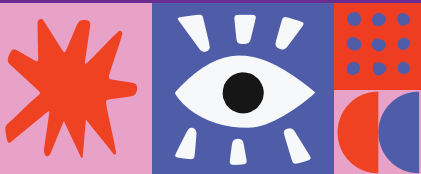


Este mes de la Herencia Hispana, la salud se celebra en la mesa



■ Isa Carrizales destaca que una de las tradiciones más positivas de la comunidad hispana es sentarse a comer en familia.

■ Expertos de Giant Food nos muestran cómo equilibrar nuestras raíces culturales con hábitos modernos para un bienestar integral

POR PAOLA RIVERO
EL TIEMPO LATINO

Estamos celebrando mucho más que música, arte e historia. Este Mes de la Herencia Hispana es el momento perfecto para reencontrarnos con nuestras tradiciones en la mesa, compartir recetas familiares y recordar que la comida también es una forma de cuidarnos. Y sí, lo que ponemos en nuestro plato puede hacer maravillas por nuestro bienestar.

Con la ayuda de expertos de Giant Food como la dietista Isa Carrizales y el farmacéutico



Juan Gabriel Medrano, descubrimos que cuidar la salud y mantener vivas nuestras tradiciones no solo es posible, sino esencial: la cultura también se saborea en la mesa. Ellos demuestran que la salud y la cultura pueden caminar juntas.

Tradiciones familiares que promueven la salud

Isa Carrizales destaca que una de las tradiciones más positivas de la comunidad hispana es sentarse a comer en familia. Este simple hábito tiene beneficios comprobados: las familias que comen juntas consumen

más frutas y verduras, presentan menor obesidad infantil y disfrutan de un mayor bienestar emocional.

Para Carrizales, la comida familiar también fortalece la salud mental y la cohesión familiar: “Sentarse a la mesa genera conexiones más fuertes y niveles de estrés más bajos. Es un modelo donde nuestra comunidad realmente se destaca”.

Juan Gabriel Medrano apunta que muchas enfermedades crónicas, como diabetes o problemas cardíacos, pueden prevenirse al combinar estas tradiciones con información y recursos de salud accesibles. La clave está en saber qué funciona y qué está disponible para tu familia.

-CONTINÚA EN PAG. A4

Nueva herramienta digital ayudará a los buscadores de empleo en el DMV



■ La alcaldesa Bowser habla durante el lanzamiento de TalentCapital.ai.

■ Los fundadores dicen que TalentCapital.ai llega en un punto clave después de los despidos e inestabilidad en el gobierno federal este año

POR FABIANNA RINCÓN | EL TIEMPO LATINO

Más de una docena de socios públicos y privados anunciaron conjuntamente el lanzamiento de una nueva herramienta con el objetivo de ayudar directamente al creciente número de talentos desplazados que buscan empleo en el DMV.

En la mañana del 1 de octubre, socios del gobierno de DC lanzaron TalentCapital.ai, una nueva plataforma digital para la fuerza laboral. Es la más reciente iniciativa del gobierno local usando la inteligencia artificial para conectar a sus residentes con oportunidades nuevas, especialmente durante los despidos federales.

En una rueda de prensa celebrando el lanzamiento, la alcaldesa Muriel Bowser afirmó: “nuestro compromiso con Talent Capital es

asegurarnos de que las personas puedan aprovechar sus enormes habilidades con excelentes oportunidades que las mantengan en la región”.

¿Qué es TalentCapital.ai?

La nueva plataforma llega desde el Concejo Metropolitano de Gobiernos de Washington, un grupo de más de 300 funcionarios electos que abordan los temas más importantes del DMV. Rodney Luske, el presidente del Concejo, dijo que la plataforma es “más que una herramienta”.

“Es una declaración. Afirma que somos una región unida por retos y oportunidades comunes”, dijo Luske. “Creemos en la inversión en las personas y en la creación de sistemas que funcionen para todos”.

Al ingresar al sitio web, se encuentran oportunidades de trabajo ofrecidas por más de 60 organizaciones a través del DMV. Luske agradeció a sus colaboradores que han contribuido con estas oportunidades, incluyendo ejecutivos empresariales, educadores, y socios sin fines de lucro.

-CONTINÚA EN PAG. A3

Verónica Cool y su equipo reciben el premio al Liderazgo Empresarial en la primera edición de los Maryland Hispanic Leadership Awards

■ La fundadora de Cool & Associates, LLC, fue reconocida con el Premio al Liderazgo Empresarial, que distingue a líderes del sector privado por sus esfuerzos concretos e innovadores

REDACCIÓN | EL TIEMPO LATINO

The Daily Record y la Cámara de Comercio Hispana de Maryland anunciaron a los galardonados de la primera edición del nuevo programa Maryland Hispanic Leadership Awards, creado para reconocer los avances de la gran influencia de la comunidad hispana en la economía, la cultura y la vida comunitaria del estado.

Verónica Cool, fundadora de Cool & Associates, LLC, fue reconocida con el Premio al Liderazgo Empresarial, que distingue a líderes del sector privado por sus esfuerzos concretos e innovadores. A través de consultoría estratégica, programas de divulgación bilingüe y capacitación de la fuerza laboral, Verónica ha apoyado a cientos de empresas, organizaciones sin fines de lucro y agencias gubernamentales, mejorando su compromiso y servicio a la comunidad. Su liderazgo no solo ha fortalecido a sus clientes, sino que también ha generado oportunidades significativas para miles de habitantes de Maryland, demostrando el papel clave que juegan las empresas dirigidas por latinos en el crecimiento económico y el



■ La fundadora de Cool & Associates, LLC, fue reconocida con el Premio al Liderazgo Empresarial, que distingue a líderes del sector privado por sus esfuerzos concretos e innovadores

impacto social.

“Ser parte de este primer grupo de líderes reconocidos por este premio tiene un profundo significado para mí como empresaria y emprendedora latina de origen dominicano”, dijo Verónica Cool, CEO de Cool & Associates, LLC. “Este reconocimiento no es solo mío, sino de todo el equipo de Cool. Refleja el impacto colectivo que logramos gracias a enfocarnos en un trabajo constante y estratégico que construye puentes, abre puertas y mejora el acceso de la comunidad. Cada proyecto que completamos, cada organización que ayudamos a conectar de manera auténtica con las comunidades latinas, cada camino que creamos cuenta. Este premio es especial, pero lo más importante es el cambio visible y perdurable que logramos con

cada colaboración”.

“Los premiados que fueron reconocidos en esta primera edición de los Maryland Hispanic Leadership Awards son líderes dinámicos que le están dando forma a la economía, la cultura y las comunidades de nuestro estado”, señaló Suzanne Fischer-Huettner, directora gerente de Bridge Tower Media / The Daily Record.

Los premios reconocen el trabajo en seis categorías: Negocios, Gobierno, Salud, Educación Superior, Derecho y Organizaciones sin Fines de Lucro. En conjunto, representan el liderazgo y las contribuciones significativas que la comunidad latina aporta a Maryland. La lista completa de galardonados de 2025 se puede consultar aquí: Maryland Hispanic Leadership Awards. La entrega de este reco-

nocimiento se llevó a cabo el 24 de septiembre a las 5 p.m. en el restaurante Gertrude's del Museo de Arte de Baltimore.

La misión de Cool sigue siendo clara: ayudar a las organizaciones a relacionarse, conectar y crear oportunidades para las comunidades latinas e inmigrantes, mediante acceso lingüístico, divulgación comunitaria y estrategias integradas. Este reconocimiento refuerza nuestro compromiso de hacer un trabajo con un propósito y con resultados significativos.

Cool & Associates, LLC es una firma de servicios completos de marketing, divulgación y participación, dedicada a ayudar a las organizaciones a llegar eficazmente al mercado hispano, aprovechar el talento latino y ofrecer una experiencia integral a sus clientes.



DC destaca en la lista 50 Best de Norteamérica con tres propuestas únicas

■ Tres restaurantes de Washington DC hicieron historia al entrar a la lista de los 50 mejores restaurantes de Norteamérica: Moon Rabbit, Albi y Dogon

REDACCIÓN | EL TIEMPO LATINO

Washington DC se pone gourmet por primera vez, la prestigiosa marca 50 Best, conocida mundialmente por sus rankings de restaurantes y bares, incluyó a tres locales de la capital estadounidense entre los mejores de Norteamérica. La lista abarca Canadá, Estados Unidos y el Caribe, y destaca sabores, innovación y experiencias culinarias únicas.

Moon Rabbit (#17): Ubicado en la zona de Chinatown, este restaurante vietnamita moderno del chef Kevin Tien se llevó el puesto más alto de DC. Moon Rabbit es famoso por reinterpretar la cocina vietnamita con un giro contemporáneo: platos ligeros, llenos de sabor y estética impecable. La chef de pastelería Susan Bae, galardonada por los premios Beard y Michelin, sorprende con postres agrícolos que mezclan nostalgia y creatividad.

Albi (#34): En Navy Yard, el chef Michael Rafidi ofrece un viaje culinario al Medio Oriente con Albi. Sus platos combinan ingredientes frescos, especias vibrantes y técnicas modernas, haciendo de cada comida una experiencia única que refleja la riqueza de la cocina mediterránea y de Medio Oriente.

Dogon (#37): Cerca del Wharf, el chef Kwame Onwuachi presenta Dogon, un elegante restaurante afrocaribeño que celebra la diversidad de sabores de África y el Caribe. Cada plato es un viaje entre especias, técnicas ancestrales y creatividad contemporánea.

Otros locales de DC que también brillan en la lista en la categoría de Mejores Bares son Service Bar (#23), Allegory (#45) y Silver Lyan (#48), mostrando que la capital es un hotspot culinario en constante crecimiento.

Con esta primera edición de la lista de Norteamérica, DC demuestra que su escena gastronómica está a la altura de ciudades como Nueva York o Toronto, con restaurantes que combinan creatividad, técnica y diversidad cultural.



LEE NUESTRA VERSIÓN WEB
ESCANEO ESTE CÓDIGO

Ni los ciudadanos se salvan de las detenciones de ICE

Ni siquiera los ciudadanos estadounidenses se libran de la maquinaria de deportaciones del actual gobierno que considera “razonable” detener a una persona por su aspecto físico, dónde trabaje o dónde se encuentre.

Es una política que justifica el uso de perfiles raciales contra quienes no llenen el concepto de lo que es ser “estadounidense”. Si luces hispano, pueden cuestionar tu situación migratoria así seas un estadounidense de tercera generación.

El presidente reiteró en estos días que está combatiendo al “enemigo interno” y esto parece dirigido no solo a sus opositores políticos, a individuos y organizaciones que no compartan su ideología, o a los inmigrantes que tilda de criminales. Parece que quienes no llenen el perfil racial de un “verdadero” estadounidense, así sean ciudadanos de este país, también se consideran “enemigos internos” a juzgar por la forma en que se violentan sus derechos durante detenciones indiscriminadas.

También persiguen a ciudades enteras que son lideradas por demócratas y que esta administración argumenta que están “fuera de control” ya sea porque son hogar de inmigrantes o por sus índices de criminalidad que, dicho sea de paso, son menores que las tasas de delitos de muchas ciudades republicanas que su gobierno ni siquiera menciona.

Así emplean el cuento del “enemigo interno” para justificar el uso de la Guardia Nacional y de militares para conducir labores policiacas en clara violación a leyes que restringen y limitan que la milicia interactúe con la población civil por el peligro que puede suponer.

Según el Brennan Center for Justice, “la Ley Posse Comitatus (Posse Comitatus Act) les prohíbe a las fuerzas militares federales participar en funciones civiles de orden público, excepto que esté expresamente autorizado por la ley. Esta ley creada hace 143 años representa una tradición estadounidense que considera la intervención militar en cuestiones civiles como una amenaza contra la democracia y las libertades civiles. Sin embargo, varios acontecimientos recientes han revelado algunos vacíos legales peligrosos en el ámbito de la aplicación de esta ley que el Congreso debe resolver”.

Son esos “vacíos legales” los que Trump intenta explotar para “normalizar” la presencia militar en ciudades estadounidenses, sobre todo si son dirigidas por demócratas afroamericanos y tienen altos porcentajes de hispanos, afroamericanos e inmigrantes en su población.

Es más, esas ciudades pueden servir para entrenar militares, según Trump.

“Le dije a Pete (Hegseth, Secretario de Guerra) que deberíamos utilizar algunas de estas ciudades peligrosas como

“America’s Voice resaltó unos 15 casos de ciudadanos que han sido detenidos por ICE, algunos de forma violenta, a pesar de contar con identificaciones”.

campos de entrenamiento para nuestras fuerzas armadas... porque muy pronto entraremos en Chicago”, declaró Trump recientemente. De hecho, ya la Guardia Nacional de Texas llegó a Chicago previo al anticipado despliegue.

America’s Voice resaltó unos 15 casos de ciudadanos que han sido detenidos por ICE, algunos de forma violenta, a pesar de contar con identificaciones.

Casos como el de Leonardo García Venegas, un ciudadano estadounidense que acaba de demandar a ICE por detenerlo no una sino dos veces en Baldwin, Alabama. Los agentes argumentaron que el REAL ID de Venegas era falso.

“Siento que no hay nada que pueda hacer para evitar que los agentes de inmigración me arresten cuando quieran. Solo quiero trabajar en paz. La Cons-

titución protege mi derecho a hacerlo”, declaró García Venegas a través de sus abogados.

Cary López Alvarado, nacida en Los Angeles, California, fue empujada y detenida por ICE pese a estar embarazada.

George Retes, ciudadano estadounidense y veterano de guerra de Camarillo, California, fue detenido por tres días sin derecho a hacer llamadas o pedir representación legal durante un operativo de ICE en una granja donde trabaja como guardia de seguridad. “Les habría tomado dos minutos verificar mis documentos y confirmar que era ciudadano. En cambio, me arrestaron por estar ahí”, señaló Retes. Le dijo a Telemundo que nadie, “ni indocumentado, ni ciudadano, ni veterano”, merece ser tratado de la forma en que lo hicieron solamente por su apariencia física.

Retes demandó al gobierno federal y es representado por el Institute for Justice. “John Adams dijo la famosa frase de que somos un gobierno de leyes y no de hombres. Eso no es cierto si los agentes federales pueden, con impunidad, despojar a estadounidenses como George de sus derechos”, declaró Marie Miller, abogada del Instituto.

Y es que al presente ni siquiera los ciudadanos se libran de la cruzada antiinmigrante de Trump que poco tiene que ver con seguridad y mucho con pisotear derechos y protecciones en su afán de controlar quién es un verdadero estadounidense.

T

WDCODER

ESTADOS UNIDOS, DECODIFICADO EN LATINO.

Mantente al día en 5 min. Claro, útil y en español. Hecho por latinos, para latinos.

Suscríbete gratis al newsletter TIEMPO DCoder.

El Tiempo Latino

FUNDADO EN 1991 www.eltiempolatino.com

El Tiempo Latino

1701 Rhode Island Ave NW, Washington, DC 20036
TEL: 202-334-9100 • FAX: 202-496-3599
e-mail: contacto@eltiempolatino.com
VENTAS: sales@eltiempolatino.com

Publisher/CEO Marcos Marín
Executive Chairman Javier Marín
Partner/Chief Advisor Ana Julia Jatar

NEWS
EXECUTIVE VP Rafael Ulloa
WRITERS Olga Imbaburro, Millagros Meléndez, Mario Amaya, Claudia Aliso
PHOTOGRAPHERS José Argueta, Noelia Ibarra
VIDEO PRODUCER Glicerio Ancho
SOCIAL MEDIA MANAGER Isabel Ocampo

SALES & ADVERTISING
EXECUTIVE VP Zulma Tizón
BUSINESS DEVELOPMENT DIRECTOR Federico Ortega
BUSINESS DEVELOPMENT Andrea Chacón, Alejandro Marín

NEWS SERVICE The Washington Post

MARKETING
PROJECT MANAGEMENT
DIGITAL STRATEGY Claudia Ginebra
PRODUCTION
SENIOR GRAPHIC DESIGNER Andrés Hernández
GRAPHIC DESIGNERS Jessica Regalado
DIGITAL DESIGNER Sabrina Marín
TRAFFIC & EDITORIAL COORDINATOR Andrea Cifuentes

El Tiempo Latino no es responsable por las opiniones expresadas en artículos firmados.

© El Tiempo Latino LLC. Derechos reservados. NOTA: La compañía puede a su entera discreción, editar, modificar o rechazar cualquier contenido publicitario. Ajustes se hacen sólo si un error altera materialmente la efectividad del aviso y sólo por el espacio actual ocupado por el error.

National Association of Hispanic Publications

Audit Bureau of Circulations

Conrad Gaarder Escudero

ABOGADO, 30 años de experiencia

ACCIDENTES CON LESIONES PERSONALES, BANCARROTA, CASOS CRIMINALES, CASOS DE TRANSITO (RECKLESS, LICENCIA SUSPENDIDA, DWI), DIVORCIO DE MUTUO ACUERDO

10617 Jones Street #301-B Fairfax, VA 22030.

(703) 522-4122 (703)587-6188

PRIMERA CONSULTA GRATIS

ATENDEMOS EN ESPAÑOL

TOTAL DENTAL CARE
DENTISTA FAMILIAR Y COSMÉTICA
DR. LINH ANTHONY NGUYEN, D.D.S. P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMÉTICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B BACKLICK RD.
ANNANDALE, VA 22003

ABRIMOS HASTA TARDE LOS SÁBADOS Y DOMINGOS

PACIENTES NUEVOS LIMPIEZA \$60
Incluye: Examen y consulta. Chequeo del cáncer bucal 2 rayos X (bitewing) Precio Regular \$200 Solo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros

SKIN & LASER

DERMATOLOGY CENTER

LLAMENOS Y VISITENOS 703-940-1949

Before

After

BLEPHAROPLASTY

Before

After

VEIN REMOVAL

Before

After

BROWN SPOTS

Before

After

TATTOO REMOVAL

DERMATOLOGIA Y TRATAMIENTOS DE LASER

- TRATAMIENTO DE CANCER DE LA PIEL: CIRUGIA DE MOHS
- ACNE, ECZEMA, PSORIASIS, MELASMA, KELOID, HAIR LOSS, IRRITACIONES DE LA PIEL, ETC.

PROCEDIMIENTOS COSMETOLOGICOS:

- BOTOX AND FILLERS: RESTYLANE, RADIESSE, JUVEDERM
- EXFOLIACIONES QUIMICAS
- REMOCION DE: TATUAJES, MAQUILLAJE PERMANENTE, CABELLOS, VENAS, PECAS, CICATRICES Y OTRAS LESIONES
- MICROAGUJAS (MICRONEEDLING)
- REJUVENACION Y ENCOGIMIENTO DE LA PIEL (SKIN TIGHTENING)
- BLEPHAROPLASTIA
- CAIDA DE CABELLO CON PLASMA RICO EN PLAQUETAS (PRP)
- MICRODERMABRASION
- REJUVENECIMIENTO VAGINAL
- REMOCION DE LUNARES
- KYBELLA PARA REMOVER DOBLE MENTON

LLAMENOS Y VISITENOS 703-940-1949

Noticias desde Washington DC en español

T

@eltiempolatino

TEATRO BILINGÜE PARA NIÑOS Y FAMILIAS

HÉCTOR, EL NIÑO ELÉCTRICO

LIBRO Y LETRAS: CORNELIA CODY
MÚSICA: ALDO ORTEGA | DIRECCIÓN: MAURICIO PITA

EN ESTE EMOCIONANTE MUSICAL, UN MAGO TRANSFORMA A HÉCTOR, DE 10 AÑOS, EN UN NIÑO ELÉCTRICO. ¿PODRÁ CONTROLAR SU NUEVO PODER?

OCT 1 - NOV 1
LUN-VIE 10:30 AM, SÁB 3 PM. BOLETOS: \$10-\$12

GALA

HISPANIC THEATRE

GALATHEATRE.ORG | 202-234-7174 | 3333 14TH St. NW, WDC 20010

BOWSER: “Nuestra fuerza laboral está cambiando y nosotros cambiaremos con ellos”

■ La alcaldesa junto a emprendedores de tecnología lanzaron una plataforma para facilitar la búsqueda de trabajo y la transición hacia un mundo dominado por AI

>> VIENE DE LA PAG. A1

Un equipo de “agentes” profesionales de IA ayudan a destacar entre las mejores oportunidades que ofrecen esos socios. Los buscadores de empleo pueden chatear directamente con expertos IA de empleos, eventos, emprendimiento, formación y mentoría.

“Con esto, nos adelantamos a los tiempos”, dijo Bowser. “Nuestra economía está cambiando, nuestra fuerza laboral está cambiando y nosotros cambiaremos con ellos”.

Es cierto que el uso de chatbots para recursos profesionales marca una adaptación a los tiempos, ya que algunos presentadores reconocieron sus propias curvas de aprendizaje con las nuevas herramientas. Sin embargo, también calificaron las herramientas como un “precursor de la revolución en el mundo laboral”, y un llamado a adaptarse a ella.

“No estamos esperando el cambio, lo estamos liderando”, dijo Luske.

Comienzo en un momento crítico

La celebración del miércoles estuvo marcada por el anuncio

de un cierre del gobierno federal, que fue un tema inevitable en los discursos de muchos de los presentadores.

En lo que va del año, aproximadamente 200,000 empleados han dejado de trabajar para el gobierno federal, ya sea por despido o por decisión propia. La economía de Washington DC ha sufrido las consecuencias, afectando sectores como el turismo, la hostelería y ahora el cívico. Aun así, para la alcaldesa Bowser, nuevos recursos como TalentCapital.ai le dieron una luz de esperanza.

“La buena noticia es que nuestra economía está demostrando su increíble resiliencia”, dijo la alcaldesa. “Pero no volveremos por completo si nuestra gente no vuelve por completo”.

Bowser dio sus comentarios inmediatamente después de Kathleen Borgueta, una de las mismas exfuncionarias federales de las que la alcaldesa destacó la importancia. Borgueta había construido una carrera de más de 20 años en el servicio público dentro del gobierno federal; una carrera que se vio acortada por los despidos federales del pasado mes de febrero.

En su discurso, Borgueta re-



FOTOS CHRIS FERREZ

■ Kathleen Borgueta es una ex funcionaria federal que lanzó una organización comunitaria para trabajadores afectados por transiciones profesionales, más y más comunes en el DMV.



■ “Nuestra economía está cambiando, nuestra fuerza laboral está cambiando y nosotros cambiaremos con ellos”, dijo Bowser.

cordó la desesperanza que sintió al recibir su carta de despido poco después del nacimiento de su hijo. En un instante, se quedó sin trabajo, sin beneficios y sin un plan básico para su futuro. Pero al reconocer lo que había perdido, se dio cuenta de la fuerza que aún le quedaba.

“Lo que sí tenía era a mi hijo, mi milagro, mucha experiencia apoyando a comunidades en crisis, y tenía a las instituciones de esta gran ciudad”, dijo Borgueta.

Con la ayuda de estas instituciones locales, Borgueta

fundó Pivoting Parents, una organización cuyo objetivo es ayudar a los cuidadores y padres a afrontar las transiciones profesionales mediante recursos y asistencia comunitaria. Como “pivoting parent” ella misma, Borgueta reconoce el poder que pueden tener organizaciones como la suya y herramientas como TalentCapital.ai.

“Familias como la mía y tantas otras familias de trabajadores desplazados en toda la región ahora tendrán las herramientas que necesitan”, dijo Borgueta. “Este es un desafío difícil, pero también una oportunidad enorme”.

La alcaldesa se dirigió con un mensaje directo a Borgueta y los miles de trabajadores despedidos como ella: “todo lo que hiciste fue a ir al trabajo todos los días, y hacer lo que te pidieron. No hiciste nada incorrecto”, dijo.

Pero a sus socios, y a los colaboradores que ayudaron a crear la nueva plataforma de la fuerza laboral, Bowser les recordó que DC tendrá que seguir contando con los trabajadores que pronto utilizarán estos nuevos recursos.

“Tenemos miles de trabajadores altamente calificados, que aman esta ciudad y que nosotros los amamos a ellos”, dijo la alcaldesa. “La gente se quedará si tiene la oportunidad. Y ese es nuestro trabajo con TalentCapital.ai”.



KOONS
MOTORS
SILVER SPRING | BETHESDA

CONDUCE CON TOTAL CONFIANZA

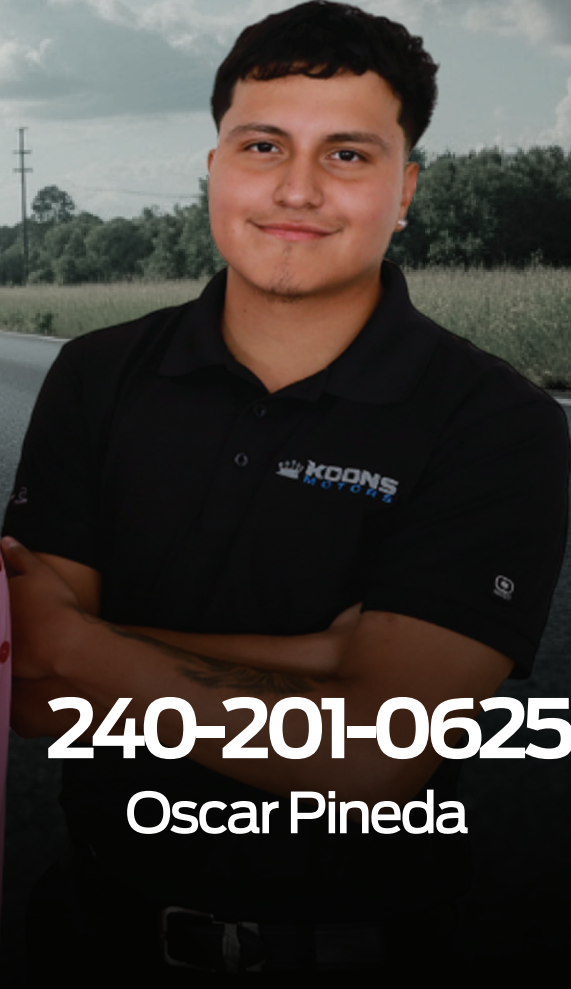
- Empresa familiar y administrada de manera independiente
- Autos, camionetas y SUVs nuevos, usados y certificados
- Financiamiento para cualquier presupuesto
- ¡Una unidad móvil de servicio irá hasta ti!



Se Habla Español:
240-970-9905
Ricardo Dalson



240-970-9912
Jessica Pineda



240-201-0625
Oscar Pineda



LINCOLN



mazda

koonsmotors.com

Expertos locales afirman que en nuestra cultura está el secreto para una vida saludable

■ Las tradiciones hispanas, como compartir comidas en familia y usar ingredientes frescos, son claves para mejorar la salud, dicen líderes de Giant

>> VIENE DE LA PAG. A1
Alimentos tradicionales, aliados de la dieta moderna
Nuestros platos hispanos están llenos de ingredientes poderosos: frijoles, maíz, vegetales frescos, pescado, curtidos. Isa explica que no se trata de eliminar nada, sino de replantearlo dentro de una dieta balanceada y moderna.

Estos son algunos ejemplos de platos típicos que nos encantan:

- Arroz con gandules (Puerto Rico): fibra y minerales esenciales.
- Ceviche peruano: proteína magra con limón y cilantro fresco.
- Pupusas salvadoreñas con curtido: probióticos naturales para tu intestino.

Isa recomienda usar herramientas como “Mi Plato”, que ayuda a balancear las comidas: mitad frutas y verduras, un cuarto granos integrales y un cuarto proteínas, que pueden ser vegetales o animales. Así, disfrutas tus platos favoritos sin sacrificar la salud.

Prevención moderna con raíces tradicionales
Con la temporada de gripe, muchas familias recurren a remedios caseros como té de jengibre o infusiones de hierbas. Juan Gabriel asegura que estas prácticas son válidas, pero fun-

cionan mejor cuando se combinan con medidas preventivas modernas, como vacunas contra la influenza o el RSV.

“Es importante que la comunidad entienda que estas prácticas tradicionales complementan la medicina moderna, no la reemplazan”, aclara.

La prevención moderna, como las vacunas, protege contra enfermedades que los remedios caseros no pueden evitar por sí solos. Además, ciertas vacunas pueden reducir riesgos a largo plazo, incluso de enfermedades crónicas como Alzheimer o demencia. La clave está en la educación y la accesibilidad: “Cuando la comunidad entiende la ciencia detrás de las vacunas, aumenta la confianza y acepta la prevención sin renunciar a sus tradiciones”, afirmó Medrano.

Rompiendo mitos para cuidar a los tuyos
No es secreto que algunos subgrupos de nuestra comunidad hispana presentan tasas de vacunación más bajas, debido a estigmas culturales o desinformación. Las dudas más comunes giran en torno a costos y efectos secundarios. Muchos simplemente no se vacunan porque no se sienten enfermos en el momento. Pero, superar estas barreras es posible.

“Ofrecer información clara, en el



■ Con ingredientes como frijoles, maíz y vegetales frescos, los platos tradicionales latinos pueden ser aliados de la salud cuando se integran en una dieta balanceada.



■ Juan Gabriel Medrano apunta que muchas enfermedades crónicas, como diabetes o problemas cardíacos, pueden prevenirse al combinar estas tradiciones con información y recursos de salud accesibles.

FOTOS CORTESÍA

idioma de la familia y con empatía cultural, ayuda a superar estas barreras y promueve la prevención efectiva”, señaló.

Carrizales complementa esta idea: “No se trata de sustituir los remedios de la abuela, sino de complementarlos con estrategias que optimicen la salud de toda la familia”.

Servicios de salud con corazón y cercanía
Para que las familias hispanas adopten estas prácticas, el acceso a servicios de salud de calidad es fundamental. Iniciativas como las de Giant Food combinan la conveniencia con una atención personalizada. Al ofrecer servicios de vacunación, pruebas

de influenza y asesoría nutricional dentro de la misma tienda, se eliminan barreras de tiempo y transporte.

Más allá de la tienda, los equipos de salud realizan clínicas externas y visitas comunitarias para llevar la atención a donde más se necesita. Contar con profesionales bilingües y culturalmente sensibles, como farmacéuticos y nutricionistas hispanos, permite que las familias confíen en los servicios y comprendan cómo cuidar su salud sin abandonar sus tradiciones.

Pequeños pasos para un gran bienestar
Para quienes buscan acciones concretas, los expertos recomiendan

empezar con pequeños cambios sostenibles.

- **Establecer objetivos SMART:** estos deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo definido. Por ejemplo, en lugar de decir “voy a tomar menos refrescos”, un objetivo SMART sería “reducir el consumo de gaseosas de cinco a dos por semana durante el próximo mes”.
- **Integrar cambios paso a paso:** no intentes modificar toda tu dieta de golpe. Un cambio gradual genera resultados más duraderos. Enfócate en una sola meta a la vez.
- **Aprovechar los recursos profesionales:** nutricionistas y farmacéuticos bilingües pueden ofrecer

una guía personalizada sobre medicamentos, suplementos y prevención. Según Medrano, alrededor del 50 % de las personas no toman sus medicinas correctamente, lo que puede afectar su salud y generar gastos innecesarios.

“Contar con asesoría profesional reduce riesgos y mejora la calidad de vida de toda la familia”, concluye.

Tradición y prevención: un combo ganador
El Mes de la Herencia Hispana nos invita a reflexionar sobre el valor de nuestras costumbres y la importancia de cuidar de nosotros mismos y de nuestras familias. Al disfrutar de comidas en familia, mantener vivas nuestras recetas ancestrales y combinar la sabiduría de los remedios caseros con la prevención moderna, construimos comunidades más fuertes y saludables.

Contar con aliados como Giant Food marca la diferencia. Su enfoque en el acceso, la información y la atención bilingüe, tanto en nutrición como en prevención médica, nos ayuda a cuidar nuestra salud sin perder de vista nuestras raíces. Así, tradición y bienestar avanzan juntos, demostrando que no debemos elegir entre uno u otro.

Celebrar la herencia hispana es también celebrar la oportunidad de vivir plenamente, honrando nuestras raíces mientras priorizamos el bienestar de quienes más queremos. Mantener vivas las tradiciones y cuidar nuestra salud es, sin duda, el mejor legado que podemos dejar.



TU FAMILIA. TU SALUD.

La Licencia Familiar Pagada de DC te ayuda a estar presente.

Licencia parental, prenatal, médica y familiar.



dcpaidfamilyleave.dc.gov/es/

dc paid family leave



DISTRICT OF COLUMBIA
DEPARTMENT OF
EMPLOYMENT SERVICES

GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

CONSEJOS DE FIN DE AÑO PARA COMPRAR EL VEHÍCULO DE SUS SUEÑOS



A medida que nos acercamos a la temporada de fiestas, es posible que desee darse un capricho con el juego de ruedas que ha estado mirando, o quizás sea hora de comprar el coche de sus sueños a su ser querido. En el clima financiero actual, administrar los costos de su vehículo de manera eficiente es clave, ya que podría ayudarle a ahorrar dinero y limitar los posibles dolores de cabeza en el futuro. Estos son algunos consejos útiles para finalmente hacer esa compra para su vehículo de ensueño (o el de un ser querido) en estas fiestas:

1. Establezca su presupuesto de vacaciones y ciñase a él.
Hay una variedad de gastos diferentes que vienen con la compra de un automóvil: el costo de compra, el seguro, el mantenimiento y el combustible son algunos de ellos. Saber cuánto puede pagar, especialmente si planea pagarlo con el tiempo, es clave para evitar una factura de automóvil que estire sus finanzas. Busque acceso a diferentes herramientas y sugerencias de elaboración de presupuestos que pueden ayudarle a ahorrar para su compra.

2. Busque las mejores ofertas navideñas.
Al igual que muchos otros artículos, los vehículos tienen un ciclo de precios; el final del año tiende a ser cuando se puede encontrar una mejor oferta, ya que los concesionarios pueden necesitar cumplir con las cuotas o liquidar el inventario. Por lo general, asegúrese de tomar en cuenta varios vehículos y comprar en varios concesionarios para obtener el mejor precio.

3. Pruebe el vehículo para asegurarse de que se adapta a sus necesidades.
Este es su momento para ver cómo se ve y se siente el vehículo, probar los sistemas interiores y averiguar si el vehículo se adapta a sus necesidades. Programa citas para la prueba de conducción para asegurarse de que el coche que desea sigue disponible, idealmente unos pocos en el mismo día o semana para mantener sus impresiones frescas en su mente. También es útil

simular sus condiciones de conducción diarias en la medida de lo posible, como llevar asientos de coche o equipos que pueda tener en su coche a diario. Después de la prueba de conducción, puede preguntar por la garantía del coche y los requisitos de combustible y mantenimiento, así como la posibilidad de obtener una prueba de conducción prolongada o llevar el coche a su propio mecánico para obtener una segunda opinión.

4. Determine si está financiando o arrendando.
Existen beneficios tanto de un arrendamiento como de un préstamo. Con un préstamo, no hay límite de millaje y usted es libre de personalizar y cambiar el automóvil según lo considere conveniente. Después de completar sus pagos financieros, usted es el propietario. Los arrendamientos generalmente tienen costos iniciales más bajos que los pagos de préstamos, y al final del plazo usted puede devolver, comprar o cambiar el vehículo. Pero tenga en cuenta que la mayoría de los arrendamientos tienen un límite de millaje, por lo que puede que no sea la mejor opción si viaja con frecuencia.

5. Cómo saber si un vehículo eléctrico es adecuado para usted.
Con tantos fabricantes importantes construyendo vehículos eléctricos, hay más opciones que nunca. Sin embargo, el costo, el mantenimiento, la autonomía y la logística de carga son factores clave a tener en cuenta. Para el mantenimiento, los vehículos eléctricos suelen requerir menos mantenimiento que los coches tradicionales. Las baterías de los vehículos eléctricos tienden a estar cubiertas por garantías de 8 a 10 años (duración de la cantidad de tiempo que la mayoría de las personas poseen sus vehículos), pero los neumáticos de los vehículos eléctricos se degradan más rápido debido al peso de la batería. Y al igual que los precios del gas varían, también lo hacen los costes de electricidad, según su ubicación, su estilo de conducción y el tamaño de su batería.

El rango medio de un vehículo eléctrico con una batería totalmente cargada es de aproximadamente 400 km, pero ese número depende de la marca y el modelo, así como de otros factores como el clima, las condiciones del tráfico y el estilo de conducción. Y cuando se trata de infraestructura de carga, algunas ciudades y estados pueden tener más estaciones de carga que otras. Asegúrese de planificar su viaje con anticipación y trazar su ruta.

Asegúrese de hacer sus deberes antes de hacer esa gran compra. Hay muchas herramientas disponibles que pueden ayudarle a planificar los costos además de los pagos del préstamo o arrendamiento del vehículo, como impuestos sobre las ventas, cuotas

de inscripción y seguro, que pueden variar según la marca del automóvil, el modelo e incluso el color. Por ejemplo, el uso de una calculadora de pago de automóvil puede ayudarle a calcular el pago mensual de su automóvil para diferentes escenarios, ingresando la cantidad aproximada que le gustaría financiar junto con otra información básica.

Para obtener más herramientas y sugerencias sobre presupuestos para automóviles, visite autofinance.chase.com.

Solo con fines informativos/educativos: las opiniones y estrategias descritas en este artículo o proporcionadas a través de enlaces pueden no ser adecuadas para todos y no pretenden ser asesoramiento/recomendación específicos para ningún negocio. La información se ha obtenido de fuentes que se consideran fiables, pero JPMorgan Chase & Co. o sus filiales y/o subsidiarias no garantizan su integridad o exactitud. El material no pretende proporcionar asesoramiento legal, fiscal o financiero ni indicar la disponibilidad o idoneidad de ningún JPMorgan Chase Bank, N.A. producto o servicio. Debe considerar cuidadosamente sus necesidades y objetivos antes de tomar cualquier decisión y consultar al/a los profesional(es) adecuados. Las perspectivas y el rendimiento pasado no son garantías de resultados futuros. JPMorgan Chase & Co. y sus filiales no son responsables ni proporcionan ni avalan productos, servicios u otro contenido de terceros.

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

© 2025 JPMorgan Chase & Co.



■ La anfitriona Suzanne Álvarez Przygoda (izq.) y José Miguel Chávez, oficial del Depto. de Cumplimiento con los Códigos de Obras Públicas del condado de Prince William.

Panorama Latino TV Show celebra 25 años de servicio a la comunidad

■ El programa destaca temas de importancia para la población latina del condado de Prince William

Este año se cumplen 25 años consecutivos de Panorama Latino TV Show, el único programa de televisión en español que sirve el condado de Prince William y sus alrededores. Para Stephanie Williams, creadora y productora ejecutiva y para todo su equipo, que incluye a Suzanne Alvarez Przygoda, Carol Guzmán, Dayan Aldana, Allen Beverstock y Victoria McCullough, la motivación es la posibilidad de salvar y enriquecer vidas a través de la información que proporcionan.

Panorama Latino TV Show, nació debido a una gran tragedia que ocurrió un día después de navidad la década de los noventa, cuando una familia hispana murió en un incendio en su casa. El incendio se produjo cuando unas prendas de vestir fueron dejadas muy cerca al calentador de agua que causó que se enciendan y el fuego se propagó rápidamente por la vivienda.

La triste consecuencia para aquellos que no conocían las mínimas normas de seguridad motivó a Stephanie a crear un programa donde las autoridades informan acerca de diferentes temas de importancia.

Prince William es uno de los condados que ha crecido más en las últimas décadas y la población hispana ha llegado a ser más de 25% de los residentes del condado. Manassas Park cuenta con más de 45% de hispanos, y la ciudad de Ma-

nassas más de 43%. En total hay más de 150 mil hispanos en el área.

Para ayudar a esta población que va en aumento y para que se integren en la sociedad y participen en la vida de los demás segmentos de la comunidad, Panorama Latino TV Show ha estado sirviendo a la comunidad hispana, compartiendo información esencial de todo tipo.

En el programa se han entrevistado a representantes del gobierno local, y hasta nacional, como entrevistas con los dos senadores de Virginia, al igual que las autoridades de organismos de servicio comunitario. Se han tratado temas como la prevención de incendios y de ser víctimas de crímenes; la violencia doméstica; la salud; la salud mental; el problema de las pandillas y de la trata de personas; los impuestos; inmigración y servicios legales; el seguro social; el hostigamiento; y eventos culturales, entre otros.

En el show de octubre el señor Raúl Torres, director ejecutivo de la Comisión de Derechos Humanos del condado de Prince William, explica cómo funciona su programa. También el director artístico del bien reconocido Teatro Gala en Washington DC habla sobre la temporada del otoño. En ese mismo programa Carol Guzmán informa habla sobre origen del Mes de la Herencia Hispana.

En este momento se busca a un productor para asegurar que este show tan valioso siga adelante. Para mayor información, visite su página en Facebook bajo el nombre Panorama Latino TV Show o escríbale a la directora ejecutiva Stephanie Williams al e-mail: panoramalatino3@aol.com.



■ El anfitrión Francisco Vega (izq.) con el bombero Mariano Icaza.

ADVERTORIAL

LOS RESIDENTES HISPANOS PUEDEN ENFRENTAR DIFICULTADES PARA OBTENER UN SEGURO, LOS AGENTES DE MARYLAND AUTO PUEDEN AYUDAR.

Los residentes hispanos de Maryland a menudo enfrentan dificultades para obtener la cobertura de seguro necesaria para conducir legalmente en el estado. Con una red de agentes que apoyan e involucran a la comunidad hispana, Maryland Auto Insurance es un recurso valioso para ayudar a los residentes a obtener cobertura y aprovechar las oportunidades económicas del estado.

Muchos de los proveedores autorizados de Maryland Auto son parte de esta comunidad y están comprometidos a educar a los consumidores hispanos sobre sus necesidades de seguros.

Chris Aguirre, presidente de Aguirre Insurance Agency, Inc., comenta que tiene muchos clientes que no hablan inglés, lo que limita la cantidad de aseguradoras con las que pueden hablar. “Con la misión de ayudar a nuestra comunidad, me propuse crear un equipo de representantes completamente bilingües para ayudar a la comunidad hispana”, afirma.

Aguirre explica que ser nuevo en el país a menudo significa que los residentes carecen de historial de conducción o de seguro, lo que dificulta la aprobación del seguro. “El Seguro de Maryland Auto es una opción de seguro muy importante para nuestra comunidad”, afirma. “La comunidad hispana tiene muchas complicaciones, y tener acceso a una suscripción flexible realmente ayuda a mantener a las personas bien aseguradas. El Seguro de Maryland Auto ayuda a estos conductores a obtener la experiencia necesaria en su historial para que puedan calificar para las aseguradoras más importantes en el futuro”.

Carolina Paladines, agente sénior de Silvia Cáceres-Díaz Insurance en Silver Spring, añade que la comunidad hispana se enfrenta a retos únicos más allá de la barrera del idioma, como la falta de familiaridad con el sistema estadounidense, las limitaciones financieras y, en ocasiones, el miedo a ser tratado injustamente. Estos problemas pueden generar confusión, desconfianza y dudas a la hora de buscar cobertura. La clave para superar estos retos afirma la Sra. Paladines, es ofrecer una orientación clara y compasiva para garantizar que los clientes comprendan plenamente su cobertura, sus derechos y sus responsabilidades.

Yasmin Portillo, directora ejecutiva de Yasmin Insurance, añade que la barrera del idioma puede hacer que los residentes hispanos sean vulnerables a las estafas. “A menudo les cuesta entender los términos de los seguros o los detalles de la cobertura de su propia póliza”, afirma. “Desafortunadamente, esto también los convierte en víctimas frecuentes de fraudes de seguros. Muchos acuden a mi oficina con pólizas fraudulentas. Me enorgullece poder ayudarlos a obtener un seguro adecuado y asegurarme de que comprendan completamente su cobertura”.

Como agente de seguros y empresaria salvadoreña bilingüe, Yasmin lleva más de 25 años trabajando en el sector asegurador y le apasiona ayudar a la comunidad latina. “Ayudar a un cliente hispano a resolver problemas es algo cotidiano en mi oficina y me llena de satisfacción”, afirma. “Me resulta muy gratificante apoyar a otras mujeres latinas. Recientemente ayudé a una madre soltera hispanohablante a asegurar su vehículo a través de Maryland Auto. La cobertura que conseguimos no solo se ajustó a sus necesidades, sino que también le proporciona una seguridad que de otra manera no habría estado disponible, permitiéndole mantener a sus hijos”. Yasmin señala que contar con un equipo bilingüe es fundamental para generar confianza y conectar eficazmente con los clientes hispanohablantes. Yasmin señala que contar con un equipo bilingüe es fundamental para generar confianza y conectar eficazmente con los clientes hispanohablantes.

“Generar confianza es especialmente importante en momentos críticos, como presentar una reclamación o hacer cambios a una póliza”, afirma. “La comunidad hispana es increíblemente leal. Una vez que encuentran un agente en quien confían, suelen quedarse con él durante muchos años y suelen recomendarlo a amigos y familiares. Son una clientela especial, y ganarse su confianza es tan valioso como gratificante”.

La Sra. Paladines comparte ese enfoque. “Como hablante fluido de español y de ascendencia ecuatoriana, puedo conectar con clientes hispanohablantes a nivel lingüístico y cultural. Esto no solo ayuda a derribar barreras de comunicación, sino que también genera confianza y comodidad, especialmente para clientes que pueden sentirse indecisos o abrumados al gestionar el proceso de seguro en inglés”.

Carolina también enfatiza la importancia de Maryland Auto como recurso para apoyar el bienestar a largo plazo y el progreso económico de las familias hispanas/latinas. El compromiso de Maryland Auto con la accesibilidad garantiza que todos los conductores, independientemente de su historial de seguros, puntaje crediticio o estatus migratorio, tengan un camino libre para conducir legalmente en el estado de Maryland. Continuó: “Como agente hispano, Maryland Auto nos permite brindar un apoyo excepcional y multilingüe, especialmente a través de recursos en español. Esta accesibilidad cultural y lingüística fomenta la confianza y empodera a las personas hispanas/latinas para participar con mayor confianza en el proceso de seguro”

Obtenga una cotización, encuentre un proveedor autorizado o aprenda más sobre seguros en <https://www.mymarylandauto.com/>.



CELEBRANDO EL MES DE LA HERENCIA HISPANA

Maryland Auto le desea un feliz mes de la herencia hispana. Si otras compañías de seguros lo rechazaron o cancelaron, Maryland Auto lo cubrirá. Garantizado. Para encontrar un agente autorizado de Maryland Auto cerca de usted, visite www.mymarylandauto.com.

Gonzalo de Dios lidera las iniciativas de Amazon de darle acceso a internet a quienes más lo necesitan

■ **Gonzalo de Dios trabaja para llevar internet y tecnología a comunidades sin acceso, incluyendo en América Latina y el Caribe.**

Como Head of Licensing & International Regulatory Affairs en Project Kuiper, la red de satélites de Amazon que busca ofrecer internet rápido y confiable alrededor del mundo, su rol consiste en coordinar permisos regulatorios, acceso al espectro radioeléctrico y regulaciones nacionales e internacionales para que el proyecto funcione sin obstáculos.

De esta manera, se convierte en un puente entre Amazon, los gobiernos, las entidades reguladoras y las comunidades que más necesitan acceso a la tecnología.

Su formación académica es tan diversa como estratégica: Obtuvo su Juris Doctor en Georgetown University Law Center, estudió relaciones internacionales en Georgetown School of Foreign Service, donde también completó un certificado en Estudios Latinoamericanos, y complementó su preparación con cursos de derecho y negocios en Georgetown University McDonough School of Business, Boston University School of Management y Harvard University Law School.

Cómo Project Kuiper conecta la tecnología con lo humano

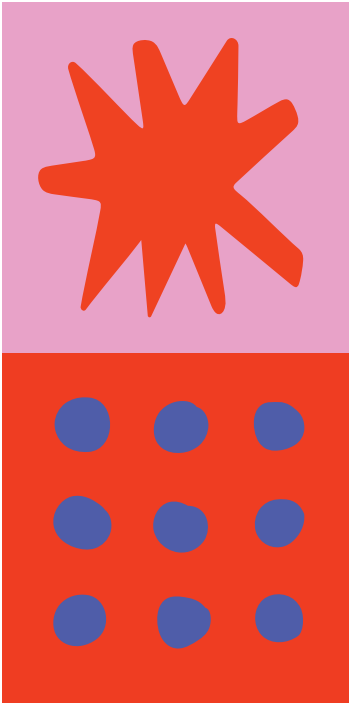
A medida que Amazon expande su presencia en HQ2 en Arlington, la compañía no solo genera empleos locales, sino que también impulsa la innovación con alcance global. Un ejemplo claro es Project Kuiper, donde los equipos de Amazon desarrollan tecnología y gestionan la política y regulación desde HQ2 para conectar comunidades en América Latina y otras regiones.

Gonzalo y su equipo lideran esfuerzos globales para garantizar que la infraestructura espacial y terrestre de Project Kuiper pueda desplegarse sin obstáculos regulatorios en distintos países. Su labor consiste en asegurar que cada nación otorgue acceso al espectro y las aprobaciones necesarias para operar el servicio satelital.

“Creo que Kuiper puede hacer una diferencia en la vida de las personas a una escala que otras empresas no pueden”, dijo Gonzalo.

Uno de los impactos más concretos de este proyecto es llevar conectividad a áreas rurales y remotas.

En este contexto, el trabajo de Gonzalo de Dios tiene un efecto



■ El argentino Gonzalo de Dios trabaja para llevar internet y tecnología a comunidades sin acceso en América Latina y el Caribe.



CORTESIA

satelital, sino que también crea condiciones para que individuos y comunidades se integren plenamente a la economía digital, impulsen su desarrollo y accedan a nuevas oportunidades que antes parecían fuera de su alcance.

Un mensaje para su comunidad

Además de su labor técnica, Gonzalo participa activamente en iniciativas de voluntariado en Amazon que fomentan su compromiso comunitario, apoyando a organizaciones locales y participando en el desarrollo de la próxima generación de profesionales latinos.

Para los jóvenes latinos que buscan abrirse camino en campos tecnológicos, sus consejos son claros y motivadores: “Únete a organizaciones profesionales y asiste a eventos donde puedas aprender de otros profesionales exitosos... Abraza tu identidad cultural y úsala como una fortaleza... Sé auténtico. La autenticidad genera confianza, respeto y credibilidad... Y persigue tus sueños con constancia, siempre recordando de dónde vienes y quién eres”.

Gonzalo también subraya la importancia de ver los desafíos como oportunidades: “Cada obstáculo es una oportunidad para aprender y mejorar. Cuando tienes éxito, recuerda que tienes la responsabilidad de ayudar a alguien más a avanzar contigo”.

Por qué es tan importante cerrar la brecha digital

Su labor va más allá de la tecnología; representa un puente para reducir la brecha digital que limita oportunidades educativas, económicas y sociales. Según Gonzalo, miles de comunidades rurales y remotas en América Latina y el Caribe enfrentan obstáculos por el costo o la geografía, lo que hace

prácticamente imposible instalar redes terrestres tradicionales.

“El acceso a internet no es un lujo; es un habilitador de progreso”, compartió Gonzalo. “Con una conexión estable, los estudiantes pueden acceder a recursos educativos, las pequeñas empresas pueden abrir tiendas en línea, recibir pagos digitales y competir a nivel global”.

Cada proyecto que lidera no solo despliega infraestructura

DESEMPAQUE UN NUEVO COMIENZO

Ya sea que esté buscando comprar su primera casa, construir la casa de sus sueños, refinanciar o renovar, United Bank tiene el programa hipotecario que se adapta a sus necesidades.

Comienza tu viaje. Inicie una solicitud en línea hoy.



 **BankWithUnited.com** | Member FDIC 



Nota publicitaria. No compromiso de prestar. Sujeto a la disponibilidad de los programas. Todas las solicitudes de préstamo están sujetas a la aprobación de crédito y propiedad. Tasa de porcentaje anual, programas, tarifas, honorarios, costos de cierre, términos y condiciones están sujetos a cambios sin previo aviso y pueden variar dependiendo de los antecedentes de crédito y los datos específicos de transacción. Puede ser necesario que se trate de otros costos de cierre. Podrá requerirse un seguro de riesgo de inundación y/o propiedad. Para ser elegible, el comprador debe cumplir con las directrices de pago, suscripción y programa mínimo. United Bank NMLS ID 522399 (www.nmlsconsumeraccess.org)



La fuerza de los trabajadores latinos construye DC

■ Los latinos representan el 39% de la fuerza laboral en construcción en Washington DC, sosteniendo una industria que genera \$2.5 mil millones anuales

En las calles, hospitales, restaurantes y hogares de Washington DC, los trabajadores latinos no sólo desempeñan un papel fundamental, sino que son el alma que mantiene viva a la capital de Estados Unidos. Somos quienes levantamos edificios, cuidamos a los enfermos, servimos con calidez y sostenemos a las familias. Nuestra contribución no es solo laboral, es cultural, económica y profundamente humana.

Ladrillo a ladrillo, construyendo sueños

Los latinos representan el 39% de la fuerza laboral en la construcción en el área metropolitana de Washington DC y Baltimore, con más de 130,000 trabajadores inmigrantes. Entre los roles más comunes están los de obreros, carpinteros y supervisores, esenciales para proyectos de infraestructura como hospitales, viviendas y escuelas. El Salvador lidera como país de origen de nuestros trabajadores, con un 37% de representación, seguido por Guatemala, Honduras y México. Sin embargo, muchos enfrentan desafíos como bajos salarios y falta de acceso a beneficios. Más de la mitad de los trabajadores inmigrantes en este sector ganan menos de \$40,000 al

año, y solo el 27% son ciudadanos naturalizados. A pesar de estas barreras, su labor sostiene una industria que genera \$2.5 mil millones anuales en Estados Unidos. El Hispanic Construction Council informa que la industria enfrenta una escasez de más de 500,000 trabajadores, una cifra que podría superar el millón para 2030. Sin los latinos, esta brecha sería insostenible.

Cuidando a la comunidad con el corazón

En hospitales, clínicas y hogares, los latinos desempeñan roles esenciales como enfermeros, asistentes de enfermería, médicos y cuidadores. En el área metropolitana de Washington DC, los inmigrantes constituyen una parte significativa de la fuerza laboral en salud y asistencia social, asegurando que las comunidades reciban atención de calidad y que las familias tengan el apoyo necesario para prosperar. Sin embargo, la falta de ciudadanía limitan su crecimiento profesional. A pesar de estos retos, su contribución es indispensable para el bienestar de la región.

El sabor de nuestra cultura: hospitalidad y alimentación

En restaurantes, hoteles y servi-

cios de catering, los latinos son el corazón de la industria. Su trabajo asegura que residentes y turistas disfruten de experiencias memorables. Sin embargo, la incertidumbre migratoria y las redadas han afectado tanto a los trabajadores como a los negocios.

Sin embargo, la incertidumbre migratoria y las políticas restrictivas han generado desafíos para los trabajadores y los negocios locales. A pesar de ello, los latinos continúan siendo esenciales en un sector que depende de su dedicación y profesionalismo.

A pesar de su impacto, los latinos enfrentan desafíos significativos. Muchos trabajan en empleos de bajos salarios, sin acceso a beneficios básicos como seguro médico. Además, están subrepresentados en posi-

ciones de liderazgo, lo que limita su potencial de crecimiento. Según el Institute for Immigration Research, más de la mitad de los trabajadores inmigrantes en la construcción ganan menos de \$40,000 al año, y solo el 27% son ciudadanos naturalizados. Sin embargo, la resiliencia de los trabajadores latinos es inquebrantable. Como dijo Massey Villarreal, co-presidente del Comité de 100: “Los latinos somos centrales para el futuro de esta nación. Pero esta contribución debe ser respaldada con políticas de sentido común, como permisos de trabajo legales”.

Más que cifras: constructores de país

Nuestra contribución va más allá de los números. Los trabajadores latinos llenan vacíos labo-

rales críticos en sectores como la construcción, la salud y la hospitalidad, impulsando la economía local. El Hispanic Construction Council prevé que para 2030 los latinos liderarán la industria de la construcción tanto en empleo como en emprendimiento. Este crecimiento, sin embargo, requiere eliminar barreras sistémicas y garantizar condiciones laborales justas. Además, iniciativas como el Essential Workers for Economic Advancement Act buscan cerrar las brechas laborales y ofrecer estabilidad a los trabajadores inmigrantes. Como señaló Daniel Garza, presidente de The LIBRE Initiative: “Este proyecto de ley ayudará a abordar las necesidades reales de la fuerza laboral mientras brinda a las familias oportunidades para prosperar”.

Un futuro que construimos juntos

Con políticas inclusivas y reformas migratorias, los trabajadores latinos pueden alcanzar su máximo potencial, beneficiando no solo a sus comunidades, sino también a toda la región. Washington DC tiene la oportunidad de liderar con el ejemplo, reconociendo y apoyando a quienes, con esfuerzo y dedicación, construyen su presente y su futuro. Somos más que trabajadores; somos constructores de sueños, cuidadores de vidas y guardianes de la cultura. Nuestra labor no solo sostiene a la región, sino que define su esencia. Como latinos, llevamos en nuestras manos el poder de transformar y en nuestros corazones el orgullo de saber que somos esenciales.



■ El Salvador lidera como país de origen de nuestros trabajadores, con un 37% de representación, seguido por Guatemala, Honduras y México. Sin embargo, muchos enfrentan desafíos como bajos salarios y falta de acceso a beneficios.



DC Water Celebrates

HISPANIC HERITAGE MONTH

September 15 - October 15



UN TRANSPORTE MÁS RÁPIDO Y SEGURO ESTÁ LLEGANDO A VEIRS MILL ROAD



Con el nuevo sistema Flash BRT (Transporte Rápido por Autobús) del Condado de Montgomery viajar será más fácil, rápido y seguro para todos.

¿QUÉ TRAERÁ FLASH BRT?

- Buses más rápidos y frecuentes durante todo el día
- Calles más seguras para peatones y ciclistas
- Conexiones directas entre Rockville y Wheaton

Un proyecto que no adquiere viviendas ni negocios, beneficiando a toda la comunidad.

**TE ESPERAMOS
EN LA REUNIÓN
PÚBLICA DE
FLASH BRT:**

- Martes 21 de octubre | 6:30 p.m.
- Albert Einstein High School

Allí podrás ver los diseños, conocer los avances y hablar directamente con el equipo que está llevando adelante el proyecto.



Montgomery: Karla Silvestre anuncia su candidatura At-Large al Concejo

La reconocida líder comunitaria y expresidenta de la Junta de Educación busca fortalecer la economía local, crear empleos bien remunerados y garantizar que todos los residentes tengan acceso a una alta calidad de vida

Con una trayectoria marcada por el servicio público, la educación y el compromiso comunitario, Karla Silvestre, M.S., anunció el lanzamiento de su campaña para el Concejo del condado de Montgomery, en la contienda por un escaño general (at-large). Su propuesta, según destacó, estará enfocada en atraer empleos bien remunerados, preparar a la fuerza laboral y asegurar que todos los residentes del condado puedan prosperar y gozar de una calidad de vida sólida y equitativa.

“Me mudé al condado de Montgomery hace casi veinte años por los empleos, las escuelas y los servicios públicos como parques y centros de transporte que le ofrecieron a mi familia una alta calidad de vida”, expresó Silvestre durante su anuncio. “Sin embargo, nuestro condado enfrenta grandes desafíos con recursos limitados y acciones federales que ahora afectan nuestros trabajos y comunidad. Quiero poner mi experiencia al servicio de nuestro condado para fortalecer nuestra economía local y brindar la calidad de vida que nuestra comunidad espera y merece”.

Experiencia en liderazgo y educación
Silvestre fue elegida en 2018 como miembro de la Junta de Educación del condado de Montgomery, donde ejerció como presidenta durante dos años consecutivos. Desde esa posición brindó un liderazgo firme, impulsando mejoras significativas en el sistema escolar. Actualmente preside el Comité de Gestión Fiscal, con la responsabilidad de supervisar un presupuesto que asciende a \$3.6 mil millones. Su gestión ha estado marcada por un fuerte enfoque en la recuperación educativa tras la pandemia, priorizando el rendimiento académico de los estudiantes, la contratación de educadores talentosos y la preparación de la juventud para acceder con éxito a la universidad o al mercado laboral.

Una carrera dedicada a la comunidad
Con más de 25 años de experiencia en educación, participación comunitaria y desarrollo de la fuerza laboral, Silvestre ha ocupado cargos clave que la han consolidado como una de las líderes latinas más influyentes del condado. Actualmente se desempeña en Montgomery College como directora de Participación Comunitaria, conectando a los residentes con oportunidades educativas y laborales.

Anteriormente, trabajó para el gobierno del condado como enlace comunitario en la Oficina de Asuntos Comunitarios, donde ayudó a los residentes a relacionarse con el gobierno local y fortaleció la capacidad institucional para responder de manera eficaz a

las necesidades ciudadanas. “Sé cómo trabajar en equipo para lograr resultados, tender puentes, y en este momento crítico para nuestro condado necesitamos líderes serios que trabajen todos los días poniendo las necesidades e intereses de nuestros residentes como prioridad”, afirmó Silvestre. “El Condado de Montgomery sigue siendo un lugar lleno de promesas, y si trabajamos juntos para hacer crecer nuestra economía, podremos asegurar los recursos como educación de calidad, capacitación laboral, cuidado infantil, vivienda asequible y transporte confiable, que son esenciales para que cada



miembro de nuestra diversa comunidad prospere”.

Raíces y compromiso
Nacida en Guatemala y ciudadana estadounidense naturalizada, Silvestre ha hecho de Silver Spring su hogar, donde vive junto a su familia. Su historia personal, unida a su compromiso profesional y comunitario, le da a su candidatura un sello de cercanía y autenticidad que resuena con las aspiraciones de miles de residentes del condado. Con su campaña, Karla Silvestre busca continuar el trabajo que ha desarrollado durante más de dos décadas: tender puentes, crear oportunidades y garantizar que la voz de la comunidad —particularmente de los latinos y de otros grupos diversos— esté representada en la toma de decisiones que definirán el futuro de Montgomery.



Obtenga su cobertura.
Mantenga su cobertura.



Prepárate para inscribirte en el seguro de salud

EXPLORA OPCIONES COMIENZA EL 15 DE OCTUBRE

Echa un vistazo anticipado a los planes
de Seguro médico para 2026

- 27 planes que se adaptan a tus necesidades y presupuesto
- Inscríbete en línea de manera fácil y rápida, con asesoría experta que te acompaña en cada paso.
- Planes Esenciales con atención GRATUITA para diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares; solo \$5 por atención de salud mental pediátrica

DCHEALTHLINK.COM/WINDOWSHOP

COMPRA, COMPARA, AHORRA

PERÍODO DE INSCRIPCIÓN ABIERTA
DEL 1 DE NOVIEMBRE AL 31 DE ENERO



Amor en tiempos de shutdown: el "Sí, acepto" se cocina en los restaurantes de DC

■ Las parejas en DC encuentran en los restaurantes el escenario perfecto para celebrar su unión, incluso frente a los desafíos del cierre gubernamental.

Quién dijo que la política y el amor no se mezclan? Cuando el gobierno federal de Washington DC toca el botón de apagado, las parejas se quedan en pausa... ¡pero el romance no! La sorpresa más picante de este cierre no está en la Casa Blanca sino en la imposibilidad de conseguir licencias de matrimonio, justo cuando el deseo de matrimonio está en su punto más alto. ¿Drama? Sí, pero de ese que enciende las historias para contar a los nietos.

El obstáculo burocrático para el "Sí, acepto"
Cuando el gobierno federal cesa sus operaciones, algunos servicios no esenciales de la Corte Superior de DC también se detienen. Esto se debe a que, aunque los servicios locales de DC permanecen financiados, los tribunales dependen de fondos federales. ¿Y qué queda fuera? Tamaña sorpresa: la Oficina de Matrimonios. El resultado: parejas con anillos listos, pero sin licencia oficial para el beso final.
Eso sí, en DC no hay cora-

zón que aguante muchas trabas. El Concejo de DC, con experiencia tras el cierre de 35 días en 2019, está considerando la ingeniosa "LOVE Act", que le da a la alcaldesa poderes de cupido temporal para repartir licencias y que nadie se quede vestido... y sin casamiento. Sí, la política local también tiene sus momentos de amor salvador. Pero mientras el Congreso decide quién reparte amor legal, las parejas empiezan a preguntar: ¿y si lo hacemos diferente?

Restaurantes: el nuevo templo del amor (y del buen sabor)
Cada vez más parejas en DC eligen un restaurante como el lugar para su celebración. Las razones son tan variadas como personales. Para algunos, es el lugar de su primera cita o un rincón sentimental. Para otros, es la búsqueda de un ambiente más acogedor y una experiencia gastronómica de primer nivel que los locales de eventos tradicionales no siempre pueden ofrecer.

■ Casarse en un restaurante de DC significa ahorrar dinero y tiempo: hay opciones para cada presupuesto y mucha más flexibilidad que en los salones tradicionales.



LOS MEJORES PLANES DE DC, SIN PERDER TIEMPO.

Síguenos en Instagram [@ElTiempoLatino](#) y empieza a disfrutar lo mejor de la ciudad.

El Tiempo Latino

Una de las mayores ventajas de casarse en un restaurante es la calidad de la comida y el servicio. Estos lugares son expertos en su campo. Puedes seleccionar platos que ya conoces y amas, o trabajar directamente con chefs de renombre para crear un menú personalizado. Imagina diseñar tu banquete de bodas con un chef galardonado, asegurando que cada bocado sea memorable para ti y tus invitados.

Los restaurantes ofrecen una atmósfera establecida y un estilo definido, lo que reduce la necesidad de una decoración extensa. "La mayoría de mis clientes que se casan en restaurantes quieren algo que se sienta un poco inesperado", comentó la planificadora de bodas Sara Bauleke. Piensa en Maketto y su pared de zapatillas como fondo para tu primer beso oficial; o en la azotea de Baby Shank, con vistas urbanas, copas burbujeantes y vibras entre lo chic y lo atrevido. Aquí, el ambiente ya está puesto, así que puedes guardar ese presupuesto de decoración para lo que realmente importa: el after más épico.

Costos: flexibilidad para diferentes presupuestos
En DC una boda puede costar tanto como \$75,000 o más, pero los restaurantes les dan una opción más sexy a los bolsillos despiertos. Usar la vajilla, el mobiliario

y el encanto listos del lugar puede ahorrarte una fortuna. Los precios varían ampliamente, lo que ofrece opciones para diferentes escalas:

- En The Cooper Mill, en Alexandria, una boda en domingo puede comenzar con una tarifa de \$2,000 por el espacio, más un mínimo de \$7,000 en comida y bebida.
- En Maketto, el alquiler completo para una boda suele oscilar entre \$5,000 y \$30,000, más impuestos y servicio.
- En el icónico Iron Gate en Dupont Circle, una boda de fin de semana en su patio y jardín exterior comienza en unos \$18,000, incluyendo impuestos y tasas.

Ojo, que la fiesta "all inclusive" no cubre fotografía, flores o tu DJ preferido, pero la lista de invitados (y de gastos) también es más fácil de domar gracias a la capacidad de los locales. Ideal para quienes creen que "menos es más"... y mejor.

Tiempo real: el amor no espera
Mientras que los salones de

eventos tradicionales pueden necesitar ser reservados con hasta dos años de anticipación, los restaurantes a menudo tienen disponibilidad en plazos más cortos. Si tu cronograma es ajustado, podrías asegurar tu lugar con solo uno o dos meses de antelación, especialmente si consideras fechas alternativas como un domingo por la mañana o un jueves por la noche. Esta flexibilidad es una gran ventaja, sobre todo cuando factores externos, como un cierre de gobierno, añaden incertidumbre a tus planes.

El amor rompe barreras (aunque sean federales)
Ni el cierre más rígido puede contener ese deseo irrepresible de decir "sí, quiero". Que los políticos discutan a puerta cerrada mientras Cupido sigue haciendo de las suyas entre mesas elegantemente puestas y copas que tintinean. Los restaurantes de DC, traviesos y seductores, se transforman en refugios modernos donde los corazones intrépidos se juran amor eterno, sin esperar permisos ni sellos oficiales.

¿La licencia está en pausa? Que espere en la fila. El compromiso genuino se celebra con la chispa de las miradas y el brindis de un buen vino, mientras el menú cautiva hasta al invitado más difícil de sorprender.

Empleos

Construcción ▼

Varios ▼

¡OPORTUNIDADES DE TRABAJO EN EL DMV Y CHARLOTTESVILLE, VA!

¡ÚNETE A NUESTRO EQUIPO HOY!
Actualmente estamos contratando para las siguientes posiciones:

- Trabajadores
- Operador de Máquina Excavadora
- Colocadores de tuberías
- Señalizadores

3680 WHEELER AVE. SUITE 300
ALEXANDRIA, VA 22304

PARA MÁS DETALLES Y APLICAR
Llama a nuestro número principal
703-924-7220
y pregunta por los trabajos en Richmond.

Esta organización participa en E-verify | Empleador De Igualdad De Oportunidades

ESTAMOS CONTRATANDO

- **PINTORES**
- **PINTORES DE TINA**

**CON EXPERIENCIA
TIEMPO COMPLETO**

INTERESADOS FAVOR LLAMAR AL
240-449-7817

"¡Defensa Penal Centrada en Usted!"

Abogado bilingüe, bicultural, y sazonado para representación en casos penales en Washington, D.C.

The Michael McCullough Law Firm

503 D Street, NW; Suite 310, Washington, DC 20001
202.984.5312 - info@michaelmcculloughlaw.com
www.abogadopenaldc.com

**GERENTE DE MECÁNICOS
(MOTORES DIÉSEL Y DE GASOLINA)**

Buscamos:

- Experiencia comprobada como mecánico de equipos de construcción
- Experiencia en liderazgo o supervisión en taller o servicio en campo
- Conocimiento sólido de sistemas de motores diésel y de gasolina
- Capacidad para capacitar y guiar a otros mecánicos
- Fuertes habilidades organizativas y de comunicación

**CONSTRUCCIÓN
MECÁNICO
(MOTORES DIÉSEL Y DE GASOLINA)**

Requisitos:

- Experiencia sólida en reparación de equipos de construcción
- Conocimiento profundo de motores diésel y de gasolina
- Familiaridad con sistemas de motores pequeños y equipos de construcción compactos
- Persona confiable, detallista y capaz de trabajar de forma independiente

3680 WHEELER AVE. SUITE 300, ALEXANDRIA, VA 22304

PARA MÁS DETALLES Y APLICAR
Llama a nuestro número principal
703-924-7220
y pregunta por los trabajos en Richmond.

Esta organización participa en E-verify | Empleador De Igualdad De Oportunidades

Limpieza ▼

MAIDS/HOUSEKEEPERS

**TIEMPO COMPLETO * LUNES A VIERNES
NO NOCHES, NO FINES DE SEMANA Y NO FERIADOS**

- Excelente Pago y Propinas
- Entrenamiento pagado • Ambiente familiar

CARRO DE LA EMPRESA PROPORCIONADO

PAGO \$16 POR HORA

Ofrecemos todos los productos de limpieza, equipos y transporte desde y hacia las casas de clientes. ¡No necesita su coche!
¡Ven a visitarnos, te esperamos!

**LLAMA PRIMERO PARA PROGRAMAR UNA CITA
(301) 841-9292**
envíe JOBS al siguiente código QR
o al **301-450-5854**

**12321 MIDDLEBROOK RD
STE# 290 * GERMANTOWN, MD 20874**

**CHICKEN FRY
DELI/CAFE
EN GAINSVILLE**

**BUSCA
AUXILIAR DE
COCINA.**

**INTERESADOS
LLAMAR AL
703 964 7557**

FOR SALE

**VENDA O ALQUILE
SU PROPIEDAD**
Llame para poner su aviso
en El Tiempo Latino
(202)-334.9160

ANUNCIO PÚBLICO ▼

SOLICITUD DE CALIFICACIONES
ID de Contrato: C00125602DB146
Proyecto de Diseño y Construcción:
Intercambio I-64/I-264 Fase III-A

El Departamento de Transporte de Virginia (VDOT) solicita Declaraciones de Calificaciones para el Proyecto de Diseño y Construcción del Intercambio I-64/I-264 Fase III-A, de parte de postulantes calificados y con experiencia en diseño y construcción de instalaciones viales. Este proyecto se ubica en las ciudades de Norfolk y Virginia Beach, Virginia. El alcance del proyecto incluye la ampliación de la autopista I-64 Este de cuatro a cinco carriles entre Northampton Boulevard y la I-264; la adición de un carril expreso de alta ocupación con peaje y uso parcial en el hombro, desde Northampton Boulevard hasta los Puentes Gemelos sobre el río Elizabeth; y el reemplazo de la actual rampa elevada que conecta la I-64 Este con la I-264 Este por una rampa de dos carriles que se conectará con los carriles colectores-distribuidores (C-D) que se están ampliando en la I-264. Además, se ampliarán los puentes de la I-64 Este sobre Kempsville Road y Virginia Beach Boulevard, así como el puente interno de la I-264 sobre Newtown Road.

El trabajo incluye todas las labores requeridas para la gestión del proyecto, el diseño y la construcción del mismo.

Las preguntas o solicitudes de aclaración sobre la Solicitud de Calificaciones (RFQ) deben enviarse a Bryan W. Stevenson, P.E., DBIA (Bryan.Stevenson@vdot.virginia.gov). Copias de la RFQ y requisitos adicionales de presentación están disponibles en Bid Express (bidexpress.com).

El Departamento garantiza el cumplimiento con los requisitos del Título VI sobre no discriminación en todas las actividades relacionadas con este aviso.

**Síguenos en
@eltiempolatino**

Alquiler ▼

WINDSOR COURT & TOWER APARTMENTS
"WHERE YOUR HOME IS YOUR CASTLE"

**RENTA GRATIS
en ciertas unidades**
Lavandería gratis durante 1 año.

- APARTAMENTO DE 1, 2 y 3 DORMITORIOS
- ESPACIOSA DISTRIBUCIÓN
- METRO ACCESIBLE
- DAYCARE EN EL SITIO
- TECHOS Y PISOS A PRUEBA DE RUIDOS
- SE ACEPTAN MASCOTAS
- PISCINA Y ÁREA DE JUEGOS

LLAMAR PARA MÁS DETALLES (301) 890-6110
13802 Castle Boulevard, Silver Spring, Maryland 20904

**RESUMEN DIARIO
DE LAS NOTICIAS
LOCALES Y LOS
EVENTOS DE DC,
MARYLAND Y
VIRGINIA.**

Suscríbete gratis

Escanea el código QR

www.eltiempolatino.com