

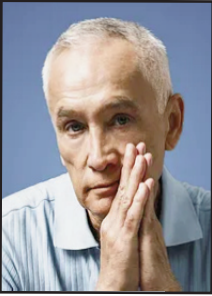
En Las Elecciones del 2025
Pagina A2



Cia Cortinas Gano con Las Estrellas W2
Pagina B1



El periódico La Voz ahora es Bilingüe en nuestro sitio web
www.lavozhispanicnews.com



Jorge Ramos
El México Antidemocrático
Pagina A4

Su Periódico FUNDADO EL AÑO 1995



David G. Cortinas
Mi Punto de Vista
Su Voz es Su Voz
Pagina A4

Jueves 23 de Octubre, 2025 - Edición Número 1630

Teléfono: (509)545-3055 – Correo Electrónico: lavoz@bmi.net

"MI MAMÁ ES RACISTA", Dice el hijo separado de la concejal de Sunnyside, Theresa Hancock, en una declaración jurada ante la corte



Por David Cortinas/
Staff/La Voz

Theresa Jo Hancock, el hijo separado de la concejal de la ciudad de Sunnyside, Theresa Christopher Trammel, acusa a su madre de años de comentarios racistas y comportamiento preocupante, declaraciones que ahora se han convertido en parte del registro público en el Tribunal Superior del Condado de Yakima.

La Declaración de Christopher Trammel, presentada el 25 de agosto de 2025, como parte de un caso de acoso en el que el peticionario Irving Brown Sr. obtuvo una orden de restricción, detalla por qué Trammel dice que cortó los lazos con su madre. "Puedo dar fe de que Theresa Hancock es racista", escribió, describiendo múltiples incidentes de insultos raciales y comentarios sobre personas negras que datan de hace años. Según la presentación, Trammel recordó un partido de fútbol de 2017 en el que Hancock gritó: "Detente", un episodio de 2016 en el que supuestamente llamó a su hermana "jiggaboo" por usar aretes de oro, y una conversación de Acción de Gracias de 2023 en la que ella y su padre estaban "contando a los negros en comerciales".

Trammel también dijo que Hancock ignoró repetidamente sus solicitudes y las de su esposa de no publicar fotos de su hijo en línea, y que ella se alineó políticamente con Kenton Gartrell, una figura del área de Yakima citada anteriormente en informes de prensa y registros de la Federación de Fútbol de Estados Unidos por conducta inapropiada. "No creo que Theresa deba estar en un cargo público, dadas sus opiniones personales extremas y problemáticas que no puede separar de su vida profesional", declaró Trammel bajo pena de perjurio.

Hijo distanciado habla en línea

Las publicaciones de una cuenta de Facebook que lleva el nombre de Trammel se han hecho eco de los mismos temas. En los hilos de comentarios públicos en las páginas Sunnyside Sun y What's Up Sunnyside, se identificó como el hijo de Hancock y la acusó de manipular a los aliados y difundir la división.

Una publicación decía:

"Sr. Bridges, sé que siente lealtad hacia Theresa por luchar contra Vlieger y su equipo cuando estaban causando un drama innecesario. Pero ella solo te usará a ti".

En otro, advirtió que Hancock estaba "haciendo amigos de Kenton Gartrell, quien en el pasado amenazó a mi familia", y se vinculó a un artículo del Yakima Herald que describe acusaciones anteriores contra Gartrell.

Patrón de controversia

Hancock se ha enfrentado a críticas antes. Una historia anterior de Sunnyside Sun describió una confrontación en la que fue acusada de intimidar a un miembro de la comunidad, un incidente que provocó un debate sobre su conducta en un cargo público.

La nueva declaración de su propio hijo agrega una dimensión profundamente personal a las controversias en curso de Hancock, ya que el clima político de Sunnyside sigue siendo tenso de cara al próximo ciclo de liderazgo de la ciudad.

Hancock y su abogado no han respondido a las recientes solicitudes de comentarios sobre la declaración o las declaraciones públicas de su hijo.

Registro judicial

La declaración se presenta bajo el Caso No. 25-2-01689-39, Irving Brown Sr. v. Theresa Jo Hancock, en el Tribunal Superior del Condado de Yakima.

Presentado por Martin Davis PLLC el 25 de agosto de 2025; el abogado Benjamin F. York firmó el certificado de servicio a Garrison Law Offices P.S., abogado de Hancock.

Las Autoridades de Salud Toman Medidas Drásticas contra los puestos de comida temporales ilegales

PASCO, WA. - Una coalición estatal de restaurantes insta a la Ciudad de Pasco a tomar medidas inmediatas contra lo que describe como una creciente red de vendedores de comida sin licencia que operan en la ciudad.

En una carta formal enviada al administrador de la ciudad de Pasco, Harold Stewart, la Coalición por la Igualdad en los Restaurantes del Estado de Washington afirma que al menos cinco puestos de tacos temporales ilegales se instalan cada noche en toda la ciudad, generalmente entre las 7 p. m. y las 2 a. m.

Supuestamente, los vendedores operan sin licencias comerciales, permisos sanitarios, autorización de seguridad contra incendios ni seguro. "Estas operaciones no reguladas representan una amenaza organizada y a gran escala para la salud pública y la integridad empresarial", escribió el presidente de la coalición, Josiah Gaytán.

El grupo cita varias preocupaciones, incluyendo ries-



Foto por Agencia

El Distrito de Salud informa sobre establecimientos nocturnos de comida improvisada sin permisos y las inspecciones de seguridad alimentaria que conllevan. Se han reportado operaciones similares en todo el estado de Washington.

gos para la seguridad alimentaria debido a la falta de inspecciones sanitarias, posible explotación laboral, uso de tanques de propano y llamas abiertas sin permisos de fuego, y competencia desleal con negocios de alimentos con licencia que pagan impuestos y cumplen con las regulaciones locales.

"Estas personas no tienen licencia", declaró Gaytán en una entrevista telefónica con KEPR News. "No sabemos si van a perpetuar una enfermedad transmitida por alimentos o si va a ocurrir algo grave, pero creo que la mayoría de la gente razonable lo pensaría dos veces antes de ir a un lugar como ese".

La coalición afirma que los puestos parecen formar parte de una operación multietatista más grande vinculada a un organizador con sede en California. También identificó cinco lugares conocidos en Pasco donde presuntamente se realiza venta ilegal, ...

PUESTOS

continúa en la página B1

Las Víctimas de Jeffrey Epstein Demandan al Bank of America



Foto por Agencia

La demanda establece que Bank of America procesó transacciones que deberían haber generado señales de alerta sobre las actividades de Epstein y no presentó informes de actividades sospechosas.

MANHATTAN, NY - Mujeres abusadas por Jeffrey Epstein demandaron a Bank of America en Manhattan el miércoles, alegando que sus ejecutivos violaron las leyes bancarias e ignoraron las señales de alerta por "absoluta lealtad" al financiero fallecido y por desprecio hacia las víctimas de su red de tráfico sexual infantil.

La demanda ante el tribunal federal de Manhattan, presentada en nombre de una persona desconocida que alega que Epstein abusó de ella entre 2011 y 2019, y de un grupo de víctimas propuesto, alega que Bank of America ignoró "una gran cantidad" de pruebas que demuestran que Epstein, durante años, traficó con adolescentes y mujeres jóvenes, pero prefirió lucrarse en lugar de protegerlas.

"Bank of America solo se preocupaba por una cosa: las ganancias, y mostró absoluta lealtad a Epstein", dice la demanda.

"Epstein solo ofreció su negocio a Bank of America porque estaba ayudando cons-

cientemente a la operación de tráfico sexual de Epstein y a su ocultamiento.

Bank of America sabía que si dejaba de ayudar a la operación, perdería las cuentas relacionadas con Epstein y los beneficios financieros asociados a su gestión".

Bank of America declinó hacer comentarios. La demanda del miércoles cita registros del Departamento del Tesoro que muestran que Epstein y sus asociados realizaron 4725 transferencias bancarias por un total de más de mil millones de dólares entre 2003 y 2019, según una investigación en curso del Comité Judicial de la Cámara de Representantes.

Alega que al menos una cuenta que Epstein le pidió a Jane Doe que abriera en Bank of America en 2013 fue utilizada por el gestor de patrimonios y su contador, Richard Kahn, hasta que Epstein falleció en una celda de Manhattan en 2019, "para actividades desconocidas e inexplicables para Jane Doe".

"Todos sabían o deberían

haber sabido, al menos después de 2006, que Epstein dirigía una red de tráfico sexual que pagaba a muchas víctimas con enormes cantidades de efectivo, así como transferencias bancarias sospechosas, y que utilizaba a empleados leales para ello", se lee en la demanda.

Si bien Bank of America pudo fingir públicamente una negación plausible antes del arresto de Epstein en 2006, posteriormente su capacidad de hacerse el tonto se vio desmantelada, cuando los detalles de su abuso sexual diario a mujeres jóvenes salieron a la luz pública y cuando finalmente se le exigió registrarse como delincuente sexual.

Las acusaciones son similares a las presentadas en acciones similares contra JPMorgan Chase, que acordó pagar 290 millones de dólares a al menos 100 víctimas de Epstein en un acuerdo alcanzado en junio de 2023, y Deutsche Bank, que acordó pagar 75 millones de dólares ese mismo año.

El Noroeste del Pacífico se Prepara Lluvias y Nieve



ESTADO DE WASHINGTON -

Se prevé que un río atmosférico azote el noroeste del Pacífico en los próximos días, trayendo lluvias extremadamente fuertes y varios pies de nieve a Washington y Oregón.

Este sistema podría arrojar hasta un pie de lluvia, lo que podría causar inundaciones.

Según el Centro de Predicción Climática, se esperan fuertes lluvias, vientos fuertes y varios metros de nieve que azoten el noroeste del Pacífico.

Es probable que se produzcan fuertes nevadas en las Cascadas, a medida que el nivel de nieve descienda a 3500 pies. Es probable que los viajes se vean afectados por condiciones peligrosas. Las fuertes nevadas, la lluvia y el viento serán factores preocupantes, especialmente en el oeste de Washington, a partir del jueves por la noche.

La amenaza de olas considerables y vientos fuertes afectará a los bañistas en la costa de Washington, Oregón y el norte de California. Según Fox Weather, la acumulación de nieve podría alcanzar los 60 cm o más en las zonas más altas.



Pronostico	67° Jueves 23	72° Viernes 24	58° Sábado 25	56° Domingo 26	54° Lunes 27	56° Martes 28	57° Miércoles 29
Tri-Cities, Washington	148°	147°	143°	138°	133°	136°	133°
	Parcialmente Nublado	Mayormente Nublado	Chubascos	Parcialmente Nublado	Mayormente Soleado	Parcialmente Nublado	Parcialmente Nublado

Evento del Spooky Hall 2025

PASCO, WA. - La Ciudad de Pasco invita a niños y familias a disfrutar de dos eventos gratuitos el 29 y 31 de octubre. ¡La diversión comienza con funciones gratuitas de la película Goosebumps en Fairchild Cinemas en Pasco, el 29 de octubre a las 6:00, 6:20 y 6:40 p.m.!

Luego, visita el ‘Spooky Hall’ para pedir dulces el 31 de octubre de 2025, de 3:00 a 5:00 p.m.. Recorre los pasillos del Ayuntamiento, presume tu disfraz, admira las decoraciones de cada departamento y, por supuesto, ¡llévate muchos dulces a casa!

Película Gratis: Goosebumps (2015)
Fecha: Miércoles 29 de octubre
Hora: Funciones comienzan a las 6:00, 6:20, y 6:40 p.m.

Lugar: 5020 Convention Drive, Pasco
Spooky Hall
Fecha: Viernes 31 de octubre
Hora: De 3:00 a 5:00 p.m.
Lugar: 525 N. 3rd Avenue, Pasco

Estos eventos gratuitos están abiertos al público y son posibles gracias al dedicado empleados municipales, así como a nuestros patrocinadores y aliados: Amazon, Hayden Homes, ICCU, McCurley Honda, Renewal By Andersen, Fairchild Cinemas, Meadow Outdoor Advertising, Stark Design Plus, Domino's Pizza, y el Periódico La Voz.

¡Sus contribuciones ayudan a hacer realidad Spooky Hall y aseguran que nuestra comunidad tenga un lugar seguro y divertido para celebrar!

¡DETENGAN EL DESASTRE!

En el Ayuntamiento de Sunnyside
VOTA POR UN CANDIDATO
QUE HARÁ UN CAMBIO

Leticia Zesati

Pagado por Press Forward Washington
5426 Rd 68 Suite P.O. Box 187

STOP THE DISASTER!

At the Sunnyside City Hall
VOTE FOR A CANDIDATE
THAT WILL MAKE A CHANGE!

Leticia Zesati

Paid for by Press Forward Washington
5426 Rd 68 Suite P.O. Box 187
Pasco,WA. 99301

La Voz Respalda a Estos Candidatos En Las Elecciones Del 2025



- 1 - Leo Perales – Pasco City Council
 - 2 - Mark Anthony Figueroa – Pasco City Council
 - 3 - Rodney Outlaw – Walla Walla City Council
 - 4 - Yolanda Trout Manuel – Mayor for the City of Auburn
 - 5 - Vicky Frausto – Sunnyside City Council
 - 6 - Leticia Zesati – Sunnyside City Council
 - 7 - Ramon Chavez – Sunnyside City Council
 - 8 - Adolph Muller – Sunnyside City Council
 - 9 - Monica Guillen – Sunnyside School Board
 - 10 - Sandra Zesati – Sunnyside School Board
 - 11 - Evaristo Salas Jr – Sunnyside School Board
 - 12 - Sandra Zesati – Sunnyside School Board
 - 13 – Madeline Alviso Ramirez – Granger City Council
 - 14 – Jude Anthony – King City Council
 - 15 – Janice Deccio – Yakima City Council
 - 16 – Ryan Whitten – Richland City Council
 - 17 – Jenne Alderds – Bothell City Council
 - 18 – Naren Briar – Bellevue City Council
 - 19 – Brian Lott – Auburn City Council
 - 20 – John Trumbo – Kennewick City Council
 - 21 – Elizabeth Alfonso Barrientos – Walla Walla School Board
 - 22 – Steve Christensen – Pasco School Board
 - 23 – Kyle Saltz – Richland City Council
 - 24 - Melissa Blasdel – Pasco City Council
- Próximamente habrá más

SU VOTO ES
SU VOZ

El Administrador Municipal Mike González se Retira de la Audiencia Pública

Citando un proceso premeditado y falta de transparencia.

SUNNYSIDE, WA – El exadministrador municipal Mike Gonzalez anunció que no participará en la audiencia pública programada del Ayuntamiento de Sunnyside sobre su despido, alegando falta de transparencia y lo que describe como una decisión premeditada tomada mucho antes de la fecha programada.

“Mi abogado, Zach Hummer y yo creemos que esta decisión debe tomarse cuando terminen las elecciones y se instale un nuevo consejo”, declaró Gonzalez. “Eso permitiría una evaluación justa y sin sesgos políticos.

El público merece líderes



Fotos por Archivos/La Voz
Mike González

que actúen con integridad y transparencia”.Gonzalez cuestionó la legitimidad de celebrar una audiencia pública sin publicar los resultados de la

investigación de tres meses que precedió a su despido. “Si esta audiencia pública tuviera alguna legitimidad, la investigación en sí debería publicarse e incorporarse al expediente”, declaró Gonzalez.

“Tras tres meses de revisión, no se encontró ninguna irregularidad. Me despidieron sin causa, no por mi desempeño, sino para salvar las apariencias de quienes crearon una narrativa falsa”.

González añadió que el proceso parece diseñado para justificar una decisión ya tomada, en lugar de proporcionar una revisión justa de los hechos."Todo este proceso parece predestinado", declaró González.

"He dedicado mi carrera a reconstruir la confianza en el gobierno local mediante la transparencia y la rendición de cuentas. No daré credibilidad a un proceso que niega la verdad al público".

La agenda de la reunión especial de la Ciudad del 20 de octubre de 2025 confirma que el consejo planea adoptar las reglas de la audiencia, recibir comentarios públicos limitados y considerar una resolución final sobre la destitución de González.



Eamonn P.S. Roach
Es un abogado en la oficinas de Roach & Bishop, LLP



Practicando la ley de Inmigracion en Asuntos Familiares y de Negocios

9221 Sandifur Parkway, Suite C Pasco, WA 99301

Tel: (509) 547-7587

www.roachlaw.com



Rodney Outlaw

ESPEREMOS MÁS DE NUESTROS LÍDERES

Ayuntamiento de Walla Walla * Puesto 2, Distrito Central

VOTEFORRODNEYOUTLAW.COM

- *Organicemos eventos con propósito para los jóvenes de Walla Walla.
- *Organicemos colectas de abrigos.
- *Recolectemos comida enlatada para los necesitados.
- *Hay más de una manera de hacer el trabajo del Ayuntamiento.

Protestas "No Kings Day" En Washington

Las calles de todo el país se llenaron con las manifestaciones pacíficas de 'No Kings' en protesta contra Trump. No hubo reportes de violencia ni arrestos en las manifestaciones.



Fotos por David Cortinas/La Voz

Miles de personas se congregaron en el bulevar Columbia Center en Kennewick, Washington, el sábado 14 de junio para la protesta nacional "Sin Reyes". Se manifestaron contra las políticas del presidente Donald Trump y contra los arrestos realizados en la comunidad hispana por el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE).



Por Samantha Allen/ WCYB

ESTADO DE WASHINGTON - Los residentes de Tri-Cities, incluidos Kingsport, Gate City y Bristol, participaron en las protestas nacionales "No Kings", exigiendo responsabilidades a los líderes y advirtiendo contra el autoritarismo creciente percibido.

Los organizadores informaron que las protestas "No Kings" ocurrieron en más de 3.000 lugares en todo el país, con la esperanza de que la participación de Tri-Cities marque el comienzo de un movimiento más amplio por la responsabilidad y la democracia.

Se planea otra protesta anti-Trump de "No Kings" en Tri-Cities. Los manifestantes se están reuniendo nuevamente en todo Estados Unidos, incluso en Tri-Cities, para

hablar en contra del presidente Donald Trump y las políticas de su administración.

“No Kings” en Walla Walla: la Comunidad Alza la Voz

Como parte de un movimiento nacional más amplio, la comunidad de Walla Walla organizó su propia protesta "No Kings" el 18 de octubre de 2025.

Esta es la segunda protesta de este tipo que se realiza en Walla Walla, tras la protesta "¡Manos Fuera!", que tuvo lugar el 5 de abril de este año, y una secuela de la protesta nacional "No Kings" celebrada en junio.

Aproximadamente 1600 personas se congregaron frente al Palacio de Justicia de Walla Walla a las 12 p.m., acompañadas de amigos, familiares y perros, mientras los manifestantes portaban carteles, banderas y vestían

disfraces inflables de rana (y ajolote).

El objetivo principal de la protesta "No kings" en Walla Walla fue exigir a los negocios que protejan los derechos de empleados y clientes amparados por la Cuarta Enmienda contra registros e incautaciones ilegales.

“Los negocios tienen derecho a negar a los agentes del ICE (Servicio de Inmigración y Control de Aduanas) el acceso a sus propiedades y a sus trabajadores”, declaró Castles, “y por eso estamos presionando a los negocios para que lo hagan, exigiendo al ICE una orden judicial para entrar en sus propiedades o hablar con sus trabajadores”.

“Los negocios tienen la absoluta responsabilidad de proteger a la comunidad, ser inclusivos y defender siempre los derechos de las personas”, declaró Tiffany Sinclair, pro-

pietaria de Skye Gardens en el centro de Walla Walla. “Cada uno es una figura pública a su manera, y es muy importante defender a la gente. Ese ha sido mi objetivo desde el primer día: apoyar a todos y mantener la inclusión total”.

Si bien la marcha obtuvo una atención significativa a nivel local y otras en todo el país también recibieron una importante cobertura mediática, los miembros de la comunidad expresaron que este único acto de protesta es solo una pieza del rompecabezas mientras los manifestantes buscan lograr un cambio.

La protesta 'No Kings' en Yakima atrae multitudes

YAKIMA, WA.. — Una gran protesta tuvo lugar en Yakima cerca del Valley Mall alrededor del mediodía del 18 de octubre.

Organizada localmente por Yakima Indivisible, la concentración en Main Street y Valley Mall Boulevard se planeó para protestar contra lo que, según afirman, son intentos autoritarios de apoderarse del poder por parte de la administración Trump.

El grupo cree que la administración Trump está violando la constitución y socavando la democracia, a pesar de que el presidente fue elegido por una abrumadora mayoría en noviembre pasado, con una considerable mayoría de votantes en el condado de Yakima.

El último evento atrajo a unos 2200 manifestantes pacíficos, según Yakima Indivisible, y muchos desafiaron el cielo gris y frío para la segunda protesta.



MI PUNTO DE VISTA

¡Su voto es Su Voz!

¿Por qué los latinos no salen a votar?

o podemos relegar toda la culpa a los partidos, los latinos también debemos asumir nuestra responsabilidad.

Las últimas elecciones locales en Washington arrojaron resultados preocupantes sobre la participación de los votantes latinos.

Esto no es una novedad ni una anomalía, consistente-mente los latinos son el grupo étnico que proporcionalmente menos vota a nivel nacional, ¿a qué se debe esto?

En las elecciones locales en el condado de Mecklenburg y la ciudad de Charlotte, realizadas a principios de noviembre, de los cerca de 44,000 latinos inscritos para votar, solo sufragaron poco más de 2,400. Esto quiere decir que apenas 5.5 de cada 100 latinos inscritos salieron a votar.

Dudas del inmigrante
A nivel nacional, las cifras igualmente son inquietantes. Según una investigación de The Brookings Institución, en todas las elecciones intermedias, desde el año 2010 hasta el 2024, los latinos fueron el grupo que proporcionalmente menos participó con su voto.



Sería muy fácil echar la culpa a este grupo por su falta de interés a la hora de acudir a las urnas, sin embargo, este puede ser el efecto de una o varias causas más profundas. Como en todo fenómeno social complejo, existen múltiples factores en juego a la hora de explicar esta problemática. Analicemos las dos más relevantes.

¿Son los votantes latinos indiferentes o no se sienten representados?

Para muchos, los partidos políticos no reflejan a la comunidad a la que sirven. Si bien los latinos representan cerca del 11 % de la población en Carolina del Norte, para las elecciones intermedias del 2024, de los 2,000 candidatos que figuraban en las papeletas de todo el estado, solo 27 se identificaban

como latinos, es decir, el 1 % de todos los candidatos, según un reporte de NALEO.

Si los 170 legisladores de la Asamblea General del estado reflejaran de manera proporcional a la población del estado, debería haber entre 17 y 18 miembros latinos en la legislatura, pero la realidad es que hoy no tenemos a ninguno. Lo mismo sucede en juntas escolares, concejos de las ciudades o juntas de comisionados de los condados.

En el caso del condado de Mecklenburg Carolina Norte, en noviembre por primera vez una candidata latina ganó un puesto a la Junta Escolar. Se trata de Liz Monterrey, hija de inmigrantes cubanos. Entonces, ¿por qué menos latinos votaron en estas elecciones, si había una candidata de su comunidad?

¿Los latinos no están conscientes de su potencial como votantes?

No podemos relegar toda la culpa a los partidos, los latinos también debemos asumir nuestra responsabilidad. Si bien existe una decepción generalizada hacia los políticos, en buena parte porque un partido los demoniza y el otro bando ha roto demasiadas promesas, lo cierto es que hoy, más que nunca, los latinos tenemos el poder de inclinar la balanza del poder en favor de nuestra comunidad.

Pese a que los latinos tienen baja participación, son el grupo con más rápido crecimiento a nivel demográfico y de votantes.

Según la Junta Electoral del Estados Unidos, los latinos representan el número que está creciendo más rápido

que cualquier otro de los votantes registrados. Este número puede parecer pequeño, pero no nos dejemos engañar, año con año las contiendas electorales se vuelven más reñidas y, por tanto, se deciden con muy pocos votos de diferencia.

Los latinos tenemos el deber de hacer oír nuestra voz, de representar a aquellos que no pueden votar, de empujar la agenda política en favor de nuestras familias, de nuestros jóvenes.

El voto es la más poderosa herramienta democrática que nos permitirá labrar un mejor futuro para todos.

Los Latinos tienen que recordar de votar y no deben esperar para demostrar su voz por medio de llenando la boleta, firmar la boleta y mandar la boleta. Si necesitan ayuda llamen a nuestras oficinas de La Voz y visitamos su negocio, casa o donde se encuentran para ayudarles.

Es tiempo que muestren su voz llenado su Boleta, Firmando su Boleta y mandando su Boleta y no esperan más.

David Cortinas –
Propietario y Director
del periódico La Voz

¿Vivir el Momento Puede Hacerte Un Mejor Papá o Mamá?



En esta era de información, los padres estamos rodeados de consejos sobre cómo criar mejor a nuestros hijos: ¿8 maneras de ser un mejor papá! o ¿Eres demasiado consentidor? Aunque muchos consejos son bien intencionados, a veces pueden resultar abrumadores—sobre todo para quienes tenemos hijos pequeños. Puede ser difícil encontrar el tiempo para comprometernos con los cambios que consideramos importantes, como preparar la comida del bebé en casa o hacer ejercicio diario. La mayoría de los padres simplemente no tenemos las horas, ni la energía mental, para convertir la superación personal en un trabajo de medio tiempo. Aun así, debe haber algo útil que podamos aprovechar de toda esa información. ¿Será posible inspirarnos con tantos consejos sobre “cómo ser mejores padres”, en lugar de sentirnos desanimados por sus exigencias?

Un nuevo estudio de la Universidad Católica de Chile sugiere que los padres podemos respirar con alivio. ¿Por qué? Porque, al parecer, la clave para criar mejor y sentirnos mejor mentalmente puede ser tan sencilla como soltar las preocupaciones y dejar de juzgarnos. En otras palabras: practicar la atención plena o mindfulness.

Las investigadoras entrevistaron a 62 mamás de niños en edad preescolar sobre su nivel de atención plena y su estilo de crianza consciente. La atención plena se define como estar consciente y aceptar nuestros pensamientos y emociones en el momento presente. Cuando la aplicamos a la crianza, significa dejar de lado las críticas hacia nuestras propias decisiones para poder enfocarnos en estar realmente presentes con nuestros hijos. En lugar de pensar “¿va a llorar toda la noche?” o “seguro es porque no cenó lo suficiente”, el padre o madre consciente acepta el llanto y actúa paso a paso.

Claro, practicar mindfulness no significa que te tenga que gustar el llanto; más bien se trata de reconocer la situación presente y mostrar compasión hacia ti y tu hijo. Del mismo modo, el papá o mamá de un niño pequeño que no quiere ponerse los zapatos no tiene que celebrar su terquedad (aunque la determinación de un niño de dos años es admirable). Pero sí puede atender su estado emocional actual y aceptar el berrinche, en lugar de reaccionar con enojo o culpa. Las investigadoras creen que esto podría tener efectos positivos más allá de reducir el estrés, como dar un buen ejemplo a los niños e incluso favorecer su desarrollo cerebral.

Además de evaluar su nivel de atención plena, las mamás respondieron encuestas sobre depresión, ansiedad, estrés general y estrés parental. Como se esperaba, las madres con mayor mindfulness se sentían menos estresadas, ansiosas y deprimidas.

Al analizar los datos más a fondo, se descubrió que la capacidad de una madre para describir y nombrar sus experiencias sin juzgarse (“necesito unas horas sola, y está bien”) predecía sus niveles de depresión, estrés, y crianza consciente. En otras palabras, los padres que pueden reconocer sus desafíos sin culparse ni culpar a otros, tienden a tener una mentalidad más sana y una relación más armoniosa con sus hijos.

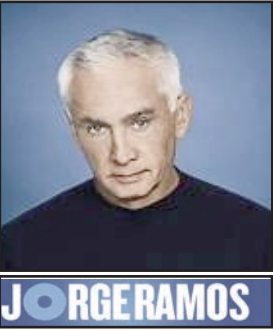
Consejos para practicar la crianza consciente
Lo mejor para los padres con poco tiempo es que las mamás del estudio no participaron en ningún curso de meditación formal ni siguieron rutinas diarias de mindfulness. Es decir, no necesitas una clase semanal ni un podcast diario para aplicar estos principios. Basta con practicar el estar presente. Aquí algunos consejos:

Reconoce que todo es temporal. Los niños cambian constantemente, dejando atrás hábitos y comportamientos con cada semana que pasa. Un buen consejo que me dieron una vez fue agregar “...por ahora” al final de mis observaciones. “No duermes toda la noche... por ahora.” “Solo quiere usar su disfraz de Superman... por ahora.”

Acepta a tu hijo tal como es. Cuando convivimos tanto tiempo con nuestros hijos, es fácil enfocarnos demasiado en una conducta difícil o compararlos con otros (“Su hermano sí come verduras”). La mayoría de los adultos equilibrados fueron niños con rasgos difíciles (yo, por ejemplo, hacía berrinches enormes), y todo salió bien. Los niños son naturalmente caóticos e impredecibles.

Acéptate a ti mismo y a tu forma de criar. Tu papel es brindar amor y seguridad incondicional, no anticipar cada necesidad ni evitar todas las experiencias negativas. Si te descubres tratando de alcanzar un ideal imposible o cuestionando cada decisión, tal vez sea momento de dejar los libros de crianza (o dejar de seguir este blog) y escuchar más tus propios instintos.

Esperemos que futuras investigaciones sigan alentando a los padres a no aferrarse a los errores del pasado ni preocuparse tanto por el futuro. Por ahora, vivir el presente puede ser el mejor camino para cuidar mejor de nosotros mismos y de nuestros hijos.



Immigrante y Periodista Independiente

El Mexico Antidemocratic

Algo No Esta Bien Cuando Quieres La Democracia Para Los Mexicanos Pero No Para Los Venezolanos Y Cubanos



Era una oportunidad única para apoyar y felicitar a una mujer que lucha por la democracia, que defiende los derechos humanos y que acababa de ganar el premio Nobel de la Paz. Pero cuando le preguntaron a Claudia Sheinbaum sobre el extraordinario reconocimiento que había recibido la lideresa venezolana, María Corina Machado, la presidenta de México solo dijo: “Sin comentarios”[i]. Fue una oportunidad desaprovechada para promover la democracia en América Latina y un triste ejemplo de cómo sigue existiendo un México antidemocrático que defiende abiertamente a dictaduras como la de Venezuela y Cuba.

Es una gigantesca hipocresía el querer la democracia para los mexicanos pero no para los venezolanos y cubanos.

Y hay que escribir de esto porque sorprende que una mujer que llegó al poder con el voto libre no apoye a otra que quiere exactamente lo mismo para su país. A México le costó mucho su democracia. De hecho, Sheinbaum llegó al poder gracias a una lucha de décadas. Por eso brinca que el actual gobierno mexicano, al igual que el anterior de Andrés Manuel López Obrador, no se atreven a criticar las tiranías en Cuba y Venezuela, responsables de miles de asesinatos, fraudes electorales y en cuyas cárceles languidecen prisioneros políticos. Y aunque Sheinbaum dijo que no quería hacer más comentarios, los hizo. “Nosotros defendemos lo que defiende la constitución: la autodeterminación de los pueblos”, agregó. “Así como nosotros no queremos que nadie intervenga en las decisiones de nuestro país -de cómo nos gobernamos- así debe ocurrir en todos los países.” Pero eso es exactamente lo que quieren Machado y millones de venezolanos: que los dejen decidir el futuro de Venezuela y que la última palabra no la tenga un brutal dictador y su cuadrilla de asesinos.

Estoy en contra de una invasión estadounidense en Venezuela al igual que de cualquier operación militar. Estados Unidos tiene una larga, sangrienta y tristísima historia de intervenciones en

América Latina y nada de eso se debe repetir. Creo, sin embargo, que las naciones democráticas del continente deben presionar, de distintas maneras, para que las dictaduras en Nicaragua, Cuba y Venezuela se rompan desde dentro.

Y eso no es apoyar ideas golpistas. Así como había que criticar y derrotar las dictaduras militares en Argentina y Chile, ahora hay que hacer lo mismo con los regímenes de Cuba, Venezuela y Nicaragua. La izquierda mexicana nunca ha entendido el daño que le hace proteger a dictadores como los hermanos Fidel y Raúl Castro, Miguel Díaz-Canel, Hugo Chávez y Nicolás Maduro. ¿Aceptarían los mexicanos en este 2025 vivir bajo dictaduras como las de Díaz-Canel y Maduro? ¿Por supuesto que no! Entonces ¿por qué el gobierno mexicano los sigue apoyando económica y diplomáticamente? El embargo estadounidense a la isla no justifica una dictadura desde 1959.

Sheinbaum no se ha atrevido a romper con los prejuicios ideológicos de López Obrador. En una entrevista que le hice antes de las elecciones del 2018, AMLO se negó repetidas veces a decir que Nicolás Maduro era un dictador[ii]. “No lo voy a juzgar”, me dijo. “No quiero meterme en ese asunto”. Ahora Sheinbaum hace lo mismo que AMLO y se niega a criticar a uno de los principales violadores de los derechos humanos del mundo.

Estas fuertes tendencias antidemocrá-

ticas en México -como lo es defender y cooperar con dictaduras- se suman a la enorme acumulación de poder del partido gobernante, MORENA, que cada vez más se parece al viejo PRI y que, con la reciente y polémica reforma judicial, ahora controla la presidencia, el congreso y las cortes. Las democracias hay que cuidarlas. Y estas expresiones autoritarias preocupan mucho.

Además, México -y no Trump- podría ayudar enormemente en una transición a la democracia en la isla caribeña y en el país sudamericano. Pero al apuntalar públicamente a sus dictadores, solo retrasan e intensifican el sufrimiento de millones de cubanos y venezolanos.

Es increíble que en este 2025 todavía haya quien defienda a dictadores. Y más cuando se trata de países, como México, que sufrió durante 71 años de un sangriento, asesino, fraudulento y represivo sistema autoritario. El entorno de la presidenta de México ha sido muy sensible a la críticas de que ella no se ha separado de la influencia de su predecesor cuando, por ejemplo, ha dejado atrás la desastrosa estrategia de (in)seguridad de “abrazos, no balazos”. Por eso sería refrescante y muy saludable para la joven y vulnerable democracia mexicana que su presidenta, un buen día, dijera que no apoya las dictaduras de Cuba y Venezuela.

¿Por qué es tan difícil decir: felicidades por tu premio, María Corina?

Corresponsales de La Voz

		María Marín Autora, Motivadora	Eamonn P.S. Roach Abogado de Inmigración	Maribel Hastings Columnista en America's Voice	Jorge Ramos Periodista y Escritor

Los textos publicados en esta sección son responsabilidad única de los autores, por lo que La Voz no asume responsabilidad sobre los mismos.

SOCIOS DE MEDIOS DE COMUNICACION LATINOS

Somos un Periódico Semanal en español en el Estado de Washington. Somos un Periódico Premiado Nacional. Publicado todo los Jueves. EST. 1995			Cartas al Editor: lavoz@bmi.net Ventas: David Cortinas Email: lavoz@bmi.net Gerente de Producción: Marta Ruiz Cortinas Editor: Juan Carlos Uribe Vera		
			Teléfono: (509)545-3055 www.lavozhispanicnews.com Correo Electrónico: lavoz@bmi.net		



La UFW Candidatos en Sunnyside, Wa

Se compromete a fortalecer el poder de los trabajadores agrícolas en Washington.



Foto por UFW
La UFW respalda a los candidatos en Sunnyside, WA; se compromete a fortalecer el poder de los trabajadores agrícolas en WA.

REPORTE POR UFW

SUNNYSIDE, WA - En vísperas de las elecciones del 4 de noviembre en el estado de Washington, la Unión de Campesinos (UFW) ha respaldado a una lista de líderes locales latinas que serán firmes defensoras de los trabajadores agrícolas y sus familias, tanto a nivel estatal como local.

Cada una contribuirá a una mayor representación de la comunidad mayoritariamente latina de Sunnyside, una comunidad agrícola que alberga a numerosos trabajadores agrícolas y donde la UFW lleva adelante campañas de organización. La UFW insta a todos los votantes elegibles a votar por las siguientes defensoras de los trabajadores agrícolas:

- Leticia Zesati para el Distrito 1 del Concejo Municipal de Sunnyside
- Vicky Frausto para el Distrito 3 del Concejo Municipal de Sunnyside

“Sunnyside es un pueblo de trabajadores agrícolas”, dijo Teresa Romero, presidenta de la UFW.

“Las personas que hacen posible la economía agrícola de Yakima y que consideran a Sunnyside su hogar merecen líderes que trabajen por ellos, con el mismo esfuerzo con el que

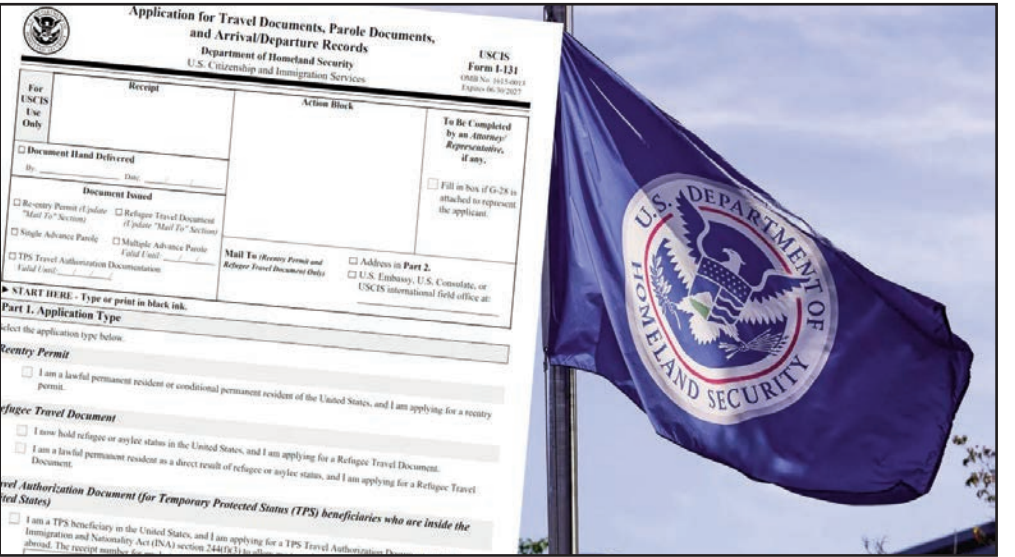
trabajan para llevar comida a todas nuestras mesas. Desde la legislatura estatal hasta el ayuntamiento y la junta escolar, las familias de trabajadores agrícolas de Sunnyside merecen líderes que los conozcan, que provengan de ellos y que luchen por ellos, especialmente cuando no sea fácil ni conveniente.

Toda la UFW se enorgullece de apoyar a estos destacados candidatos este noviembre, y esto demuestra nuestro compromiso a largo plazo con Sunnyside y con la construcción del poder político para todos los trabajadores del Valle de Yakima”.

- * Chelsea Dimas for Washington House of Representatives, District 14 Position 1.
- * Leticia Zesati for Sunnyside City Council District 1
- * Vicky Frausto for Sunnyside City Council District 3
- * Raquel Isquierdo-Lopez for Sunnyside School Board District 2
- * Evaristo Salas for Sunnyside School Board District 3
- * Sandra Zesati for Sunnyside School Board District 4
- * Catti Alvarez-Villanueva for Sunnyside School Board District 5

El permiso de viaje para inmigrantes aumenta a \$1,000 dólares, confirmó USCIS

La oficina de Servicios de Ciudadanía e Inmigración comienza a implementar el nuevo costo señalado en la ley fiscal y presupuestal republicana



USCIS comienza a aplicar las nuevas tarifas en algunos procesos migratorios. Crédito: USCIS | AP

Apartir del 16 de octubre, la oficina de Servicios de Ciudadanía e Inmigración (USCIS) comenzará a aplicar el nuevo costo de permiso de permanencia temporal, conocido como ‘parole’, que sirve también como permiso de viaje para ciertos inmigrantes.

El Departamento de Seguridad Nacional (DHS) publicó una notificación en el Registro Federal para implementar la tarifa aprobada por el Congreso bajo la Ley de Reconciliación H.R. 1. “La tarifa para el año fiscal 2025 es de \$1,000 y está sujeta a ajustes anuales por inflación”, recordó USCIS. “Usted debe pagar esta tarifa cuando se le otorgue el permiso de permanencia temporal en Estados Unidos, a menos que cualifique para una excepción”.

La agencia aclaró que cobrará la tarifa si la persona está físicamente en Estados Unidos, pero el costo se cubrirá una vez que el inmigrante reciba notificación por parte de USCIS de que su caso será aprobado. El costo deberá cubrirse en cada ocasión que las autoridades migratorias renueven el permiso.

“Si determinamos que podemos aprobar su solicitud de permiso de permanencia temporal o la renovación del permiso de permanencia temporal, y se requiere el pago de la tarifa de inmigración para el permiso de permanencia tempo-

ral, le notificaremos que debe pagar esta tarifa antes de que podamos aprobar su solicitud”, indicó USCIS. “La notificación incluirá las instrucciones de pago y una fecha límite”.

Aunque haya intención de aprobación del permiso, la agencia migratoria aclaró que no se otorgará el ‘parole’ a menos que se cubra la tarifa correspondiente, el cual debe realizarse en el plazo que será notificado.

USCIS insistió a las personas que realizan trámites con el Formulario I-131 o Solicitud de Documentos de Viaje, Documentos de Permisos de Permanencia Temporal, Registros de Entrada/Salida, en que no deben pagar el proceso, ya que se cobrará cuando se notifique que será aprobado. “La tarifa de inmigración para el permiso de permanencia temporal se cobrará al momento de obtener el permiso de viaje a Estados Unidos”, se aclaró.

Aunque hay cierre de gobierno del presidente Donald Trump, las agencias migratorias operan prácticamente al ciento por ciento.

“Nuestro trabajo crucial no se detiene durante el cierre gubernamental causado por los demócratas”, indicó la agencia. “Nos mantenemos firmes en salvaguardar nuestro país al proteger la inmigración legal”.



Su voto es su voz. **Periódico FUNDADO EL AÑO 1955 LA VOZ El Portavoz de la Comunidad Latina**

¡DETENGAN EL DESASTRE!

En el Ayuntamiento de Sunnyside

VOTA POR UN CANDIDATO

QUE HARÁ UN CAMBIO

Vicky Frausto

Press Forward Washington

5426 Rd 68 Suite PO Box 187 Pasco,WA. 99301

STOP THE DISASTER!

At the Sunnyside City Hall

VOTE FOR A CANDIDATE

THAT WILL MAKE A CHANGE!

Vicky Frausto

Press Forward Washington

5426 Rd 68 Suite PO Box 187 Pasco,WA. 99301

PRIME DENTAL PASCO

6005 Burden Blvd. Pasco WA

Dr. Juan Ramírez, Nuestro increíble equipo de dentistas aquí en Prime Dental Pasco puede ayudarlo a obtener la hermosa sonrisa que siempre ha soñado.

Tratamientos Dentales

Limpeza de Sus Dientes

Encías Detección de

Cualquier Enfermedad

Radiografías

Servicio Garantizado y Personalizado

6005 Burden Blvd., Suite B

WEST PASCO

Hablamos Su Idioma Español

(509) 316-2100

6005 Burden Blvd. Pasco WA

Lunes - Viernes

7am - 7pm

Sábados 8am-2pm

https://pdpnw.com/



¡Qué chulada!

es mantenerte conectado con los tuyos

- Llamadas, textos y datos sin parar EE. UU. ◀▶ México
- Textos ilimitados 21 países de Latinoamérica
- 4 Samsung Galaxy S25 Por Cuenta Nuestra + 4 líneas \$25/mes/línea

C/24 créd. en la fact. mens., 4 interc. eleg. y 4 líneas nuevas. Para clientes con buena calificación crediticia con descuento por AutoPago; más impuestos/cargos y cargo de \$35 por conexión de la línea.



Únete hoy.
En la tienda, en línea o llámanos al 833-452-2933.

Países de Latinoamérica y México: datos incluidos en ciertos países, en ciertos planes elegibles. Ve más detalles en el plan. No apto para uso internacional prolongado; debes residir en EE. UU. y el uso principal debe ser en nuestra red. El dispositivo se debe registrar en nuestra red antes de usarse en el extranjero. Cobertura no disponible en ciertas áreas; no somos responsables por las redes de nuestros socios. **Oferta de teléfono:** contactanos antes de cancelar toda la cuenta para seguir con los créditos restantes en la factura, o los créditos se suspenderán y deberás pagar el saldo según el contrato de financiamiento requerido (p. ej., Samsung Galaxy S25 128 GB: \$799.99). Los créditos en la factura se terminarán si pagas anticipadamente el dispositivo. El impuesto sobre el precio, antes de los créditos, se paga al momento de la compra. Oferta por tiempo limitado; sujeta a cambio. Requiere calificación crediticia, servicio (plan de \$50 o más/mes con AutoPago) e intercambio (p. ej., ahorra \$800: Samsung Galaxy S6) elegibles. Si cancelaste líneas en los últimos 90 días, podrías tener que reactivarlas primero. Cargo de \$35 por conexión del dispositivo a pagar al momento de la compra. Hasta \$800 vía créditos en la factura; la línea con promoción deberá estar activa y al corriente para recibir los créditos; podría demorar 2 ciclos de facturación. Máx. 4 dispositivos con descuento/cuenta. Podría no ser combinable con algunas ofertas o descuentos. **Plan Essential:** mínimo de 4 líneas en el plan. Más \$5/línea sin AutoPago; requiere cuenta bancaria o tarjeta de débito. Cargo de \$35 por conexión del dispositivo a pagar al momento de la compra. Podría requerir aprobación de crédito y depósito. La cancelación de líneas requiere cambio al plan Experiencia de precio base normal; contactanos. Cargos de programas regulatorios y de recuperación por un total de hasta \$3.99/línea; aplican recargos federales y locales. Consulta información sobre banda ancha en T-Mobile.com. Límite de 1 oferta por cuenta. No se puede combinar con algunas ofertas o descuentos; los clientes existentes que cambien de plan podrían perder ciertos beneficios y los créditos mensuales del dispositivo. Algunas funciones requieren dispositivo compatible. No se puede combinar con ciertas ofertas. Si te cambias de un plan a otro, podrías perder los beneficios de tu plan o funciones actuales; pide más detalles. Máx. 6 líneas. Plan no disponible para hotspots ni algunos otros dispositivos principalmente de datos. Las funciones de llamadas y textos ilimitados son para comunicaciones directas entre 2 personas; otras funciones (p. ej., líneas de conferencias y de chat, etc.) podrían costar extra. Algunos mensajes, incluidos aquellos de más de 1 MB, usan datos y podrían no estar disponibles a nivel internacional. Roaming: las asignaciones de datos en roaming en EE. UU. y dentro de la red varían; incluye 200 MB de roaming. Datos de alta velocidad disponibles solo en EE. UU.; en México y Canadá, la velocidad de los datos ilimitados será de hasta 128 kbps. Deberás adquirir un servicio adicional para usar el servicio de datos en otros lugares. Las llamadas, incluso hechas por wifi, cuestan 25¢/min en más de 215 países y destinos (llamadas por wifi a EE. UU., México y Canadá, sin cargo). Streaming de videos hasta 2.5 Mbps (SD). La velocidad para bajar videos podría verse afectada debido a la optimización; esto no aplica al subir videos. Para un rendimiento óptimo, deja las apps de streaming de videos en su configuración predeterminada de resolución automática. La velocidad máxima de la capacidad de enlace es de 3G. Los clientes que usen más de 50 GB/mes deberán usar sus datos principalmente en un smartphone o una tablet. El uso en un smartphone o una tablet tendrá prioridad sobre el uso por hotspot móvil (capacidad de enlace), lo que podría brindar velocidades más rápidas al usar los datos en smartphones y tablets. El precio con AutoPago corresponde a las líneas 1 a 6. Podría no figurar en la primera factura.

LUCHAR.

VOTAR.

PODER.

ESTADO DE OREGÓN

LBA

DE TRI-CITIES

Este Anuncio Está Pagado por LBA de Pasco, WA.

Su Periódico

FUNDADO EL AÑO 1995

LAVOZ

30

Años

1995 - 2025

El Portavoz de la Comunidad Latina

Sección

B

Jueves 23 de Octubre 2025

Edición Número 1630

Web: www.lavozhispanicnews.com - Email: lavoz@bmi.net - Teléfono: (509) 545-3055

CIA CORTINAS GANO “BAILANDO CON LAS ESTRELLAS W2”

8ª edición anual de Bailando con las Estrellas W2 el 11 de octubre en el Cordiner Hall Valley Residential Services, se llevó a casa el mayor triunfo, rompiendo récords de recaudación de fondos para una organización más necesitado en el valle de Walla Walla.



Reporte y fotos Por David Cortinas/La Voz

WALLA WALLA, WA. - Celebrities de Walla Walla suben al escenario para el primer Bailando con las Estrellas W2. Esta gran noche de gala fue llevando a cabo en el Sherwood Center un lugar de lujo en la Universidad de Whitman en Walla Walla. Todos los participantes 8 en total junto con los bailarines profesionales del

Compañía de Baile de Salón de Utah se presentaron en gran color y entregando una presentación de éxito para todo la comunidad y apoyadores junto con los familiares de los participantes bailadores. La ganadora del evento de la noche Cia Cortinas es un Nativa de Walla Walla, maestra de lenguaje dual de 3er grado y fundadora de Zero Proof Walla Walla, porque no todos los héroes usan capas (algunos solo beben elegantes



cócteles sin alcohol con chaquetas de lentejuelas). Cia dice; “estoy aquí solo por los niños, la comunidad y las buenas vibraciones” soy un orgulloso defensor de traer más alegría al mundo”. “Me apasiona construir una comunidad, animar a los demás y retribuir al lugar que me creó”. Cia fue patrocinada por Banco STCU. Los participantes locales habían estado ensayando con bailarines profesionales para

aprender una rutina de baile de salón para el gran espectáculo que se presentó el sábado por la tarde. El evento recauda fondos para Valley Residential Services. Todavía la organización estan asombrados por la victoria en el Bailando con las Estrellas W2 de este año 2025, dijo la organizadora Nancy Riggle del evento y directora ejecutivo de la organización Valley Residential Services. Este fue, sin duda, el even-



to de recaudación de fondos más grande y con más participación que fue hecho. Los organizadores anunciaron que el evento Dancing with the Stars W2 de este año recaudó más de \$93,000 vendiendo boletos de asistencia, regalos y patrocinadores com fue Columbia REA. Un agradecimiento especial a nuestro patrocinador principal, Walla Walla Toyota, quien ha firmado con la organización por otros tres años.

Valley Residential Services le dar un enorme agradecimiento .a los talentosos bailarines. Estuvieron absolutamente profesionales y talentosos. Ya empezaron el evento del próximo año el 10 de octubre de 2026 para sus calendarios para otra noche espectacular de gala. Se puede comunicarse con el reportero David Cortinas por correo electrónico: lavoz@bmi.net o por teléfono: (509)539-2753

Bad Bunny Fue Reafirmado Como el Artista Principal del Super Bowl

SANTA CLARA, CA. - El Super Bowl LX se desarrollará el 8 de febrero en el Levi's Stadium de Santa Clara, California. El artista principal de esa noche será el puertorriqueño Bad Bunny. A pesar de que su anuncio generó controversias, el comisionado de la National Football League (NFL), Roger Goodell, reafirmó su presencia. El comisionado aseguró que no está en consideración la participación de Bad Bunny en el Super Bowl LX. En una conferencia de prensa tras la reunión de otoño de la NFL, Roger Goodell explicó que la presencia del puertorriqueño

está bien pensada. “Está muy bien pensado (...) No creo que hayamos seleccionado a un artista sin recibir críticas. Es bastante difícil hacerlo cuando hay cientos de millones de personas viéndolo”, inició el dirigente. El 28 de septiembre de 2025, Bad Bunny fue anunciado como el artista principal del Super Bowl en el programa “Sunday Night Football”. La controversia es genera-

da porque Benito Antonio Martínez Ocasio (nombre de artista), ha manifestado abiertamente su descontento sobre las políticas del actual presidente estadounidense Donald Trump. En medio de las múltiples quejas y disgustos por las políticas migratorias del gobierno de Trump, Roger Goodell considera que el Super Bowl LX puede representar un gran espectáculo para la unión. “Estamos seguros de que será un gran espectáculo (...) Él entiende la plataforma en la que se encuentra, y creo que será un momento emocionante y de unidad”, agregó.

Five Below Debuta en el Noroeste del Pacífico Con Ocho Nuevas Tiendas



Fuente Five Below

FILADELFIA - Five Below, Inc. planea traer su experiencia de compra única al Pacífico Noroeste por primera vez. Este noviembre, la tienda de artículos de alta calidad abrirá siete nuevas tiendas en Washington y una en Oregón. Las nuevas ubicaciones de las tiendas en la región del Pacífico Noroeste incluyen:

- Sunrise Village en Puyallup, Washington
- Celebration Center en Federal Way, Washington
- Everett Mall en Everett, Washington
- Evergreen Crossing en Spokane Valley, Washington
- Valley Mall en Union Gap, Washington
- Vintner Square en Richland, Washington
- Alderwood Parkway en Lynnwood, Washington
- Cascade Plaza en Beaverton, Oregón

Las nuevas tiendas de Five Below en Oregón abrirán sus puertas a partir del 7 de noviembre. Construcción y diseño, noticias, minoristas Five Below debuta en el noroeste del

Pacífico con 8 nuevas tiendas20 de octubre de 2025Filadelfia — Five Below, Inc. planea traer su experiencia de compra única al noroeste del Pacífico por primera vez. Este noviembre, la cadena de tiendas de gran valor abrirá siete nuevas tiendas en Washington y una en Oregón. Las nuevas tiendas en la región del Pacífico Noroeste incluyen:

- Sunrise Village en Puyallup, Washington
- Celebration Center en Federal Way, Washington
- Everett Mall en Everett, Washington
- Evergreen Crossing en Spokane Valley, Washington
- Valley Mall en Union Gap, Washington
- Vintner Square en Richland, Washington
- Alderwood Parkway en Lynnwood, Washington
- Cascade Plaza en Beaverton, Oregón

Las nuevas tiendas de Five Below en Washington y Oregón abrirán sus puertas a partir del 7 de noviembre. Fundada en 2002 y con sede en Filadelfia, Five Below cuenta actualmente con más de 1850 tiendas en 44 estados. Para obtener más información, visite www.fivebelow.com.

Puestos de Comida Ilegales

LAS AUTORIDADES de la página A1 _____, incluyendo Court Street, Lewis Street y Road 44. Según la carta, las quejas previas presentadas al Distrito de Salud de Benton-Franklin tuvieron una respuesta limitada debido a la falta de recursos. El grupo insta a la ciudad a coordinar la aplicación de la ley con la policía, el departamento de bomberos, el Departamento de Salud y las agencias estatales de trabajo e ingresos. También solicita un grupo de trabajo dedicado a supervisar el cumplimiento continuo. Si bien KEPR News aún no ha recibido comentarios de los líderes de la ciudad de Pasco hasta el lunes 20 de

octubre, el Distrito de Salud de Benton Franklin emitió la siguiente declaración: Si bien es posible que miembros del grupo se hayan comunicado con nuestra oficina de forma anónima, no tenemos constancia de ninguna comunicación directa de la organización. No se ha confirmado ninguna sugerencia de que el Distrito de Salud Benton-Franklin (BFHD) haya adoptado una postura oficial o no haya respondido a este grupo. El BFHD se toma muy en serio todas las quejas relacionadas con la seguridad alimentaria y los vendedores de alimentos sin permiso. Cada queja se documenta y evalúa mediante un proceso de priorización basado en riesgos para garantizar que las amenazas a la salud pública se aborden de forma adecuada y eficiente. Cuando recibimos una

queja, trabajamos en estrecha colaboración con nuestros socios locales encargados de hacer cumplir la ley para abordar los informes sobre vendedores sin permiso que operan y para garantizar la seguridad de nuestro personal. Nuestras iniciativas incluyen tanto la aplicación de la normativa de seguridad alimentaria como la educación, con el objetivo de ayudar a los vendedores a comprender los requisitos para operar de forma segura. La coalición ha presentado quejas formales, aportando evidencia de más de 50 vendedores sin licencia que operan sin permisos del Departamento de Salud del Condado ni licencias comerciales en ciudades como Seattle, Burien, Kent, Auburn, Federal Way, Tacoma y Tri-Cities.

Pronostico Yakima Washington	64° /43° Jueves 23 Mayormente Nublado	60° /38° Viernes 24 Mayormente Nublado	54° /35° Sábado 25 .Chubascos Matinales	53° /30° Domingo Parcialmente Nublado	52° /29° Lunes 27 Mayormente Soleado	11° /33° Martes 28 Parcialmente Nublado	55° /32° Miércoles 29 Parcialmente Nublado
------------------------------	--	---	--	--	---	--	---

Nuevas reglas en vigencia para los carriles express con peaje de la SR 167.



Obtén Good To Go! para pagar el peaje más bajo.

Esto es lo que necesitas saber sobre los carriles express con peaje de la SR 167:

- Los conductores sin Good To Go! recibirán una factura por correo postal.
- Los conductores con un pase Good To Go! se ahorran \$2 en cada peaje.
- Las personas que usen el carril de carpool necesitan un Pase Flex para viajar gratis.
- Los motociclistas necesitan un pase para moto para viajar gratis.

Obtén más información en GoodToGo167.com.



Dodgers a Vencer un Antecedente Histórico en la Serie Mundial

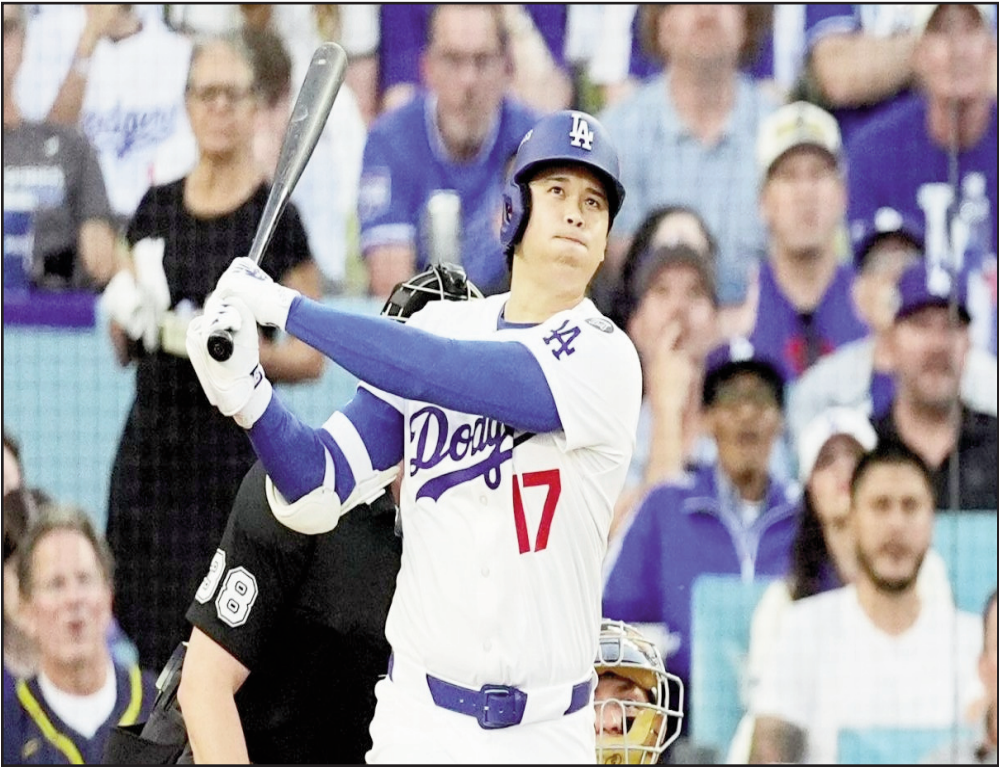


Foto por Agencias Los Dodgers buscan ser el primer bicampeón de Grandes Ligas en los últimos 25 años.

LOS ÁNGELES, CA. - Los Dodgers de Los Ángeles deberán vencer una cábala histórica en la Serie Mundial, luego de barrer en cuatro juegos a los Cervecedores de Milwaukee. Esta será la quinta Serie Mundial de MLB que un equipo que barrió en la Serie de Campeonato perdió ante un equipo que llegó a siete juegos en la otra Serie de Campeonato. En las cuatro ediciones anteriores, el equipo que llegó a siete juegos terminó derrotando al que barrió en cuatro juegos. Esto pone a los Dodgers con un antecedente negativo ante los Azulejos de Toronto. Los cinco antecedentes de Serie Mundial entre estos rivales de Serie Campeonato: Dodgers vs. Athletics – 1988 (Dodgers ganó 4-1) Cardinals vs. Tigers – 2006 (Cardinals ganó 4-1) Red Sox vs. Rockies – 2007 (Red Sox ganó 4-0) Giants vs. Tigers – 2012 (Giants ganó 4-0) Los Dodgers han tenido una semana completa de descanso tras barrer a Milwaukee en cuatro juegos. Por su parte, los Blue Jays solo descansaron cuatro días y recibirán a Los Ángeles para los juegos 1 y 2 de la Serie

Mundial. Trevor Megill on Shohei Ohtani: 'Guy did it all' Dodgers le quita importancia al descanso extra Shohei Ohtani respondió sobre el descanso prolongado y cómo ayudará después de una serie “estresante”. “Lo veo como algo positivo en términos de poder descansar, tanto como jugador de posición como lanzador”, dijo Shohei Ohtani a través del intérprete Will Ireton. “Hemos tenido algunos días malos [durante la postemporada], pero hemos jugado algunos partidos muy importantes que fueron muy estresantes”. Max Muncy, tercera base de los Dodgers, comentó que no sabrá si afectó o no, pero que siempre que se pueda descansar antes de una Serie Mundial se aprovechará. “No lo sé. Ya lo averiguaremos”, dijo el tercera base Max Muncy. “Pero siempre que puedas llegar a la Serie Mundial, la aprovecharás. No importa la situación. La aprovecharás para llegar a la Serie Mundial”. Los Dodgers abrirán con Blake Snell en el Roger Centre en lo que será una final de Grandes Ligas inédita y que bucan ser el primer equipo con un bicampeonato en 25 años.

PARA CONECTARSE CON EL MUNDO!

grapeline
WALLA WALLA • PASCO

Conéctese en Pasco con:
Aeropuerto de Pasco
Greyhound
AmTrak
Ben Franklin Transit

Conéctese en Walla Walla con:
Valley Transit
Milton-Freewater Bus
Columbia County Trans.
Umatilla Tribale Trans.

3 VIAJES AL DIA. DE IDA Y VENIDA!

Pasco, Burbank, Wallula, Touchet, Walla Walla

GRAPELINE.US
877.433.4775

Travel Washington grape line

GRANDVIEW DECA PRESENTS

Haunted

BARN

OCTOBER 4TH AND 31ST

GRANDVIEW FAIR GROUNDS
812 WALLACE WAY, GRANDVIEW, WA 98930

5:00 PM - 10:00 PM | \$5.00 ADMISSION

FREE PARKING

CARD PAYMENT ACCEPTED!



Fue Fácil Elegir a Estados Unidos Antes Que a México

El mediocampista no se avergüenza de ser mexicano, pero prefirió a Estados Unidos porque "le dio todo". Diego Luna tiene 16 partidos con la USMNT

México y Estados Unidos se han disputados futbolistas a lo largo de la historia. La USMNT ha logrado quedarse con varios talentos de ascendencia mexicana. Diego Luna fue una de las victorias del fútbol estadounidense. El jugador del Real Salt Lake explicó las razones por las que le dio la espalda a la selección mexicana.

En septiembre de 2003, Diego Luna nació en Sunnyvale, California. El mediocampista ofensivo tiene ascendencia mexicana, pero todo su desarrollo en el deporte fue en Estados Unidos. En una entrevista con TNT Sports, Luna reveló detalles de su vida. En septiembre de 2003, Diego Luna nació en Sunnyvale, California. El mediocampista ofensivo tiene ascendencia mexicana, pero todo su desarrollo en el deporte fue en Estados Unidos. En una entrevista con TNT Sports, Luna reveló detalles de su vida.

"Mis padres son de Michoacán, México. Nací aquí en Estados Unidos, en California. Creí con ascendencia mexicana. Pero, al mismo tiempo, crecí en Estados Unidos y he vivido aquí toda mi vida", dijo el futbolista del Real Salt Lake.

Umatilla Chamber of Commerce & City of Umatilla Presents:

TRICK OR TREAT

ON 6TH STREET

OCTOBER 24, 2025

4:30 - 7:00 PM

Call Us 541-922-3226

Visit Our Website umatillaparksandrec.org

UMATILLA

CATCH THE VISION

¡DETENGAN EL DESASTRE!

En el Ayuntamiento de Sunnyside

VOTA POR UN CANDIDATO

QUE HARÁ UN CAMBIO

Adolph Muller

Press Forward Washington

5426 Rd 68 Suite PO Box 187 Pasco,WA. 99301

STOP THE DISASTER!

At the Sunnyside City Hall

VOTE FOR A CANDIDATE

THAT WILL MAKE A CHANGE!

Adolph Muller

Press Forward Washington

5426 Rd 68 Suite PO Box 187 Pasco,WA. 99301

JOIN ELLA ADELANTE AT

WARM VIBES

Real Talk

FALL FAMILY GATHERING & CIVIC FUN

Celebrate fall, enjoy fun games, and learn easy ways to participate in shaping your community's future!

WHAT TO EXPECT:

Voter Registration

Ballot Education

Pumpkin Picking

Pumpkin Decorating

Coloring Contest

Yummy S'mores

OCTOBER 25, 2025

KIWANIS PARK

509 Doolittle Ave, Sunnyside WA 98944

FREE EVENT FOR ALL AGES!

Starts at 2pm

ELLA Adelante

@ellaadelante

2026 COMING TO DOWNTOWN PASCO!

LARGEST LATINO FESTIVAL IN HISTORY!

¡2026 LLEGA AL CENTRO DE PASCO!

¡EL FESTIVAL LATINO MÁS GRANDE DE LA HISTORIA!

ANUNCIO PAGADO

Reelegir

Janice DECCIO

4th District

Yakima City Council

¡Trabajemos juntos!



Puedes encontrar más información y actualizaciones en mi sitio web:

www.janicedeccio.com

iVOTA!

Pagado por el Comité para Re-eligir a Janice Deccio, Concejo Municipal de Yakima, Distrito 4 732 Summitview, PMB 566, Yakima, WA 98902

La Ciudad de Zillah Inaugura La Nueva Oficina de State Farm

El corte de cinta celebra el crecimiento, la inversión comunitaria y el espíritu comunitario en Zillah

ZILLAH, WA - La Ciudad de Zillah invita a la comunidad a unirse al Alcalde Scott Carmack, a los miembros del Concejo Municipal, a la Cámara de Comercio de Zillah y a los líderes empresariales locales hoy a las 3:30 p. m. para celebrar la gran inauguración del equipo de Seguros State Farm de Julian Calzada en su nueva ubicación en la recientemente construida Vintage Valley Parkway Plaza, ubicada en 150 Vintage Valley Parkway, Zillah.

La plaza, construida por Complete Restoration and Construction, LLC (CRC Construction), abarca 15,000 pies cuadrados distribuidos en dos edificios y ofrece áreas personalizables para tiendas, restaurantes y oficinas profesionales. Aún quedan algunos espacios disponibles, lo que ofrece oportunidades para que empresas nuevas y en creci-



Foto por Agencia... "Crecí en el campo, recogiendo espárragos, cerezas y manzanas para ayudar a mi familia", dijo Calzada.

miento se unan al creciente corredor comercial de Zillah. Nacido en México y criado en el Valle de Yakima,

Calzada cuenta con profundas raíces comunitarias y una inspiradora historia de trabajo duro y perseverancia. "Crecí en el campo, recogiendo espárragos, cerezas y manzanas para ayudar a mi familia", dijo Calzada. "Ahora, después de 14 años en State Farm, siete de ellos como agente independiente, estoy sumamente emocionado de crecer junto a mi comunidad y seguir siendo un recurso para los negocios locales y los jóvenes aquí en Zillah".

El alcalde Scott Carmack elogió tanto la nueva plaza como el liderazgo de Calzada en la comunidad. "El crecimiento continuo de Zillah se ve impulsado por personas como Julian, emprendedores que invierten su tiempo, talento y pasión localmente", dijo Carmack. "Nos entusiasma ver nuevos desarrollos como Vintage Valley Parkway Plaza que brindan más oportunidades y dinamismo a nuestra ciudad".

Vintage Valley Parkway Plaza es uno de varios desa-



rollos nuevos que revitalizan la comunidad empresarial de Zillah, además de las comodidades del parque recientemente terminadas y las mejoras de infraestructura que se están construyendo actualmente en First Ave, las cuales forman parte del Plan de Revitalización del Centro de Zillah en la zona histórica de la comunidad.

"El panorama empresarial de Zillah continúa prosperando", agregó el alcalde Carmack. "Estas inauguraciones son más que simples hitos para empresas individuales; son un reflejo del impulso de Zillah como una comunidad conectada y próspera".



SI USTED HA SIDO LESIONADO, LLAME A LOS ABOGADOS DE SGB.

SGB

SCHROETER
GOLDMARK
BENDER



NUESTRAS ÁREAS DE PRÁCTICA:

- lesiones personales graves
- muerte por negligencia
- acoso sexual / abuso sexual
- negligencia médica
- robo de sueldo
- accidentes graves de automóvil / camión

Hablamos español. Solo cobramos si ganamos su caso.

LLÁMENOS AL: 206.622.8004 • VISITE: sgb-abogados.com

SEATTLE: 401 Union Street • Suite 3400

BREMERTON: 423 Pacific Avenue • Suite 103

LUCHAMOS POR SUS DERECHOS.



Comisionado Arrestado por Incidente de Furia al Volante

KENNEWICK, WA – Un comisionado del condado de Benton fue arrestado el sábado por la mañana por un

altercado de furia al volante cerca de la autopista 395 y Clearwater Avenue.

El comisionado fue identificado por el Departamento de Policía de Kennewick como William McKay Jr.

KPD dijo que fueron enviados a un negocio local donde se informó del disturbio alrededor de las 11:05 am. Los oficiales que respondieron encontraron a un hombre, quien les dijo que McKay lo siguió hasta el lugar, "lo abrazó, tomó su teléfono celular y borró un video en él".

Cuando otro testigo le dijo a McKay que estaban llamando a la policía, devolvió el teléfono y abandonó la escena. El Departamento de Policía de Kansas (KPD) informó que una investigación posterior determinó que McKay había seguido al hombre desde la avenida 27 y la calle Union. También indicó que McKay había llamado a la central policial a las 10:50 a. m. para informar que el hombre al que luego siguió les estaba haciendo una señal obscena a otros conductores en la carretera.

McKay fue arrestado por robo en segundo grado por tomar el teléfono celular, que se considera un "dispositivo de acceso" porque podría usarse para acceder a cuentas financieras.

"Queremos recordar a los conductores que nunca sigan a otro vehículo, ya que eso puede provocar un altercado, una agresión, lesiones importantes o algo peor", escribió KPD en las redes sociales.

ENDORSED BY PASCO FIREFIGHTERS

Re-Elect

LEO



PERALES

Pasco City Council - District 3

Paid for by Friends To Elect Leo Perales To Pasco City Council, 4502 Hilltop Dr., Pasco, WA 99301



Los Mejores y Peores Momentos Para Comprar Gasolina



Muchos de nosotros buscamos constantemente gasolina más barata, con la esperanza de que ahorrar unos pocos centavos por galón se sume con el tiempo y haga que nuestra experiencia de conducción sea lo más agradable posible.

Esto fue especialmente cierto durante la primera mitad de 2022, cuando la mitad de los estadounidenses reportaron dificultades económicas debido al aumento de los precios en las gasolineras.

Si bien los precios se han estabilizado desde entonces, el costo del combustible sigue siendo una preocupación diaria para millones de personas. Aunque no existe una solución universal, existen buenas prácticas que puedes seguir para asegurarte de aprovechar al máximo tu dinero, como llenar el tanque a ciertas horas del día.

Carga gasolina por la mañana o por la noche

El momento de ir a la gasolinera sí que

marca la diferencia. Llenar el tanque temprano por la mañana o tarde por la noche puede ahorrarle dinero con el tiempo, pero no porque los precios sean más bajos a diferentes horas del día, sino por la temperatura. La gasolina se expande al calentarse, lo que significa que llenar el tanque al mediodía, cuando las temperaturas suelen ser más altas, podría resultar en pagar más por menos gasolina.

Compra gasolina los lunes

El día de la semana también importa. Según GasBuddy, el lunes es el día más barato para comprar gasolina, y el jueves el más caro. "El primer día de la semana laboral ofrece el precio promedio de gasolina más bajo en 17 estados", afirmó Patrick De Haan, director de petróleo de GasBuddy.

"Aunque los precios diarios de la gasolina varían según el estado, el consenso es que cargar gasolina al principio o al final de la semana laboral, el lunes o el viernes, es la mejor manera de ahorrar dinero".



Convocatoria de Comentarios Públicos
Programa de Mejoras de Transporte 2026-2031

Un borrador del Programa de Mejoras de Transporte Metropolitano/Regional 2026-2031 (M/RTIP) del Valle de Walla Walla está disponible para revisión pública, del 2 al 19 de septiembre de 2025, en el sitio web de la agencia:

<https://wwwmpo.org/public-participation.html>.

Todos los comentarios deben entregarse a la **WWVMP/STRTO** antes del mediodía del **19 de septiembre de 2025**.

Si necesita servicios de traducción para leer este documento, por favor notifique a Andrés Gómez al (509) 876-8002 lo antes posible. **Tenga en cuenta que la traducción de documentos puede tardar entre 5 y 15 días hábiles, dependiendo de la extensión del documento.**

Pasatiempo: LIBRO SAGRADO

Q N B U C P A L A B R A C C M U P T T
E A Z W Y R D E Y C D Y N V O R E A N
P R I V E R D A D J M O U V O O H M O
R E U N I V E R S A L G I T L E B I H
C L M V O R A C I O N T E O P K T T U
O I O R E E L F D O E G G R U M E O M
M G N F E C N V I J E I E O U O X S A
P O U E O X M N B R C S F I Z A T O N
O N I T S R U O R A T E P S E R O I O
N E O N A E M S O I O P C P D O S T N
E S N E O P C A G O E T M F P W Y E E
R N A U S S D I E S P I R I Y U I J C
F S M F Z E O O D Y R F R M O S M B A
O U T L I S T E R A T U R A T Z P U Q
Q R X S G S F T R A D I C I O N S S W

PALABRA UNION ORACION TEXTOS VERDAD HUMANO
RESPETAR OBJETIVO SUBJETIO PRESTIGIO ESPIRIYU
COMPONER RELIGONES LISTERATURA TEOLOGICA
PROTEGER UNIVERSAL NESECIDAD TRADICION FORMA
MITOS LEER FUENTE MANO

CORDERO de DIOS

Por Rob Gardner

UNA SAGRADA LABOR PARA EL CORO, LA ORQUESTA Y LOS SOLISTAS

Presentado por LA ORQUESTA Y EL CORO INTERRELIGIOSO DE WALLA WALLA VALLEY

Director Musical y Conductor LIUBOV BRUNTON

www.interfaithlambofgod.org

PRESENTACION EN VIVO
EL 28 Y 29 DE MARZO, 2026
A LAS 19:00 HRS

WALLA WALLA UNIVERSITY CHURCH
212 SW 4TH STREET COLLEGE PLACE, WA

Horóscopos 2025

Jueves 23 de Octubre - a Miércoles 30 de Octubre, 2025

ARIES, Mar 21 - Apr 19

ARIES

Instinto y deseo se unirán en tus encuentros íntimos, despertando fantasías secretas. La química será intensa y memorable, convirtiendo el sexo en una fuente de renovación y autoconocimiento. Tu poder oculto emergerá discretamente, atrayendo y generando experiencias apasionadas.

TAURO, Apr 20 - May 20

TAURO

Alguien se muestra muy interesado en ti y desplegará sus estrategias para conquistarte. Ceder un poco de control permitirá descubrir su verdadera manera de ser. La interacción se intensificará, creando un vínculo profundo a nivel sentimental y potenciando la conexión y la complicidad mutua.

GÉMINIS, May 21 - Jun 20

GÉMINIS

Potenciar tu rendimiento diario requerirá atención a los detalles y compromiso. Actividades como gimnasia y limpieza de cutis ayudarán a eliminar toxinas y revitalizar tu energía. Este enfoque práctico transformará tu rutina y te permitirá articular bienestar físico y productividad.

CÁNCER, Jun 21 - Jul 22

CÁNCER

Tus atractivos se realzan y tu imagen atraerá todas las miradas. Vivirás el amor con intensidad, exigiendo entrega completa de quien sea tu elegido. Tendrás la capacidad de cautivar y sostener el corazón de tu admirador, creando un magnetismo irresistible.

LEO, Jul 23 - AUG 22

LEO

Es momento de fijar nuevas metas y reorganizar tus prioridades. La familia tendrá un papel activo y emitirá opiniones sobre tu desempeño. Busca integrar sus deseos con los tuyos, porque su apoyo puede convertirse en un motor poderoso que impulse tu camino al éxito.

VIRGO, AUG 23 - SEP 22

VIRGO

Será un día de intensa actividad mental que despertará tu curiosidad y ganas de profundizar en nuevos conocimientos. Tu poder de persuasión será notable, y sabrás cómo obtener información clave. Cada palabra y gesto facilitará descubrimientos y conexiones intensas.

LIBRA, SEP 23 - OCT 22

LIBRA

Los beneficios llegarán gracias a tu perspicacia y a la estrategia que implementes. Buscar nuevas vías para incrementar tus recursos será motivador, y la negociación se convertirá en tu mejor aliada. Planifica con inteligencia y observa cómo tus decisiones financieras traen resultados.

ESCORPIO, OCT 23 - NOV 21

ESCORPIO

El momento es propicio para asumir desafíos y tomar decisiones. Agudiza tu instinto y tu olfato especial para detectar oportunidades, evitando aquello que solo consume tu energía. Cada acción consciente te permitirá avanzar de manera estratégica, fortaleciendo tu poder personal.

SAGITARIO, NOV 22 - DEC 21

SAGITARIO

El tránsito lunar te brinda la oportunidad de cerrar asuntos pendientes y liberarte del pasado. Remover recuerdos difíciles será necesario, como si te quitaras una espina, para recuperar alivio y renovación. Esta limpieza emocional te permitirá una sensación de restauración interna.

CAPRICORNIO, DEC 22 - JAN 19

CAPRICORNIO

Te reencontrarás con amigos y retomarás vínculos significativos. Surgirán ideas interesantes para mejorar tu entorno, y al interactuar descubrirás recursos extras poderosos. Pensarás en proyectos futuros que marquen un rumbo transformador, dejando huella bien honda en tu comunidad.

ACUARIO, JAN 20 - FEB 18

ACUARIO

Las exigencias aumentarán, pero también crecerán tus oportunidades profesionales. Será esencial demostrar compromiso. Cuanto más esfuerzo inviertas, mayores serán los logros alcanzados. Tu determinación marcará la diferencia y consolidará tu posición en todos los ámbitos.

PISCIS, FEB 19 - MAR 20

PISCIS

Un deseo intenso de crecimiento y expansión te llevará a estudiar, viajar y vivir nuevas experiencias. Encontrarás guías leales y de gran profundidad emocional. La vida es única: apuesta con convicción a tus creencias, sigue tus pasiones y permite que cada aventura enriquezca tu camino personal.

“La Mujer Mexicana Que Inventó La Tortilla Chip”

A veces, la grandeza comienza con un simple error.

LOS ANGELES, CA. - En la década de 1940, una mexicana llamada Rebecca Webb Carranza dirigía una pequeña tortillería en Los Ángeles con su esposo. Cada día, sus máquinas producían docenas de tortillas imperfectas: agrietadas, deformes o desiguales. La mayoría de la gente las habría tirado. Pero Rebecca vio potencial donde otros veían desperdicio. Las cortó en triángulos, las frió en aceite, las espolvoreó con sal y las sirvió en una reunión familiar. A todos les encantaron. Así decidió venderlas (a 10 centavos la bolsa) en su tienda, El Zarape Tortilla Factory. Ese pequeño acto de creatividad se convirtió en un fenómeno global. Esos pequeños triángulos fritos se convirtieron en lo que hoy conocemos como totopos: el corazón de los nachos, las fiestas y la cultura mexicana en todas



partes. Rebecca nunca se hizo rica gracias a su invento, pero cambió la historia de la comida para siempre. En 1994, recibió el Premio Tortilla Dorada por su contribución a la industria de la tortilla, un reconocimiento que llegó décadas después de que su idea transformara las cocinas de todo el mundo. Del ingenio de una mujer surgió un símbolo del orgullo, el sabor y el corazón mexicanos. La próxima vez que comas unas papas fritas, recuerda su nombre: Rebecca Webb Carranza, la mexicana que convirtió las sobras en un legado.

Una Nueva Era De Picante: Taco Bell Lanza El Flamin' Hot® Grilled Cheese Burrito

Con queso, un toque picoso y hecho para los amantes del sabor, el Flamin' Hot® Grilled Cheese Burrito es la nueva y deliciosa innovación de Taco Bell.

IRVINE, Calif., - /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Taco Bell enciende los paladares en todo el país con el lanzamiento del nuevo Flamin' Hot® Grilled Cheese Burrito, la última innovación que incorpora el nuevo Flamin' Hot® Rice, una costra exterior de queso derretido y capas del sabor irresistible de Taco Bell. El Beefy Crunch Burrito puede ser el clásico, pero el Flamin' Hot® Grilled Cheese Burrito lleva las cosas en una nueva dimensión: más queso, más picante y listo para encender una nueva ola de antojos. Disponible en los restaurantes participantes de todo el país a partir del 16 de octubre, este burrito se convierte en la nueva estrella del Luxe Cravings, la línea de innovaciones más irresistibles de Taco Bell.



El Flamin' Hot® Grilled Cheese Burrito combina el nuevo Flamin' Hot® Rice, los chips crujientes Fritos® Flamin' Hot® y una costra exterior de queso derretido, creando una innovación ardiente y llena de sabor. **El nuevo Flamin' Hot® Rice** Al estilo típico de Taco Bell, el burrito no solo es una nueva versión de uno de los favoritos de los fans, también introduce algo completamente nuevo. El Flamin' Hot® Rice, preparado con los chips Fritos® Flamin' Hot® y una mezcla picante de pimientos rojos, queso cheddar en polvo, ajo, pimentón y lima, ofrece un toque picante y cremoso diferente que los fans nunca habían probado en Taco Bell. Este arroz fue hecho para subir la temperatura y lo suficientemente atrevido como para inspirar su propia legión de fans. El nuevo Flamin' Hot® Rice se acompaña con salsa de queso nacho, carne sazónada, salsa cremosa de chipotle, chips Fritos® Flamin Hot®, crema agria, mezcla de tres quesos y una capa de queso derretido en el exterior para obtener un bocado atrevido, picante y crujiente. **Subiendo la temperatura**

Sólo la frase Flamin' Hot® evoca el sabor picante y delicioso de este producto. Con este lanzamiento, Taco Bell no solo está reinterpretando un clásico, sino que está provocando un momento de fusión entre dos legendarias comunidades de fans. El Beefy Crunch Burrito sigue siendo un ícono, pero establece la base para que los fans de Flamin' Hot® y los amantes del Beefy Crunch Burrito se unan para disfrutar de una nueva y ardiente innovación. Desde los Flamin' Hot® Doritos® Locos Tacos hasta los Flamin' Hot® Cool Ranch Doritos® de años pasados, los fans están deseando que otra colaboración Flamin' Hot® llegue a los menús. El Flamin' Hot® Grilled Cheese Burrito ofrece el mismo sabor distintivo que les encanta a los fans, al tiempo que añade una deliciosa costra exterior de queso derretido que lo hace aún más irresistible. "Sabemos lo mucho que nuestros fans aman ese picor único de Flamin' Hot®, y que siempre buscan opciones más cremosas y crujientes en nuestro menú", dijo Liz Matthews, directora global de innovación culinaria de Taco Bell. "El Flamin' Hot® Grilled Cheese Burrito combina todo eso: el toque picante, el crujido de los Fritos®, y el queso derretido por dentro y por fuera de nuestro clásico burrito." **Tus antojos, ahora más picantes** Los fans pueden disfrutar el Flamin' Hot® Grilled Cheese Burrito como estrella del \$9 Discovery Luxe Cravings Box de Taco Bell, repleto de los favoritos más indulgentes del menú con un valor irresistible, o pedirlo a la carta por \$5.49, disponible por tiempo limitado.

El Instante En Que Elegí Volar Más Alto



Por: María Marín Durante 15 minutos recorrí todo el centro comercial buscando un espacio libre para estacionarme, por fin, vi a una dama que caminaba hacia su auto. Aceleré para colocarme en el lugar que dejaría, y esperé pacientemente a que la señora guardara todas sus pertenencias en su camioneta.

Las luces de reversa se encendieron indicando su partida, suspiré de alivio y retrocedí un poco para que ella saliera. De repente, un señor que apenas llegaba aceleró su auto y descaradamente se metió en el espacio que yo aguardaba. ¡Sentí que echaba humo por la cabeza! y el coraje me hizo tornar del mismo color que la camioneta roja de la señora. Estaba lista para bajar el vidrio e insultar a ese hombre, pero tomé un profundo suspiro y decidí “ascender sobre la tormenta”. Deja te explico, Cuando alguien nos provoca, podemos actuar como cuervos, o podemos conducirnos como un águila, esta ave, cuando se encuentra con mal tiempo, en lugar de volar a través de la tempestad, majestuosamente y sin perder la calma, comienza a abrir sus alas hasta extenderlas a ocho

pies de ancho. En ese momento asciende sobre la tormenta y se eleva hasta lograr una altura donde el clima está despejado. Estos plumíferos tienen la habilidad de llegar a una asombrosa elevación de ¡10 mil pies!, algo que ninguna otra ave alcanza y por eso el águila es el único animal de su especie que ha compartido los cielos con aviones comerciales a esas alturas. Confieso que después de estacionarme y pasar por al lado del auto del caballero (no tan caballero por cierto), tuve la fantasía de desinflarle las llantas del carro....¡bueno, solo una!, pero suspiré de nuevo y con una sonrisa dije: **“Soy un águila y puedo volar por encima de esta tempestad”**. La próxima vez que alguien te provoque, en vez de rebajarte a su nivel, actúa como ese pájaro esplendoroso, extiende tus alas y asciende hasta un cielo despejado donde siempre, al igual que un águila, hallarás la paz. Para más motivación visiten: www.mariamarin.com Facebook: Maria Marin X: @maria_marin Instagram: @mariamarinmotivation Tik Tok: mariamarinmotivation YouTube: Maria Marin

Trucos para cargar más rápido tu teléfono celular sin necesidad de apagarlo

Cargar el celular puede ser una tarea tediosa, especialmente cuando la batería está baja y no queremos esperar horas para continuar con nuestras actividades. Pero, ¿sabías que existen trucos sencillos que aceleran la carga sin necesidad de apagar el móvil? Estos métodos optimizan el consumo energético para que la batería se llene más rápido. Aquí te contamos cinco trucos efectivos, con lenguaje fácil y cercano.



- 1. Activar el modo avión para acelerar la carga** Uno de los métodos más efectivos es activar el modo avión justo antes de conectar el teléfono al cargador. Este modo desconecta funciones que consumen batería en segundo plano, como llamadas, datos móviles, WiFi, Bluetooth y GPS, sin apagar el equipo. Eso permite que la energía se destine exclusivamente a la batería. Esto puede reducir el tiempo total de carga hasta en un 25% o más, dependiendo del dispositivo. Además, sigue funcionando la alarma y otras funciones básicas, ideal para cargar de noche o en situaciones sin querer apagar el teléfono.
- 2. Cerrar todas las aplicaciones para evitar consumo innecesario** Las apps corriendo en segundo plano son grandes enemigas de una carga rápida, ya que consumen recursos y batería. Por eso es vital cerrar todas las aplicaciones abiertas. Esto puede hacerse desde el menú de apps recientes o desde ajustes, incluso forzando su detención para apps que consumen más energía. Al cerrar estas apps, el celular pone menos carga en su procesador y batería, con lo que la carga se vuelve más rápida y eficiente. Es reco-

- mendable también desactivar notificaciones y sincronización automática al cargar.
- 3. Desactivar datos móviles y WiFi para evitar drenaje** Mantener activas las conexiones de datos móviles y WiFi durante la carga hace que el celular siga consumiendo energía para mantenerse conectado o recibir actualizaciones. Desactivarlas manualmente libera batería y acelera la carga. Este paso, combinado con el modo avión parcial, ayuda a acelerar la recarga sin desconectar completamente el teléfono.
 - 4. Activar el modo ahorro de energía ultra para optimizar la carga** El modo ahorro de energía ultra es un truco menos conocido pero muy eficaz. Este modo restringe casi todas las actividades no esenciales y procesos en segundo plano para que la batería solo se use para cargar. Muchos teléfonos Android y iPhone cuentan con esta función, que si se activa mientras cargas ayuda a acelerar el proceso casi tanto como apagar el móvil, pero sin perder funciones básicas importantes. Así que la próxima vez que necesites un “boost” rápido de batería, recuerda estas estrategias fáciles y efectivas: activando el modo avión, cerrando aplicaciones, apagando conexiones inalámbricas y usando el modo ahorro ultra, tu celular estará listo para seguir el ritmo de tu día en menos tiempo.

Elect

Yolanda

Auburn Mayor

Elijan a

Yolanda

para la Alcaldesa de Auburn

Pagado por: Comité para elegir a Yolanda para Alcalde

PO Box 505 Auburn, WA. 98071

Para donaciones llame al:

(509)200-0123