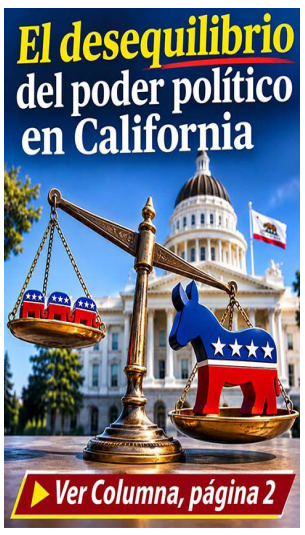



El Periódico bilingüe
Since 1991
El Reportero
The Reporter — The bilingual newspaper
San Francisco • Peninsula • East Bay • North Bay
www.elreporteroSF.com Vol. 36, Edition No. 35, November 27 - December 4, 2026

Breves de América Latina

Latin briefs



Sheinbaum practica qigong. Sheinbaum practices qigong.

México establecerá un hospital inteligente con ayuda de China

——por los servicios de cable de *El Reportero*

México avanza hacia la modernización de su sistema de salud pública mediante una alianza con China que incluirá el establecimiento de un hospital inteligente equipado con tecnología digital avanzada, automatización e inteligencia artificial.

La presidenta Claudia Sheinbaum anunció la iniciativa durante su conferencia matutina del 24 de noviembre, tras su reciente visita a Shenzhen, China, donde asistió a la reunión de líderes del Foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC) y

Ver BREVES LATINOS página 6

Mexico to establish smart hospital with China's assistance

——by the *El Reportero* wire services

Mexico is moving toward modernizing its public healthcare system through a partnership with China that will include the establishment of a smart hospital equipped with advanced digital technology, automation and artificial intelligence.

President Claudia Sheinbaum announced the initiative during her Nov. 24 morning press conference following her recent visit to Shenzhen, China, where she attended the Asia-Pacific Economic Cooperation (APEC) Leaders' Meeting and toured a technologically advanced medical facility.

According to *Mexico News Daily*, Sheinbaum said the two countries agreed to cooperate on transforming

See LATIN BRIEFS page 6

Ley Dignidad: ¿papeles sin ciudadanía?

Ley Dignidad gana apoyo en el Congreso, pero no ofrece camino a la ciudadanía

por el equipo de *El Reportero*

La propuesta bipartidista de reforma migratoria otorgaría permisos de trabajo y protección contra la deportación, pero exigiría pagos considerables y restringiría los beneficios federales

Una propuesta bipartidista de reforma migratoria está ganando impulso en el Congreso, despertando

Ver CONGRESO página 5

Dignity Act gains support in Congress but offers no path to citizenship

——by the *El Reportero* staff

Bipartisan immigration proposal would provide work permits and protection from deportation, but requires substantial payments and restricts federal benefits

A bipartisan immigration reform proposal is gaining momentum in Congress, raising hopes while fueling debate over legal status without citizenship.

The Dignity Act of 2025, introduced by Republican Congresswoman María Elvira Salazar of Florida and Democratic Congresswoman Veronica Escobar of Texas, would allow eligible undocumented immigrants to live and work legally in the United States without providing a direct route to permanent residency or citizenship.

On November 16, Salazar announced that 16 additional lawmakers had endorsed the legislation, bringing congressional support to 56 House members. The proposal has not received a floor vote.

The legislation, officially designated H.R. 4393, was introduced July 15, 2025.

Who would qualify for legal status?

Under the proposal, undocumented immigrants who have lived continuously in the United States since December 31, 2020, could qualify for a seven-year Dignity Program.

Applicants would undergo criminal background checks, provide fingerprints, meet security requirements and demonstrate that they satisfy the program's eligibility conditions.

Participants would receive protection from deportation, employment authorization and permission to travel internationally, subject to applicable requirements.

After successfully completing seven years, participants could transition to Dignity Status, renewable in seven-year increments, allowing them to continue living and working legally.

However, that status would not automatically provide a green card, citizenship or voting rights.

A costly legalization process

See CONGRESS page 3

Democracia sin una oposición fuerte

Democracy without a strong opposition



Robert Rivas, presidente de la Asamblea de California, se dirige a los legisladores. Robert Rivas, California Assembly speaker, addresses fellow lawmakers at the state Capitol. Photo credit: Office of Assembly Speaker Robert Rivas.

Demócratas de CA amplían su supermayoría legislativa. ¿Qué le espera a un Partido Republicano dividido?

——por Kate Wolffe *CalMatters*

En el Valle de San Joaquín, un demócrata de 28 años con escasa experiencia electoral desbancó al líder republicano de la Asamblea estatal.

En la zona de Palm Springs, una demócrata que se postulaba por primera vez a un cargo público derrotó contundentemente a un republicano con dos mandatos y una campaña bien financiada.

Ver CALIFORNIA página 6

CA Dems just super-sized their statehouse supermajority. What's next for a fractured GOP?

——by Kate Wolffe *CalMatters*

In the San Joaquin Valley, a 28 year-old Democrat with a thin campaign resume unseated the Republican Party Assembly leader.

In the Palm Springs area, a Democrat making her first run at elected office won decisively over a well-financed, two-term Republican incumbent.

This month's blue tsunami swept away at least nine of the Republican Party's 30 seats in the 120-member state Legislature. The magnitude of the upset surprised statehouse leaders, but most

See CALIFORNIA page 5

Los mejores alimentos para la salud cerebral a cada edad

——por Coco Somers Adaptado y editado por *El Reportero*



Mantener un cerebro saludable durante toda la vida puede depender tanto de lo que comemos como de nuestra edad. Una revisión científica publicada en la revista Nutrients sugiere que los alimentos asociados con el desarrollo cerebral y la protección cognitiva cambian desde la infancia hasta la tercera edad.

Los investigadores examinaron 54 trabajos científicos, incluidos 46 estudios empíricos sobre alimentos específicos y ocho trabajos conceptuales. Sus hallazgos indican que los alimentos de origen animal desempeñan un papel importante durante el desarrollo temprano, mientras que los vegetales adquieren mayor

Ver SALUD página 5

The best foods for brain health at every age

——by Coco Somers Adapted and edited by *El Reportero*

Maintaining a healthy brain throughout life may depend not only on what people eat but also on their age. A scientific review published in the journal *Nutrients* suggests that the foods most strongly associated with brain development and cognitive protection change as people progress from infancy to older adulthood.

The researchers examined 54 scientific papers, including 46 food-specific empirical studies and eight broader conceptual papers. Their findings indicate that animal-sourced foods play an important role during early development, while plant-based foods become increasingly important in protecting cognitive function during adulthood and aging.

The review examined five stages of life: the first 1,000 days, school age, adolescence, adulthood and older adulthood.

See HEALTH page 7

Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
Marvin Ramírez

Día de Acción de Gracias: un tiempo para la unión, no para la división

por Marvin Ramírez

El Día de Acción de Gracias ya pasó, pero su espíritu merece permanecer entre nosotros mucho después de haber recogido la mesa. Para millones de estadounidenses, esta festividad representa algo cada vez más valioso: la oportunidad de dejar a un lado nuestras responsabilidades cotidianas y compartir momentos significativos con nuestros seres queridos.

Durante todo el año, los estadounidenses trabajan 40 horas semanales, y frecuentemente muchas más. Muchos viven lejos de sus padres, hijos y hermanos. Los jóvenes suelen abandonar el hogar a los 18 años en busca de educación, empleo e independencia. A veces pasan meses e incluso años antes de que las familias tengan otra oportunidad de sentarse juntas.

Entonces llega el Día de Acción de Gracias y sucede algo hermoso. La gente viaja de un estado a otro, los aeropuertos se llenan de pasajeros y las carreteras de viajeros que regresan a casa. Uno va a ver a su madre, otro a visitar a su abuelita, y otros esperan abrazar a sus hijos, a quienes no han visto en meses.

Ese es el Día de Acción de Gracias que considero debemos apreciar y preservar.

Lamentablemente, en el ambiente político cada vez más polarizado de nuestros días, hasta nuestras tradiciones culturales pueden convertirse en campos de batalla. Hay quienes parecen más interesados en resaltar los agravios históricos que en reconocer el papel positivo que estas tradiciones desempeñan en nuestras vidas.

La historia de los peregrinos y los indígenas americanos incluye momentos de cooperación, así como terribles episodios de violencia e injusticia. Los pueblos indígenas tienen todo el derecho de recordar su historia y expresar sus perspectivas. Pero reconocer el sufrimiento histórico no exige convertir una reunión familiar en una ocasión para fomentar el resentimiento racial.

Ninguno de nosotros debe ser responsabilizado personalmente por actos cometidos siglos antes de nuestro nacimiento. Si aplicáramos consecuentemente ese principio de culpabilidad heredada, prácticamente todas las civilizaciones quedarían acusadas. El Imperio azteca practicaba sacrificios humanos, pero nadie debería responsabilizar a los actuales danzantes aztecas que actúan en nuestras calles por aquellas antiguas prácticas.

La historia debe educarnos, no condenarnos a una hostilidad perpetua. Podemos aprender de los errores

Ver EDITORIAL página 6



¿Puede sobrevivir la democracia sin una oposición fuerte?

por la junta editorial de *El Reportero*

La democracia suele medirse por la capacidad de los ciudadanos para elegir a sus gobernantes. Pero ¿es suficiente celebrar elecciones para garantizar un sistema democrático saludable? ¿Qué sucede cuando un partido político se vuelve tan poderoso que su oposición queda reducida a poco más que una presencia simbólica?

California se acerca a una realidad política que merece una seria reflexión, independientemente de que uno se identifique como demócrata, republicano o independiente.

Tras las elecciones de noviembre, se espera que los republicanos pierdan casi un tercio de su ya limitada representación en la Legislatura de California, según CalMatters. Los demócratas, que ya gozaban de una supermayoría, ejercerán un control aún mayor sobre el proceso legislativo.

Para algunos, esto representa una victoria política digna de celebrarse. Para otros, plantea una pregunta fundamental sobre el futuro del gobierno representativo en el Estado Dorado.

La cuestión no es si los demócratas merecen sus victorias electorales. Ganaron mediante un proceso electoral establecido, y la voluntad de los votantes debe respetarse. La cuestión es si alguna organización política, independientemente de su orientación ideológica, debería ejercer el poder sin enfrentar una competencia política significativa.

La competencia mantiene honestos a los políticos.

Cuando los funcionarios electos saben que sus decisiones pueden costarles sus cargos, tienen un poderoso incentivo para escuchar a sus electores, reconsiderar políticas impopulares y negociar con quienes discrepan de ellos. Cuando esa amenaza prácticamente desaparece, la rendición de cuentas puede debilitarse gradualmente.

A lo largo de la historia, la concentración del poder político ha planteado desafíos para las instituciones democráticas. Los gobiernos no necesariamente abandonan las prácticas democráticas de la noche a la mañana. A veces, el deterioro comienza cuando las voces alternativas se vuelven cada vez más irrelevantes y la competencia política pierde su efectividad.

California no es una dictadura ni prohíbe legalmente los partidos de oposición. Sin embargo, el predominio abrumador de una sola organización política plantea interrogantes sobre si el estado está

Ver COLUMNA página 3

Thanksgiving: A time for unity, not division

by Marvin Ramírez



Thanksgiving has come and gone, but its spirit deserves to remain with us long after the dinner table has been cleared. For millions of Americans, this holiday represents something increasingly precious: an opportunity to put aside our daily responsibilities and spend meaningful time with the people we love.

Throughout the year, Americans work 40 hours a week, often considerably more. Many live far from their parents, children and siblings. Young people frequently leave home at 18, pursuing education, employment and independence. Sometimes months or even years pass before families have another opportunity to sit together.

Then Thanksgiving arrives, and something beautiful happens. People travel across states, airports fill with passengers, and highways become crowded with travelers heading home. One person is going to see his mother, another to visit her grandmother, and others are looking forward to embracing children they have not seen in months.

That is the Thanksgiving I believe we should cherish and preserve.

Unfortunately, in today's increasingly polarized political environment, even our cultural traditions can become battlegrounds. There are those who seem more interested in emphasizing historical grievances than in recognizing the positive role these traditions play in our lives.

The history associated with the Pilgrims and Native Americans includes moments of cooperation as well as terrible episodes of violence and injustice. Indigenous Americans have every right to remember their history and express their perspectives. But acknowledging historical suffering does not require turning a family gathering into an occasion for racial resentment.

None of us living today should be held personally responsible for acts committed centuries before our birth. If we applied that principle of inherited guilt consistently, virtually every civilization would stand accused. The Aztec Empire practiced human sacrifice, yet nobody should look upon contemporary Aztec dancers performing in our streets and hold them responsible for those ancient practices.

History should educate us, not condemn us to perpetual hostility. We can learn from the mistakes of our ancestors without destroying the traditions that bring people together today.

Many Americans who observe Thanksgiving may know little about its historical origins. Some regard it as a religious occasion, while others simply see it as a national holiday. Some prepare the traditional turkey, while vegetarians enjoy entirely different meals. What matters most is not

See EDITORIAL page 3

Can democracy survive without a strong opposition?

by the *El Reportero* editorial board

Democracy is often measured by the ability of citizens to elect their leaders. But is holding elections enough to guarantee a healthy democratic system? What happens when one political party becomes so powerful that its opposition is reduced to little more than a symbolic presence?

California is approaching a political reality that deserves serious reflection, regardless of whether one identifies as a Democrat, Republican or independent.

Following the November elections, Republicans are expected to lose nearly one-third of their already limited representation in the California Legislature, according to CalMatters. Democrats, who already enjoyed a supermajority, will exercise even greater control over the legislative process.

For some, this represents a political victory worth celebrating. For others, it raises a fundamental question about the future of representative government in the Golden State.

The issue is not whether Democrats deserve their electoral victories. They won through an established electoral process, and the will of the voters must be respected. The issue is whether any political organization, regardless of its ideological orientation, should exercise power without facing meaningful political competition.

Competition keeps politicians honest.

When elected officials know that their decisions can cost them their positions, they have a powerful incentive to listen to constituents, reconsider unpopular policies and negotiate with those who disagree with them. When that threat virtually disappears, accountability can gradually weaken.

Throughout history, concentrated political power has presented challenges to democratic institutions. Governments do not necessarily abandon democratic practices overnight. Sometimes, the deterioration begins when alternative voices become increasingly irrelevant and political competition loses its effectiveness.

California is not a dictatorship, nor does it legally prohibit opposition parties. Nevertheless, the overwhelming dominance of a single political organization raises questions about whether the state is developing some of the characteristics of a one-party system.

The distinction between a legally established one-party government and a practically dominant political party is important. But so are the consequences of governing without an effective counterweight.

Consider California's persistent problems: the high cost of housing, homelessness, expensive living conditions, taxation, struggling businesses and the difficulties many working families face in achieving economic stability.

See COLUMN page 7

El Periódico bilingüe Since 1991
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
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 contáctarnos.

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.

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

415-648-3711 | lreportero@aol.com | 2601 Mission Street, Suite 105, San Francisco, California 94110. | www.elreporteroSF.com | El Reportero SF | elreporterosf | @elreporterosf



Vehículos parcialmente sumergidos tras las intensas lluvias que inundaron la Misión de San Francisco. Vehicles partially submerged after heavy rainfall flooded streets in San Francisco's Mission District.

Tormentas inundan la Misión y gigantescas olas azotan la costa de la Bahía

por el equipo de *El Reportero*

Una serie de potentes tormentas y mareas excepcionalmente altas azotaron el Área de la Bahía de San Francisco en vísperas del Día de Acción de Gracias, inundando calles, dañando comercios y viviendas, interrumpiendo el transporte y destruyendo parte del histórico muelle municipal de Pacifica.

El distrito de la Misión de San Francisco fue uno de los vecindarios más afectados por las lluvias torrenciales del 18 de noviembre. Las aguas desbordaron los sistemas de drenaje a lo largo de la calle Folsom, particularmente entre las calles 14 y 18, dejando aceras sumergidas y obligando a varios negocios a cerrar temporalmente.

Propietarios de restaurantes y comerciantes dedicaron los días siguientes a retirar aguas contaminadas, limpiar sus establecimientos y evaluar las pérdidas de mercancías, equipos de refrigeración y otros bienes. La cooperativa Rainbow Grocery estuvo entre los negocios afectados durante la concurrida temporada de compras de Acción de Gracias.

Los bomberos de San Francisco rescataron a dos personas de una vía inundada. Otros vecindarios, entre ellos Outer Sunset y South of Market, también sufrieron importantes inundaciones.

Las precipitaciones superaron un récord establecido en 1918 para el 18 de noviembre, evidenciando los desafíos que enfrenta la ciudad ante la llegada de nuevas tormentas invernales.

El 19 de noviembre, el alcalde Daniel Lurie se reunió con comerciantes de la Misión, la supervisora del Distrito 9, Jackie Fielder, y funcionarios municipales para abordar las inundaciones y posibles soluciones. Partes de la Misión fueron construidas sobre antiguos cauces de agua, lo que hace al vecindario especialmente vulnerable durante lluvias intensas.

Las condiciones se volvieron particularmente peligrosas en la costa del Pacífico el 25 de noviembre, cuando mareas extraordinariamente altas coincidieron con un poderoso oleaje.

En Pacifica, enormes olas sobrepasaron las barreras costeras, inundaron calles residenciales y provocaron el derrumbe de una sección del muelle municipal. La parte destruida había sido cerrada previamente al público.

El Servicio Meteorológico Nacional advirtió que las olas podrían alcanzar entre 20 y 30 pies de altura, representando un grave peligro para bañistas y residentes de la costa.

En el condado de Marin, las inundaciones afectaron comunidades como Mill Valley, Corte Madera y Stinson Beach, donde las autoridades emitieron instrucciones temporales de evacuación y resguardo. Dos personas sufrieron heridas leves al ser alcanzadas por una ola en Stinson Beach.

San Francisco registró el 24 de noviembre su marea más alta para un mes de noviembre, alcanzando 8.23 pies. Sin embargo, la ciudad informó daños relativamente limitados por las inundaciones costeras del miércoles.

Hasta la madrugada del jueves, no se disponía de un balance completo de daños materiales, hogares afectados ni posibles víctimas mortales.

Expertos meteorológicos advierten que se esperan nuevas mareas excepcionalmente altas en diciembre y enero, intensificadas por las fuertes condiciones del fenómeno de El Niño.

Se recomienda a los residentes prepararse para futuras inundaciones, evitar conducir por calles sumergidas y mantenerse alejados del peligroso oleaje durante la temporada de tormentas invernales.

Breves locales & Estatales

Local & State briefs

Storms flood Mission District as giant waves batter Bay Area coast

——by the *El Reportero* staff

A series of powerful storms and exceptionally high tides battered the San Francisco Bay Area ahead of Thanksgiving, flooding streets, damaging businesses and homes, disrupting transportation and destroying part of the historic municipal pier in Pacifica.

San Francisco's Mission District was among the neighborhoods hardest hit by torrential rainfall on Nov. 18. Floodwaters overwhelmed drainage systems along Folsom Street, particularly between 14th and 18th streets, leaving sidewalks submerged and forcing several businesses to temporarily close.

Restaurant owners and merchants spent the following days removing contaminated water, cleaning damaged premises and assessing losses involving merchandise, refrigeration equipment and other property. Rainbow Grocery Cooperative was among the businesses affected during the busy Thanksgiving shopping season.

San Francisco firefighters rescued two people from a flooded roadway. Other neighborhoods, including the Outer Sunset and South of Market, also experienced significant flooding.

The rainfall broke a daily record for Nov. 18 dating back to 1918, illustrating the challenges facing the city as it prepares for additional winter storms.

On Nov. 19, Mayor Daniel Lurie met with Mission District business owners, District 9 Supervisor Jackie Fielder and city officials to discuss neighborhood flooding and potential responses. Portions of the Mission were developed over former waterways, making the neighborhood particularly vulnerable during intense rainfall.

Conditions became especially dangerous along the Pacific coastline on Nov. 25, when unusually high tides combined with powerful ocean swells.

In Pacifica, enormous waves breached coastal barriers, inundated residential streets and caused a section of the municipal pier to collapse into the ocean. The damaged portion had previously been closed to the public.

The National Weather Service warned that breaking waves could reach between 20 and 30 feet, posing serious dangers to beachgoers and coastal residents.

In Marin County, flooding affected communities including Mill Valley, Corte Madera and Stinson Beach, where authorities issued temporary evacuation and shelter-in-place instructions. Two people suffered minor injuries after being struck by a wave at Stinson Beach.

San Francisco recorded its highest November tide on record on Nov. 24, reaching 8.23 feet. However, the city reported relatively limited damage from Wednesday's coastal flooding.

As of Thursday morning, a comprehensive assessment of property damage, affected households and possible fatalities was not available.

Weather experts warn that additional exceptionally high tides are expected in December and January, intensified by strong El Niño conditions.

Residents are encouraged to prepare for further flooding, avoid driving through submerged streets and stay away from dangerous surf as the winter storm season continues.

CONGRESS from page 1

The program would require participants to pay at least $7,000 over seven years, including an initial payment of at least $1,000 and subsequent installments.

They would also contribute an additional 1 percent of their earnings annually.

For someone earning $35,000 a year, that additional contribution would amount to $350 annually, or approximately $2,450 over seven years, assuming unchanged earnings.

Participants would also need to meet outstanding federal tax obligations, obtain qualifying health insurance and demonstrate employment or education for at least four years, subject to exceptions.

Failure to satisfy program requirements could jeopardize their legal protection and expose them to removal proceedings.

Questions about Social Security

One controversial provision concerns Social Security and Medicare payroll taxes.

The legislation proposes exempting certain Dignity Program participants from those deductions while restricting their access to federal public benefits.

However, questions remain about how years worked under the program would affect future Social Security retirement eligibility and benefits.

The proposal does not clearly resolve every potential retirement consequence, an issue particularly important for immigrants who have already contributed to the system.

Another provision could help certain participants pursue permanent residency through existing immigration channels by treating them as having been lawfully inspected and admitted.

That possibility would depend on individual eligibility and future implementation.

Different opportunities for Dreamers

Immigrants brought to the United States as children would have a separate opportunity to obtain conditional permanent residency and eventually qualify for permanent status by satisfying education, employment or military service requirements.

Unlike the general Dignity Program, this route could ultimately lead to citizenship.

The legislation also addresses border enforcement, employment verification and legal immigration reform.

Political obstacles remain

Despite growing bipartisan interest, the bill faces uncertainty.

Both chambers of Congress must approve the legislation before President Donald Trump could sign it into law.

Trump has expressed interest in negotiating immigration measures for long-term residents but continues opposing what he describes as amnesty.

Meanwhile, supporters argue that the proposal could protect established immigrant families, strengthen the workforce and encourage tax compliance.

Critics question whether permanently excluding millions of legal workers from citizenship would create a disadvantaged population without political representation.

The current Congress ends January 3, 2027. Unless lawmakers approve the measure before then, it would need to be reintroduced.

For now, the Dignity Program does not exist. Immigrants should avoid anyone offering paid enrollment and consult qualified immigration professionals before making legal decisions.

Edited to fit space.

COLUMNA de la página 2

desarrollando algunas de las características de un sistema de partido único.

La distinción entre un gobierno de partido único establecido legalmente y un partido político dominante en la práctica es importante. Pero también lo son las consecuencias de gobernar sin un contrapeso efectivo.

Consideremos los problemas persistentes de California: el alto costo de la vivienda, la falta de hogar, el elevado costo de vida, los impuestos, las dificultades de las empresas y los obstáculos que enfrentan muchas familias trabajadoras para alcanzar la estabilidad económica.

Si la misma organización política controla la agenda legislativa año tras año, ¿de dónde proviene la presión institucional para buscar soluciones alternativas?

Ciertamente, los demócratas no constituyen un grupo políticamente homogéneo. Los demócratas moderados y progresistas discrepan con frecuencia, y la competencia interna puede generar debates significativos. Sin embargo, las discrepancias dentro de un partido dominante no necesariamente sustituyen a una oposición organizada con una plataforma política independiente y una posibilidad real de gobernar.

También existe una responsabilidad que recae sobre el propio Partido Republicano. Su pérdida de influencia no puede atribuirse simplemente al éxito de los demócratas. Los republicanos deben examinar por qué su mensaje no ha logrado atraer suficiente apoyo entre los votantes de California y si su liderazgo representa adecuadamente las preocupaciones de una población cada vez más diversa.

Un partido de oposición adquiere relevancia ofreciendo soluciones creíbles, no simplemente criticando a quienes están en el poder.

El principio democrático en juego trasciende ampliamente las fronteras de California. Si los republicanos controlaran el estado con una mayoría igualmente abrumadora, serían aplicables las mismas preocupaciones. Ningún partido político debería considerarse inmune al escrutinio simplemente porque sus políticas gozan de popularidad entre la mayoría de los votantes.

La democracia exige más que el gobierno de la mayoría. También requiere respeto por las opiniones minoritarias, rendición de cuentas institucional, libertad de expresión y la posibilidad de una alternancia política.

Sin estos elementos, las elecciones corren el riesgo de convertirse en ejercicios que reafirman periódicamente el poder existente, en lugar de ofrecer una oportunidad genuina para disputarlo.

Los ciudadanos también tienen una responsabilidad. La lealtad partidista nunca debería sustituir al criterio independiente. Los votantes deberían evaluar a los candidatos según su capacidad, integridad y propuestas, en lugar de apoyarlos automáticamente por la letra que aparece junto a sus nombres en la papeleta electoral.

Una oposición fuerte beneficia incluso a quienes apoyan al partido gobernante. Pone al descubi-

Ver COLUMNA página 7

EDITORIAL from page 2

what they eat or how they interpret the holiday, but the companionship they share.

Many employers give their workers an extended weekend, allowing them to return on Monday. These few days offer a welcome opportunity to rest, reconnect and enjoy life beyond the workplace.

The spirit of Thanksgiving is contagious. Even those who do not ordinarily organize family gatherings feel encouraged to reach out to someone. A telephone call, an invitation to dinner or a simple expression of affection can make an enormous difference in another person's life.

We must also remember those who have nobody with whom to share the holiday. Some spend it alone, enjoying the unusual tranquility of streets emptied by family gatherings. Others may welcome a friendly call or an invitation from a neighbor.

In a society where independence and professional obligations often separate families, we should protect the occasions that bring them back together. There is already enough division in our world without allowing political disagreements to overshadow these precious moments.

On behalf of *El Reportero* and myself, I hope all our readers and members of our community had a wonderful Thanksgiving, filled with affection, peace and the joy of seeing loved ones again.

Whether you spent it with family, among friends or quietly by yourself, I send you a warm embrace and much love. May the spirit of Thanksgiving accompany us throughout the year.

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

Arte & Entretenimiento

Arts & Entertainment



Foto: La Teja

Las nuevas generaciones mantienen viva la tradición de la Gritería en Nicaragua. Younger generations keep Nicaragua's cherished tradition of La Gritería alive through annual celebrations.

La Gritería: una celebración centenaria de fe e identidad cultural en Nicaragua

por el personal de *El Reportero*

Cada diciembre, las calles de Nicaragua cobran vida con cantos religiosos, altares multicolores, fuegos artificiales y un grito familiar que ha resonado durante generaciones: «¿Quién causa tanta alegría?». La respuesta llega inmediatamente: «¡La Concepción de María!».

Conocida como la Gritería, esta querida tradición nicaragüense tiene lugar el 7 de diciembre, víspera de la festividad católica de la Inmaculada Concepción. Sin embargo, los preparativos y las reuniones devocionales comienzan a finales de noviembre con la Purísima, un novenario de rezos y cantos en honor a la Virgen María.

La celebración tiene sus raíces religiosas en la labor de los misioneros franciscanos españoles durante la época colonial. Su actual expresión popular se atribuye tradicionalmente a monseñor Gordiano Carranza, quien, el 7 de diciembre de 1857, animó a los habitantes de León a construir altares en sus hogares y visitarse mutuamente, cantando y expresando su devoción.

Lo que comenzó como una celebración religiosa terminó convirtiéndose en una de las expresiones más distintivas de la identidad nacional nicaragüense.

Tradicionalmente, a las seis de la tarde del 7 de diciembre, las campanas de las iglesias y los fuegos artificiales anuncian el inicio de la celebración. Niños, padres, abuelos y grupos de amigos recorren los barrios, visitando hogares donde elaborados altares exhiben imágenes de la Virgen rodeadas de flores, velas y coloridos adornos.

Después de entonar los cantos tradicionales, los visitantes reciben obsequios conocidos como *la gorra* o *el brindis*. Estos pueden incluir caña de azúcar, naranjas, dulces tradicionales, juguetes de madera, pitos y bebidas como la chicha.

La celebración también preserva el rico patrimonio musical de Nicaragua. Cantos tradicionales como «Tu gloria, tu gloria», «Salve, azucena divina» y «Toda bonita eres María» se han transmitido de generación en generación, convirtiéndose en parte insepa-

Ver ARTE página 6

La Gritería: Nicaragua's centuries-old celebration of faith and cultural identity

by the *El Reportero* staff

Every December, the streets of Nicaragua come alive with religious songs, colorful altars, fireworks and a familiar cry that has echoed through generations: "¿Quién causa tanta alegría?" The response comes immediately: "¡La Concepción de María!"

Known as La Gritería, this cherished Nicaraguan tradition takes place on December 7, the eve of the Catholic Feast of the Immaculate Conception. However, preparations and devotional gatherings begin in late November with La Purísima, a novena of prayers and songs honoring the Virgin Mary.

The celebration traces its religious roots to Spanish Franciscan missionaries during the colonial period. Its present popular form is traditionally attributed to Monsignor Gordiano Carranza, who, on December 7, 1857, encouraged residents of León to build altars in their homes and visit one another while singing and expressing their devotion.

What began as a religious observance eventually became one of Nicaragua's most distinctive expressions of national identity.

Traditionally, at six in the evening on December 7, church bells and fireworks announce the celebration. Children, parents, grandparents and groups of friends walk through neighborhoods, visiting homes where elaborate altars display images of the Virgin surrounded by flowers, candles and colorful decorations.



Familias nicaragüenses reciben dulces y regalitos mientras entonan cantos en honor a la Virgen María. Nicaraguan families receive traditional sweets and gifts while singing hymns honoring the Virgin Mary. AI-generated illustration .

After singing traditional hymns, visitors receive gifts known as *la gorra* or *el brindis*. These may include sugarcane, oranges, traditional sweets, wooden toys, whistles and beverages such as chicha.

The celebration also preserves Nicaragua's rich musical heritage. Traditional hymns such as "Tu gloria, tu gloria," "Salve, azucena divina" and "Toda bonita eres María" have been passed down through generations, becoming an inseparable part of the country's December festivities.

Artisans, musicians, confectioners and families contribute to the celebration, preserving traditional crafts, recipes and artistic

See ART page 6

Calendario & Turismo

Calendar & Tourism



Ritmos latinos y entretenimiento familiar en el Área de la Bahía

por el equipo de *El Reportero*

El fin de semana de Acción de Gracias ofrece oportunidades para disfrutar de espectáculos en vivo en el Área de la Bahía, desde el regreso a Oakland de una percusionista de fama internacional hasta funciones de circo tradicional y una velada de música latina en Alameda.

Sheila E. lleva sus legendarios ritmos a Oakland

La reina de la percusión regresa a su ciudad natal

La reconocida percusionista, cantante y compositora Sheila E. llevará su distintiva energía musical a Yoshi's con dos presentaciones el sábado. Nacida en Oakland, la hija del legendario percusionista Pete Escovedo creció rodeada de influencias musicales que contribuyeron a forjar su carrera de reconocimiento internacional.

Sus colaboraciones con Prince, Herbie Hancock, Gloria Estefan y otros destacados músicos la consolidaron como una artista versátil. Conocida por éxitos como "The Glamorous Life" y "A Love Bizarre", Sheila E. continúa conectando generaciones de amantes de la música mediante la percusión, el funk, el pop y las tradiciones musicales latinas.

Sábado 28 de noviembre, a las 7:30 y 9:30 p.m. Yoshi's, 510 Embarcadero West, Oakland. Entradas de $79 a $134. Información: yoshis.com.

Circo familiar italiano concluye su temporada en Redwood City

Acrobacias y comedia entretienen a públicos de todas las edades

El circo familiar italiano Zoppé concluye este fin de semana su temporada de noviembre, ofreciendo a las familias la oportunidad de disfrutar del entretenimiento circense tradicional bajo la gran carpa. Con Giovanni Zoppé en el papel de Nino el Payaso, la producción combina narración teatral, comedia física y espectáculos acrobáticos.

El ambiente íntimo acerca a los espectadores a los artistas, manteniendo viva una tradición familiar transmitida de generación en generación. Las funciones vespertinas ofrecen a padres e hijos la oportunidad de compartir una experiencia de entretenimiento durante el fin de semana de Acción de Gracias.

Sábado 28 de noviembre, al mediodía, 3 y 7 p.m.; domingo 29 de noviembre, al mediodía y 3 p.m. Estacionamiento de la Biblioteca Central, 1044 Middlefield Road, Redwood City. Información: redwoodcity.org/zoppe.

Salsazz Thursdays celebra la música latina en Alameda

Tres músicos unen percusión, piano y bajo

El conguero y cantante Mio Flores se une al pianista y cantante Gary Flores y al bajista y cantante Carlito Franco en una velada semanal dedicada a la música latina. Su repertorio abarca salsa, jazz latino, timba y bolero, reuniendo tradiciones musicales que durante mucho tiempo han enriquecido el panorama cultural del Área de la Bahía.

Ver CALENDARIO página 8

Latin rhythms and family-friendly entertainment across the Bay Area

by the *El Reportero* staff

Thanksgiving weekend brings opportunities to enjoy live entertainment throughout the Bay Area, from an internationally celebrated percussionist returning to Oakland to traditional circus performances and an evening of Latin music in Alameda.

Sheila E. brings her legendary rhythms to Oakland

Queen of percussion returns to her hometown

Renowned percussionist, singer and songwriter Sheila E. will bring her distinctive musical energy to Yoshi's for two Saturday performances. Born in Oakland, the daughter of legendary percussionist Pete Escovedo grew up surrounded by musical influences that helped shape her internationally recognized career.

Her collaborations with Prince, Herbie Hancock, Gloria Estefan and other celebrated musicians established her as a versatile performer. Known for hits including "The Glamorous Life" and "A Love Bizarre," Sheila E. continues to connect generations of music lovers through percussion, funk, pop and Latin musical traditions.



Sheila E., reina de la percusión de Oakland, regresa para ofrecer dos conciertos. Sheila E., Oakland's queen of percussion, returns to her hometown for two performances.

Saturday, Nov. 28, at 7:30 and 9:30 p.m. Yoshi's, 510 Embarcadero West, Oakland. Tickets range from $79 to $134. Information: yoshis.com.

Italian family circus concludes Redwood City engagement

Acrobatics and comedy entertain audiences of all ages

The Zoppé Italian Family Circus concludes its November engagement this weekend, offering families an opportunity to experience traditional circus entertainment beneath the big top. Featuring Giovanni Zoppé as Nino the Clown,

See CALENDAR page 7



Familias inmigrantes esperan decisiones del Congreso sobre la Ley Dignidad, que propone legalización sin ciudadanía. Immigrant families await congressional action on the Dignity Act, which proposes legal status without citizenship. *El Reportero AI.*

CONGRESO de la página 1

esperanzas y alimentando el debate sobre un estatus legal sin ciudadanía.

La Ley Dignidad de 2025, presentada por la congresista republicana María Elvira Salazar, de Florida, y la congresista demócrata Veronica Escobar, de Texas, permitiría que los inmigrantes indocumentados que cumplan los requisitos vivan y trabajen legalmente en Estados Unidos, sin ofrecerles una vía directa hacia la residencia permanente o la ciudadanía.

El 16 de noviembre, Salazar anunció que otros 16 legisladores habían respaldado la iniciativa, elevando a 56 el número de miembros de la Cámara de Representantes que la apoyan. La propuesta todavía no ha sido sometida a votación en el pleno.

La legislación, identificada oficialmente como H.R. 4393, fue presentada el 15 de julio de 2025.

¿Quiénes podrían calificar para obtener un estatus legal?

Según la propuesta, los inmigrantes indocumentados que hayan vivido continuamente en Estados Unidos desde el 31 de diciembre de 2020 podrían calificar para un Programa Dignidad de siete años.

Los solicitantes tendrían que someterse a verificaciones de antecedentes penales, proporcionar sus huellas digitales, cumplir los requisitos de seguridad y demostrar que reúnen las condiciones de elegibilidad del programa.

Los participantes recibirían protección contra la deportación, autorización de empleo y permiso para viajar internacionalmente, sujetos a los requisitos correspondientes.

Después de completar satisfactoriamente los siete años, podrían pasar al Estatus Dignidad, renovable por períodos de siete años, que les permitiría continuar viviendo y trabajando legalmente.

Sin embargo, ese estatus no otorgaría automáticamente una tarjeta de residencia permanente, ciudadanía ni derecho al voto.

Un costoso proceso de legalización

El programa exigiría a los participantes pagar al menos $7,000 durante siete años, incluyendo un pago inicial mínimo de $1,000 y cuotas posteriores.

También tendrían que contribuir anualmente con un 1 por ciento adicional de sus ingresos.

Para una persona que gane $35,000 al año, esa contribución representaría $350 anuales, o aproximadamente $2,450 durante siete años, suponiendo que sus ingresos permanezcan iguales.

Los participantes también tendrían que cumplir con sus obligaciones tributarias federales pendientes, obtener un seguro médico que reúna los requisitos y demostrar que trabajaron o estudiaron durante al menos cuatro años, con determinadas excepciones.

El incumplimiento de los requisitos podría poner en riesgo su protección legal y exponerlos a procedimientos de deportación.

Interrogantes sobre el Seguro Social

Una de las disposiciones más controvertidas se relaciona con los impuestos sobre la nómina destinados al Seguro Social y Medicare.

La legislación propone eximir a ciertos participantes del Programa Dignidad de esas deducciones, mientras restringe su acceso a beneficios públicos federales.

Sin embargo, persisten interrogantes sobre cómo los años trabajados bajo el programa afectarían su futura elegibilidad para recibir beneficios de jubilación del Seguro Social.

La propuesta no resuelve claramente todas las posibles consecuencias para la jubilación, un asunto particularmente importante para los inmigrantes que ya han contribuido al sistema.

Otra disposición podría ayudar a determinados participantes a solicitar la residencia permanente mediante las vías migratorias existentes, al considerarlos como personas que fueron inspeccionadas y admitidas legalmente al país.

Esa posibilidad dependería de la elegibilidad individual y de cómo se implemente la legislación.

Oportunidades diferentes para los Dreamers

Los inmigrantes que llegaron a Estados Unidos siendo niños tendrían una oportunidad distinta para obtener la residencia permanente condicional y, posteriormente, calificar para la residencia permanente mediante el cumplimiento de requisitos educativos, laborales o de servicio militar.

A diferencia del Programa Dignidad general, esta vía podría conducir finalmente a la ciudadanía.

La legislación también aborda la vigilancia fronteriza, la verificación de empleo y la reforma del sistema de inmigración legal.

Persisten los obstáculos políticos

A pesar del creciente interés bipartidista, el futuro del proyecto continúa siendo incierto.

Ambas cámaras del Congreso deben aprobar la legislación antes de que el presidente Donald Trump pueda convertirla en ley mediante su firma.

Trump ha expresado interés en negociar medidas migratorias para residentes de larga duración, pero continúa oponiéndose a lo que describe como una amnistía.

Mientras tanto, los defensores de la propuesta argumentan que podría proteger a familias inmigrantes establecidas, fortalecer la fuerza laboral y fomentar el cumplimiento de las obligaciones tributarias.

Los críticos cuestionan si excluir permanentemente de la ciudadanía a millones de trabajadores legales crearía una población desfavorecida y sin representación política.

El actual Congreso concluye el 3 de enero de 2027. Si los legisladores no aprueban la medida antes de esa fecha, tendría que presentarse nuevamente.

Por ahora, el Programa Dignidad no existe. Los inmigrantes deben evitar a cualquier persona que ofrezca inscripciones a cambio de dinero y consultar con profesionales de inmigración calificados antes de tomar decisiones legales.

Editado para ajustarse al espacio.

CALIFORNIA from page 1

agree that divisions within the GOP didn't help.

Democrats won every statewide office, right down to the Board of Equalization, continuing a trend that began in 2010, when Gov. Jerry Brown replaced the termed-out Arnold Schwarzenegger.

For the next two years at least, Republicans will have to represent their constituents while facing the largest Democratic supermajority in 150 years. And Californians, meanwhile, will have to contend with a Democratic body that has fewer checks on its power.

Why so many GOP losses?

Experts told CalMatters they believe most of the losses stemmed from the "nationalization" of the down-ballot races.

"It was about voters sending Republicans a message," said GOP strategist Duane Dichiara, whose candidates had mixed results in the election.

In competitive districts, Democrats won resoundingly. Republicans survived mostly in traditional strongholds.

Hard for a fractured party to win

And although nationalization was a factor, legislative leaders agreed that the fracturing of the state Republican Party in recent years contributed to their woes.

A few months after California GOP chair Corrin Rankin took the helm in March 2025, Republican leaders in the Assembly and Senate signaled their displeasure with her leadership and broke a longstanding joint fundraising agreement with the party.

Further dividing the conservatives is San Diego Assemblymember Carl DeMaio's organization, Reform California, which also courted tens of thousands of small-donor dollars that might otherwise have contributed to the party.

Rankin announced last week that she would not seek reelection after her term is up in February.

How will fewer Republicans affect lawmaking?

Most Republicans agree they have little or no power in the Capitol.

The new delegation would need 15 more members in the Assembly and six more in the Senate to be able to block certain tax and urgency measures, dozens more to reach the majority needed to pass policy unpopular with Democrats.

It's unclear how the 12 Republicans in the Assembly will be distributed across its 32 standing committees, which have all traditionally had a Republican vice chair.

Less incentive to get things done?

Several political scientists say the increasing Democratic supermajority means there may be less incentive for Democrats to fix pressing issues.

"Competition keeps politicians honest," said Eric Schickler, co-director of UC Berkeley's Institute for Governmental Studies. "It pressures them to deliver."

"To the extent that you don't face a viable opposition party in California, the pressure on politicians to actually solve big, complicated problems is reduced somewhat."

While he agrees it would be good to have more of an opposition party, Napa state Sen. Christopher Cabaldon said Republicans' refusal to acknowledge the impact of ICE raids and federal healthcare cuts means they are naturally left out of conversations around governing.

Some California Republicans have pushed back against ICE tactics – last year six Republican legislators wrote to President Trump asking him to focus on targeting violent criminals, not everyday people.

Republicans plot their path forward

Still, DeMaio has a plan. Unwind the alternative fundraising efforts, restructure party leadership, and create a "shadow caucus" of Republican candidates who get to know constituents and weigh in on state policy long before they're voted on at the polls.

Roger Niello, who became Senate Republican leader on Nov. 5, is more circumspect.

When the session reconvenes, he said, "the first thing is looking at 2028." He added the focus will be on quality candidates and positioning their image in contrast with Democrats.

However, with the nationalization of party politics, it might be an uphill battle.

Editor's note: This article has been edited for length to fit available space.

SALUD de la página 1

importancia en la protección cognitiva durante la edad adulta y el envejecimiento.

La revisión examinó cinco etapas de la vida: los primeros 1,000 días, la edad escolar, la adolescencia, la edad adulta y la tercera edad. Los investigadores se enfocaron en los alimentos y sus contribuciones al funcionamiento cerebral, en lugar de los suplementos dietéticos.

El desarrollo cerebral durante la infancia

Los primeros 1,000 días de vida, desde la concepción, representan un período crítico para el desarrollo cerebral. Durante esta etapa, una nutrición adecuada favorece la formación de células cerebrales y conexiones neurológicas.

Los huevos, la carne y los frutos secos se asociaron con un mejor desarrollo cerebral y menos retrasos infantiles. Los huevos son valiosos porque proporcionan colina, DHA y luteína, nutrientes que intervienen en el desarrollo neurológico.

El consumo regular de huevos durante la primera infancia se relacionó con menores índices de retrasos en la comunicación, las habilidades motoras y el desarrollo social.

Las proteínas animales proporcionan los nueve aminoácidos esenciales necesarios para la síntesis de proteínas. Durante el desarrollo fetal, una ingesta insuficiente de estos aminoácidos puede interferir con el desarrollo normal del cerebro.

Durante la edad escolar y la adolescencia, las nueces, las bayas y las verduras adquieren mayor importancia. El consumo de nueces se ha relacionado con mejoras en la atención y el tiempo de reacción entre escolares.

La protección cerebral durante la edad adulta

A medida que el cerebro madura, el énfasis nutricional se desplaza hacia alimentos que contienen antioxidantes y otros compuestos vegetales protectores.

Las bayas, las verduras, el chocolate oscuro y alimentos vegetales contienen flavonoides, asociados con efectos protectores sobre la salud cerebral. Las frutas y verduras también proporcionan antioxidantes, incluidas las vitaminas C y E.

Los cereales integrales pueden ofrecer beneficios adicionales. Su mayor consumo se ha relacionado con menores niveles de depresión y ansiedad durante la adolescencia y la edad adulta.

Estos hallazgos coinciden con los principios de la dieta MIND, que combina elementos de la dieta mediterránea y del régimen alimenticio DASH. Este enfoque destaca alimentos asociados con la salud cognitiva, como verduras de hojas verdes, bayas, frutos secos y cereales integrales.

La nutrición y el envejecimiento cerebral

Entre los adultos mayores, las verduras de hojas verdes, los frutos secos y las bayas mostraron las asociaciones más consistentes con la protección cognitiva.

El consumo de pescado mostró resultados prometedores. Un metaanálisis de la revisión relacionó el consumo de hasta 150 gramos diarios de pescado con un menor riesgo de demencia y deterioro cognitivo.

Sin embargo, los productos lácteos presentaron resultados menos consistentes. Mientras algunos estudios sugirieron beneficios cognitivos modestos, otros

Ver SALUD página 8









CALIFORNIA de la página 1

La ola azul de este mes arrasó con al menos nueve de los 30 escaños del Partido Republicano en la Legislatura estatal, integrada por 120 miembros. La magnitud del revés sorprendió a los líderes legislativos, pero la mayoría coincide en que las divisiones dentro del partido no ayudaron.

Los demócratas ganaron todos los cargos estatales, incluso los de la Junta de Ecualización, continuando una tendencia que comenzó en 2010, cuando el gobernador Jerry Brown sustituyó a Arnold Schwarzenegger, quien había agotado sus mandatos.

Durante al menos los próximos dos años, los republicanos tendrán que representar a sus electores frente a la mayor supermayoría demócrata en 150 años. Mientras tanto, los californianos tendrán que lidiar con un cuerpo legislativo demócrata con menos contrapesos a su poder.

¿Por qué tantas derrotas republicanas?

Expertos consultados por CalMatters consideran que la mayoría de las derrotas se debieron a la «nacionalización» de las contiendas electorales estatales y locales.

«Se trataba de que los votantes enviaran un mensaje a los republicanos», dijo el estratega republicano Duane Dichiara, cuyos candidatos obtuvieron resultados variados en las elecciones.

En los distritos competitivos, los demócratas ganaron contundentemente. Los republicanos sobrevivieron principalmente en sus bastiones tradicionales.

Un partido dividido difícilmente puede ganar

Aunque la nacionalización fue un factor, los líderes legislativos coincidieron en que la fragmentación del Partido Republicano de California en los últimos años contribuyó a sus problemas.

Pocos meses después de que Corrin Rankin asumiera la presidencia del Partido Republicano de California en marzo de 2025, los líderes republicanos de la Asamblea y el Senado manifestaron su descontento con su liderazgo y rompieron un acuerdo de recaudación conjunta de fondos que mantenían desde hacía años con el partido.



Legisladores de California se reúnen en la Asamblea del Capitolio estatal en Sacramento. California lawmakers convene in the Assembly chamber at the state Capitol in Sacramento.

Otro factor de división entre los conservadores es Reform California, organización del asambleísta de San Diego Carl DeMaio, que también atrajo decenas de miles de dólares de pequeños donantes que, de otro modo, podrían haber contribuido al partido.

Rankin anunció la semana pasada que no buscará la reelección cuando termine su mandato en febrero.

¿Cómo afectará a la legislación la reducción de republicanos?

La mayoría de los republicanos coincide en que tiene poco o ningún poder en el Capitolio.

La nueva delegación necesitaría 15 miembros adicionales en la Asamblea y seis más en el Senado para bloquear ciertas medidas tributarias y de urgencia, y decenas más para alcanzar la mayoría necesaria para aprobar políticas que no cuentan con el respaldo de los demócratas.

No está claro cómo se distribuirán los 12 republicanos de la Asamblea entre sus 32 comités permanentes, todos los cuales tradicionalmente han tenido un vicepresidente republicano.

¿Menos incentivos para resolver los problemas?

Varios politólogos afirman que el crecimiento de la supermayoría demócrata podría reducir los incentivos para que los demócratas resuelvan problemas urgentes.

«La competencia mantiene honestos a los políticos», dijo Eric Schickler, codirector del Instituto de Estudios Gubernamentales de UC Berkeley. «Los presiona para que den resultados».

«En la medida en que no exista un partido de oposición viable en California, disminuye en cierta medida la presión sobre los políticos para resolver problemas grandes y complicados».

Aunque coincide en que sería positivo contar con una oposición más fuerte, el senador estatal Christopher Cabaldon, de Napa, afirmó que la negativa de los republicanos a reconocer el impacto de las redadas de ICE y los recortes federales en materia de salud hace que naturalmente queden excluidos de las conversaciones sobre la gestión gubernamental.

Algunos republicanos de California se han opuesto a las tácticas de ICE. El año pasado, seis legisladores republicanos escribieron al presidente Trump pidiéndole que se concentrara en perseguir a delincuentes violentos y no a ciudadanos comunes.

Los republicanos trazan su rumbo

Sin embargo, DeMaio tiene un plan: desmantelar las iniciativas alternativas de recaudación de fondos, reestructurar la dirigencia del partido y crear una «bancada en la sombra» de candidatos republicanos que conozcan a sus electores y participen en el debate de las políticas estatales mucho antes de ser elegidos en las urnas.

Roger Niello, quien asumió el liderazgo republicano del Senado el 5 de noviembre, es más cauteloso.

Cuando se reanude la sesión legislativa, dijo, «lo primero será mirar hacia 2028». Agregó que el enfoque estará en seleccionar candidatos de calidad y posicionar su imagen en contraste con los demócratas.

Sin embargo, dada la nacionalización de la política partidista, podría ser una batalla cuesta arriba.

Nota del editor: Este artículo ha sido editado en extensión para ajustarse al espacio disponible.

BREVES LATNOS de la página 1

recorrió un centro médico tecnológicamente avanzado.

Según Mexico News Daily, Sheinbaum señaló que ambos países acordaron colaborar para transformar un hospital mexicano existente en un centro sanitario inteligente, que podría servir como modelo para modernizar otros hospitales del país.

La mandataria visitó el Hospital Popular del Distrito de Nanshan, en Shenzhen, una instalación de 1,500 camas que incorpora tecnologías avanzadas para mejorar la atención a los pacientes y la eficiencia operativa.

Aunque Sheinbaum no identificó qué hospital mexicano será transformado ni proporcionó un plazo para su realización, destacó la importancia de adoptar innovaciones tecnológicas para mejorar los servicios médicos.

El acuerdo también contempla ampliar la cooperación científica y la investigación médica entre México y China. Médicos mexicanos podrían viajar a China para recibir capacitación especializada, mientras que profesionales chinos podrían participar en programas similares en México.

Sheinbaum expresó su interés en incorporar robótica, automatización y sistemas digitales en los centros sanitarios mexicanos, citando como ejemplo los avances tecnológicos de China.



Durante una visita al Hospital Popular del Distrito de Nanshan en Shenzhen, China, la semana pasada, la presidenta Sheinbaum describió las instalaciones como «muy impresionantes». During a visit to the Nanshan District People's Hospital in Shenzhen, China, last week, President Sheinbaum described the facilities as "very impressive." (Presidencia)

La presidenta también presentó su visión de una aplicación móvil de salud universal que permitiría a los ciudadanos mexicanos programar citas médicas directamente desde sus teléfonos inteligentes.

La aplicación propuesta podría incorporar un asistente virtual de inteligencia artificial capaz de evaluar los síntomas descritos por los pacientes y orientarles sobre la necesidad de recibir atención médica inmediata.

Sin embargo, Sheinbaum enfatizó que la inteligencia artificial no sustituiría a los médicos ni a las consultas médicas profesionales.

El gobierno federal también desarrolla un sistema asistido por inteligencia artificial para mejorar la administración, el almacenamiento y la distribución de medicamentos.

Estas iniciativas forman parte de los esfuerzos de México por establecer un sistema universal de salud. Se prevé que una primera etapa comience en enero de 2027, con la incorporación gradual de servicios médicos adicionales durante los próximos años.

La alianza sanitaria refleja la creciente cooperación entre México y China en diversos sectores, entre ellos la ciencia, la tecnología, la agricultura, las energías limpias y los recursos hídricos.

Fuente: Mexico News Daily, 24 de noviembre de 2026.

LATIN BRIEFS from page 1

an existing Mexican hospital into a smart healthcare facility, potentially serving as a model for modernizing other hospitals nationwide.

The president visited the Nanshan District People's Hospital in Shenzhen, a 1,500-bed facility that incorporates advanced technologies to improve patient care and operational efficiency.

Although Sheinbaum did not identify which Mexican hospital would undergo the transformation or provide a timeline, she emphasized the importance of adopting technological innovations to improve medical services.

The agreement also includes expanding scientific cooperation and medical research between Mexico and China. Mexican physicians could travel to China for specialized training, while Chinese medical professionals could participate in similar programs in Mexico.

Sheinbaum expressed interest in incorporating robotics, automation and digital systems into Mexican healthcare facilities, citing China's technological achievements as an example.

The president also outlined her vision for a universal healthcare mobile application that would allow Mexican citizens to schedule medical appointments directly from their smartphones.

The proposed application could incorporate an artificial intelligence chatbot capable of evaluating symptoms reported by patients and advising them whether immediate medical attention may be necessary.

Sheinbaum stressed, however, that artificial intelligence would not replace physicians or professional medical consultations.

The federal government is also developing an AI-assisted system to improve the management, storage and distribution of medications.

These initiatives form part of Mexico's broader efforts to establish a universal healthcare system. An initial phase is expected to begin in January 2027, with additional medical services gradually becoming universally available in subsequent years.

The healthcare partnership reflects growing cooperation between Mexico and China in several sectors, including science, technology, agriculture, clean energy and water resources.

Source: Mexico News Daily, Nov. 24, 2026.

EDITORIAL de la página 2

de nuestros antepasados sin destruir las tradiciones que hoy unen a las personas.

Muchos estadounidenses que conmemoran el Día de Acción de Gracias posiblemente conozcan poco sobre sus orígenes históricos. Algunos lo consideran una ocasión religiosa, mientras otros simplemente lo ven como una festividad nacional. Algunos preparan el tradicional pavo, mientras los vegetarianos disfrutan de otros alimentos. Lo importante no es lo que comen ni cómo interpretan la festividad, sino la compañía que comparten.

Muchos empleadores conceden a sus trabajadores un fin de semana prolongado, permitiéndoles regresar el lunes. Estos pocos días ofrecen una agradable oportunidad para descansar, reencontrarse y disfrutar de la vida más allá del trabajo.

El espíritu del Día de Acción de Gracias es contagioso. Incluso quienes normalmente no organizan reuniones familiares se sienten motivados a buscar la compañía de alguien. Una llamada telefónica, una invitación a cenar o una sencilla expresión de cariño pueden marcar una enorme diferencia en la vida de otra persona.

También debemos recordar a quienes no tienen con quién compartir esta festividad. Algunos la pasan solos, disfrutando de la inusual tranquilidad de las calles que quedan vacías por las reuniones familiares. Otros agradecerían una llamada amistosa o la invitación de un vecino.

En una sociedad donde la independencia y las obligaciones profesionales frecuentemente separan a las familias, debemos proteger las ocasiones que vuelven a reunirlas. Ya existe suficiente división en nuestro mundo como para permitir que las discrepancias políticas empañen estos momentos tan valiosos.

En nombre de *El Reportero* y en el mío propio, espero que todos nuestros lectores y miembros de nuestra comunidad hayan tenido un maravilloso Día de Acción de Gracias, lleno de cariño, paz y la alegría de reencontrarse con sus seres queridos.

Ya sea que lo hayan pasado en familia, entre amigos o tranquilamente en soledad, les envío un fuerte abrazo y mucho amor. Que el espíritu del Día de Acción de Gracias nos acompañe durante todo el año.

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

ARTE de la página 4

rable de las festividades decembrinas del país.

Artesanos, músicos, dulceros y familias contribuyen a la celebración, preservando artesanías, recetas y expresiones artísticas tradicionales que, de otra manera, podrían desaparecer con el tiempo.

Más allá de las fronteras de Nicaragua, las comunidades de inmigrantes continúan celebrando la Purísima en Estados Unidos, Costa Rica y otros países. Para los nicaragüenses residentes en el extranjero, estas festividades representan una oportunidad de reencontrarse con su patria, compartir recuerdos de la infancia y acercar a las nuevas generaciones a sus raíces culturales.

Aunque profundamente arraigada en la devoción católica, la Gritería también representa la generosidad, la hospitalidad y la solidaridad comunitaria. Las familias abren sus puertas a vecinos y desconocidos por igual, compartiendo lo que tienen, independientemente de las diferencias sociales o económicas.

Para Juan Francisco Centeno, un abogado de León, y devoto de la Virgen, " La celebración de la concepción de María es el compartir las bendiciones que ha logrado la familia en el año, es bendecir para ser bendecido en la advocacion de la concepción de María".

Este [7] de diciembre se cumplen [169] años de aquella histórica celebración en León que contribuyó a dar forma a la tradición tal como se conoce actualmente. A través de los cambios de época, las generaciones y las fronteras geográficas, la entrañable Gritería nicaragüense permanece como una expresión viva de fe, alegría y pertenencia cultural.

ART from page 4

expressions that might otherwise disappear with time.

Beyond Nicaragua's borders, immigrant communities continue celebrating La Purísima in the United States, Costa Rica and other countries. For Nicaraguans living abroad, the festivities provide an opportunity to reconnect with their homeland, share childhood memories and introduce younger generations to their cultural roots.

Although deeply rooted in Catholic devotion, La Gritería also represents generosity, hospitality and community solidarity. Families open their doors to neighbors and strangers alike, sharing what they have regardless of social or economic differences.

This December 7 marks 169 years since the historic celebration in León that helped shape the tradition as it is known today. Through changing times, generations and geographical boundaries, Nicaragua's beloved Gritería remains a living expression of faith, joy and cultural belonging.



HEALTH from page 1

Rather than concentrating on dietary supplements, researchers focused on whole foods and their contributions to brain function.

Building a healthy brain during childhood

The first 1,000 days of life, beginning at conception, represent a critical period for brain development. During this stage, adequate nutrition helps support the formation of brain cells and neurological connections.

Eggs, meat and nuts were associated with improved brain development and fewer developmental delays. Eggs are particularly valuable because they provide choline, DHA and lutein, nutrients involved in neurological development.

Regular egg consumption during early childhood was associated with lower rates of delays in communication, motor skills and social development.

Animal proteins also provide all nine essential amino acids necessary for protein synthesis. During fetal development, inadequate intake of essential amino acids can interfere with normal brain development.

As children enter school and adolescence, walnuts, berries and vegetables become increasingly relevant. Walnut consumption has been associated with improvements in attention and reaction time among school-aged children.

Protecting the brain during adulthood

As the brain matures, the nutritional emphasis gradually shifts toward foods containing antioxidants and other protective plant compounds.

Berries, vegetables, dark chocolate and other plant foods contain flavonoids, which researchers have associated with protective effects on brain health. Fruits and vegetables also provide antioxidant nutrients, including vitamins C and E.

Whole grains may offer additional benefits. Higher consumption has been associated with lower levels of depression and anxiety during adolescence and adulthood.

These findings are consistent with the principles of the MIND diet, which combines elements of the Mediterranean diet and the DASH eating pattern. This approach emphasizes foods associated with cognitive health, including leafy vegetables, berries, nuts and whole grains.

Nutrition and the aging brain

Among older adults, leafy green vegetables, nuts and berries demonstrated some of the most consistent associations with cognitive protection.

Fish consumption also showed promising results. A large meta-analysis included in the review associated fish consumption of up to 150 grams daily with a reduced risk of dementia and cognitive impairment.

Dairy products, however, produced less consistent findings. While some studies suggested modest cognitive benefits, others indicated that the saturated fat content of certain dairy products could potentially offset benefits through effects on blood vessels or inflammatory processes.

The Alzheimer's Association has also encouraged Americans to adopt dietary habits that support healthy blood circulation to the brain.

A balanced approach throughout life

The findings do not suggest that adults should eliminate animal proteins or that children should avoid plant-based foods. Instead, they highlight the changing nutritional priorities associated with different stages of human development.

A varied diet incorporating eggs, fish, vegetables, berries, nuts and whole grains may provide complementary nutrients that support brain health throughout life.

Researchers caution that the review combines observational studies and clinical trials rather than presenting new experimental findings. Consequently, associations between particular foods and cognitive outcomes do not necessarily establish direct cause and effect.

Nevertheless, the evidence suggests that adapting dietary habits to changing nutritional needs throughout life may help support healthy brain development, cognitive function and healthier aging.

Editor's note: This article has been adapted and edited to fit space.

CALENDAR from page 4

the production combines theatrical storytelling, physical comedy and acrobatic performances.

The intimate setting brings spectators close to the performers, continuing a family tradition passed down through generations. Afternoon performances provide an opportunity for parents and children to share an entertainment experience during the Thanksgiving holiday weekend.

Saturday, Nov. 28, at noon, 3 and 7 p.m.; Sunday, Nov. 29, at noon and 3 p.m. Downtown Library parking lot, 1044 Middlefield Road, Redwood City. Information: redwoodcity.org/zoppe.

Salsazz Thursdays celebrates Latin music in Alameda

Three musicians unite percussion, piano and bass

Conguero and vocalist Mio Flores joins pianist and vocalist Gary Flores and bassist and vocalist Carlito Franco for a weekly evening dedicated to Latin music. Their repertoire embraces salsa, Latin jazz, timba and bolero, bringing together musical traditions that have long enriched the Bay Area's cultural landscape.

The recurring gathering offers listeners an opportunity to discover local musical talent and enjoy the interplay between percussion, piano, bass and vocals in an intimate entertainment setting.

The series takes place Thursdays at 7:30 p.m., at The Alameda Cinema Grill, 2317 Central Avenue, Alameda. Check with the venue for the December 3 performance.

COLUMN from page 2

If the same political organization controls the legislative agenda year after year, where does the institutional pressure for alternative solutions come from?

Certainly, Democrats are not a politically homogeneous group. Moderate and progressive Democrats frequently disagree, and internal competition can provide meaningful debate. However, disagreements within a dominant party do not necessarily substitute for an organized opposition with an independent political platform and a realistic opportunity to govern.

There is also a responsibility that falls upon the Republican Party itself. Its declining influence cannot simply be blamed on Democratic success. Republicans must examine why their message has failed to attract sufficient support among California voters and whether their leadership adequately represents the concerns of an increasingly diverse population.

An opposition party earns its relevance by offering credible solutions, not merely by criticizing those in power.

The democratic principle at stake extends far beyond California. If Republicans controlled the state with an equally overwhelming majority, the same concerns would apply. No political party should be considered immune from scrutiny simply because its policies are popular with a majority of voters.

Democracy requires more than majority rule. It also requires respect for minority opinions, institutional accountability, freedom of expression and the possibility of political change.

Without these elements, elections risk becoming exercises that periodically reaffirm existing power rather than provide a genuine opportunity to challenge it.

Citizens, too, have a responsibility. Political loyalty should never replace independent judgment. Voters should evaluate candidates according to their competence, integrity and proposals rather than automatically supporting someone because of the letter appearing beside their name on a ballot.

A strong opposition benefits even those who support the governing party. It exposes weaknesses, challenges assumptions, demands explanations and forces leaders to defend their decisions publicly.

California's political future should not be measured exclusively by how many seats Democrats win or Republicans lose, but by whether its institutions remain responsive to the people, including those who disagree with the prevailing political majority.

The ultimate purpose of democracy is not to guarantee the permanent victory of one political organization. It is to ensure that political power remains accountable, contestable and subject to the judgment of citizens.

A government should never become so comfortable in power that it no longer fears losing it.

COLUMNA de la página 3

erto debilidades, cuestiona postulados, exige explicaciones y obliga a los dirigentes a defender públicamente sus decisiones.

El futuro político de California no debería medirse exclusivamente por cuántos escaños ganan los demócratas o pierden los republicanos, sino por la capacidad de sus instituciones para responder a la ciudadanía, incluidos quienes discrepan de la mayoría política predominante.

El propósito fundamental de la democracia no es garantizar la victoria permanente de una organización política. Es asegurar que el poder político rinda cuentas, pueda ser disputado y permanezca sujeto al juicio de los ciudadanos.

Un gobierno nunca debería sentirse tan cómodo en el poder que deje de temer perderlo.

El Periódico bilingue
El Reportero
The Reporter The bilingual newspaper
Clasificados / Classified
(415) 648-3711
2601 Mission St. Suite 105, San Francisco, California 94110
LREPORTERO@AOL.COM www.elreporterosf.com
● PUBLIC NOTICES FICTITIOUS
● BUSINESS NAMES
● LEGAL NOTICES

NOTICIA PÚBLICA
NOTICE PUBLIC

MISSION COUNCIL
Alcohol & Drug Treatment Services
Servicios de Tratamiento de Alcohol y Drogas
Helping the Latino Community for Over 30 Years
Sirviendo a la comunidad latina por más de 30 años
SERVICES PROVIDED • SERVICIOS OFRECIDOS
ENGLISH
• Spanish Speaking bilingual professional staff
• Confidential services
• We offer family, individual, and group treatment
• Assessments and evaluations for dual diagnosed clients.
No one is turned away for lack of funds.
ESPAÑOL
• 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.
DUI PROGRAM FOR MULTIPLE OFFENDERS
Have you lost your driver license for more than one DUI?
DUI PROGRAM FOR MULTIPLE OFFENDERS
Do you have multiple offenses of DUI (2 or more)?
Call DRY ZONE to help you to recover your license back.
415-920-0722
415-920-0721
Open 6 days a week
MISSION COUNCIL ADULT SERVICES
SERVICIO PARA ADULTOS
154-A Capp Street
(Between 16th & 17th Streets)
San Francisco, CA 94110
Tel. 415-826-6767
Fax 415-826-6774
OFFICE HOURS: Monday-Friday 9:00 a.m. – 9:00 p.m. Saturday 8:30 a.m. – 4:00 p.m.
HORAS DE OFICINA: Lunes a Viernes 9:00 a.m. – 9:00 p.m. Sábado 8:30 a.m. – 4:00 p.m.
MISSION COUNCIL FAMILY SERVICES
SERVICIOS PARA FAMILIAS
Tel. 415-864-0554
Fax 415-701-1868
OFFICE HOURS: Monday-Friday 9:30 a.m. – 7:30 p.m. Saturday 7:00 a.m. – 1:00 p.m.
HORAS DE OFICINA: Lunes a Viernes 9:30 a.m. – 7:30 p.m. Sábado 7:00 a.m. – 1:00 p.m.
Mission Council is funded by the Department of Public Health, Community Behavioral Health Services
Mission Council recibe sus fondos del Department of Public Health, Community Behavioral Health Services

EMPLEOS
EMPLOYMENT

SE NECESITA AYUDA PARA JUGUERÍA
Inca Juice busca señora con experiencia en preparación de jugos naturales, licuados y batidos. Buen ambiente de trabajo, ubicado en la calle Mission, cerca de la calle 19, en una zona con mucha actividad profesional y comercial y clientes agradables.
Interesadas llamar a Dora al 415-724-7948 para más información.

EMPLEOS
EMPLOYMENT

Cypress Lawn
Celebrating Life
SE SOLICITA PERSONAL
Consejero Memorial
(Bilingüe preferido)
¿Te interesa ayudar a tu comunidad?
Buscamos personas:
* Amables y responsables
* Buen trato con familias
* Organizadas y profesionales
* Capacitación incluida
Envía currículum por correo electrónico a:
Agica@cypresslawn.com
Tu comunidad te necesita

DISEÑAMOS TU AVISO Y LO PUBLICAMOS
Si ya lo tienes ¡llámanos!
415-648-3711



Deportes
Sports



Ryan García y Terence "Bud" Crawford ante un posible futuro enfrentamiento. Ryan García and Terence "Bud" Crawford ahead of a possible future showdown. *El Reportero AI illustration.*

El cubano Andy Cruz busca conquistar el título mundial de peso ligero en Rusia

por el equipo de *El Reportero*

El boxeador cubano y medallista de oro olímpico Andy Cruz regresa al cuadrilátero este viernes 27 de noviembre, en busca de su primer campeonato mundial como profesional, cuando enfrente al invicto boxeador ruso Artur Subkhankulov en el Palacio de Lucha de Ufá, Rusia.

Ambos púgiles disputarán el título vacante de peso ligero de la Federación Internacional de Boxeo (FIB), brindándole a Cruz una segunda oportunidad de conquistar un campeonato mundial tras sufrir una derrota frente a Raymond Muratalla en enero de este año.

Cruz, de 31 años, llega al combate con un récord profesional de siete victorias, una derrota y cuatro triunfos por nocaut. Por su parte, Subkhankulov permanece invicto con 12 victorias, seis de ellas conseguidas por la vía del nocaut.

El peleador cubano ha trabajado intensamente para mejorar la potencia de sus golpes y su estrategia ofensiva después de perder por decisión mayoritaria en 12 asaltos ante Muratalla. Aunque Cruz demostró sus habilidades técnicas durante aquel enfrentamiento, su adversario consiguió imponerse mediante una constante presión ofensiva y golpes más contundentes.

En declaraciones a la revista especializada Ring Magazine, Cruz explicó que había trabajado para corregir las deficiencias que quedaron al descubierto durante aquel combate y considera que ahora es un boxeador mucho más completo.

Su progreso quedó demostrado el pasado 18 de julio, cuando derrotó a Abraham Montoya por nocaut en el tercer asalto, exhibiendo un estilo más agresivo, sin abandonar las habilidades técnicas que lo distinguieron durante su exitosa trayectoria en el boxeo amateur.

Cruz, quien conquistó una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Tokio, conoce el ambiente competitivo ruso. Durante sus años como integrante de la selección nacional de boxeo de Cuba, participó en varias competencias en ese país y derrotó a Subkhankulov en un enfrentamiento amateur en 2019.

Sin embargo, el combate de este viernes presenta un desafío diferente, ya que el púgil ruso, de guardia zurda, contará con el respaldo del público local y llegará al cuadrilátero con un historial profesional sin derrotas.

Subkhankulov ocupa actualmente el segundo puesto en la clasificación de la FIB, una posición por delante de Cruz, quien figura tercero en la categoría de peso ligero.

Decidido a evitar otro resultado polémico, el cubano espera conseguir la victoria antes de que suene la campana final, sin dejar el resultado del enfrentamiento en manos de los jueces.

Para los aficionados al boxeo cubano, este encuentro representa una oportunidad de celebrar otro triunfo internacional de uno de los peleadores más destacados del boxeo amateur de la isla. Una victoria en Ufá marcaría un importante acontecimiento en su transición al profesionalismo y lo establecería entre los campeones mundiales de la competitiva división de peso ligero.

SALUD de la página 5

indicaron que las grasas saturadas de ciertos lácteos podrían contrarrestar sus beneficios mediante efectos sobre los vasos sanguíneos o procesos inflamatorios.

La Asociación de Alzheimer ha recomendado a los estadounidenses adoptar hábitos alimenticios que favorezcan una circulación sanguínea saludable hacia el cerebro.

Una alimentación equilibrada durante toda la vida

Los hallazgos no sugieren que los adultos deban eliminar las proteínas animales ni que los niños deban evitar los alimentos vegetales. Destacan las prioridades nutricionales de cada etapa del desarrollo humano.

Una dieta variada que incorpore huevos, pescado, verduras, bayas, frutos secos y cereales integrales puede proporcionar nutrientes complementarios que favorezcan la salud cerebral durante toda la vida.

Los investigadores advierten que la revisión combina estudios observacionales y ensayos clínicos, sin presentar nuevos hallazgos experimentales. Las asociaciones entre determinados alimentos y los resultados cognitivos no necesariamente establecen una relación directa de causa y efecto.

No obstante, la evidencia sugiere que adaptar la alimentación a las necesidades nutricionales de cada etapa de la vida puede favorecer el desarrollo cerebral, el funcionamiento cognitivo y un envejecimiento saludable.

Nota del editor: Este artículo ha sido adaptado y editado por razones de espacio.



El Deporte de los Caballeros
The Sport of Gentlemen

Cronograma de Boxeo - Boxing Schedule

Saturday, November 28
ESPRIT Arena, Dusseldorf, Germany (DAZN)
Agit Kabayel vs Nelson Hysa, heavyweights, 12 rounds, for Kabayel's WBC title

Friday, December 4
Copper Box Arena, London, England (DAZN)
Adam Azim vs Gabriel Gollaz Valenzuela, super lightweights, 12 rounds
Francesca Hennessy vs Johanna Wonyou, bantamweights, 10x2 rounds
Elliot Whale vs Bobby Faulkner, welterweights, 10 rounds

Saturday, December 5
Desert Diamond Arena, Glendale, AZ (DAZN PPV)
David Benavidez vs Michal Cieslak, cruiserweights, 12 rounds, for Benavidez's WBA and WBO titles and Cieslak's WBC title
Vergil Ortiz Jr vs Keith Thurman, middleweights, 12 rounds



Vergil Ortiz Jr vs Keith Thurman

Emiliano Vargas vs Omar Juarez, super lightweights, 10 rounds
Nikita Tszyu vs Roberto Valenzuela Jr, super welterweights, 10 rounds
Civic Hall, Wolverhampton, England (DAZN)
Conah Walker vs Alexis Rocha, welterweights, 12 rounds
Tiah Mai Ayton vs Tori-Ellis Willetts, featherweights, 10x2 rounds
William Crolla vs Billy Stanbury, super welterweights, 10 rounds
Galal Yafai vs TBA, flyweights, 10 rounds

Sunday, December 6
York Hall, London, England (DAZN)
Megan Redstall vs Lauryne Brankaer, flyweights, 10x2 rounds

Cuba's Andy Cruz seeks world lightweight title in Russia

by the *El Reportero* staff

Cuban Olympic gold medalist Andy Cruz returns to the ring this Friday, Nov. 27, seeking his first professional world championship against undefeated Russian boxer Artur Subkhankulov at the Wrestling Palace in Ufa, Russia.

The two fighters will compete for the vacant International Boxing Federation (IBF) lightweight title, giving Cruz a second opportunity to capture a world championship following his defeat against Raymond Muratalla in January.

Cruz, 31, enters the contest with a professional record of seven victories, one defeat and four knockouts. Subkhankulov remains undefeated with 12 victories, including six by knockout.

The Cuban fighter has been working to improve his punching power and offensive strategy following his 12-round majority decision loss to Muratalla. Although Cruz demonstrated his technical abilities during that encounter, his opponent gained an advantage through aggressive pressure and powerful punches.

Speaking to Ring Magazine, Cruz explained that he had addressed weaknesses exposed during the fight and believes he has become a more complete boxer.

His improvement was evident on July 18, when he defeated Abraham Montoya by third-round knockout, displaying a more aggressive approach while maintaining the technical skills that distinguished him throughout his amateur career.

Cruz, who captured a gold medal at the Tokyo Olympics, is no stranger to competing in Russia. During his years representing the Cuban national boxing team, he participated in several competitions there and defeated Subkhankulov in an amateur encounter in 2019.

However, Friday's championship fight presents a different challenge, as the Russian southpaw will enjoy the support of his home crowd and enter the ring with an unblemished professional record.

Subkhankulov is ranked second by the IBF, one position ahead of Cruz, who occupies third place in the organization's lightweight rankings.

Determined to avoid another controversial decision, Cruz hopes to secure a victory before the final bell rather than leave the outcome in the hands of the judges.

For Cuban boxing fans, the encounter represents an opportunity to celebrate another international achievement by one of the island's most accomplished amateur fighters. A victory in Ufa would mark an important milestone in his transition to professional boxing and establish him among the leading champions in the competitive lightweight division.

CALENDARIO de la página 4

Este encuentro semanal ofrece al público la oportunidad de descubrir el talento musical local y disfrutar de la interacción entre la percusión, el piano, el bajo y las voces en un ambiente íntimo.

Las presentaciones se realizan los jueves a las 7:30 p.m., en The Alameda Cinema Grill, 2317 Central Avenue, Alameda. Consultar con el establecimiento para confirmar la presentación del 3 de diciembre.

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







