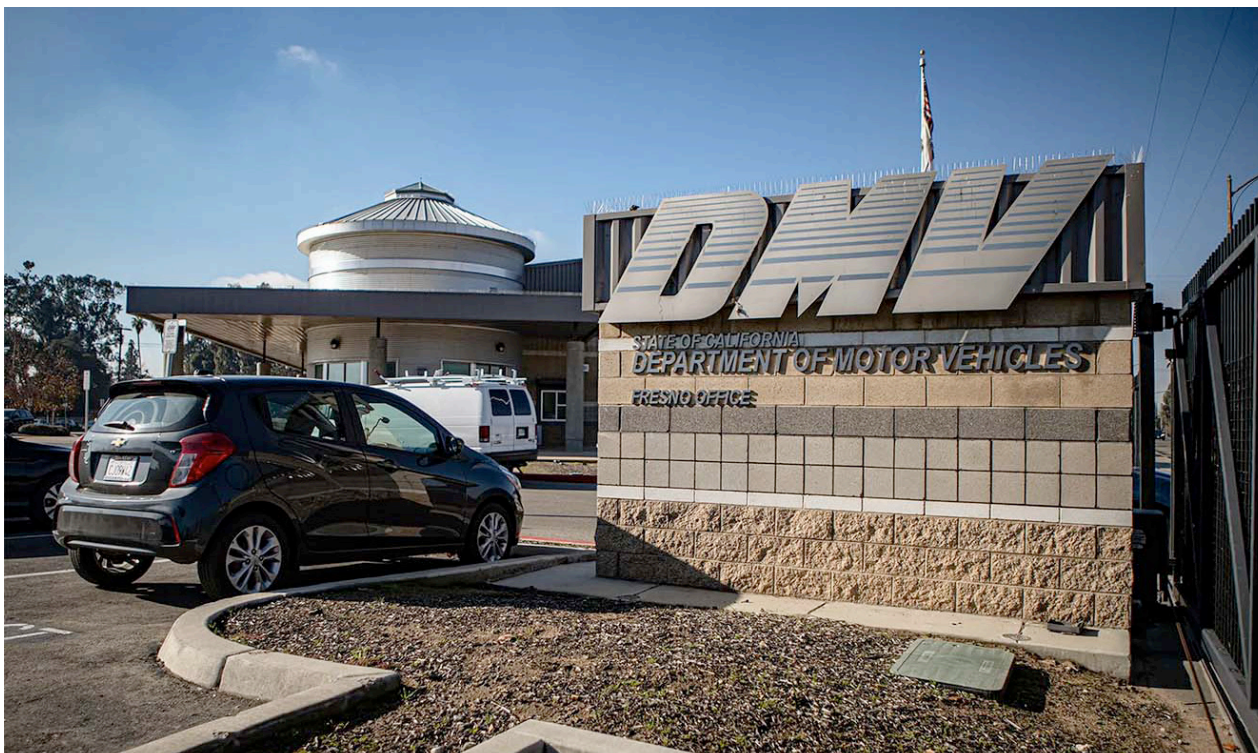
International security expert Abraham Serrano told the newspaper El Universal that, from Washington's perspective, it's not enough to simply combat the cartels; the goal is to dismantle the political “protective shield” that enables their operation.

On the other hand, Serrano said, Mexico in-

See US page 3

California compartirá datos; temen deportaciones

California will share data; deportations feared



Funcionarios planean compartir datos del DMV, alarmando defensores de inmigrantes indocumentados en toda California. Officials plan to share DMV data, alarming advocates for undocumented immigrants across California. (Photo online.)

“Traición”: Plan de California compartirá datos y alarma a inmigrantes indocumentados

—por Khari Johnson y Wendy Fry

Funcionarios de California se están preparando para compartir datos detallados de licencias de conducir con una organización nacional sin fines de lucro, una medida que, según de-

fensores, podría poner en riesgo de deportación a más de 1 millón de inmigrantes indocumentados.

El plan permitiría al Departamento de Vehículos Motorizados de California proporcionar infor-

Ver CALIFORNIA página 7

‘A betrayal’: California plan to share driver data raises fears for immigrants

—by Khari Johnson and Wendy Fry

CA officials are preparing to share detailed driver's license data with a national nonprofit, a move that advocates warn could put more than 1 million undocumented immigrants at risk of deportation.

The plan would allow the California Department of Motor Vehicles to provide information about license holders — including whether they have a Social Security number — to the American Asso-

See CALIFORNIA page 5

6 especias aumentan hierro y desafían narrativas convencionales sobre deficiencia

La verdad sobre el hierro: por qué este mineral esencial es la base de una verdadera salud

—por Coco Somers

El hierro no es solo un valor de laboratorio; es esencial para el transporte de oxígeno, la producción de energía y la función cognitiva. Apoya la hemoglobina y la mioglobina, ayudando a distribuir oxígeno por todo el cuerpo. Sin embargo, los enfoques modernos a menudo reducen el hierro a suplementos en lugar de abordar la absorción y la salud en general.



Una perspectiva más amplia enfatiza los alimentos integrales y las fuentes naturales que aportan hierro junto con compuestos de apoyo como la vitamina C

y nutrientes antiinflamatorios. En lugar de centrarse únicamente en la suplementación, mejorar la di-

Ver SALUD página 6

6 Powerful spices to boost iron naturally and defy mainstream deficiency narratives

The Truth about iron: Why this essential mineral is a foundation of true health

—by Coco Somers

Iron is not just a lab value; it is essential for oxygen transport, energy production and cognitive function. It supports hemoglobin and myoglobin, helping deliver oxygen throughout the body. However, modern approaches often reduce iron to supplements rather than addressing absorption and overall health.

A broader perspective emphasizes whole foods and natural sources that provide iron alongside supportive compounds like vitamin C and anti-inflammatory nutrients. Instead of focusing solely on supplementation, improving digestion, gut health and nutrient balance is key to maintaining healthy iron levels.

Why conventional iron approaches can fall short Standard iron supplementation may not work

See HEALTH page 6



Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR Marvin Ramirez

Una misión en riesgo — por qué SF debe honrar el espíritu de la Proposición J

—por Marvin Ramirez

Al celebrar *El Reportero* su 36° aniversario, es imposible no reflexionar sobre un momento decisivo en su historia — y en la historia del periodismo comunitario en San Francisco.

En 1994, lo que llegó a conocerse como San Francisco Proposition J fue más que legislación. Fue una misión. Los líderes de la ciudad reconocieron que los periódicos étnicos y comunitarios no eran simplemente negocios; eran puentes esenciales entre el gobierno y las comunidades desatendidas. La Proposición J ordenó que una parte del presupuesto de publicidad oficial de la ciudad se asignara a publicaciones que sirven a las comunidades afroamericana, latina, asiática y LGBTQ.

En ese momento, el Área de la Bahía era hogar de un vibrante ecosistema

de periódicos comunitarios. Muchos eran semanarios, como *El Reportero*, impresos localmente en San Francisco, apoyados por múltiples imprentas comerciales y un flujo constante de jóvenes periodistas, pasantes y colaboradores. La Proposición J no solo proporcionó ingresos por publicidad; proporcionó estabilidad, legitimidad y crecimiento. Permitted que pequeñas publicaciones contrataran personal, ampliaran la cobertura y profundizaran su papel como voces de confianza dentro de sus comunidades.

El Reportero mismo creció hasta convertirse en una redacción de más de una docena de colaboradores, muchos de ellos voluntarios impulsados por una pasión por contar historias y el servicio público. Estudiantes, aspirantes a periodistas y escritores experimentados por igual en-

contraron una plataforma en los medios comunitarios que los medios tradicionales a menudo pasaban por alto.

Luego vino la disrupción. Las consecuencias de los Atentados del 11 de septiembre trajeron ondas de choque económicas que devastaron a las pequeñas empresas — los mismos anunciantes que sostenían a los periódicos locales. Muchos cerraron sus puertas. La publicidad disminuyó drásticamente. Las publicaciones comunitarias lucharon por sobrevivir.

Sin embargo, *El Reportero* resistió.

A lo largo de las décadas, ha resistido recesiones económicas, el auge de internet y la transformación del panorama mediático. Hoy, se mantiene como uno de los últimos semanarios bilingües que sirven a la comunidad latina en el Área

Ver EDITORIAL página 6

A mission at risk — why San Francisco must honor the spirit of Proposition J



Los votantes aprobaron PROP. J en 1994 para proteger comunidades asiática, latina, afroamericana y LGBTQ+, destinando 10% publicitario. Voters approved PROP. J in 1994 to protect Asian, Latino, African American, and LGBTQ+ communities, allocating 10% of advertising.

—by Marvin Ramirez

As *El Reportero* marks its 36th anniversary, it is impossible not to reflect on a defining moment in its history — and in the history of community journalism in San Francisco.

In 1994, what became known as San Francisco Proposition J was more than legislation. It was a mission. City leaders recognized that ethnic and community newspapers were not simply businesses; they were essential bridges between government and underserved communities. Proposition J mandated that a portion of the City's official advertis-

ing budget be allocated to publications serving African American, Latino, Asian, and LGBTQ communities.

At the time, the Bay Area was home to a vibrant ecosystem of community newspapers. Many were weeklies, like *El Reportero*, printed locally in San Francisco, supported by multiple commercial printers and a steady pipeline of young journalists, interns, and contributors. Proposition J did not just provide advertising revenue; it provided stability, legitimacy, and growth. It allowed small publications to hire staff, expand coverage, and deepen

their role as trusted voices within their communities.

El Reportero itself grew into a newsroom of more than a dozen contributors, many of them volunteers driven by a passion for storytelling and public service. Students, aspiring journalists, and seasoned writers alike found a platform in community media that mainstream outlets often overlooked.

Then came disruption.

The aftermath of the September 11 attacks brought economic shockwaves that devastated small businesses — the very advertisers who sustained local newspapers. Many closed their doors. Advertising declined sharply. Community publications struggled to survive.

Yet *El Reportero* endured.

Over the decades, it weathered economic downturns, the rise of the internet, and the transformation of the media landscape. Today, it stands as one of the last bilingual weekly newspapers serving the Latino community in the Bay Area — a testament to resilience, commitment, and the en-

See EDITORIAL page 7

La reclasificación de la marihuana: ¿Quién se beneficia realmente?

por el equipo de *El Reportero*

La reciente decisión de la administración Trump de reclasificar parcialmente la marihuana bajo la ley federal está siendo celebrada por inversionistas del cannabis, operadores de marihuana medicinal y analistas de Wall Street como una victoria histórica. Pero más allá de la emoción del mercado bursátil y del cabileo de la industria del cannabis, muchos estadounidenses están haciendo una pregunta más fundamental: ¿Quién se beneficia realmente de este cambio de política?

Según el Departamento de Justicia, la medida cambia la marihuana medicinal autorizada por los estados de una droga de la Lista I a una sustancia de la Lista III, una categoría reservada para drogas consideradas con usos médicos aceptados. Sus partidarios argumentan que el cambio ampliará la investigación médica, reducirá impuestos a las compañías de cannabis y creará mayor consistencia entre las leyes federales y estatales.

Sin embargo, los críticos advierten que la reclasificación podría beneficiar principalmente a grandes corporaciones e inversionistas ya posicionados para dominar la creciente industria de la marihuana.

Los analistas financieros señalaron inmediatamente importantes



PHOTOS ILLUSTRATION EL REPORTERO/AI

ventajas económicas para las empresas de cannabis. Bajo el estatus de Lista III, las compañías calificadas podrían recibir alivios fiscales federales y mejor acceso a servicios bancarios y oportunidades de inversión. Las acciones relacionadas con el cannabis subieron después del anuncio, reflejando expectativas de mayores ganancias y una comercialización más amplia.

Lo que frecuentemente falta en la discusión pública, sin embargo, es el impacto cultural y social de normalizar una droga que altera la mente.

Durante décadas, la marihuana permaneció ilegal bajo la ley federal. Aunque muchas personas seguían utilizándola, la sociedad al menos mantenía un mensaje claro de que la sustancia implicaba riesgos. La ilegalidad misma actuaba como una barrera moral y psicológica para algunas personas, par-

ticularmente jóvenes considerando experimentar. Hoy, esa barrera continúa debilitándose.

Los defensores de la legalización frecuentemente presentan la marihuana como recreación inofensiva o incluso como producto de bienestar. Pero los críticos argumentan que el uso regular de cannabis puede alterar la percepción, la motivación y el desarrollo emocional, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes cuyos cerebros todavía están en desarrollo. Investigadores de salud mental también han expresado preocupaciones sobre posibles vínculos entre el uso intenso de marihuana y ansiedad, depresión, psicosis y disminución del rendimiento cognitivo.

La pregunta filosófica más profunda podría ser todavía más importante: ¿Por qué la sociedad moderna

Ver COLUMNNA página 3

Marijuana reclassification: Who really benefits?

—by the *El Reportero* staff

The Trump administration's recent decision to partially reclassify marijuana under federal law is being celebrated by cannabis investors, medical marijuana operators and Wall Street analysts as a historic victory. But beyond the excitement in the stock market and the lobbying efforts of the cannabis industry, many Americans are asking a more fundamental question: Who truly benefits from this policy shift?

According to the Justice Department, the move changes state-licensed medical marijuana from a Schedule I drug to a Schedule III substance, a category reserved for drugs considered to have accepted medical uses. Supporters argue the change will expand medical research, reduce taxes on cannabis companies and create greater consistency between federal and state laws.

Yet critics warn that the reclassification may primarily benefit large corporations and investors already positioned to dominate the rapidly growing marijuana industry.



Financial analysts immediately pointed to major economic advantages for cannabis businesses. Under Schedule III status, qualifying companies could receive significant federal tax relief and improved access to banking and investment opportunities. Cannabis-related stocks rose sharply after the announcement, reflecting expectations of higher profits and broader commercialization.

What is often missing from the public discussion, however, is the cultural and social impact of normalizing a mind-altering drug.

For decades, marijuana remained illegal under federal law. While many

people still used it, society at least maintained a clear message that the substance carried risks. The illegality itself acted as a moral and psychological barrier for some individuals, particularly young people considering experimentation.

Today, that barrier continues to weaken.

Supporters of legalization frequently present marijuana as harmless recreation or even as a wellness product. But critics argue that regular cannabis use can alter perception, motivation and emotional development, especially among adolescents and

See COLUMN page 3

El Reportero

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER

Lic. Marvin Ramirez
Maynard Institute for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR

Lic. José Santos Ramírez Calero
12/24/16 to 6/12/04

Reporter
XOCHITL TC

Calendar Editor
MAGDY ZARA

Photographer
STAFF

Translations
STAFF

Advertising Sales
STAFF

Accounting
MEL LEE

Distribution
JUANA RAMIREZ

Graphic Design
KATTY ARANGUA

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

415-648-37 11 | lreportero@aol.com

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

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

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

www.elreporteroSF.com

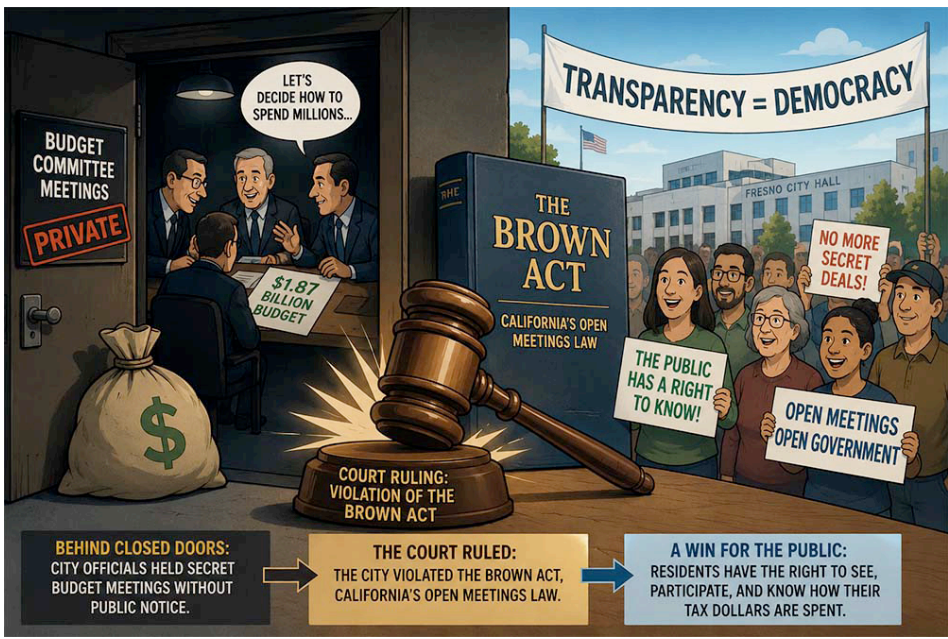


PHOTO ILLUSTRATION EL REPORTERO/AI

Breves locales & Estatales

Local & State briefs

Judge rules Fresno violated open meetings law in secret budget talks

—by the El Reportero staff

A Fresno Superior Court judge has ruled that the City of Fresno violated California's open meetings law by conducting private budget negotiations behind closed doors, marking a significant victory for government transparency and public oversight.

The decision stems from a lawsuit filed by the First Amendment Coalition and the ACLU of Northern California following investigative reporting by FresnoLand. The reporting revealed that Fresno City Council's budget committee had been holding closed-door meetings for years to negotiate key portions of the city's multi-billion-dollar budget without public notice or participation.

Judge Robert Whalen found that these practices violated the Brown Act, a California law requiring that meetings of local government bodies be open

and accessible to the public. The law is intended to ensure that residents can observe and participate in decisions involving public funds and policy.

According to court findings, the budget committee met privately from at least 2018 through 2023, often outside the formal budget adoption period. These meetings included discussions about how to allocate tens of millions of dollars, decisions typically expected to occur in public sessions.

During a June 2023 press conference, Fresno Mayor Jerry Dyer acknowledged the nature of the process, stating that "a lot of sausage was being made in the back room," a comment that later drew scrutiny as evidence of the lack of transparency.

City officials argued in court that the budget committee was an informal "ad hoc" group and therefore exempt from the Brown Act's open meeting re-

quirements. However, the judge rejected that claim, concluding that the committee functioned as an ongoing body with consistent membership and influence over budget decisions, making it subject to the law.

Legal advocates say the ruling reinforces the principle that public business must be conducted openly. David Loy, legal director of the First Amendment Coalition, said the decision affirms residents' right to understand how taxpayer money is allocated and debated.

Transparency groups also noted that the ruling could have broader implications across California, where similar informal committees are sometimes used to shape policy decisions outside public view.

The court's decision sends a clear message: even in complex budget negotiations, local governments must comply with open meeting laws and ensure the public has a seat at the table.

Juez determina que Fresno violó ley de reuniones abiertas en negociaciones presupuestarias secretas

por el equipo de El Reportero

Un juez de la Corte Superior de Fresno determinó que la ciudad de Fresno violó la ley estatal de reuniones abiertas al realizar negociaciones presupuestarias privadas a puerta cerrada, marcando una importante victoria para la transparencia gubernamental y la supervisión pública.

La decisión surge de una demanda presentada por la First Amendment Coalition y la ACLU del Norte de California tras una investigación periodística de FresnoLand. El reportaje reveló que el comité presupuestario del Concejo Municipal de Fresno sostuvo reuniones privadas durante años para negociar partes clave del presupuesto multimillonario de la ciudad sin aviso público ni participación ciudadana.

El juez Robert Whalen concluyó que estas prácticas violaron la Ley Brown, una legislación de California que exige que las reuniones de los organismos gubernamentales locales sean abiertas y accesibles al público.

La ley busca garantizar que los residentes puedan observar y participar en decisiones relacionadas con fondos públicos y políticas.

Según los hallazgos del tribunal, el comité presupuestario se reunió en privado al menos entre 2018 y 2023, a menudo fuera del período formal de aprobación del presupuesto. Estas reuniones incluyeron discusiones sobre cómo asignar decenas de millones de dólares, decisiones que normalmente deben realizarse en sesiones públicas.

Durante una conferencia de prensa en junio de 2023, el alcalde de Fresno, Jerry Dyer, reconoció la naturaleza del proceso al declarar que "mucho embutido se estaba haciendo en el cuarto trasero", comentario que posteriormente generó cuestionamientos como evidencia de la falta de transparencia.

Funcionarios de la ciudad argumentaron ante el tribunal que el comité presupuestario era un grupo "ad hoc" informal y por lo tanto estaba exento de los requisitos de la Ley Brown. Sin embargo, el juez rechazó

ese argumento, concluyendo que el comité funcionaba como un organismo continuo, con membresía estable e influencia en las decisiones presupuestarias, por lo que debía cumplir con la ley.

Defensores legales señalan que el fallo refuerza el principio de que los asuntos públicos deben llevarse a cabo de manera abierta. David Loy, director legal de la First Amendment Coalition, afirmó que la decisión reafirma el derecho de los residentes a entender cómo se asigna y se debate el dinero de los contribuyentes.

Grupos de transparencia también indicaron que el fallo podría tener implicaciones más amplias en California, donde comités informales similares a veces se utilizan para moldear decisiones políticas fuera de la vista pública.

La decisión del tribunal envía un mensaje claro: incluso en negociaciones presupuestarias complejas, los gobiernos locales deben cumplir con las leyes de reuniones abiertas y garantizar que el público tenga un lugar en la mesa.

US from page 1

sists that any action must be based on solid evidence and follow domestic legal procedures, especially when it involves active officials.

The content of the indictments

U.S. prosecutors accuse Rocha and nine other Sinaloa-based politicians and former government officials of ties to organized crime, specifically alleging their participation in narcotics distribution into the U.S., protection of the "Los Chapitos" faction of the Sinaloa Cartel and weapons offenses.

The document alleges that the accused "abused their positions" to support the cartel in its activities in exchange for bribes and, in Rocha's case, to guarantee his election through direct (and sometimes violent) intervention in the 2021 election process.

Rocha has vehemently denied the accusations and insists he will not seek a leave of absence.

While saying he has not had direct contact with Sheinbaum since the news

broke, he acknowledged her public statements, saying that he understands she is seeking "to avoid stigmatizing the nation while defending national sovereignty amid a complex political and media environment."

The opposition's reaction

The opposition, however, is calling for Rocha to be removed from office and stripped of his immunity.

The Citizens Movement Party (MC) on Thursday submitted a formal request to Congress asking that it authorize impeachment proceedings.

"The least that Sinaloa officials formally accused by U.S. authorities can do is face this process without immunity," said Jorge Álvarez Maynez, MC's national leader.

The indictment also names Senator Enrique Inzunza and the mayor of Culiacán, the Sinaloa state capital, Juan de Dios Gámez. Both are members of Morena and both are mentioned in the MC impeachment request.

Mexico's Congress is in recess and will not resume sessions until Sept.

1. Instead, the Permanent Congressional Commission will have to determine the admissibility of the impeachment request.

Morena holds a comfortable majority in the Permanent Commission and party members have voiced support for Rocha.

However, unlike in 2024 (after drug lord Ismael "El Mayo" Zambada publicly accused Rocha of nefarious dealings) when Morena lawmakers and governors took out full-page newspaper ads to proclaim their solidarity with the beleaguered governor, no such actions have been taken this week.

The stern warning issued by the U.S. Foreign Affairs Committee no doubt stirred concerns for other Morena politicians, at least 50 of whom have seen their U.S. visas revoked.

Rocha is also expected to skip the Morena national convention this weekend so as to avoid potential political costs for the ruling party and the government.

With reports from La Jornada, El Universal and El Financiero

LATIN BRIEFS from page 1

la presidenta mexicana ha acusado a la líder madrileña de "aferrarse a visiones de imperio".

Según el periódico El País, la visita busca "impulsar a la oposición conservadora en México" y consolidar fuerzas políticas alineadas con el presidente de Estados Unidos, Donald Trump.

El momento es delicado para Sheinbaum, quien enfrenta recientes acusaciones de Estados Unidos por narcotráfico contra miembros de su partido, afirmaciones que Díaz Ayuso ha utilizado para sostener que México es un "narcoestado".

Incluso antes de llegar, Díaz Ayuso generó críticas al describir la Conquista como un proceso civilizador. Un homenaje planeado a Cortés tuvo que cambiar de sede después de que la Arquidiócesis de Ciu-

dad de México rechazara albergarlo en la Catedral Metropolitana, citando problemas de permisos y distanciándose del evento.

En su lugar, Díaz Ayuso habló en el Frontón México, donde se fundó el Partido Acción Nacional (PAN), elogiando el mestizaje posterior a la Conquista. "El mestizaje es un mensaje de esperanza y alegría", dijo, llamando a la unidad frente a la división.

Su postura reaviva tensiones históricas por la negativa de España a disculparse por la Conquista, una disputa que recientemente se había suavizado cuando la monarquía española y el primer ministro Pedro Sánchez intentaban fortalecer la relación bilateral. El canciller José Manuel Albares visitó México en abril, mientras Sheinbaum viajó a España a inicios de mes.

La agenda de Díaz Ayuso incluye reuniones

con ejecutivos de Cemex y Alsea, así como encuentros con gobernadores del PAN. También asistirá a los Premios Platino 2026 en Quintana Roo el 9 de mayo.

— Con reportes de Noticias Imer, Expansión, El País y 20 Minutos.

COLUMNA de la página 2

se ha vuelto cada vez más dependiente de estimulantes externos para encontrar felicidad, relajación o escape?

Los niños experimentan alegría naturalmente sin drogas ni alteraciones químicas. Históricamente, las personas encontraban significado a través de la familia, la fe, el trabajo, la creatividad y la comunidad. Sin embargo, la cultura moderna promueve cada vez más la idea de que la incomodidad emocional o

Ver COLUMNA página 7

COLUMN from page 2

young adults whose brains are still developing. Mental health researchers have also raised concerns about possible links between heavy marijuana use and anxiety, depression, psychosis and reduced cognitive performance in vulnerable individuals.

The deeper philosophical question may be even more important: Why has modern society become increasingly dependent on external stimulants for happiness, relaxation or escape?

Children naturally experience joy without drugs or chemical enhancement.

Historically, people found meaning through family, faith, work, creativity and community. Yet modern culture increasingly promotes the idea that emotional discomfort, boredom or stress should immediately be medicated, intoxicated or chemically softened.

Many marijuana advocates insist cannabis is safer than alcohol or opioids. Others point to legitimate medical applications for chronic pain or chemotherapy-related nausea. Even President Trump's executive order emphasized expanding medical research and patient access to cannabis-derived treatments.

But recognizing limited medical uses is not the same as socially encouraging widespread recreational consumption.

There is also concern that commercial marijuana may follow the same trajectory as the tobacco and alcohol industries: aggressive marketing, political lobbying and normalization aimed particularly at younger generations. Once billion-dollar corporations become financially dependent on expanding cannabis consumption, the pressure to weaken regulations and broaden access will only intensify.

See COLUMN page 6



Arte & Entretenimiento

Arts & Entertainment



Hernán Cortés

ILLUSTRATION /AI

Cuando Lucas Alamán escondió los huesos de Hernán Cortés

—por *Mexico Desconocido*

Después de que México obtuvo su independencia de España en 1821, el sentimiento antiespañol se extendió por todo el país. Hernán Cortés, el conquistador de México-Tenochtitlan, se convirtió en un poderoso símbolo del dominio colonial, y muchos temían que multitudes enfurecidas pudieran destruir su tumba durante las celebraciones patrióticas. Para evitarlo, el historiador y político conservador Lucas Alamán escondió en secreto los restos de Cortés en la Ciudad de México en 1823.

Cortés murió en España en 1547 después de años de declive político y disputas legales con la Corona española. Aunque había conquistado vastos territorios para el emperador Carlos V, finalmente perdió el favor

de la corte. Arruinado financieramente y desacreditado, murió cerca de Sevilla y fue enterrado en un monasterio.

Durante los siglos siguientes, sus restos fueron trasladados varias veces entre España y la Nueva España. Finalmente fueron colocados en la iglesia del Hospital de Jesús Nazareno en la Ciudad de México, una iglesia fundada por el propio Cortés en 1524. El sitio se convirtió más tarde en uno de los templos históricamente más importantes relacionados con la conquista española de México.

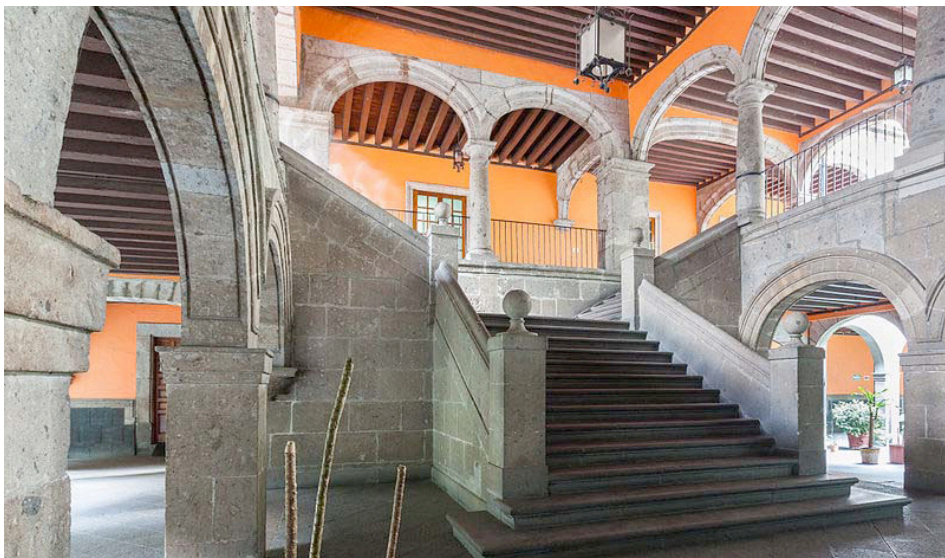
Lucas Alamán, nacido en Guanajuato en 1792, fue uno de los principales intelectuales conservadores de México. Al presenciar la violencia y el sentimiento antiespañol que siguieron a la independencia, temió que los huesos de Cortés fueran destruidos durante

disturbios públicos y manifestaciones nacionalistas.

La noche del 15 de septiembre de 1823, mientras las celebraciones de la Independencia llenaban las calles, Alamán retiró en secreto la urna funeraria que contenía los restos de Cortés con la ayuda de un capellán de la iglesia. Escondió los huesos debajo de la plataforma del altar dentro del templo del Hospital de Jesús para protegerlos de una posible destrucción por parte de los alborotadores.

Durante años, muchos creyeron que los restos habían sido enviados a Italia por los descendientes de Cortés. En realidad, nunca salieron de la Ciudad de México. Alamán mantuvo el lugar en secreto durante más de una década e informó en privado a diplomáticos

Ver ARTE página 5



El Hospital de Jesús Nazareno se convirtió en el lugar de descanso final de los restos de Hernán Cortés. Hospital de Jesús Nazareno became the final resting place of Hernán Cortés' remains.

When Lucas Alamán hid Hernán Cortés' bones

—by *Mexico Desconocido*

After Mexico gained independence from Spain in 1821, anti-Spanish sentiment spread across the country. Hernán Cortés, the conqueror of México-Tenochtitlan, became a powerful symbol of colonial rule, and many feared that angry crowds might destroy his tomb during patriotic celebrations. To prevent this, conservative historian and politician Lucas Alamán secretly hid Cortés' remains in Mexico City in 1823.

Cortés died in Spain in 1547 after years of political decline and legal disputes

with the Spanish Crown. Although he had conquered vast territories for Emperor Charles V, he eventually lost favor at court. Financially ruined and disgraced, he died near Seville and was buried in a monastery.

Over the following centuries, his remains were moved several times between Spain and New Spain. Eventually they were placed in the Church of the Hospital de Jesús Nazareno in Mexico City, a church founded by Cortés himself in 1524. The site later became one of the most historically significant churches connected to the Spanish conquest of Mexico.

Lucas Alamán, born in Guanajuato in 1792, was one of Mexico's leading conservative intellectuals. Witnessing the violence and anti-Spanish anger that followed independence, he feared that Cortés' bones would be destroyed during public unrest and nationalist demonstrations.

On the night of Sept. 15, 1823, while Independence celebrations filled the streets, Alamán secretly removed the funerary urn containing Cortés' remains with the help of a church chaplain. He hid the bones beneath the

See ART page 5



Calendario & Turismo

Calendar & Tourism

Eventos del Área de la Bahía - celebrando el Día de las Madres

por el equipo de *El Reportero*

Brunch de Mariachi por el Día de las Madres en Puerto Alegre (Mariachi en vivo)

Un popular restaurante del Distrito de la Misión ofrece un brunch especial por el Día de las Madres con mariachis en vivo, ofreciendo platillos clásicos mexicanos junto con música tradicional en un ambiente animado y festivo ideal para familias que celebran juntas. Domingo, 10 de mayo, de media mañana a primeras horas de la tarde, Puerto Alegre, 546 Valencia St., San Francisco, CA 94110

Fiesta Latina en Barco por el Día de las Madres (DJs - Música Latina y de Baile)

Celebre el Día de las Madres en el agua con una festiva fiesta en barco con DJs en vivo que tocan éxitos latinos, reggaetón, cumbia y músicaailable. El evento combina música, baile y vistas panorámicas del horizonte de San Francisco, ofreciendo una experiencia única para familias y adultos por igual. Domingo, 10 de mayo, tarde-noche (verificar hora de abordaje). Salida desde la zona del muelle de San Francisco. Información/Boletos: Eventbrite (buscar "Mother's Day Boat Party San Francisco") o contactar al organizador en info@sfoatparties.com.

Evento Cultural Comunitario en San Mateo (Artistas Locales)

Un encuentro cultural que presenta a artistas, músicos e intérpretes latinos locales, destacando el talento de la comunidad y



Tony Vega, leyenda de la salsa

creando un espacio para la expresión cultural en la Península. Miércoles, 13 de mayo, 5 p.m. Centro de San Mateo, San Mateo, CA.

Jazz Latino en Vivo en The Chapel (Música del Área de la Bahía)

The Chapel presenta una velada de jazz latino con grupos locales que fusionan ritmos afrocaribeños con improvisación moderna en un ambiente íntimo. Viernes, 15 de mayo, 20:00 h, The Chapel, 777 Valencia St., San Francisco.

Tony Vega en concierto en vivo (Leyenda de la salsa)

El cantante puertorriqueño de salsa Tony Vega se presenta en vivo, trayendo éxitos clásicos y favoritos aillables al público del Área de la Bahía en un concierto de alta energía. Sábado, 16 de mayo, 9 p.m., Roccapulco, 3140 Mission St., San Francisco.

Miércoles de Salsa en Blondie's Bar (Calito Franco y bandas en vivo)

Una popular noche semanal de salsa continúa durante la semana del Día

de las Madres, con Calito Franco y Su Tumbao Añejo y bandas rotativas como Guajirón y Son Sabroso. El evento combina música en vivo con baile social en el Distrito de la Misión. Miércoles, 20 y 27 de mayo, 8:30 p.m.–12:30 a.m., Blondie's Bar, 540 Valencia St., San Francisco.

Gran Desfile del Carnaval de San Francisco (Música en vivo, danza y comparsas)

El 48º desfile anual del Carnaval de San Francisco reúne grupos musicales en vivo, compañías de danza y artistas culturales, incluyendo comparsas como Karibbean Vibrationz, celebrando tradiciones latinoamericanas y caribeñas. El desfile presenta coloridos trajes, percusión, baile y participación comunitaria, atrayendo a miles de espectadores cada año.

Domingo, 24 de mayo - Ruta del desfile desde 24th y Bryant St. hasta Mission St., continuando hacia el norte hasta 15th St. Gradas: 2665 Mission St., San Francisco.

Bay Area Events - celebrating Mothers' Day

—by the *El Reportero* staff

Mother's Day Mariachi Brunch at Puerto Alegre (Live Mariachi)

A popular Mission District restaurant hosts a special Mother's Day brunch with live mariachi performers, offering classic Mexican dishes alongside traditional music in a lively and festive setting ideal for families celebrating together. Sunday, May 10, late morning-early afternoon, Puerto Alegre, 546 Valencia St., San Francisco, CA 94110

Mother's Day Latin Boat Party (DJs - Latin & Dance Music)

Celebrate Mother's Day on the water with a festive boat party featuring live DJs spinning Latin hits, reggaeton, cumbia and dance music. The event combines music, dancing and panoramic views of the San Francisco skyline, offering a unique experience for families and adults alike. Sunday, May 10, afternoon-evening (check boarding time). Departure from San Francisco waterfront (Pier area). Info/Tickets: Eventbrite (search "Mother's Day Boat Party San Francisco") or contact organizer at info@sfoatparties.com.



Calito Franco

Community Cultural Event in San Mateo (Local Artists)

A cultural gathering showcasing local Latino artists, musicians, and performers, highlighting community talent and creating a space for cultural expression on the Peninsula. Wednesday, May 13, 5 p.m. Downtown San Mateo, San Mateo, CA. Live Latin Jazz at The Chapel (Bay Area Musicians)

The Chapel presents an evening of Latin jazz featuring local ensembles that fuse Afro-Caribbean rhythms with modern improvisation in an intimate setting. Friday, May 15, 8 p.m., The Chapel, 777 Valencia St., San Francisco.

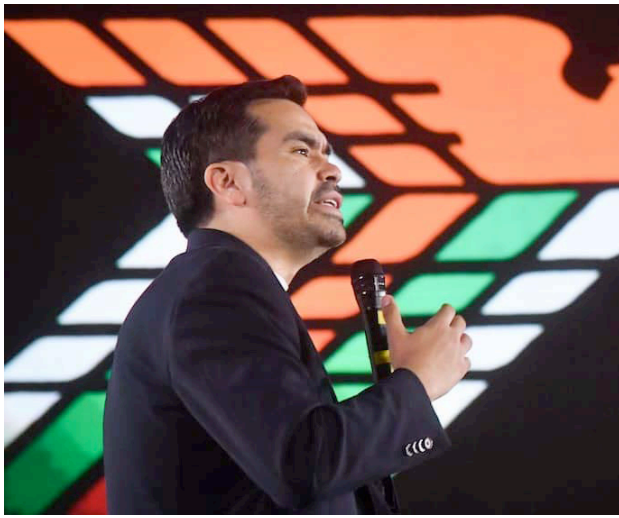
Tony Vega in live concert (Salsa Legend)

Puerto Rican salsa star Tony Vega performs live, bringing classic hits and dance favorites to Bay Area audiences in a high-energy concert. Saturday, May 16, 9 p.m., Roccapulco, 3140 Mission St., San Francisco.

Salsa Wednesdays at Blondie's Bar (Calito Franco & Live Bands)

A popular weekly salsa night continues through Mother's Day week, featuring Calito Franco y Su Tumbao Añejo and rotating bands such as Guajirón and Son Sabroso. The event blends live music with social dancing in the Mission

See CALENDAR page 7



Jorge Álvarez

EE.UU. de la página 1

Wall Street Journal sobre las acusaciones emitidas el miércoles por la Fiscalía de Estados Unidos para el Distrito Sur de Nueva York, que describió la acción como algo que “provoca una disputa diplomática con el gobierno federal [de México] en medio de una creciente presión para combatir a los poderosos cárteles”.

Aunque la presidente Claudia Sheinbaum ha declarado que no protegerá a nadie que haya cometido un delito, insistió en que, hasta que los fiscales estadounidenses presenten “pruebas irrefutables”, la acusación debe considerarse políticamente motivada.

Las autoridades estadounidenses están solicitando la extradición de Rocha —miembro del partido gobernante Morena—, lo que genera un importante desafío diplomático.

La postura del Comité sugiere que considera el tema como una crisis in-

ternacional, con potencial de tensar las relaciones bilaterales si la extradición no se maneja con rapidez.

La relación entre México y Estados Unidos es históricamente compleja y actualmente atraviesa un periodo de tensión marcado por intereses de seguridad, presión política y cálculos electorales, así como negociaciones comerciales clave.

El experto en seguridad internacional Abraham Serrano declaró al diario El Universal que, desde la perspectiva de Washington, no basta con combatir a los cárteles; el objetivo es desmantelar el “escudo protector” político que permite su operación.

Por otro lado, señaló Serrano, México insiste en que cualquier acción debe basarse en pruebas sólidas y seguir los procedimientos legales internos, especialmente cuando se trata de funcionarios en activo.

El contenido de las acusaciones

Los fiscales estadounidenses acusan a Rocha y a otros nueve políticos y exfuncionarios de Sinaloa de vínculos con el crimen organizado, específicamente de participar en la distribución de narcóticos hacia Estados Unidos, proteger a la facción de “Los Chapitos” del Cártel de Sinaloa y cometer delitos relacionados con armas.

El documento alega que los acusados “abusaron de sus cargos” para apoyar al cártel en sus actividades a cambio de sobornos y, en el caso de Rocha, para garantizar su elección mediante intervención directa (y en ocasiones violenta) en el proceso electoral de 2021.

Rocha ha negado enérgicamente las acusaciones y ha insistido en que no solicitará licencia.

Aunque afirmó no haber tenido contacto directo con la presidente Sheinbaum desde que surgió la noticia, reconoció sus declaraciones públicas, señalando que entiende que busca “evitar estigmatizar a la nación mientras defiende la soberanía nacional en un entorno político y mediático complejo”.

La reacción de la oposición. La oposición, sin embargo, exige que Rocha sea removido del cargo y despojado de su fuero.

El partido Movimiento Ciudadano (MC) presentó el jueves una solicitud formal ante el Congreso para que se autorice un proceso de desafuero.

“Lo mínimo que pueden hacer los funcionarios de Sinaloa formalmente acusados por autoridades estadounidenses es enfrentar este proceso sin fuero”, dijo Jorge Álvarez Máynez, dirigente nacional de MC.

La acusación también menciona al senador Enrique Inzunza y al alcalde de Culiacán, capital de Sinaloa, Juan de Dios Gámez. Ambos son miembros de Morena y están incluidos en la solicitud de desafuero de MC.

El Congreso de México se encuentra en receso y no reanudará sesiones hasta el 1 de septiembre. En su lugar, la Comisión Permanente deberá determinar la admisibilidad de la solicitud.

Morena cuenta con una cómoda mayoría en

la Comisión Permanente y sus miembros han expresado apoyo a Rocha.

Sin embargo, a diferencia de 2024 —cuando, tras acusaciones del narcotraficante Ismael “El Mayo” Zambada, legisladores y gobernadores de Morena publicaron desplegados de página completa en periódicos para expresar su respaldo—, esta semana no se han observado acciones similares.

La advertencia firme del Comité de Asuntos

Exteriores de EE.UU. sin duda generó preocupación entre otros políticos de Morena, al menos 50 de los cuales han visto revocadas sus visas estadounidenses.

También se espera que Rocha no asista a la convención nacional de Morena este fin de semana para evitar posibles costos políticos para el partido gobernante y el gobierno.

- Con reportes de La Jornada, El Universal y El Financiero.

CALIFORNIA from page 1

ciation of Motor Vehicle Administrators (AAMVA). The data would be stored in a multistate verification system designed to prevent duplicate licenses.

State officials say the move is necessary to comply with the federal Real ID Act of 2005, which sets identification standards for access to federal facilities such as airports. Advocates, however, argue it contradicts earlier assurances that personal information collected from undocumented drivers would not be used in ways that could expose them to immigration enforcement.

“This is a direct betrayal,” said Tracy Rosenberg of Oakland Privacy, referring to promises made when California began issuing licenses to undocumented residents under Assembly Bill 60 in 2013.

More than 1 million Californians have obtained licenses through that program, which was designed to improve public safety and economic participation. The law prohibits the state from using license data to determine a person’s immigration status.

But the verification system may indirectly reveal that information. According to documents reviewed by CalMatters, the database includes the last five digits of a Social Security number. If a person does not have one, a placeholder — “99999” — is used, poten-

tially signaling that the individual lacks legal status.

Advocates fear that federal immigration authorities could find ways to access the data, either directly or by requesting it through other agencies. They point to past cases in which local law enforcement shared data with Immigration and Customs Enforcement (ICE) or Border Patrol, despite state restrictions.

State officials say safeguards will be in place. Participation in the system is voluntary, and only authorized users can access it, according to AAMVA CEO Ian Grossman. Bulk searches are not allowed, and each query must include specific personal details.

In addition, officials say California would be notified of outside requests for access, including subpoenas. However, advocates remain skeptical, noting that gag orders could prevent such disclosures and that the nonprofit system may be less protected than government databases.

“Once this data is uploaded, it’s out of California’s control,” said Ed Hasbrouck of The Identity Project, a San Francisco civil liberties group. The proposal also carries a significant cost. The DMV is requesting \$55 million from the state Legislature to implement the data-sharing system. Lawmakers reviewing the request have raised concerns about both privacy risks and the need to

share sensitive information with a private organization.

Some legislators questioned why California should follow a timeline set by an outside group and whether alternatives — such as using a different identifier instead of Social Security numbers — were adequately explored.

DMV Director Steve Gordon acknowledged the concerns but said the state must move forward to maintain federal compliance. Without it, advocates believe the Department of Homeland Security could refuse to accept California identification at airports.

The governor’s office defended the plan, stating that California remains committed to protecting immigrant communities while complying with federal requirements.

“California continues to lead in supporting immigrant families and protecting personal data from federal overreach,” spokesperson Diana Crofts-Pelayo said in a statement.

Still, critics argue the state has other options. Some suggest California could opt out of the Real ID system altogether, noting that a majority of residents already hold passports and could use them for air travel.

The debate comes amid heightened national tensions over immigration enforcement and increased scrutiny of data-sharing practices. For many advocates, the concern is not just technical but symbolic.

“It’s unclear how extreme the danger is,” Rosenberg said, “but there’s no doubt we told people this would never happen — and now it is.”

ARTE de la página 4

cos españoles dónde estaban escondidos los restos.

Después de la muerte de Alamán en 1853, la ubicación exacta de los restos de Cortés se perdió. Fueron redescubiertos hasta 1946 por académicos mexicanos, poniendo fin a más de un siglo de misterio alrededor de una de las figuras más controvertidas de la historia mexicana.

- Este artículo se ha reducido para ajustarse al espacio disponible. Para leer el artículo completo, visite www.elreporteroSF.com en la sección de Arte y Entretenimiento.

ART from page 4

altar platform inside the Hospital de Jesús church to protect them from possible destruction by rioters.

For years, many believed the remains had been sent to Italy by Cortés’ descendants. In reality, they never left Mexico City. Alamán kept the location secret for more than a de-

See ART page 7

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

SALUD de la página 1

gestión, la salud intestinal y el equilibrio de nutrientes es clave para mantener niveles saludables de hierro.

Por qué los enfoques convencionales del hierro pueden quedarse cortos

La suplementación estándar de hierro puede no funcionar eficazmente para todos. Algunas formas se absorben mal y pueden causar molestias digestivas o desequilibrios con otros minerales. El metabolismo del hierro es complejo y está influenciado por nutrientes como el cobre y el magnesio, lo que significa que una solución única para todos a menudo es insuficiente.

Una estrategia más completa se enfoca en mejorar la absorción y apoyar los procesos naturales del cuerpo mediante la dieta y el estilo de vida, en lugar de depender solo de suplementos aislados.

Las 6 especias ricas en hierro: el poder olvidado de la naturaleza

Las especias pueden aportar cantidades pequeñas pero significativas de hierro, además de apoyar la digestión, reducir la inflamación y mejorar la función metabólica. La calidad importa: elegir especias limpias y mínimamente procesadas ayuda a preservar su valor nutricional.

Comino y cúrcuma: el dúo antiinflamatorio del hierro

El comino proporciona aproximadamente 3.2 mg de hierro por cucharada y apoya la digestión, lo cual es esencial para la absorción de nutrientes. La cúrcuma ofrece alrededor de 5.17 mg por cucharada y contiene curcumina, conocida por sus propiedades antiinflamatorias. Usar cúrcuma en su forma natural junto con alimentos ricos en vitamina C puede ayudar a mejorar la absorción de hierro.

Jengibre y fenogreco: apoyo metabólico y depuración

El jengibre contiene aproximadamente 1.03 mg de hierro por cucharada y apoya la digestión y el alivio de las náuseas. El fenogreco aporta cerca de 3.72 mg por cucharada y puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre. Juntos, apoyan el equilibrio metabólico y ayudan al cuerpo a utilizar mejor los nutrientes.

Canela y anís: defensa dulce contra los alimentos procesados

La canela ofrece aproximadamente 1.3 mg de hierro por dos cucharadas y puede apoyar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. El anís aporta cerca de 2.48 mg por cucharada y puede usarse como alternativa natural al azúcar. Am-

bos contribuyen con hierro mientras mejoran el sabor y reducen la dependencia de azúcares procesados.

Maximizando tu hierro: una estrategia integral

Para mejorar los niveles de hierro de manera efectiva, combina las especias con alimentos integrales ricos en hierro como carnes, pescado, lentejas y frijoles. Combina las fuentes vegetales de hierro con alimentos ricos en vitamina C como cítricos o pimientos para mejorar la absorción.

Igualmente importante es reducir el consumo de alimentos altamente procesados que pueden afectar la absorción de nutrientes y la salud intestinal. Apoyar la digestión y la nutrición general ayuda a asegurar que el cuerpo pueda utilizar el hierro consumido.

Recupera tu salud con el arsenal natural de hierro

La cocina puede desempeñar un papel clave en el mantenimiento de la salud. Incorporar especias como comino, cúrcuma, jengibre, fenogreco, canela y anís en una dieta equilibrada apoya la ingesta de hierro mientras aborda factores más amplios como la digestión y la inflamación. Un enfoque basado en alimentos integrales y centrado en nutrientes ofrece un camino práctico para mantener niveles saludables de hierro.



HEALTH from page 1

effectively for everyone. Some forms are poorly absorbed and can cause digestive discomfort or imbalance with other minerals. Iron metabolism is complex and influenced by nutrients such as copper and magnesium, meaning a one-size-fits-all solution is often insufficient.

A more complete strategy focuses on improving absorption and supporting the body's natural processes through diet and lifestyle rather than relying only on isolated supplements.

The 6 iron-rich spice powerhouses: Nature's forgotten medicine

Spices can provide small but meaningful amounts of iron while also supporting digestion, reducing inflammation and

improving metabolic function. Quality matters—choosing clean, minimally processed spices helps preserve their nutritional value.

Cumin and turmeric: The anti-inflammatory iron duo

Cumin provides about 3.2 mg of iron per tablespoon and supports digestion, which is essential for nutrient absorption. Turmeric offers about 5.17 mg per tablespoon and contains curcumin, known for its anti-inflammatory properties. Using turmeric in whole form with vitamin C-rich foods may help improve iron uptake.

Ginger and fenugreek: Metabolic support and cleansing

Ginger contains about 1.03 mg of iron per tablespoon and supports digestion and nausea relief.

Fenugreek provides around 3.72 mg per tablespoon and may help regulate blood sugar levels. Together, they support metabolic balance and help the body better utilize nutrients.

Cinnamon and anise seed: Sweet defense against processed foods

Cinnamon offers about 1.3 mg of iron per two tablespoons and may support cholesterol and blood sugar levels. Anise seed provides about 2.48 mg per tablespoon and can be used as a natural sweetener alternative. Both contribute iron while enhancing flavor and reducing reliance on processed sugars.

Maximizing your iron: A holistic strategy

To improve iron levels effectively, combine spices with iron-rich whole foods such as meats, fish, lentils and beans. Pair plant-based iron sources with vitamin C-rich foods like citrus or peppers to enhance absorption.

Equally important is reducing intake of highly processed foods that may impair nutrient absorption and gut health. Supporting digestion and overall nutrition helps ensure the body can use the iron consumed.

Reclaim your health with nature's iron arsenal

The kitchen can play a key role in maintaining health. Incorporating spices like cumin, turmeric, ginger, fenugreek, cinnamon and anise seed into a balanced diet supports iron intake while addressing broader factors such as digestion and inflammation. A whole-food, nutrient-focused approach offers a practical path to maintaining healthy iron levels.

EDITORIAL de la página 2

de la Bahía — un testimonio de resiliencia, compromiso y la necesidad permanente de un periodismo culturalmente relevante.

Pero ahora, la misma misión que una vez sostuvo a los medios comunitarios corre el riesgo de ser socavada — no por el colapso económico, sino por la burocracia.

En el más reciente ciclo de contratación de la ciudad, *El Reportero* fue considerado "no conforme" debido a que una presentación llegó dos minutos después de la fecha límite — a pesar de los esfuerzos documentados para cumplir y una larga trayectoria de servicio. Esta tecnicidad, aunque defendible desde el punto de vista procedimental, plantea una pregunta fundamental: ¿está la ciudad honrando el espíritu de la Proposición J, o simplemente su interpretación más rígida?

La Proposición J nunca tuvo la intención de excluir a los periódicos comunitarios por problemas procedimentales menores. Su propósito era garantizar la inclusión — asegurar que la información pública vital llegue a comunidades que de otro modo podrían quedar fuera del discurso cívico.

Negar la participación basándose en un retraso de dos minutos es perder de vista ese propósito.

Las consecuencias van más allá de una sola publicación. El declive de los periódicos comunitarios ya ha reducido los canales

a través de los cuales los gobiernos locales se comunican con poblaciones diversas. Cuando estos medios desaparecen, también lo hace el acceso — a avisos públicos, información de salud, cambios legales y oportunidades cívicas.

Contrario a las suposiciones comunes, la prensa impresa sigue siendo importante. Los avisos oficiales, incluidos los anuncios legales, deben publicarse en periódicos. Un periódico físico colocado en una cafetería de barrio, supermercado o centro comunitario llega a lectores que quizá no buscan información en línea. Crea visibilidad, permanencia y confianza.

Los medios digitales han ampliado el acceso, pero no han reemplazado el papel de las publicaciones comunitarias de confianza.

Si la Proposición J ha de seguir siendo significativa, debe evolucionar sin abandonar su misión central. La ciudad debe examinar si los requisitos obsoletos — como reglas rígidas de impresión o procesos de solicitud excesivamente complejos — están excluyendo involuntariamente a los mismos medios que la ley fue diseñada para apoyar.

Un proceso que requiere decenas de páginas de documentación para contratos publicitarios modestos no solo es ineficiente; desalienta la participación. Los editores comunitarios, que a menudo operan con recursos limitados, no deberían enfrentar barreras que socaven su capacidad de servir al público.

La flexibilidad no es una debilidad. Es un reconocimiento de la realidad.

San Francisco se ha enorgullecido durante mucho tiempo de su diversidad, inclusión y equidad. Defender esos valores significa garantizar que políticas como la Proposición J funcionen como se pretende — no como mecanismos de exclusión, sino como puentes.

A medida que el Comité de Presupuesto y Finanzas de la ciudad se prepara para considerar este asunto — y luego enviarlo a la Junta de Supervisores en pleno para su aprobación final — la decisión que tiene ante sí no es simplemente procedimental. Es filosófica.

¿Reafirmar a San Francisco su compromiso con los medios comunitarios, o permitirá que una tecnicidad erosione una promesa de décadas?

La respuesta determinará no solo el futuro de un periódico, sino la fortaleza de la conexión entre el Ayuntamiento y las comunidades a las que sirve.

El Reportero ha llevado esa conexión durante 36 años.

Merece más que una puerta cerrada.

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

COLUMN from page 2

Government leaders and public institutions should not limit themselves to regulating or commercializing substances that alter the mind. They should also promote a cultural message that true well-being and happiness are built through healthy human relationships, physical activity, creativity, spirituality, discipline and purpose in life — not through artificial stimulants.

While marijuana may be less harmful than some other drugs, that does not necessarily make it the ideal path toward a healthy and balanced society. A nation should encourage its citizens, especially young people, to develop emotional strength and joy naturally, without dependence on chemicals to escape reality or create temporary pleasure.

This debate is not simply about marijuana itself. It reflects a larger national conflict over culture, public health and personal responsibility.

Should society continue moving toward greater chemical dependence as a form of entertainment and emotional management? Or should public policy encourage people to seek healthier forms of fulfillment rooted in real human connection and self-discipline?

The Trump administration's move may be limited for now to medical marijuana, while recreational cannabis remains federally illegal. Additional DEA hearings scheduled for June could determine whether broader rescheduling follows.

But regardless of future legal changes, the public should not allow the debate to be driven only by corporate profits, political pressure or stock market enthusiasm. A serious national conversation must also consider the long-term effects on mental health, youth culture and society itself.

— With reports from government agencies and media sources.

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

CONNYP RADO



PREPARACIÓN DE
IMPUESTOS INCOME TAX

MATRIMONIOS/BODAS
PRIVATE & CONFIDENCIAL
MATRIMONIES

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

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

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

SAN BRUNO FRAMING & ART
CUSTOM FRAMING • ART • RESTORATION

Bring your memories to life with expert craftsmanship.

Whether it's a cherished family photo, fine art, or a special keepsake, we provide high-quality custom framing tailored to your style.

OUR SERVICES INCLUDE:
CUSTOM PICTURE FRAMING
CANVAS STRETCHING
SHADOW BOXES & MEMORABILIA DISPLAYS
ART PRESERVATION & RESTORATION

Every piece is HANDLED WITH PRECISION, CARE, AND ATTENTION TO DETAIL.

OWNER
OMAR SOTO

567 EL CAMINO REAL
SAN BRUNO, CA 94066
(650) 588-0880
CALL FOR CONSULTATION

HOURS:
TUESDAY - SATURDAY
10:00 AM - 6:00 PM
CLOSED SUNDAY & MONDAY

QUALITY FRAMING. LASTING IMPRESSIONS.

ALWAYS FRESH & TASTY
ALL OF OUR MEXICAN DISCHES
AND SALSAS ARE MADE FROM
SCRATCH EVERY DAY

EL TORO TAQUERIA

MEXICAN FOOD

Follow us @
www.sspanchovilla.com

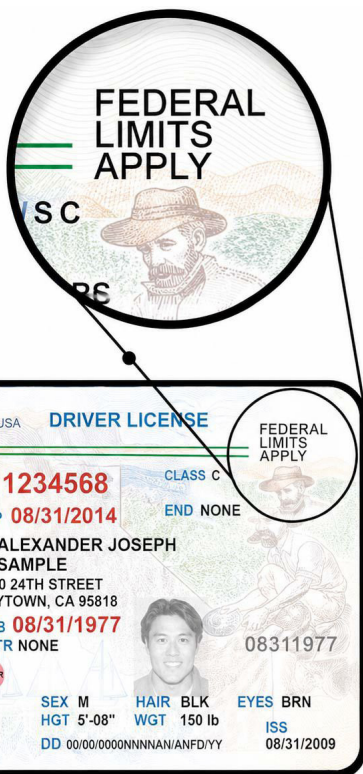
Pancho Villa Taqueria
365 "B" Street, San Mateo
(650) 343-4123

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

*Licencia especial para inmigrantes indocumentados.
*Special license for undocumented immigrants



CALIFORNIA de la página 1

mación sobre los titulares de licencias —incluyendo si tienen un número de Seguro Social— a la Asociación Estadounidense de Administradores de Vehículos Motorizados (AAMVA). Los datos se almacenarían en un siste-

ma de verificación multi-estatal diseñado para prevenir licencias duplicadas. Funcionarios estatales dicen que la medida es necesaria para cumplir con la Ley Real ID de 2005, que establece estándares de identificación para el acceso a instalaciones federales como aeropuer-

tos. Sin embargo, los defensores argumentan que contradice garantías anteriores de que la información personal recopilada de conductores indocumentados no sería utilizada de maneras que pudieran exponerlos a la aplicación de leyes migratorias. “Esto es una traición directa”, dijo Tracy Rosenberg de Oakland Privacy, refiriéndose a las promesas hechas cuando California comenzó a emitir licencias a residentes indocumentados bajo el Proyecto de Ley de la Asamblea 60 en 2013. Más de 1 millón de californianos han obtenido licencias a través de ese programa, el cual fue diseñado para mejorar la seguridad pública y la participación económica. La ley prohíbe al estado usar datos de licencias para determinar el estatus migratorio de una persona.

Pero el sistema de verificación puede revelar esa información de manera indirecta. Según documentos revisados por CalMatters, la base de datos incluye los últimos cinco dígitos de un número de Seguro Social. Si una persona no tiene uno, se utiliza un marcador —“99999”—, lo que potencialmente

indica que el individuo carece de estatus legal.

Los defensores temen que las autoridades federales de inmigración puedan encontrar formas de acceder a los datos, ya sea directamente o solicitándolos a través de otras agencias. Señalan casos pasados en los que fuerzas del orden locales compartieron datos con el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) o la Patrulla Fronteriza, a pesar de restricciones estatales.

Funcionarios estatales dicen que habrá salvaguardas. La participación en el sistema es voluntaria, y solo usuarios autorizados pueden acceder a él, según el director ejecutivo de AAMVA, Ian Grossman. Las búsquedas masivas no están permitidas, y cada consulta debe incluir detalles personales específicos.

Además, los funcionarios dicen que California sería notificada de solicitudes externas de acceso, incluidas citaciones judiciales. Sin embargo, los defensores siguen escépticos, señalando que las órdenes de silencio podrían impedir dichas notificaciones y que el sistema sin fines de lucro puede estar menos

protegido que las bases de datos gubernamentales.

“Una vez que estos datos se suben, están fuera del control de California”, dijo Ed Hasbrouck de The Identity Project, un grupo de libertades civiles de San Francisco.

La propuesta también conlleva un costo significativo. El DMV está solicitando \$55 millones a la Legislatura estatal para implementar el sistema de intercambio de datos. Legisladores que revisan la solicitud han planteado preocupaciones tanto sobre los riesgos de privacidad como sobre la necesidad de compartir información sensible con una organización privada.

Algunos legisladores cuestionaron por qué California debería seguir un cronograma establecido por un grupo externo y si se exploraron adecuadamente alternativas —como usar un identificador distinto al número de Seguro Social.

El director del DMV, Steve Gordon, reconoció las preocupaciones pero dijo que el estado debe avanzar para mantener el cumplimiento federal. Sin ello, los defensores creen que el Departamento de Seguridad Nacional podría negarse

a aceptar identificaciones de California en aeropuertos.

La oficina del gobernador defendió el plan, afirmando que California sigue comprometido a proteger a las comunidades inmigrantes mientras cumple con los requisitos federales.

“California continúa liderando en apoyar a las familias inmigrantes y proteger los datos personales del exceso federal”, dijo la portavoz Diana Crofts-Pelayo en un comunicado.

Aun así, los críticos argumentan que el estado tiene otras opciones. Algunos sugieren que California podría optar por salir del sistema Real ID por completo, señalando que la mayoría de los residentes ya tienen pasaportes y podrían usarlos para viajar en avión.

El debate ocurre en medio de tensiones nacionales elevadas sobre la aplicación de leyes migratorias y un mayor escrutinio de las prácticas de intercambio de datos. Para muchos defensores, la preocupación no es solo técnica sino simbólica.

“No está claro cuán extremo es el peligro”, dijo Rosenberg, “pero no hay duda de que dijimos a la gente que esto nunca sucedería —y ahora está sucediendo.”

COLUMNIA de la página 5

el estrés deben ser inmediatamente medicados o suavizados químicamente.

Muchos defensores de la marihuana insisten en que el cannabis es más seguro que el alcohol o los opioides. Otros señalan aplicaciones médicas legítimas para dolores crónicos o náuseas relacionadas con la quimioterapia. Incluso la orden ejecutiva del presidente Trump enfatizó la expansión de la investigación médica y el acceso de pacientes a tratamientos derivados del cannabis.

Pero reconocer usos médicos limitados no es lo mismo que fomentar socialmente el consumo recreativo generalizado.

También existe preocupación de que la marihuana comercial siga la misma trayectoria que las industrias del tabaco y el alcohol: mercado agresivo, cabildeo político y normalización dirigida particularmente hacia las

generaciones más jóvenes. Una vez que corporaciones multimillonarias se vuelvan dependientes de expandir el consumo de cannabis, la presión para debilitar regulaciones y ampliar el acceso solo aumentará.

Los líderes gubernamentales y las instituciones públicas no deberían limitarse solamente a regular o comercializar sustancias que alteran la mente. También deberían promover un mensaje cultural de que el verdadero bienestar y la felicidad se construyen mediante relaciones humanas saludables, actividad física, creatividad, espiritualidad, disciplina y propósito de vida, no mediante estimulantes artificiales.

Aunque la marihuana pueda ser menos dañina que otras drogas, eso no significa necesariamente que sea el camino ideal hacia una sociedad sana y equilibrada. Una nación debería alentar a sus ciudadanos, especialmente a los jóvenes, a desarrollar fortaleza emocional y

alegría de manera natural, sin depender de químicos para escapar de la realidad o crear placer temporal.

Este debate no se trata simplemente de la marihuana en sí. Refleja un conflicto nacional más amplio sobre cultura, salud pública y responsabilidad personal.

¿Debe la sociedad continuar avanzando hacia una mayor dependencia química como forma de entretenimiento y manejo emocional? ¿O deberían las políticas públicas alentar a las personas a buscar formas más saludables de realización basadas en la conexión humana real y la autodisciplina?

La medida de la administración Trump podría estar limitada por ahora a la marihuana medicinal, mientras el cannabis recreativo continúa siendo ilegal a nivel federal. Audiencias adicionales de la DEA programadas para junio podrían determinar si sigue una reclasificación más amplia.

Pero independientemente de futuros cambios

legales, el público no debería permitir que el debate sea impulsado únicamente por ganancias corporativas, presión política o entusiasmo bursátil. Una conversación nacional sería también debe considerar los efectos a largo plazo sobre la salud mental, la cultura juvenil y la sociedad misma.

— *Con informes de agencias gubernamentales y medios de comunicación.*

EDITORIAL from page 2

during need for culturally relevant journalism.

But now, the very mission that once sustained community media is at risk of being undermined — not by economic collapse, but by bureaucracy.

In the latest City contracting cycle, *El Reportero* was deemed “non-responsive” due to a submission arriving two minutes past the deadline — despite documented efforts to comply and a long-standing history of service. This technicality, while procedurally defensible, raises a fundamental question: is the City honoring the spirit of Proposition J, or merely its most rigid interpretation?

Proposition J was never intended to exclude community newspapers over minor procedural issues. Its purpose was to ensure inclusion — to guarantee that vital public information reaches communities that might otherwise be left out of civic discourse.

To deny participation based on a two-minute delay is to lose sight of that purpose.

The consequences extend beyond a single pub-

lication. The decline of community newspapers has already narrowed the channels through which local governments communicate with diverse populations. When these outlets disappear, so too does access — to public notices, health information, legal changes, and civic opportunities.

Contrary to common assumptions, print still matters. Official notices, including legal announcements, are required to be published in newspapers. A physical paper placed in a neighborhood café, grocery store, or community center reaches readers who may not seek out information online. It creates visibility, permanence, and trust.

Digital media has expanded access, but it has not replaced the role of trusted community publications.

If Proposition J is to remain meaningful, it must evolve without abandoning its core mission. The City should examine whether outdated requirements — such as rigid printing rules or overly complex application processes — are unintentionally excluding the very outlets the law was designed to support.

A process that requires dozens of pages of documentation for modest advertising contracts is not only inefficient; it is discouraging participation. Community publishers, often operating with limited resources, should not face barriers that undermine their ability to serve the public.

Flexibility is not a weakness. It is a recognition of reality.

San Francisco has long prided itself on diversity, inclusion, and equity. Upholding those values means ensuring that policies like Proposition J function as intended — not as gatekeeping mechanisms, but as bridges.

As the City’s Budget and Finance Committee prepares to consider this matter — and then forward it to the full Board of Supervisors for final approval — the decision before it is not simply procedural. It is philosophical.

Will San Francisco reaffirm its commitment to community media, or allow a technicality to erode a decades-old promise?

The answer will determine not only the future of one newspaper, but the strength of the connection between City Hall and the communities it serves.

El Reportero has carried that connection for 36 years.

It deserves more than a closed door.

CALENDAR from page 4

District. Wednesday, May 20 and 27, 8:30 p.m.–12:30 a.m., Blondie’s Bar, 540 Valencia St., San Francisco.

Carnaval San Francisco Grand Parade (Live Music, Dance & Comparsas)

The 48th annual Carnival San Francisco Grand Parade brings together live music groups, dance troupes and cultural performers, including comparsas such as Karibbean Vibrationz, celebrating Latin American and Caribbean traditions. The parade features vibrant costumes, drumming, dance and community participation, attracting thousands of spectators each year.

Sunday, May 24 - Parade route from 24th & Bryant St. to Mission St., continuing north to 15th St. Grandstand: 2665 Mission St., San Francisco.

ART from page 5

cade and privately informed Spanish diplomats where the remains were hidden.

After Alamán died in 1853, the exact location of Cortés’ remains was forgotten. They were rediscovered only in 1946 by Mexican scholars, ending more than a century of mystery surrounding one of the most controversial figures in Mexican history.

- This article was reduced to fit space. To see the complete piece visit www.elreporteroSF.com at Arts and Entertainment.

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

Anuncie su negocio aquí

El Reportero

CALL US NOW

415 648-3711

EL TOMATE RESTAURANTE

eltomaterestaurant +1 415 401 8766
eltomaterestaurant 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

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 f marisalterationsCA

Mari's Seamstress

Prepararse para refinanciar y cómo navegar el proceso en el mercado actual

Patrocinado por
JPMorganChase

Según en qué etapa de su camino como propietario de vivienda se encuentre, refinanciar su hipoteca puede ser una buena estrategia para avanzar hacia sus metas financieras. En algunos casos, refinanciar puede ayudarlo a ahorrar dinero con el tiempo o a liberar espacio en su presupuesto mensual si logra una tasa de interés más baja. Y, dependiendo del tipo de refinanciamiento que elija, también podría aprovechar el valor acumulado de su vivienda (equidad) para pagar deudas o cubrir un gasto importante.

Entender cuándo y por qué conviene refinanciar es el primer paso para sacarle el mayor provecho a esta opción. Además, existen distintos tipos de refinanciamiento, y uno puede ajustarse mejor a sus objetivos que otro.

¿Qué es el refinanciamiento?

El refinanciamiento consiste en reemplazar su hipoteca actual por una nueva, por lo general con una tasa y/o condiciones distintas. A menudo implica nuevos costos de cierre y, en algunos casos, puede ser con un prestamista diferente.

Entonces, ¿cuándo puede convenir refinanciar? Podrías considerar un refinanciamiento si busca:

Cambiar el plazo del préstamo o reducir el pago mensual

Obtener una tasa de interés mejor (más baja) para ahorrar en el pago mensual



Cambiar de una hipoteca de tasa ajustable a una de tasa fija

Cambiar el tipo de préstamo para eliminar el costo del seguro hipotecario. Acceder a la equidad de su vivienda para mejoras del hogar, comprar otra propiedad o consolidar deudas.

¿Cómo funciona el refinanciamiento?

Al igual que cuando obtuvo su hipoteca original, el proceso incluye una revisión de su situación financiera para determinar si califica. Por ejemplo, el prestamista podría revisar:

Puntaje e historial crediticio: Los requisitos varían según el prestamista y el tipo de préstamo; como referencia, 620 suele ser un mínimo general para hipotecas convencionales. También se evalúa el uso re-

sponsable del crédito, como un buen historial de pagos.

Relación deuda-ingreso (DTI): Mide cuánta deuda tiene en comparación con sus ingresos. Para calcularlo, sume sus pagos mensuales de deudas y divídalos entre su ingreso bruto mensual; luego multiplique por 100 para obtener el porcentaje. Un DTI bajo suele indicar que podrá manejar mejor los pagos.

Valor de la propiedad y equidad: Con el tiempo, muchas personas acumulan equidad, y además el mercado puede aumentar el valor de la propiedad.

Al refinanciar, el saldo actual del préstamo y el valor de mercado ayudan a calcular la relación préstamo-valor (LTV). Por lo general, es más fácil calificar con un LTV más bajo.

¿Qué opciones de refinanciamiento existen y cómo elegir la mejor?

Estos son algunos tipos de refinanciamiento comunes:

Refinanciamiento de tasa y plazo (rate-and-term refinance): Sustituye su préstamo por otro con una tasa diferente, un plazo diferente o ambos. El objetivo es mejorar las condiciones para su situación actual, manteniendo el saldo principal similar.

Refinanciamiento con retiro de efectivo (cash-out refinance): Reemplaza su hipoteca por un préstamo mayor a lo que debe actualmente, utilizando la equidad acumulada para recibir efectivo. Puede ser útil para gastos grandes, como renovaciones o consolidación de deudas.

Refinanciamiento sin costos de cierre (no closing cost refinance): Permite refinanciar sin pagar ciertos costos por adelantado. En lugar de eso, el prestamista puede cobrar una tasa un poco más alta o incluir esos costos dentro del monto total del préstamo.

Tener claras sus metas y necesidades financieras le ayudará a decidir cuál opción le conviene más.

En resumen

Refinanciar puede ser una decisión financiera inteligente para muchas personas. Puede ayudarlo a ahorrar a largo plazo y, si lo necesita, también existen opciones para obtener efectivo usando la equidad de su vivienda. Un profesional hipotecario o asesor de préstamos para vivienda puede ayudarlo a

evaluar si refinanciar tiene sentido en su caso y a seguir el camino correcto hacia sus metas financieras.

Para más información, visite chase.com/afford.

Solo para fines informativos/educativos: Las opiniones y estrategias descritas en este artículo o proporcionadas a través de enlaces pueden no ser apropiadas para todas las personas y no pretenden ser asesoramiento o recomendación específica para ningún negocio. La información se ha obtenido de fuentes que se consideran confiables, pero JPMorganChase & Co. o sus afiliadas y/o subsidiarias no garantizan su integridad ni su exactitud. El material no tiene la intención de proporcionar asesoramiento legal, fiscal o financiero ni de indicar la disponibilidad o idoneidad de ningún producto o servicio de JPMorganChase Bank, N.A. Debes considerar cuidadosamente tus necesidades y objetivos antes de tomar cualquier decisión y consultar a los profesionales correspondientes. Las perspectivas y el desempeño pasado no garantizan resultados futuros. JPMorganChase & Co. y sus afiliadas no son responsables de, ni proporcionan ni respaldan, productos, servicios u otro contenido de terceros.

Los productos de depósito son proporcionados por JPMorganChase Bank, N.A. Miembro de la FDIC. Prestamista con igualdad de oportunidades.

© 2026 JPMorganChase & Co.

Refinancing readiness and navigating the process in today's market

Sponsored by
JPMorganChase

Depending on where you are in your homeownership journey, refinancing your mortgage can be an effective strategy to help you meet your financial goals. Refinancing may help you save money over time or add money back to your monthly budget if you score a lower interest rate. And depending on the type of refinance you choose, you could also borrow against your home's equity to pay down debt or make a major purchase. Understanding when and why a refinance might make sense is the first step toward getting the most from this financial tool. There are also different types of refinances to consider, and one might work better for your goals than another.

What is refinancing?

Refinancing replaces your current mortgage with a new one—usually with a new rate and/or terms. It can often also come with a new set of closing costs. It may also come with a new lender.

So when does it make sense to refinance? You might want to consider a refinance if you want to:

Change the loan length or lower your monthly payments

Secure a better or lower interest rate to save on monthly payments

Switch from an adjustable-rate mortgage to a fixed-rate one.

Change the loan type to remove mortgage insurance costs



Access your home equity to fund home improvements, buying another property, or consolidate debt.

How does refinancing work?

Much like your original mortgage, the refinancing process involves a thorough review of your current financial status to determine if you qualify.

Here's an example of what a lender may review:

Credit score and history: Score requirements vary by lender and loan type; 620 is a general minimum for conventional mortgages. Lenders want to see responsible credit use, such as a positive payment history on your debt.

Debt-to-income (DTI) ratio: This metric shows

how much debt you have in relation to your income. To calculate your DTI, add up your monthly debt payments and divide by your gross monthly income. Then multiply by 100 to get a percentage. A low DTI lets lenders know you'll likely be able to manage your monthly payments with minimal issues.

Property value and equity: Many homeowners have built equity over time, and the real estate market can cause property values to appreciate as well. When refinancing, your current loan balance and market value of the property will help the lender calculate a loan-to-value (LTV) ratio. Refinancing qualifications usually prefer lower LTVs.

What are my refinancing options and how do I choose the right one?

Let's break down a few commonly offered types of refinancing:

Rate-and-term refinance: This option allows you to replace your current loan with a new one with a different interest rate, different term or both. The primary aim is to secure terms that better suit your current financial situation, while the principal balance remains the same.

Cash-out refinance: A cash-out refinance allows you to replace your existing mortgage with a new loan for more than you currently owe, leveraging equity you've built up in your home. This

type of mortgage refinance might be more suited for those who need funds for significant expenses, such as home renovations or debt consolidation.

No closing cost refinance: A no closing cost refinance allows borrowers to refinance without paying the upfront fees usually required. The lender may charge a slightly higher interest rate or fold the closing costs into the total loan amount.

Understanding your current financial goals and needs can help you decide which option works best.

The bottom line

Refinancing can be a smart financial move for many people. You may be able to save money in the long term, and you also have

options to take cash out if that's what would support your goals. A qualified mortgage professional or home lending advisor can help clarify whether a mortgage refinance makes sense for you and ensure you're on the right path to achieving your financial goals.

For more information, visit chase.com/afford.

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 JPMorganChase & 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 JPMorganChase 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. JPMorganChase & 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 JPMorganChase Bank, N.A. Member FDIC. Equal Opportunity Lender.

© 2026 JPMorganChase & Co.