



Acusan a Julio Iglesias
Pagina 3



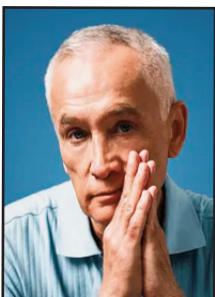
Mike Tomlin Deja a los Steelers
Pagina 6



Elote, el Alimento De Nuestros Antepasados
Pagina 8



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



Jorge Ramos
Ni Maduro, Ni Trump
Pagina A4

Su Periódico FUNDADO EL AÑO 1995 **LA VOZ** **El Portavoz de la Comunidad Latina**



David G. Cortinas
Mi Punto de Vista
Devuelve A Mike González
Pagina A4

Jueves 15 de Enero, 2026 - Edición Número 1641

Teléfono de Oficina (509) 545-3055 – Celular: (509) 539-2753 Mande sus noticias al: lavoz@bmi.net

Historico: Vicky Frausto

Primer Latina Eligida Alcaldesa En Sunnyside

Reporte por David Cortinas/La Voz

El 12 de enero se hizo historia en Sunnyside, cuando el Concejo Municipal eligió por unanimidad a Vicky Frausto como alcaldesa, convirtiéndose así en la primera alcaldesa latina en la historia de la ciudad.

Este momento es especialmente significativo en una comunidad donde casi el 90% de la población es latina, y que hasta ahora nunca había elegido a una mujer latina para el cargo de mayor representación. El nombramiento de Frausto no solo representa un cambio en el liderazgo, sino también una transformación más amplia en la representación, el poder y la confianza entre el Ayuntamiento y la comunidad a la que sirve.

En la misma reunión, Julia Hart fue elegida vicealcaldesa, lo que marca la primera vez en la historia de Sunnyside que tanto la alcaldía como la vicealcaldía están ocupadas por mujeres. “Gracias a mis colegas por la confianza que han depositado en mí”, dijo Frausto tras la votación.

“Me comprometo plenamente a representar a cada persona de esta comunidad y a trabajar de buena fe con cada



Fotos por David Cortinas/La Voz
La nueva Alcaldesa Vicky Frausto recibiendo su poder por la señora Bengie Aguilar.

uno de ustedes. Podemos estar en desacuerdo, pero siempre con respeto”. Un nuevo consejo, un nuevo capítuloLa votación para elegir a la nueva directiva tuvo lugar durante la primera reunión del Concejo Municipal del año, en la que también se dio la bienvenida a los nuevos concejales Tom Dillan, Ramon Chavez y Leticia Zesati. Zesati prestó juramento oficialmente, mientras que Frausto juró nuevamente para continuar en su cargo de concejal antes de ser nombrada al-

caldesa.

En el sistema de gobierno de Sunnyside, el alcalde y el vicealcalde son elegidos por el concejo entre sus miembros. Frausto fue la única candidata a la alcaldía. Hart y el concejal Jorge Galvan fueron nominados para vicealcalde, y Hart finalmente resultó elegido con una votación de 5 a 2. Honrando a las pionerasLa reunión incluyó una ceremonia de juramento dirigida por la ex concejal Bengie Aguilar, la primera mujer latina elegida para el



Alegría en el aire por *Ruben Orneles y Jorge Nacario celebrando la elección de Vicky Frausto como la nueva Alcaldesa en la Ciudad de Sunnyside donde la mayoría de los residentes son Latinos gritando "You Got it! Vicky!"

Concejo Municipal de Sunnyside y una defensora de la comunidad de larga trayectoria.

“Bengie abrió camino para que yo pudiera seguirlo”, dijo Frausto, reconociendo el papel de Aguilar como mentora y pionera. Aguilar, residente de Sunnyside durante más de 45 años, habló con emoción sobre la trayectoria de Frausto, señalando que la conocía desde que

era joven. “Su corazón ya ardía con el deseo de liderazgo, justicia y servicio”, dijo Aguilar. “Incluso entonces supe que algún día sería una líder en nuestra comunidad”.

Desde el público, la madre de Frausto, Virginia Frausto, observaba con orgullo el logro de su hija, un momento que conmovió profundamente a muchas familias presentes.

Presiones presupuestarias y congelación de contrataciones

También llamó la atención la reciente decisión del consejo de imponer una congelación de contrataciones como parte de su estrategia presupuestaria para el año fiscal 2026.

La congelación se aplica al primer trimestre del año, con excepciones limitadas para ...

PRIMERA

continúa en la página A7

Primera Muerte Relacionada Con La Gripe En El Condado De Franklin Durante Esta Temporada

KENNEWICK, WA. - El Distrito de Salud de Benton-Franklin (BFHD) confirma que dos residentes del condado de Benton son las primeras víctimas mortales asociadas a la gripe en los condados de Benton y Franklin durante la temporada de gripe 2025-2026.

“La gripe se está propagando rápidamente en nuestra comunidad y puede ser mortal. Nuestras más sinceras condolencias a las familias que han perdido a sus seres queridos.

Recomendamos encarecidamente la vacunación como una forma de protegerse a sí mismo y a su comunidad”, dijo el Dr. Steve Krager, Oficial de Salud del Distrito de Salud de Benton-Franklin.

El BFHD y el Departamento de Salud del Estado de Washington recomiendan que todas las personas mayores de seis meses, incluidas las mujeres embarazadas y lactantes, se vacunen contra la gripe cada año.

La vacuna puede reducir la gravedad de la enfermedad si contrae la gripe y disminuirá las posibilidades de hospitalización. La vacuna contra la gripe tarda dos semanas en brindar protección y no protege contra la COVID-19, el VRS (Virus Respiratorio Sincitial), los resfriados u otras enfermedades respiratorias.



Dado que varias enfermedades respiratorias circulan este invierno, es posible contraer más de una a la vez, por lo que tomar precauciones adicionales puede ayudarlo a usted y a sus seres queridos a mantenerse sanos.

Además de vacunarse, los consejos para prevenir la gripe incluyen lavarse las manos con frecuencia, evitar tocarse la cara, cubrirse la boca al toser, desinfectar las superficies que puedan estar contaminadas, usar mascarilla (en interiores, en áreas concurridas y si está enfermo) y mantener una buena ventilación.

Quédese en casa cuando esté enfermo. La gripe puede causar enfermedades leves a graves y, en ocasiones, provocar la muerte. La gripe es diferente del resfriado común. La gripe suele aparecer repentinamente.

Las personas que tienen gripe a menudo presentan algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre/escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden presentar vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos. -más-Información adicional:

- Sobre ventilación y virus respiratorios
- Buscador de vacunas/ubicaciones: <https://vaccinefinder.org/>

Un Residente de College Place Falleció Tras un Incendio en Su Casa



La persona que falleció en el incendio de la casa ha sido identificada como Jesse Briones, de 71 años. Se ha creado una página en GoFundMe para ayudar a las dos personas que resultaron heridas en el incendio.

COLLEGE PLACE, WA - Una persona falleció y otras dos fueron hospitalizadas tras un incendio de grandes proporciones en una vivienda la madrugada del miércoles, según informaron los bomberos de College Place.

Según el Departamento de Bomberos de College Place, los bomberos respondieron a un aviso de incendio en una casa ubicada en la calle First Street, cerca de Academy Way, poco antes de la 1:30 a. m. del 14 de enero.

Al llegar, encontraron la casa envuelta en llamas. Se solicitó refuerzos para controlar el incendio, y el Departamento de Bomberos de Walla Walla y el Distrito de Bomberos 4 del Condado de Walla Walla acudieron para brindar asistencia.

Los bomberos lograron contener la propagación del fuego, pero una persona, posteriormente identificada como Jesse Briones, de 71 años, perdió la vida en el incendio. Las autoridades también informaron que dos perros y un gato fueron encontrados muertos en el lugar. Otras dos personas fueron trasladadas a un hospital cercano debido a las heridas sufridas en el incendio y posteriormente fueron dadas de alta. La causa del incendio aún está bajo investigación.

Pronostico Tri-Cities, Washington	39° /27° Jueves 15 Mayormente Nublado	37° /26° Viernes 16 Niebla Todo el Dia	37° /25° Sábado 17 Parcialmente Nublado	37° /25° Domingo 18 Parcialmente Nublado	37° /25° Lunes 19 Parcialmente Nublado	39° /29° Martes 20 Mayormente Nublado	39° /29° Miércoles 21 Mayormente Nublado
-----------------------------------	--	---	--	---	---	--	---

EXIGIMOS EL REGRESO DE MIKE GONZALEZ



Logros De Mike Gonzalez

1. Consiguió \$1.3 millones en subvenciones.
2. Destituyó a un inspector de edificios que acosaba a los pequeños negocios.
3. Firmó un acuerdo de compraventa de la propiedad Monson.
4. Realizó el primer acercamiento real a la comunidad hispana de Sunnyside.
5. Creó una estrategia de marketing regional.
6. Advirtió — con razón— sobre la crisis presupuestaria.

**Comunidad De Sunnyside,
Empresarios los Amigos
De Mike González
Exigenque El Concejo
Municipal Reincorpore
a Mike Gonzalez Al Puesto
De Administrador De
La Ciudad.**

Pagado por Washington Forward for Better Government,
P.O. Box 187, Pasco, WA 99301

La Original Banda El Limón presenta “Team Anticupido”

LA ORIGINAL BANDA EL LIMÓN de Salvador Lizárraga, una de las instituciones más emblemáticas y longevas de la música Regional Mexicana, continúa escribiendo nuevos capítulos en su historia con el anuncio de su próximo sencillo radial “Team Anticupido”. Disponible en todas las plataformas digitales a partir del 15 de enero de 2026. De manera simultánea, el video oficial del tema se estrenará ese mismo día en el canal oficial de YouTube de la agrupación.

Por primera vez en 60 años de trayectoria, La Original Banda El Limón integra nuevos instrumentos en una grabación. Expandiendo su sonido tradicional y dando un paso firme hacia una evolución musical pensada para conectar con nuevas generaciones.

Cuyos hábitos de consumo musical van más allá del sonido clásico de Banda. Esta propuesta representa una fusión entre respeto a la tradición y una visión contemporánea que reafirma la vigencia de la banda.

“Team Anticupido” destaca también por la interpretación de Manuel Ávila, el nuevo vocalista de la banda,



quien con tan solo 23 años imprime una voz fresca, honesta y cargada de emoción.

Su estilo conecta de manera natural con la narrativa del tema, aportando una sensibilidad que dialoga directamente con un público joven sin perder la esencia que ha caracterizado a La Original durante seis décadas.

La canción aborda el desamor desde una perspectiva cruda, directa y cotidiana. Convirtiéndose en un himno para quienes han decidido blindar el corazón después de múltiples decepciones.

“Team Anticupido” marca una nueva etapa para La Original Banda El Limón de Salvador Lizárraga, donde la tradición y la innovación conviven de manera natural. Fortaleciendo su legado y ampliando su alcance generacional.

Dos Ex-Empleadas Acusan a Julio Iglesias Por Agresiones Sexuales

¡Comoción en el mundo del entretenimiento! El cantante Julio Iglesias (82) ha sido señalado por parte de dos ex empleadas, que lo acusan de agresiones sexuales y maltrato laboral. Los hechos, según se expone en la denuncia, fueron presentados ante la Fiscalía de la Audiencia Nacional en España. La información la ha proporcionado de manera exclusiva el Diario.es. En colaboración con el equipo N+ Univision Digital.

La información que ha trascendido al mundo del entretenimiento se trabajó de manera exclusiva en “el Diario” y la misma ha sido respaldada editorialmente por el equipo de periodismo de investigación digital de Univision, específicamente por Esther Poveda Cantero, Federica Narancio Genesi y Gerardo Reyes.

Todo ocurrió en República Dominicana y las Bahamas

Las acusaciones expuestas se han apoyado a nivel internacional por la organización “Women’s Link Worldwide”, en donde se señala al intérprete español por agresión sexual y trata. Según se lee en dicha investigación, los hechos ocurrieron en el año 2021, específicamente entre los meses de enero y octubre de dicho año, en residencias que el cantante español tiene en República Dominicana y Bahamas.

En dicha denuncia se expone el delito como “trata de seres humanos con fines de imposición de trabajo forzado y servidumbre” y “varios delitos contra la libertad y la indemnidad sexuales, tales como acoso sexual y agresión sexual”, según develó el Diario.es.

Es importante destacar que, aun cuando el cantante sea de nacionalidad española, esto no impide que las acusaciones sean presentadas en su país natal, aunque los hechos hayan sucedido tanto en República Dominicana como en las Ba-



hamas, según explica dicho medio. El testimonio de estas dos empleadas, sobre los abusos recibidos por parte de Julio Iglesias, expone lo siguiente: fueron presionadas por el cantante para mantener encuentros sexuales, describen penetraciones, tocamientos, bofetadas, así como vejaciones físicas y verbales. Al mismo tiempo y durante sus jornadas laborales, fueron víctimas

también de insultos y de humillaciones.

“Laura y Rebeca”

En la publicación del diario español, se mencionan los nombres de Laura y Rebeca, como presuntas víctimas. Estos no son sus nombres reales, son ficticios, con la intención de proteger su identidad. Las mujeres en cuestión conversaron con el Diario.es y afirman que realizaron la

denuncia con la intención de buscar justicia no solo para ellas, sino también por todas aquellas que trabajaron en las villas, bajo sus mismas condiciones.

Las abogadas de las victimas han solicitado la protección de sus respectivas identidades haciendo alusión a la “especial vulnerabilidad socioeconómica” de ambas. Sobre todo porque hay que tomar en cuenta la “considerable capacidad para emprender represalias e intimidarlas”, por la influencia y el poder que posee el cantante español, como una de las figuras más queridas de la industria de la música a nivel mundial.

Por otra parte, Rebeca le ha dicho al diario español que ella espera “que todo lo que hacía él allí no quede impune”, pero que sobre todo “no siga haciendo lo que hace, que sepa que tiene una consecuencia”. Laura también tiene un propósito con esta denuncia, y en lo personal ha decidido hablar para que “todas las víctimas de esta persona hablen y crean en la justicia, que entiendan que no fue algo que les pasó solo a ellas”.

En la búsqueda de justicia y el silencio de Julio Iglesias

Las acciones legales ejercidas por parte de Women’s Link pretenden que la Fiscalía de la Audiencia Nacional de España no solo ejerza justicia, sino que se haga bajo un enfoque feminista “que reconozca el daño estructural causado por el racismo, el colonialismo y el machismo en el ámbito del trabajo doméstico”.

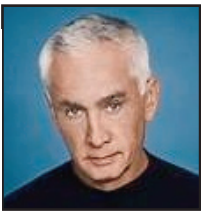
La investigación conjunta de elDiario.es junto al equipo N+ Univision Digital ha intentado contactar a Julio Iglesias para conocer su postura y versión de los hechos; sin embargo, no han logrado obtener respuesta alguna ni de su equipo laboral y mucho menos del intérprete de “Con la misma piedra”.

¿Crees que eso da miedo?

Los tiburones pueden ser aterradores.

Pero lo que realmente da miedo, e incluso es mortal, es conducir distraído.

Mira al frente. No conduzcas distraído.



JORGERAMOS
Así Veo Las Cosas

Son tan parecidos.
Donald Trump y Nicolás Maduro tienen egos gigantes y se creen invencibles. Ambos pesan más o menos lo mismo, se nota que no hacen ejercicio, están encorvados y tienen la misma estatura (1.91 metros). Están acostumbrados a juzgar desde lo alto y de ver a los demás como menos.

Como todos los líderes autoritarios, se rodean de yes men -gente que nunca les lleva la contraria ni les dice la verdad- y lo que más aprecian es la lealtad, no la inteligencia, la moral o la justicia. Cualquier diferencia la toman como un ataque personal y siempre creen tener la razón. No les importan los datos ni los hechos.

Lo único válido para ellos es su propia opinión. Son sabelotodo y, si no saben de algo, se lo inventan. Imaginan que el mundo circula a su alrededor y no al revés.

Son insoportables, impacientes, arrogantes, groseros y se rien de sus propios chistes.



No tienen sentido del humor. Nunca los he oído reírse a carcajadas o que sus sonrisas sean naturales. Bailan en público como si supieran hacerlo y como si la gente los quisiera ver.

Pero en el fondo se burlan de ellos: de su físico, del peinado de prestado y del bigote, de sus constantes gafes en discursos deshilados e interminables, de esa terrible propensión a hablar de sí mismos y de nadie más, de creerse la última Coca-Cola en el desierto y de saber que se encuentran frente a personajes grotescos, inflados y alimentados de odios.

Trump y Maduro son lo que jamás quisiéramos que nuestros hijos fueran.

Son expertos en causar miedo. Personifican el concepto del Marqués de Sade;

mejor temidos que respetados o amados. Son campeones del resentimiento, pueden recordar una afrenta o un mal gesto por años, y saben aplicar la venganza en el momento que más duele.

Empresarios, periodistas y otros políticos se doblan con tal de no pelearse con ellos. Y para estar de su mejor lado, los alaban, les dan palmaditas en la espalda, les dicen “muy bien señor” y les regalan premios inventados.

Viven de la mentira. Trump y Maduro dicen haber ganado elecciones que perdieron. (Trump en el 2020 y Maduro en el 2013, 2018 y 2024.) Crean su propia realidad, la promueven como cierta y luego se les olvida que viven en una burbuja.

Hasta aquí las similitudes. Anoche Maduro, con uni-

forme naranja de presidario, durmió en una cárcel, mientras que Trump -quizás con pijama de seda- lo hizo en la Casa Blanca. Maduro es un brutal dictador (responsable de asesinatos, fraudes y prisioneros políticos) y, nos guste o no, Trump ganó legítimamente las elecciones presidenciales del 2016 y 2024.

Afortunadamente no tenemos que escoger entre uno y otro. Se vale rechazar a los dos. Venezuela está mejor sin Maduro y hay algo de justicia poética en el hecho de que, por fin, el dictador está en la cárcel. Muchos cubanos hubieran querido ver a Fidel Castro en prisión, al igual que muchos chilenos esperaron, sin éxito, que Augusto Pinochet muriera encarcelado. Por eso, entiendo y aplaudo las celebraciones de los venezolanos en el exilio tras la caída de Maduro.

Celebraciones que, por el momento, no se pueden realizar en Venezuela por el régimen represivo que aun prevalece.

Pero, al mismo tiempo, como mexicano y latinoamericano, no puedo apoyar una intervención militar de Esta-

dos Unidos en el continente americano. Lo he dicho varias veces. Hay una larguísima y triste historia de invasiones e interferencias estadounidenses, desde México hasta Chile. Hubiera sido preferible que el régimen de Maduro se rompiera por dentro y que fueran los venezolanos, y solo los venezolanos, los que determinarían el destino de su país.

Además, la operación militar ordenada por Trump no obtuvo la autorización del congreso, como dicen las leyes de Estados Unidos, violó las leyes internacionales y la Carta de Naciones Unidas, firmada en 1945 y que prohíbe el uso de la fuerza, y es un terrible precedente en caso de que China quisiera invadir Taiwán, que Putin se quede con partes de Ucrania o, incluso, que Estados Unidos atacara a narcocarteles dentro de territorio mexicano.

Por lo anterior, el senado de Estados Unidos aprobó una resolución (52-47), con apoyo de ambos partidos, que obligaría a Trump a buscar autorización del congreso antes de que haya otra operación militar en Venezuela.

Pero Trump siente que no tiene límites.

En una reveladora entrevista con The New York Times[i] dijo que “no necesita la ley internacional” y que su único límite es “su propia moralidad, su propia mente”. Esto es muy peligroso.

Así que se le puede decir no a Trump y no a Maduro.

Para mí, esto no es nuevo. Me ha tocado enfrentarlos a los dos. A Trump durante una conferencia de prensa en el 2015 y a Maduro en una entrevista en el Palacio de Miraflores en el 2019. Ninguno de los dos está acostumbrado a que los cuestionen. Y su talante autoritario salió inmediatamente: Trump me expulsó por la fuerza de la sala de prensa con un guardaespaldas, mientras que Maduro nos confiscó las cámaras, los celulares y las tarjetas de video de la entrevista, nos arrestó y a la mañana siguiente nos deportó. Todo solo por hacer preguntas. Pero eso es lo que hacemos los periodistas independientes. **Ni uno, ni otro.**



MI PUNTO DE VISTA

Devuelve A Mike González Al Trabajo. ¡Ahora!

La comunidad de Sunnyside ha hablado y ahora los recién elegidos y los miembros del consejo deben actuar y escuchar a quienes votaron a estos nuevos concejales para que actúen en su nombre y deben hacer lo correcto.

En la papeleta estaba Mike González y quienes le apoyaban votaron por aquellos candidatos que harían lo correcto, y eso es: Devolver a Mike González como Gerente de la Ciudad.

El Consejo debe actuar y hacer lo correcto y devolver a Mike González al trabajo y ofrecerle su puesto: "Este



Fotos por Archivos/La Voz
Mike González

Consejo actuó de mala fe cuando decidió despedirle de su puesto en nuestra causa. La investigación de 3 meses real-

izada por un tercero no encontró pruebas ni motivo para despedir a Mike Gonzales y ninguna mala intención por parte de Mike González.

La comunidad fue informada por los medios de comunicación de todas las noticias e información sobre la investigación y la reunión celebrada sobre este asunto, y votó sobre lo que se informó y formó su propia opinión cuando acudió a mandar su boleta con su voto para los candidatos que ellos pensaban que regresara a Mike Gonzalez en su posición.

Así que ahora es momento

de actuar por los votantes y por quienes han puesto al nuevo ayuntamiento en sus escaños el lunes por la noche en la primera junta de concilio del año y solo para reportar que estarán actuando más adelante el próximo viernes en una junta ejecutiva.

Mike González ha decidido actuar él mismo y ha presentado una demanda por responsabilidad civil para exigir que el Ayuntamiento haga lo correcto y devuelva a Mike al trabajo, los actos injustos e injustos por parte de los antiguos miembros del Ayuntamiento.

El señor Mike González decidió en su última opción de actual con una demanda por la ración que el concilio actué en buena fe, el señor puede ver que no habrá justicia y tenía que actual y presentar de la demanda en su última opción.

Este medio de comunicación se presentó por horas y días en este tema para informar la injusticia que le paso a Mike González por medio del Concilio dirigido por 3 personas Teresa Hancock donde se ahorra se sabe por medio de la investigación de este periódico que es una

mujer racista y sus acciones lo mostraron y aprobado. Igual 2 Latinos Jorge Galván y Keren Vaszqaz 2 miembros que siempre apoyaron y siguen apoyando a esta mujer que es Teresa Hancock.

Si están de acuerdo o no con esta opinión pueden mandar una carta al Editor por correo electrónico: lavoz@bmi.net

David G. Cortinas – Director y Propietario del Periódico La Voz

En Enero se Define el Futuro de Los Subsidios de Salud



La reciente aprobación en la Cámara de Representantes de una extensión por tres años de los subsidios de Obamacare es una noticia de enorme trascendencia para millones de familias en Estados Unidos.

Aunque el camino legislativo aún no está completo —falta el aval del Senado—, el paso



dado por la Cámara envía una señal política clara: la salud sigue siendo un tema central y urgente en la agenda nacional.

Los subsidios de la Ley de Cuidado de Salud Asequible (ACA, por sus siglas en inglés) han sido un salvavidas para trabajadores, familias de clase media y comunidades de bajos ingresos, pero expiraron a partir de enero como parte del mega paquete fiscal.

Gracias a estos apoyos, las primas mensuales se reducen de manera significativa, lo que se traduce en mayor estabilidad financiera y, sobre todo, en acceso oportuno a atención médica preventiva, tratamientos y medicamentos.

Se estima que más de 20 millones de esta-

dounidenses recibieron subsidios para sus primas de seguro médico bajo la Ley de Cuidado de Salud Asequible en 2025. Sin esos apoyos, muchas de estas personas verán una pérdida o un fuerte aumento en lo que pagan por su cobertura.

Las personas con menores ingresos —menos de \$24,000 al año— no pagaban primas mensuales gracias a los subsidios ampliados. Pero ahora perderán el acceso a un seguro gratuito. Una persona de 27, 40 o 60 años pagaría \$66 al mes, en lugar de \$0, de acuerdo con la Kaiser Family Foundation.

Un trabajador que gana \$35,000 verá cómo su prima se duplica o más, pasando de \$86 a \$218 mensuales para un plan típico. Alrededor del 40 % de los inscritos en el mercado de la ACA se encuentran en este rango de ingresos.

Por ello, para comunidades históricamente marginadas, incluidos latinos, trabajadores independientes y pequeños empresarios, la extensión de los subsidios representa una herramienta concreta contra la desigualdad.

El acceso a la salud deja de ser un privilegio

atado al empleo formal y se convierte en un derecho más cercano a la realidad cotidiana de millones de personas que sostienen la economía desde sectores vulnerables.

Sin embargo, el trabajo no está terminado. El Senado enfrenta ahora la responsabilidad de convertir este avance en ley, a pesar de que el presidente Donald Trump amenazó con vetar en caso que sea aprobada.

Expertos coinciden que bloquear la extensión tendría consecuencias inmediatas: aumento de primas, pérdida de cobertura y mayor presión financiera sobre hogares que ya enfrentan inflación y costos de vida elevados.

La decisión que tome el Senado y la Casa Blanca tendrá efectos reales en la mesa de la cocina, en la farmacia del barrio y en la sala de emergencias del hospital local.

La Cámara ya dio un paso importante. Ahora corresponde al Senado demostrar que la estabilidad del sistema de salud y el bienestar de millones de estadounidenses están por encima de las disputas partidistas.

Corresponsales de La Voz

María Marín
Autora, Motivadora

Eamonn

Maribel Hastings
Columnista en América'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

Miembro

La Hispanic Newspaper

- Lo tenemos claro: 2026 es el año para invertir en las páginas de un periódico en el que confían los latinos. La publicidad impresa está llegando a la comunidad latina que su negocio necesita hoy, complementada con nuestras redes sociales y nuestro sitio web bilingüe.

LA VOZ
El Portavoz de la Comunidad Latina

Así Es El Nuevo Toyota Corolla Cross 2026: Potencia Híbrida y Nuevo Diseño



En el competitivo segmento de SUVs compactos, el mercado mexicano tiene a un participante destacado: el nuevo Toyota Corolla Cross 2026, el cual llega con varias mejoras y versiones híbridas para quienes desean mayor eficiencia y sostenibilidad. El Toyota Corolla Cross 2026 se renueva con una actualización pensada para mantenerse como uno de los SUV compactos favoritos del mercado automotriz. Cambios visuales, mejora de equipamiento tecnológico y, sobre todo, versiones híbridas

más atractivas, están entre las principales novedades de esta nueva versión llegada a México hace apenas unos meses. A simple vista, el rediseño del Corolla Cross se percibe principalmente en las versiones híbridas, las cuales estrenan una imagen más moderna, con una fascia frontal completamente nueva, entradas de aire más marcadas y una parrilla al color de la carrocería que le da un aspecto más limpio y sofisticado. Las versiones a gasolina mantienen una apariencia más





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



conservadora, con ajustes sutiles en parrilla y faros que refrescan su presencia sin romper con el estilo conocido. Dependiendo de la versión, el Corolla Cross 2026 puede montar rines de aluminio de 17 o 18 pulgadas y ofrece una paleta de colores sobria pero bien equilibrada. La versión XSE, la más equipada de la gama, suma un toque deportivo adicional con opción de carrocería bitono, combinando distintos colores con techo en negro. Por dentro, los cambios se concentran en la experiencia digital. El tablero da un salto importante en tamaño y calidad: las versiones a gasolina incorporan una pantalla de 7 pulgadas para el cuadro de instrumentos, mientras que las híbridas presumen un panel completamente digital de 12.3 pulgadas. Al centro, el sistema de infotretenimiento ahora cuenta con una pantalla de 10.5 pulgadas, compatible con Apple CarPlay y Android Auto de forma inalámbrica, lo que facilita la conexión con el smartphone sin cables de por medio. En todas las versiones se incluye un completo paquete de seguridad con nueve bolsas de aire y el sistema Toyota Safety Sense 3.0, que integra asistencias avanzadas de manejo. En el apartado mecánico, las versiones a gasolina utilizan un motor de 2.0 litros con 169 caballos de fuerza, acoplado a una transmisión CVT. Las versiones híbridas combinan un motor de combustión con uno eléctrico para entregar 196 hp, además de contar con tracción integral, un punto poco común en el segmento. El Toyota Corolla Cross 2026 está conformado por cuatro versiones: LE y XLE con motor a gasolina, así como SE y XSE con tecnología híbrida. Estas últimas agregan elementos como cargador inalámbrico, quemacocos y vestiduras en piel, elevando la percepción de confort. Corolla Cross LE: 544,000 pesos Corolla Cross XLE: 614,900 pesos Corolla Cross Hybrid SE: 625,900 pesos Corolla Cross Hybrid XSE: 678,900 pesos Con esta actualización, el Toyota Corolla Cross 2026 se consolida como una de las opciones más equilibradas entre SUVs compactos, al ofrecer eficiencia, seguridad y tecnología, con el respaldo de una marca conocida por su confiabilidad y larga duración.

\$79 MEMBRESÍA \$35 MENSUALES

- Radiografías
- Servicio Garantizado y Personalizado
- Tratamientos Dentales
- Limpieza de Sus Dientes
- Encías Detección de Cualquier Enfermedad

(509) 316-2100



6005 Burden Blvd. Pasco WA



Hablamos Su Idioma Español

Lunes - Viernes 7am-7pm
Sábados 8am-2pm
<https://pdpnw.com/>



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

Sirviendo Los Tri-Cities

Comienza el camino a LA28: Abre el Registro Para Acceder a Los Boletos Olímpicos

APOCO MÁS de dos años del inicio de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028, los aficionados recibirán su primer gran acercamiento al evento deportivo más importante del planeta con la apertura oficial del registro para la compra de boletos, proceso que queda habilitado desde este miércoles 14 de enero mediante un sistema de sorteo que asignará turnos aleatorios de compra.

El inicio del registro fue celebrado el martes con el evento Athlete Collective, organizado por LA28 en el histórico Los Angeles Memorial Coliseum, sede emblemática del olimpismo y escenario de los Juegos de 1932 y 1984. La jornada reunió a más de 300 atletas olímpicos y paralímpicos, representantes de más de 30 ediciones de los Juegos, desde Roma 1960 hasta París 2024, en uno de los encuentros más numerosos de deportistas fuera del ámbito competitivo. Durante el acto, se llevó a cabo el encendido ceremonial del pebetero, un gesto simbólico con el que se marcó oficialmente el inicio del recorrido de atletas y aficionados rumbo a LA28. El evento incluyó además breves intervenciones institucionales y espacios de interacción con los medios.

Registro, fechas clave y quiénes pueden acceder

El registro para el sorteo de boletos quedó establecido como el primer paso obligatorio para quienes deseen asistir de manera presencial a los Juegos Olímpicos. A partir de su apertura, cualquier persona pudo inscribirse para obtener un horario asignado de compra cuando se habilite la venta formal de entradas.

Los organizadores confirmaron que los residentes del área de Los Ángeles y de Oklahoma City contarán con acceso preferencial a los primeros turnos. Oklahoma City fue designada como sede de las competencias de canotaje slalom y softbol. Para acceder a este beneficio, se informó que los interesados deberán contar con un código postal que coincida con la dirección de facturación de su tarjeta de crédito en los condados habilitados de California u Oklahoma.

Los residentes locales que se registren antes del 18 de marzo podrán participar por turnos anticipados de compra entre el 2 y el 6 de abril, mientras que quienes no obtengan

ese beneficio ingresarán automáticamente al sorteo general.

Los Juegos Olímpicos de Los Ángeles se disputarán del 14 al 30 de julio de 2028, aunque disciplinas como béisbol, básquetbol, hockey y waterpolo comenzarán el 12 de julio. Esta edición será la más grande en la historia del olimpismo, con más de 11,000 atletas y 51 deportes.

LA28 informó que pondrá a la venta 14 millones de boletos para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, superando el récord establecido por París 2024. Los precios iniciales para entradas individuales comenzarán en 28 dólares.

Además, el comité organizador recordó que lanzó un programa de recaudación para distribuir boletos gratuitos entre residentes cercanos a las sedes. “Los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 2028 son para todos. Este programa busca garantizar que las personas que viven, trabajan y contribuyen al espíritu de Los Ángeles puedan acceder a los Juegos que se celebran en su propia ciudad”, afirmó el presidente y director de LA28, Casey Wasserman, en un comunicado.

Mike Tomlin Deja a los Steelers

Tras 19 años y un récord histórico en la NFL

Mike Tomlin dejó este martes su cargo como entrenador en jefe de los Pittsburgh Steelers, poniendo fin a una era de 19 temporadas consecutivas sin registro perdedor, una marca sin precedentes en la NFL.

La noticia fue confirmada mediante un comunicado oficial del propietario del equipo, Art Rooney II, quien destacó el impacto histórico del coach de 53 años.

“Durante nuestra reunión de hoy, el entrenador Tomlin me informó que decidió dejar su cargo como entrenador. Estoy sumamente agradecido con Mike por todo el arduo trabajo, la dedicación y el éxito que hemos compartido. Su historial de nunca tener una temporada perdedora en 19 años probablemente nunca se repetirá”.

Una salida acordada y un futuro abierto para Mike Tomlin

La salida de Mike Tomlin no se produjo por despido, sino como resultado de un acuerdo entre ambas partes, lo que le permite evaluar distintos caminos profesionales. El entrenador podrá optar por tomarse un año sabático, dirigir a otro equipo de la NFL o incorporarse como analista de televisión, sector en el que ya cuenta con varias ofertas.

La decisión llegó tras la contundente derrota de los Steelers por 6-30 ante los Houston Texans, resultado que significó la eliminación en la ronda de comodines de la AFC durante los playoffs de la NFL. El legado de Tomlin en Pittsburgh

Art Rooney II profundizó en el impacto de Tomlin dentro de la franquicia, resaltando su constancia competitiva y sus logros deportivos.

“Me resulta difícil expresar con palabras el respeto y aprecio que siento por el entrenador

Tomlin. Guió a la franquicia a nuestro sexto campeonato en el Super Bowl XLIII, llegó a los ‘playoffs’ 13 veces en 19 años, incluyendo ocho títulos en la AFC Norte”, agregó el dueño de los Steelers.

Desde su llegada en 2007, Mike Tomlin acumuló un impresionante récord de 193 triunfos, 114 derrotas y dos empates en temporada regular. En playoffs, su marca fue de 8 victorias y 12 derrotas, con un título de Super Bowl que consolidó su estatus como uno de los entrenadores más exitosos de la liga.

Con la salida de Mike Tomlin, la NFL cierra uno de los capítulos más estables y exitosos en la historia reciente de los entrenadores en jefe, mientras Pittsburgh inicia la búsqueda de un sucesor capaz de sostener una tradición ganadora única.

Steelers y una NFL marcada por cambios de entrenadores

La salida de Tomlin convierte a los Pittsburgh Steelers en el séptimo equipo de la NFL que cambia de entrenador tras el cierre de la actual campaña.

El primer movimiento se dio con Raheem Morris, quien dejó a los Atlanta Falcons tras no clasificar a postemporada. Posteriormente, Kevin Stefanski fue separado de los Cleveland Browns después de seis temporadas.

A ellos se sumaron Pete Carroll, despedido de Las Vegas Raiders, y Jonathan Gannon, quien salió de los Arizona Cardinals, ambos tras campañas perdedoras.

El martes, John Harbaugh se unió a la lista de entrenadores disponibles tras 18 años al frente de los Baltimore Ravens, y un día después Mike McDaniel se convirtió en el sexto, luego de no llevar a los Miami Dolphins a los playoffs.

FIFA®

Mundial 2026: Así quedaron los grupos de la Copa del Mundo

FIFA®

GROUP A

Mexico

South Africa

Korea Republic

UEFA Playoff D

GROUP B

Canada

UEFA Playoff A

Qatar

Switzerland

GROUP C

Brazil

Morocco

Haiti

Scotland

GROUP D

United States

Paraguay

Australia

UEFA Playoff C

GROUP E

Germany

Curaçao

Côte d'Ivoire

Ecuador

GROUP F

Netherlands

Japan

UEFA Playoff B

Tunisia

GROUP G

Belgium

Egypt

Iran

New Zealand

GROUP H

Spain

Cape Verde

Saudi Arabia

Uruguay

GROUP I

France

Senegal

IC Playoff 2

Norway

GROUP J

Argentina

Algeria

Austria

Jordan

GROUP K

Portugal

IC Playoff 1

Uzbekistan

Colombia

GROUP L

England

Croatia

Ghana

Panama

Su negocio puede patrocinar esta sección.

Llame al (509) 545-3055

o envíe un correo electrónico a lavoz@bmi.net



La Caótica y Cínica “Doctrina Trump” en Venezuela

Maribel Hastings es asesora de America's Voice

Si la situación en Venezuela empeora, la pregunta es qué pasará con los venezolanos que Trump deslegalizó aquí en Estados Unidos

El gobierno de Donald Trump está repleto de incongruencias y una de ellas es el trato deplorable que ha dado a los inmigrantes venezolanos que venían huyendo precisamente del régimen del expresidente de Venezuela, Nicolás Maduro, a quien Estados Unidos arrestó y removió del país este pasado sábado para enfrentar cargos de narcotráfico y narcoterrorismo en Nueva York.

Y es que lejos de acoger a esos inmigrantes que huían de la dictadura de Maduro, Trump les revocó protecciones como el Estatus de Protección Temporal (TPS), el parole humanitario, e incluso las solicitudes de asilo atraviesan una especie de limbo que viene a complicarse con la incertidumbre por la situación política de Venezuela tras el operativo militar estadounidense y que podría incidir en la decisión final para los solicitantes.

Trump le quitó a más de 600,000 venezolanos el TPS que les concedía permisos de trabajo y los protegía de la deportación. Asimismo, eliminó el parole humanitario que permitió el ingreso automatizado a Estados Unidos a más de 117,000 venezolanos.

Muchos venezolanos solicitantes de asilo han sido detenidos en plenas audiencias en corte. Otros 252 venezolanos incluso fueron deportados a la temible prisión CECOT de El Salvador sin el debido proceso de ley echando mano de la Ley de Enemigos Extranjeros del 1798. Venezuela integra la lista de 19 naciones a las que

Estados Unidos suspendió los ajustes migratorios, incluyendo residencia y ciudadanía.

Como muestra de las incongruencias, la Secretaria de Seguridad Nacional, Kristi Noem, declaró que ante los desarrollos políticos, los venezolanos que tenían TPS podrían solicitar refugio en Estados Unidos.

Pero horas más tarde el propio DHS desmintió a Noem y declaró que el más de medio millón de venezolanos que tenían TPS pueden regresar a su país, “al que aman”.

De hecho, el estatus de refugiado aplica a personas que están fuera de Estados Unidos y por ende, la solicitud se hace desde el extranjero. El asilo puede solicitarse en suelo estadounidense.

El grueso del exilio venezolano radica en Florida y muchos apoyan al presidente Trump que les quitó sus protecciones migratorias.

Queda por ver si el operativo que removió a Maduro subsana ese daño, pero todo dependerá del giro que tome el asunto.

Porque quienes esperaban que no quedaran vestigios del régimen se han topado con que la vicepresidenta de Maduro, Delcy Rodríguez, juramentó el lunes como presidenta encargada. O sea, que el régimen de Maduro sigue presente.

Aparte de las consideraciones políticas y del efecto que la salida de Maduro pueda tener sobre otros países de la región y sobre los intereses de naciones como China, sin duda una de las grandes interrogantes es qué ocurrirá con los millones de venezolanos en la diáspora, sobre todo los que radican en Estados Unidos y que han perdido sus protecciones mi-

gratorias.

Si la situación en Venezuela empeora, la pregunta es qué pasará con los venezolanos que Trump deslegalizó aquí en Estados Unidos. La alcaldesa de Miami, la demócrata Eileen Higgins, pidió el restablecimiento del TPS para que los venezolanos no retornen a un país inestable.

Y es que en todo este proceso poco se habla de restaurar la democracia o de proteger derechos humanos. Más bien se habla de apoderarse del petróleo venezolano y de pintar a Venezuela como el principal exportador de drogas a Estados Unidos aunque no lo es.

Un reciente informe de la Organización de las Naciones Unidas coloca a Venezuela como un país marginal en la ruta del narcotráfico.

Si el interés fuera proteger a Estados Unidos del narcotráfico, ¿por qué Trump indultó al expresidente de Honduras, Juan Orlando Hernández, quien cumplía una sentencia de 45 años de prisión por conspirar para traer a suelo estadounidense más de 400 toneladas de cocaína?

La realidad es que Trump 2.0 parece haberse dado cuenta recientemente de la influencia de China en el Hemisferio Occidental y como en otras etapas históricas, Estados Unidos quiere dirigir los destinos de otros países desmopolvando el manual del imperialismo yanqui del siglo pasado.

Aunque en esta oportunidad también hay un interés de desviar la atención del público estadounidense ante varios desastres domésticos como el alto costo de vida, de vivienda, y las alzas que se avecinan en las primas de los seguros médicos Obama-care ante la eliminación de subsidios por los republicanos.

Ya lo dijo Stephen Miller, jefe de gabinete de la Casa Blanca y asesor de seguridad nacional, que bajo la “doctrina Trump” Estados Unidos utilizará su ejército “sin reparos” para garantizar los intereses estadounidenses.

“Somos una superpotencia. Y con el presidente Trump, nos comportaremos como tal”, afirmó Miller.

Aunque se trate de una doctrina caótica y descarada. Los textos publicados en esta sección son responsabilidad única de los autores, por lo que La Voz no asume responsabilidad sobre los mismos.

Vicky Frausto Hace Historia



Foto por David Cortinas/La

Entre el público se encontraba la madre de Frausto, Virginia Frausto, quien expresó su orgullo por el logro de su hija, un momento que conmovió profundamente a muchas de las familias presentes.

PRIMER LATINA

de la página A1

.... para los puestos que queden vacantes durante ese período. El administrador municipal, Jim Bridges, explicó que ciertos puestos, incluidos el de agente de control de animales y el de inspector de cumplimiento de códigos, están exentos y pueden cubrirse si se considera necesario.

Está previsto que el consejo revise la congelación de contrataciones el 23 de marzo. Sesión a puerta cerrada y preguntas pendientes Tras la reunión, el Concejo Municipal celebró una sesión a puerta cerrada de aproximadamente una hora. Si bien no se tomó ninguna medida formal, varias fuentes indican que la discusión se centró en el posible regreso del exadministrador municipal Mike Gonzalez. Gonzalez fue despedido sin causa justificada en septiembre de 2025, una decisión que rápidamente se con-

virtió en un tema político crucial en Sunnyside.

Su despido provocó una intensa reacción pública y, en última instancia, se convirtió en un referéndum que transformó la composición del consejo. Las elecciones resultaron en victorias decisivas para Leticia Zesati y Ramon Chavez, mientras que las concejales en funciones Theresa Hancock y Vicki Ripley fueron destituidas por amplios márgenes. La investigación que precedió al despido de Gonzalez finalmente no logró corroborar ninguna irregularidad por su parte, lo que alimentó aún más la frustración pública y las acusaciones de interferencia política.

Desde entonces, la mayoría de los miembros actuales del consejo han expresado interés en revisar la decisión. No se tomó ninguna medida durante la sesión a puerta cerrada del lunes, pero se ha programado una reunión especial, que incluye otra sesión a puerta cerrada, para el viernes.

Al momento de esta publicación, aún no se ha determinado la hora de dicha reunión.

Novedades fuera de Sunnyside Mientras tanto, fuentes en Richland confirman que a Jim Bridges se le ha ofrecido el puesto de Subdirector de Obras Públicas en la ciudad de Richland. Según se informa, Bridges ha preguntado a los miembros del consejo de Sunnyside si se le pedirá que permanezca en su puesto de forma permanente, lo que añade otra capa de incertidumbre al futuro administrativo de la ciudad.

Mientras Sunnyside inicia una nueva etapa con un nuevo liderazgo en el consejo, persisten preguntas clave sin respuesta a puerta cerrada, preguntas que podrían determinar el rumbo de la ciudad en los próximos años.

La próxima reunión ordinaria del Concejo Municipal de Sunnyside está programada para el lunes 26 de enero.

Chris Murphy Critica Operación de ICE, la califica como “inhumana e ilegal”

El senador demócrata por Connecticut, Chris Murphy, lanzó una dura crítica contra la administración del presidente Donald Trump por el manejo de las operaciones migratorias y el papel del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE), al asegurar que la agencia actúa hoy de manera “inhumana e ilegal” y pone en riesgo a comunidades enteras en todo el país.

En una entrevista concedida al programa Meet the Press de NBC News, Murphy reconoció que Estados Unidos necesita un sistema nacional para hacer cumplir las leyes de inmigración, pero subrayó que las prácticas actuales de ICE se

han alejado de cualquier estándar de legalidad y humanidad.

Como ejemplo, recordó el caso de un joven de 16 años detenido en Meriden, Connecticut, pese a encontrarse legalmente en el país, semanas antes de graduarse de la escuela secundaria. “Lo mantuvieron detenido durante seis meses y lo dejaron salir justo antes de Navidad porque la administración ni siquiera se presentó ante el tribunal para defender su actuación”, relató el senador.

Según Murphy, casos como este se repiten miles de veces, con inmigrantes pacíficos y legales arrestados sin justificación clara. “Ese no es un

sistema que nadie quiera financiar”. Advirtió que su partido no puede seguir financiando a una agencia que, según él, opera con “impunidad y violencia”.

Las declaraciones del senador se producen en un contexto de creciente indignación nacional tras el asesinato de Renee Nicole Macklin Good, una mujer que murió a manos de un agente de ICE en Minneapolis la semana pasada. El incidente ha intensificado las críticas hacia la agenda migratoria de Trump y el rol del Departamento de Seguridad Nacional (DHS).

Estimados Miembros y Amigos de la LBA

Estimados miembros de la LBA y Amigos de la LBA. La oficina anuncia que la nueva oficina de la LBA está ahora en
403 W Lewis Street, Suite B-09
P O Box 1023, Pasco, WA. 99301.



La oficina está abierta de lunes a viernes de 10:00 am a 2:00 pm
El número de teléfono son: Oficina (509)855-6864 -
Móvil: (509)539-2753

La oficina está ubicada en el segundo piso del Edificio del Correo Postal en el Centro de Pasco.

LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

2004 N 24th Ave, Pasco, WA

Estás invitados asistir a la iglesia a partir de la 1:00 p. m. los domingos.

Si desea hablar con los misioneros locales, llamen al:

(509) 676-9199 Élderes en Walla Walla, WA.

(509) 301-0158 Élderes en Milton-Freewater, OR.

(509) 827-6543 Hermanas en Walla Walla, WA.

(509) 827-0930 Hermanas en Pendleton, OR.



Obtenga una Copia del La Biblia o Libro de Mormón en Español

(800) 953-4800

Elote, el Alimento Que Crearon Nuestros Antepasados

El elote, la mazorca de maíz tierno, es mucho más que un simple alimento o un popular antojito callejero en México. Es la expresión viva de una relación milenaria entre un pueblo y un cereal que dio origen a su civilización. Desde los mitos de creación prehispánicos hasta los puestos callejeros de las grandes ciudades, el elote narra la historia de México a través de su sabor, versatilidad y profundo significado cultural.

El maíz fue domesticado en México hace aproximadamente 9,000 años a partir del teosinte, una gramínea silvestre. Para las culturas mesoamericanas como los mayas y los aztecas, este grano fue la base material y espiritual de su existencia. No solo constituía el sustento diario, sino que era considerado un material sagrado. En el libro maya Popol Vuh, los dioses crean a la humanidad a partir de la masa de maíz, estableciendo un vínculo sagrado y fundacional entre el ser humano y este cereal.

La palabra «elote» proviene del náhuatl *elotl*, que significa «mazorca tierna», diferenciándola del maíz seco. Este término, junto con otros como «cintli», refleja la profunda integración del maíz en la cosmovisión y lengua de los pueblos originarios.

Elote, del campo a la calle
En su forma más pura, el elote es la mazorca recién cosechada, cuyos granos aún guardan humedad. Su consumo directo se ha perfeccionado en dos preparaciones callejeras emblemáticas que despiertan pasiones:

Elote preparado: Una mazorca entera, hervida o asada a las brasas, que se convierte en un lienzo de sabores. Se unta con mayonesa o



crema, se espolvorea con queso rallado (como el cotija), se baña con jugo de limón y se adereza con chile en polvo. Se come sujetando un palito insertado en la base.

Esquites: La versión práctica y en vaso. Los granos se desprenden de la mazorca y se hierven o frien, tradicionalmente con epazote. Se sirven calientes en un vaso para comer con cuchara, llevando los mismos aderezos: limón, chile, mayonesa, queso y sal.

Estos manjares son vendidos por los eloteros,

vendedores ambulantes que recorren ciudades y pueblos con sus carritos, cuya presencia y silbato característico son parte del paisaje sonoro de México.

Diversidad en la milpa
México es centro de origen y diversidad del maíz, con 64 tipos en el mundo, de los cuales 54 son endémicos del país. Cada variedad aporta sabores y texturas únicas a la cocina:
Cacahuazintle: De granos grandes, blancos y redondos. Es el alma del pozole, pero también

se consume como elote hervido.
Maíz palomero: Con granos pequeños, es ideal (como su nombre indica) para hacer palomitas, pero también se utiliza para pinole, un postre dulce. Maíz dulce: Reconocible por su sabor ligeramente azucarado, perfecto para asar hervir. Maíz bolita: Común en Oaxaca, tiene una mazorca pequeña y granos de colores diversos, utilizados para atoles, gorditas y tortillas.
Elote blanco y elote amarillo: Las variedades más comunes para hervir, asar o hacer esquites, con el amarillo teniendo un toque más dulce.

Aspectos nutritivos del elote
Lejos de ser solo «calorías vacías», el elote es un alimento nutritivo. Una mazorca mediana aporta energía, fibra, antioxidantes como la luteína y vitaminas B. Al combinarse con ingredientes como el queso, se obtiene una buena dosis de proteínas y calcio.

Su valor, sin embargo, trasciende lo nutricional. El elote es un símbolo de identidad y resistencia cultural. Su importancia se celebra en festividades como «El Costumbre» en Texcatepec, Veracruz, donde a finales de septiembre se agradece a la naturaleza por la cosecha y se pide por la siguiente, ofreciendo elotes a San Miguel Arcángel.

El elote, en definitiva, es la encarnación del maíz en su estado más festivo y accesible.

Es un alimento vivo que conecta el pasado sagrado con el presente vibrante, uniendo a la gente en torno al simple y profundo placer de comer una mazorca tierna, bañada en los sabores de México. Es, en esencia, un símbolo comestible de la nación.

Horóscopos 2026

Jueves 15 de Enero 2026 - a Miércoles 21 de Enero, 2026



ARIES, Mar 21 - Apr 19

Tus ambiciones se expanden y te animas a enfrentar desafíos exigentes. Superas crisis con lucidez, sin dejarte seducir por apariencias. Sabes distinguir lo esencial y aceptar la realidad, incluso si eso implica soltar caprichos u obsesiones que ya no suman a tu crecimiento.



TAURO, Apr 20 - May 20

La Luna en Escorpio, tu opuesto, intensifica la pasión en la pareja. El deseo se enciende y pide expresarse. Si estás soltero, sal, indaga el terreno y socializa: alguien muy afín puede aparecer en el lugar menos pensado, despertando tu curiosidad e interés inmediato.



GÉMINIS, May 21 - Jun 20

Se activa la atención sobre tu salud y alimentación. Es un día propicio para planear cambios en la agenda, transformar hábitos o iniciar una depuración. Ordenar y limpiar tu casa también ayuda a liberar tensiones, despejar la mente y renovar el clima energético que te rodea.



CÁNCER, Jun 21 - Jul 22

Tomas distancia de vínculos que ya no te hacen bien y marcas límites concretos. Nadie podrá pasarse de listo contigo. Este giro deja ver tu poder personal y despierta interés: llegan propuestas y acercamientos, atraídos por tu nueva actitud magnética.



LEO, JUL 23 - AUG 22

Es posible que recibas huéspedes o realices cambios importantes en el hogar. Crece el diálogo familiar y la disposición a colaborar. Se renuevan acuerdos de convivencia y encuentras el clima justo para expresar emociones que pedían ser dichas, generando mayor comprensión.



VIRGO, AUG 23 - SEP 22

Varios planetas te acompañan y favorecen encuentros estimulantes. Es un día ideal para reunirse con personas interesantes y sostener charlas que despierten tu mente. Acepta propuestas que amplíen tu mirada, te acerquen a nuevos aprendizajes y enriquezcan tu percepción de la realidad.



LIBRA, SEP 23 - OCT 22

Surge la posibilidad de un negocio con un familiar o de temas ligados a propiedades. Tus habilidades comerciales se activan y sabes moverte con astucia en lo financiero. Diseñar una buena estrategia te permitirá mejorar ingresos optimizando tiempo, recursos y energía invertida.



ESCORPIO, OCT 23 - NOV 21

Las influencias astrales favorecen intercambios interesantes. Tus talentos se potencian y quienes te rodean aprenden caminando a tu lado. Una sincronía especial acerca a las personas indicadas y marca el inicio de una etapa nueva, donde la afinidad y la diversión toman protagonismo.



SAGITARIO, NOV 22 - DEC 21

La dimensión espiritual adquiere importancia. Haz pausas para estar a solas y escuchar lo que emerge. Los sueños traen mensajes significativos y la percepción se agudiza. Es tiempo de cerrar cuentas pendientes del pasado para aliviar cargas y permitir que viejas heridas encuentren alivio.



CAPRICORNIO, DEC 22 - JAN 19

Aumenta el movimiento y la interacción con otros. Las conexiones sociales pueden traducirse en beneficios concretos. Con persistencia y una palabra bien dirigida, tus ideas avanzan sin resistencia. Un encuentro amistoso actúa como bálsamo y te devuelve buen ánimo y perspectiva renovada.



ACUARIO, JAN 20 - FEB 18

El cielo favorece avances y reconocimientos profesionales. El esfuerzo sostenido empieza a rendir frutos visibles y te acerca a un nivel de vida más acorde a tus aspiraciones. Alguien, desde las sombras, allana el camino y facilita condiciones clave para tu progreso.



PISCIS, FEB 19 - MAR 20

Defiendes con convicción aquello que consideras justo. Tu compromiso idealista se orienta gracias al consejo de personas con experiencia. Esa guía te ayuda a encauzar metas y dar forma concreta a tus sueños. Acepta lo que llega: la vida también sabe recompensar.

Mascar Chicle Puede Ayudarte a Concentrar y Aliviar el Estrés



HISTÓRICAMENTE, los humanos han masticado goma de mascar durante miles de años, comenzando con la corteza de abeto en Escandinavia. Culturas antiguas, como los griegos, nativos americanos y mayas, también utilizaban resinas de árboles por placer y efectos calmantes.

En el siglo XIX, William Wrigley Jr. revolucionó el chicle, convirtiéndolo en un hábito de consumo masivo a través de innovadoras estrategias de marketing, promoviendo sus marcas como herramientas para calmar los nervios y aumentar la concentración.

Ahora, más allá de ser una golosina casual, el chicle se está reconociendo como una herramienta potencialmente útil para la salud mental.

Investigaciones recientes indican que masticar chicle puede influir en la actividad cerebral relacionada con la atención y la regulación del estrés. Estudios usando técnicas de imagen cerebral muestran cambios en la actividad en regiones vinculadas a la concentración y el control emocional.

“Si estás realizando una tarea bastante aburrida durante mucho tiempo, masticar parece ayudar con la concentración”, señaló Crystal Haskell-Ramsay, profesora de psicología biológica en la Universidad de Northumbria, a National Geographic, citado por Fox News.

Concentración y manejo del estrés

El mecanismo detrás de estos beneficios cognitivos es fascinante. Al masticar, activamos el sistema de alerta del cerebro sin generar una respuesta de estrés completa. Es como si le diéramos al cerebro una señal de que necesita estar activo y preparado, pero sin la carga de ansiedad que acompaña situaciones verdaderamente estresantes. Esta activación moderada del sistema nervioso puede ser justo lo que necesitamos para mantenernos enfocados en

ambientes monótonos o durante tareas repetitivas que normalmente nos harían perder la concentración.

En relación con el estrés, mascar chicle parece funcionar como un mecanismo de reducción de la tensión. El movimiento rítmico y repetitivo tiene un efecto casi meditativo que puede ayudar a calmar la mente. Además, varios estudios han encontrado que las personas que mastican chicle regularmente reportan niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés, en comparación con quienes no lo hacen. Esta reducción en los marcadores biológicos del estrés se correlaciona con sensaciones subjetivas de mayor calma y bienestar.

El chicle también puede servir como una distracción saludable de hábitos nerviosos menos deseables. Muchas personas recurren a morderse las uñas, tamborilear con los dedos o comer en exceso cuando están ansiosas. Mascar chicle ofrece una alternativa que mantiene la boca ocupada y proporciona una válvula de escape para la tensión física sin las consecuencias negativas de otros comportamientos compulsivos. Esta sustitución de hábitos puede ser particularmente útil para personas que están intentando dejar de fumar o reducir la ingesta de snacks poco saludables.

Límites de la efectividad

A pesar de algunos beneficios en situa-

ciones de estrés leve, la goma de mascar no mejora consistentemente la ansiedad en situaciones altamente estresantes y no proporciona evidencia clara de mejora en la memoria.

Aunque el chicle sin azúcar puede ayudar a reducir caries, especialistas advierten sobre sus efectos negativos potenciales. Se sugieren investigaciones futuras para explorar más a fondo las aplicaciones terapéuticas y los impactos a largo plazo del hábito de masticar chicle.

No todo es positivo

Algunos ingredientes comunes en el chicle, como el azúcar y los edulcorantes artificiales, pueden tener efectos negativos en la salud bucal y digestiva. El consumo excesivo de estos productos también podría contribuir a problemas mandibulares o gastrointestinales. Azúcares. El azúcar presente en chicles tradicionales alimenta bacterias orales, aumentando el riesgo de caries y desmineralización dental. Favorece la producción de ácidos que erosionan el esmalte.

Edulcorantes artificiales. Ingredientes como aspartamo, sacarina, sorbitol y xilitol en chicles sin azúcar pueden causar problemas digestivos como gases, diarrea, irritación intestinal y acidez si se consumen en exceso. El sorbitol actúa como laxante, y el aspartamo genera controversia por posibles efectos adversos en dosis altas.

Otros aditivos. Colorantes artificiales (Rojo 40, Azul 1), BHT (antioxidante) y dióxido de titanio se asocian con riesgos como daños nerviosos o efectos cancerígenos en estudios animales. Además, la base plástica del chicle libera microplásticos al masticar.

¿Vale Tu Orgullo Más Que Esa Amistad?



Por: María Marín

Tengo dos muy buenas

amigas que, a su vez fueron buenas amigas entre ellas... pero desde hace dos años no se hablan. ¡Y todo por una tontería tan absurda que no tiene sentido contar!

Hace poco, estaba en casa de una de ellas; de pronto, saqué mi celular y dije: “Oye, ¿qué te parece si le doy una llamada a Fulanita para que se saluden?”, con la esperanza de encender la pipa de la paz. Debería haber sabido la respuesta: “¡Ay, no por favor...! Si ella un día quiere llamarme, la atiendo con gusto, pero yo no la voy a llamar”.

Es cierto que hay serios

desacuerdos que hieren profundamente y rompen amistades para siempre, como sería si una íntima amiga te roba el marido, pero la mayoría de las veces, las asperezas se pueden limar si alguien está dispuesto a dejar su orgullo a un lado.

Si estás distanciado de alguien y esperas a que esa persona tome la iniciativa para acercarse, puede que esperes para siempre, pues seguramente ella está esperando que tu hagas lo mismo. Lee los siguientes escenarios y si te identificas con más de uno, ¡es hora de dar tu brazo a torcer!

1. Cuando sientas que

arreglar la situación te va a traer tranquilidad y paz mental.

2. Cuando reconoces que eras TÚ quien NO tenía la razón, pero tu orgullo no te deja acercarte.

3. Cuando pones los hechos en una balanza y te das cuenta que lo que esa persona aportó a tu vida pesa más que lo que quitó.

4. Cuando varias personas ya te hayan dicho que lo que sucedió no amerita destruir esa amistad.

Si de verdad te importa esa relación, no dudes en dar ese primer paso. Si no estás listo para levantar el teléfono, puedes enviar un mensaje de texto o comunicarte por Instagram.

La vida es muy corta y el universo muy grande para sufrir por tonterías y mantener alejados de los seres que han traído alegría nuestra vida.

Para más motivación visiten:
www.mariamarin.com
Facebook: Maria Marin X: @maria_marin
Instagram: @mariamarinmotivation
Tik Tok: mariamarinmotivation
YouTube: Maria Marin

Citas disponibles para estos días:
Lunes a Viernes
10am a 5pm

Your
Mobile Notary

Notario móvil.
Llama hoy para una cita

Martha Ruiz Cortinas
cell:(509)539-2705

Notario Público

No soy abogado y no puedo aconsejarle sobre asuntos legales o de inmigración.



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



Roach & Bishop
A HISTORY OF INTEGRITY

Practicando la ley de Inmigración en Asuntos Familiares y de Negocios

9221 Sandifur Parkway, Suite C Pasco, WA 99301

Tel: (509) 547-7587
www.roachlaw.com