

**En este nuevo directorio se encuentra:**

- ✓ listados de clínicas gratuitas o económicas
- ✓ organizaciones de asistencia gratuita
- ✓ educación sobre temas como alimentación, salud mental
- ✓ y mucho más.

**DIRECTORIO DE**

# Salud

**GRATIS**

Adquiéralo gratis en su tienda favorita.

## 15 de Abril – Fecha limite para pagar Impuestos



## “5 de Mayo” Mexican Fiesta

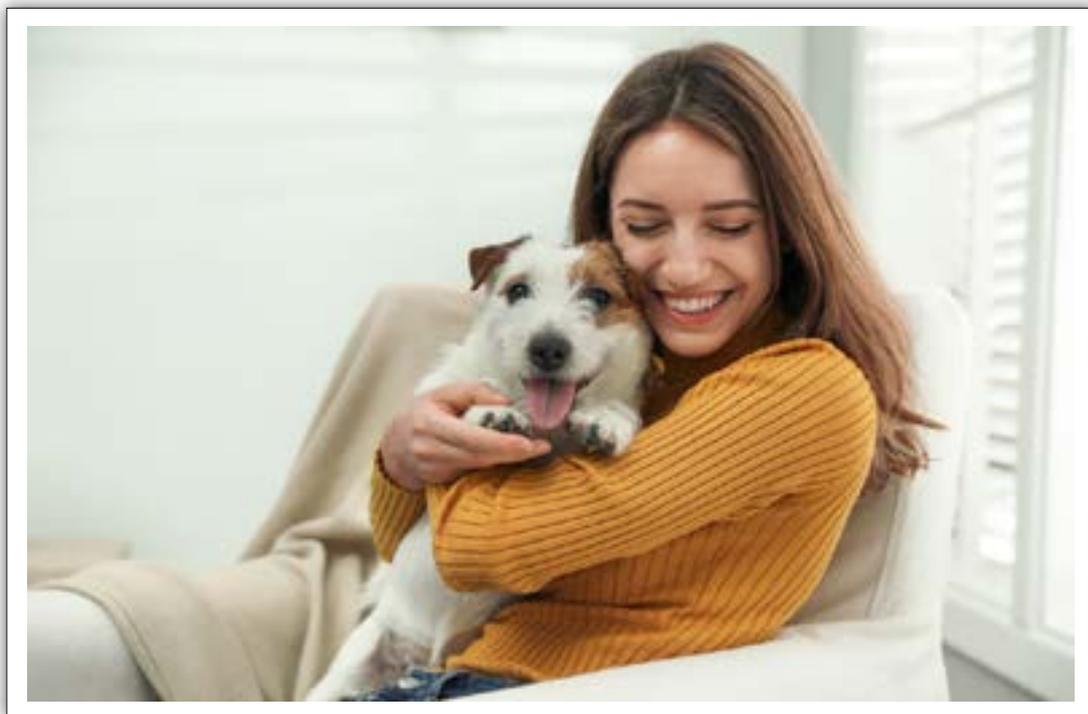


## “Dia de las Madres”



Seattle, WA. El tiempo no de detiene y ya llego el momento de cumplir con las obligaciones fiscales, tanto para las personas físicas como morales es decir Individuales como empresas, el 15 de Abril como regularmente está establecido, aunque siguen abiertas las ampliaciones para este trámite. Y ya comenzaron los preparativos para las celebraciones del “5 de Mayo” Dia que se conmemora “La Batalla de Puebla” aunque aquí en la Unión Americana es día de fiesta, prácticamente dándole la bienvenida al Verano con eventos y fiestas en diferentes parques. Y en seguida los festejos para el “Dia de las Madres” otro día de fiesta para las reinas del hogar. “El tiempo vuela” y ya estamos en el cuarto mes de este 2024, con las recomendaciones aún vigentes del Health Department sobre el cuidado de la salud que recomienda mantenerse al día con las vacunas, encuentre más información sobre este tema en páginas interiores. Síguenos en [www.elsietedias.com](http://www.elsietedias.com) y en Facebook / El Siete Días.

## “El Mejor Amigo... Y Compañero”



Seattle, WA - Las Mascotas ofrecen apoyo a la salud mental, por lo menos una persona de cada cinco tiene un animal como apoyo emocional. Los resultados de una Encuesta Mensual sobre Mentes Saludables de la Asociación Psiquiátrica Americana, publicada conjuntamente con la Asociación Americana de Medicina Veterinaria, coinciden en los beneficios de las mascotas en la salud mental para muchas personas, situación que cada día va en aumento, ya que proporcionan compañía y amor incondicionalmente, en la costumbre hispana se tiene un dicho sobre este tema que dice que “El mejor amigo del Hombre es el perro” aunque cabe hacer notar que ahora ya existen muchas reglamentaciones legales que protegen a estas mascotas, reglamentaciones que no existían anteriormente. Una gran variedad de Razas propias para ajustarse al ambiente y espacios de las familias, pequeños, medianos, grandes con diferentes características propias de las diferentes razas.

Mas información pagina 3.

Síguenos en [www.elsietedias.com](http://www.elsietedias.com) y en Facebook/ El Siete Días.



**ACCIDENTES DE AUTO**  
Law Offices Of Elena E. Tsiprin

OFICINAS LES 24/7  
DAYS

GRATIS  
LEAMA INVERSIÓNAMENTE ADQUISICIÓN CONSEJERÍA

Elena E. Tsiprin, Esq.  
Top Attorneys

SI NO GANAMOS  
NO COBRAMOS

206 794 7797  
CELULAR

Abogada Elena  
Oficina en Washington Oregon SERVICIO A DOMICILIO

Descarga  
nuestro app  
y conéctate  
con nosotros

### Descripción general del programa

## Programa Puente de Acceso de los CDC



### ¡Los adultos todavía pueden recibir una vacuna contra el COVID-19 gratis!

La distribución de las vacunas contra el COVID-19 cambió en septiembre del 2023 cuando estos productos se trasladaron al mercado comercial.

Las vacunas contra el COVID-19 siguen estando disponibles de manera gratuita para la mayoría de las personas que viven en los EE. UU. a través de su seguro médico privado, Medicare y Medicaid. Sin embargo, hay entre **25 y 30 millones de adultos sin seguro** médico y otros adultos cuyo seguro no cubre el costo total de la vacuna contra el COVID-19.

**El Programa Puente de Acceso de los CDC proporciona vacunas contra el COVID-19 gratuitas a adultos sin seguro médico y a adultos cuyo seguro no cubra el costo total de la vacuna contra el COVID-19 de un proveedor que esté dentro de la red.**



### ¿Quién puede obtener una vacuna contra el COVID-19 gratuita a través de este programa?

- Los adultos de 18 años o más sin seguro médico y los adultos cuyo plan de seguro médico no cubra, sin costos compartidos, una vacuna contra el COVID-19 administrada por proveedores dentro de la red.

### El Programa Puente de Acceso se terminará el **31 de diciembre del 2024.**



Todas las vacunas contra el COVID-19 actualizadas recomendadas por los CDC se incluyen en el Programa Puente de Acceso.



### ¿Dónde puede una persona obtener una vacuna contra el COVID-19 gratuita a través del Programa Puente de Acceso?

**Proveedores de atención médica locales** que colaboran con departamentos de salud estatales y locales\*†



**Centros de salud financiados por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA)** y que colaboran con programas de vacunación estatales y locales\*†



Ciertas **farmacias:**  
**CVS, Walgreens, y eTrueNorth**



Visite [vacunas.gov](https://www.vacunas.gov) para encontrar proveedores que ofrecen vacunas contra el COVID-19 gratuitas a través del Programa Puente de Acceso.



Eventos de la comunidad o sitios temporales con estos grupos

\*Los proveedores deben estar inscritos en el programa 317 de su departamento de salud y participar en el Programa Puente de Acceso de los CDC. †Los miembros de tribus reconocidas a nivel federal también pueden recibir vacunas contra el COVID-19 sin costo alguno en los centros del Servicio de Salud para Indígenas o del Programa de Salud Indígena Tribal o Urbano, independientemente del estado de inscripción del proveedor en el Programa Puente de Acceso de los CDC.

¿Tiene preguntas o desea obtener más información?

Visite [cdc.gov/vaccines/programs/bridge/index-sp.html](https://www.cdc.gov/vaccines/programs/bridge/index-sp.html)



“Con el apoyo de fondos puestos a disposición de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Centro de Apoyo Estatal, Tribal, Local y Territorial en el marco de la Subversión NH75OT000042 CDC-RFA-OT21-2103 Iniciativa Nacional para Abordar las Disparidades de Salud de COVID-19, a través de Washington Departamento de Salud del Estado.”

### Las mascotas de los estadounidenses ofrecen apoyo a la salud mental de sus dueños, casi 1 de cada 5 tiene un animal de apoyo emocional

WASHINGTON, DC (1 de marzo de 2024) – Se dice que en Washington que si quieres un amigo, consíguete un perro. Los resultados de una Encuesta Mensual sobre Mentes Saludables de la Asociación Psiquiátrica Americana, publicada juntamente con la Asociación Americana de Medicina Veterinaria, parecen coincidir con ese adagio: entre los muchos beneficios para la salud mental de las mascotas, casi dos tercios de los dueños de mascotas dicen que sus animales ofrecen compañía (65%), son un verdadero amigo (65%) y proporcionan amor y apoyo incondicionales (64%).

El 84% de los dueños de animales de compañía afirman que sus mascotas tienen un impacto mayoritariamente positivo en su salud mental, cifra similar a la de la encuesta del año pasado sobre este tema. La encuesta fue realizada por Morning Consult entre 2.200 adultos del 6 al 9 de febrero de 2024.

“A veces subestimamos el papel de los animales de compañía cuando hablamos de salud mental”, afirmó el presidente de la APA, Petros Levounis, M.D. “Pero para las personas que disfrutan de la compañía de los animales, pueden ser una fuente de consuelo, un amigo y aportar emociones positivas. También estamos empezando a ver cada vez más investigaciones en torno al papel que los animales pueden desempeñar en la recuperación de los trastornos psiquiátricos”.

“Como veterinarios, somos testigos de primera mano del poderoso vínculo entre las personas y sus animales, y del impacto positivo que las mascotas pueden tener en su bienestar emocional”, dijo la presidente de la AVMA, Rene Carlson, D.V.M. “Desde ofrecer compañía y amor incondicional hasta reducir el estrés y la ansiedad, las mascotas pueden ser fuentes inestimables de consuelo y apoyo. Estos resultados de la encuesta refuerzan aún más la importancia de la tendencia responsable de mascotas y el papel fundamental que desempeñan en nuestras vidas”.

Los encuestados indicaron que las mascotas también:

- Proporcionan una presencia tranquilizadora (62%)
- Ayudan a reducir el estrés y la ansiedad (62%)
- Animarlos a ser físicamente activos (35%)
- Estructurar sus horarios (29%)
- Aumentar las conexiones sociales con los demás (19%)

Aunque los beneficios para la salud mental son generalizados, los encuestados expresaron algunas preocupaciones sobre sus compañeros peludos, emplumados o escamosos. Entre sus principales preocupaciones: El 76% afirma preocuparse por su fallecimiento, el 67% se preocupa por su salud, y el 67% se preocupa por su cuidado cuando viaja.

Entre todos los encuestados, el 72% afirma tener animales de compañía en casa – el 52% tenía perros, el 37% gatos, el 7% peces, el 4% pájaros, y menos del 3% tenían tortugas, pollos, caballos, serpientes, lagartos, conejos, cobayas o hámsters. Casi uno de cada cinco (18%) de los que tenían mascotas afirmaron que una o más de sus mascotas estaba certificada como animal de apoyo emocional.

Entre todos los encuestados, el 47% se identificó como propietario de un perro, el 12% como propietario de un gato, el 34% se identificó como ambos y el 7% como ninguno de los dos. Los dueños de perros (85%) y gatos (86%), así como los que indicaron ser dueños de animales de apoyo emocional (88%), eran más propensos a decir que su mascota tenía un impacto mayoritariamente positivo en su salud mental que los que tenían otros animales de compañía (55%).

Descubre más y comparte todo el mes en las redes sociales utilizando el hashtag #Paws4MentalHealth. Ve el toolkit aquí.

Crédito: Asociación Psiquiátrica Americana, Acerca de la AVMA

Latino Newspaper  
**el SIETE DIAS**  
DIRECTORIO HISPANO  
The Hispanic Yellow Pages

**Publisher & Editor**  
Raul Pérez-Calleja

**Photographer**  
Juan Pérez-Calleja

**Sales & Digital Marketing**  
Brenda González

**Graphic Design**  
Mónica González

**Sports Reporter**  
Juan Pérez Calleja (PUMA)

**Web Developer**  
Jordon Lovelace

**Additional Contributors**  
Sean Mclellan & Jordon Lovelace

[raulperez@elsietedias.com](mailto:raulperez@elsietedias.com)

Oficina Central  
12005 NE 12th St. #26 - Bellevue, WA 98005

Mail / Correo  
P.O. BOX 453 - Bellevue, WA 98009

Tel: (425) 646-8846

facebook.com/elsietedias  
instagram.com/elsietedias  
twitter.com/dias\_siete  
[www.elsietedias.com](http://www.elsietedias.com)



**ACCIDENTES DE AUTO**  
**Law Offices Of Elena E. Tsiprin**

ATENCIÓN LAS 24/7 DIAS

CONSULTA GRATIS LLAMA INMEDIATAMENTE ATROPELLADOS - ACCIDENTES FATALES

Elena E. Tsiprin, Esq.  
**Top Attorneys**

SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS

206 794 7797  
CELULAR

Abogada Elena  
1-877-851-6333 / 425-614-4744

Oficinas en: Washington y Oregon SERVICIO A DOMICILIO

I GOT MY COVID-19 VACCINE!  
WE CAN DO THIS!  
I GOT MY COVID-19 VACCINE!  
I GOT MY COVID-19 VACCINE!

**ROYAL HALL**  
BANQUETS & CONFERENCE HALL

Buena Iluminación, Pista de Baile Mesas y Sillas

[www.royalbanquetandconferencehall.com](http://www.royalbanquetandconferencehall.com)

Elegante • Buen gusto • Clásico

Cumpleaños-Quinceañeras-Compromisos  
Aniversarios-Graduaciones-Conciertos-  
Shows-Festines o Cualquier otro evento.

info@royalbanquetandconferencehall.com  
**425-956-4356**

Capacidad para 100 a 650 personas.  
Descuento para fiestas pequeñas.

Amplio estacionamiento

“Haga de su celebración un agradable momento”

Barra de bar  
**5 20-128th St. SW Everett, Wa 98204**

## México obtiene sentencia favorable en Arizona por demanda contra vendedoras de armas

México alegó que los comerciantes de armas facilitaron el tráfico de armas de asalto de estilo AR-15 y municiones a los cárteles mediante prácticas imprudentes e ilegales. La Corte Federal para el Distrito de Arizona, con sede en la ciudad de Tucson, dictó el lunes 25 de marzo una sentencia favorable para México en su demanda contra cinco tiendas vendedoras de armas localizadas.

De acuerdo a información dada a conocer por la Secretaría de Relaciones Exteriores, México tiene derecho a demandar, pues las demandadas no tienen inmunidad y deben responder por sus conductas ante un tribunal.

Por ello, la jueza Rosemary Márquez estableció que las tiendas tuvieron "diversas señales" para saber que las armas de fuego que vendieron terminarían en México y que serían usadas con fines ilícitos.

Desde octubre de 2020, el Gobierno mexicano inició un litigio contra cinco vendedoras de armas y argumentó que, según datos de oficiales, "facilitan el tráfico de armas de alto poder" al país.

México dijo estar convencido de que le asiste la razón jurídica y moral en sus acciones legales contra el tráfico ilícito de armas.

Los distribuidores Diamondback Shooting Sports Inc, SnG Tactical LLC, Loan Prairie LLC, Ammo AZ LLC y Sprague's Sports Inc argumentaron que la Ley federal de Protección del Comercio Legal de Armas (PLCAA) los protegía de la demanda que México presentó en 2022.

La primera audiencia de la demanda que presentó México en 2022 se llevó a cabo en febrero de este año y las tiendas argumentaban inmunidad procesal para no ser demandadas bajo la Ley de Protección al Comercio Legal de Armas (PLCAA).

La Cancillería reconoció la decisión de la jueza estadounidense y argumentó que las tiendas de armas no gozan de inmunidad por sus "prácticas comerciales negligentes" y por lo que espera puedan recibir una sanción compensatoria.

La Cancillería mexicana detalló que la Corte Federal para el Distrito de Arizona seguirá con el análisis de la demanda, por lo que, en las siguientes etapas, presentará nueva evidencia para demostrar la conducta negligente de las compañías de armas de fuego en EE.UU.

Todo ello con el fin de obtener una reparación del daño causado por este tráfico ilegal de armas al alimentar la violencia armada en México.



Aunque las empresas de armas estadounidenses demandadas podrán presentar recursos de apelación, precisó la SRE, "la decisión de este día es de gran relevancia para nuestro país", al enfatizar que México "está convencido de que le asiste la razón jurídica y moral en sus acciones legales contra el tráfico ilícito de armas"

Esta es la segunda resolución positiva para México en su defensa contra el trasiego ilegal de armas hacia el país y se suma al fallo favorable que recibió en enero de 2024 en una corte en el estado de Massachusetts, en la primera demanda presentada por el país.

En aquella sentencia, una Corte de Apelaciones también resolvió que las empresas fabricantes de armas tampoco gozan de inmunidad y que deben responder por sus conductas ante un tribunal.

En su demanda de agosto de 2021, México estimó que el 2.2% de los casi 40 millones de armas fabricadas anualmente en Estados Unidos se introducen como contrabando en México, incluidas hasta 597,000 armas producidas por los acusados.

La demanda civil presentada en contra de Smith & Wesson, Barret, Beretta, Century International Arms, Colt, Glock, Sturm, Ruger & Co y Witmer Public Safety Group consideró que estos fabricantes han sido negligentes pues saben que sus armas son usadas en México por el crimen organizado.

## Otra manera de viajar con Swift

La línea naranja Swift estará disponible a partir del 30 de marzo de 2024



Salidas cada 10 minutos durante los días hábiles



Mejoras en las paradas de la estación



Futuras conexiones con el tren ligero

Para obtener más información, visite [communitytransit.org/naranja](https://communitytransit.org/naranja).

community transit

DESARROLLAR EL TRANSPORTE. HACER CRECER A LA COMUNIDAD.

## Disponible para promoción de su negocio.

Comuníquese con Brenda.

[brendag@elsietedias.com](mailto:brendag@elsietedias.com)  
(206) 859-0841

Con precio accesible para pequeños negocios.



"Contamos ahora con un Médico General para su rehabilitación completa"

**TORRES CHIROPRACTIC Medical Center, P. S.**

**DR. GABRIEL TORRES**  
D.C., CCSP Est. 2007

**DONDE SU SALUD VA PRIMERO**

**¿SE LASTIMÓ Y NO SABE QUE HACER?**  
Conozca sus derechos.

Exclusivamente en:  
• Accidente Automovilístico  
• Accidente en el trabajo

Llame al  
**253.579.6105**  
**425.678.8763**

Y el Doctor Torres personalmente le atenderá en Español.

[www.torreschiromc.com](http://www.torreschiromc.com)

11210 Bridgeport Way SW  
Lakewood, WA 98499  
(253) 579-6105

19707 44th Ave W Ste. 209  
Lynnwood, WA 98036  
(425) 678-8763

135 Park Ave N. Ste 101  
Renton, WA 98057  
(425) 728-7355

**Puerto de Seattle**  
Un puerto para oportunidades comerciales

**¡Haga negocios con el puerto!**

El Puerto de Seattle está comprometido con la equidad, para que todo el mundo se beneficie cuando construyamos y administramos nuestras instalaciones. Nuestro programa de Diversidad en la Contratación nivela el terreno de juego para que empresas como la suya puedan competir

**La diversidad es mucho más que una palabra de moda**

El programa está respaldado por nuestro compromiso con dos objetivos alcanzables:

- Triplicar el número de empresas propiedad de mujeres y minorías que hacen negocios con el puerto
- Aumentar el presupuesto público destinado a estos contratos al 15 %

**Dé el primer paso**

Visítenos en [portseattle.org/diversity](https://portseattle.org/diversity) donde podrá:

- Inscribirse en VendorConnect, el portal único de contratación del puerto y directorio de proveedores para compradores.
- Incorporarse a nuestra lista de correo electrónico para conocer las oportunidades de contratación.
- Inscribirse en talleres de capacitación y participar en reuniones para establecer vínculos.

¿Tiene alguna pregunta? Envíe un mensaje a [DiversityinContracting@portseattle.org](mailto:DiversityinContracting@portseattle.org)

Port of Seattle

**GEORGIA TREJO LOCHER, P.S.**  
Attorney at Law / Abogada

**¿Necesita un Abogado?**  
Llame a la abogada Georgia Trejo Locher

**Abogada habla español**  
(antiguamente enfermera certificada)

También atendemos casos de:

- Negligencia Médica, incluyendo lesiones de nacimiento
- Casos de Accidentes
- Compensación laboral - Labor e Industrias
- Casos para divorcio
- Casos de lesiones personales
- Lesiones Marítimas
- Negligencia dental en niños
- Extracciones innecesarias y lesiones
- Extracción dental infantil
- El dentista de su hijo/a ha removido varios dientes?

237 SW 153rd Street  
Burien WA, (cerca del aeropuerto) **(206) 246-6100**

**Evergreen Dental Sculpture Clínic**

**Dentaduras, Parciales a Precios Razonables**  
Specializing in Dental Art

**Dentures, Partial, Relines, Repairs, Night Guards, teeth whitening and Implant Dentures**  
Especializado en Arte Dental

**Dentaduras, Parciales, Rebases, Protector de Dientes, Blanqueado de Dientes, Reparaciones, Dentaduras de Implantes**

\* Con cita solamente (by app. only)  
\* Aceptamos Aseguranzas

¡Se Habla Español! **425/417.6091**  
Mauricio Henríquez D. P. D.

163 -164 th Ave. SE  
Bellevue, WA 98008

**FAIRGROUNDS INN**

**"Descuento especial para grupos"**  
**Personal que habla Español**

Desayunos incluidos  
Cerca del Rodeo de Monroe  
Wi-Fi Gratis

Habitaciones con TV, cable, zona de cocina y refrigerador  
Ofrecemos tarifas de descuento en la reserva de habitaciones  
Habitación con cama grande, doble y extragrande  
Se admiten mascotas  
Seguridad e higiene  
Recepción abierta las 24 horas

18950 Highway 2  
Monroe, WA 98272  
(360) 794-5401  
[stay@fairgroundsinn.net](mailto:stay@fairgroundsinn.net)

Horario de recepción  
6:00 a. m. - 12:00 a. m.  
todos los días



### 16 Equipos en disputa por el Título del "Torneo Esmeralda 2024"

Durante este Verano los equipos de "La Liga se disputan cada domingo los puntos correspondientes de cada juego, para poder calificar y pasar a la fase final del Torneo. "El Puerto Vallarta" se perfila nuevamente para llegar a las finales ya que a pesar de salir invicto en el Torneo anterior ahora siguen invencibles en la fecha 5. Aunque aún faltan varias fechas. "El Atlas", "Centroamérica", "La Pandilla 24 Siete" entre otros equipos no se quedan atrás y luchan por el Próximo Título.



### "16 Equipos en busca del Campeonato 2024"



John León Gonzalez



# STRAIGHT STREET INSPECCION de CASAS Residenciales y Comerciales



**INSPECTOR DE CASAS CON LICENCIAS / RRIO / ALQUILER**  
**INSPECTOR DE PLAGAS # 74657**  
**ESTRUCTURALES # 707, 783768 , 74657**  
HUD FHA 203k Renovation Consultant ID# S0838

[hi@homeinspect.ws](mailto:hi@homeinspect.ws)  
[www.homeinspect.ws](http://www.homeinspect.ws)

**"INFORMES EL MISMO DIA"**  
**17 Años de Experiencia**

**Si está en Tramites para COMPRAR su Casa Háblame para una Consulta.**



John León Gonzalez  
206 / 999-1234

### CUANDO SE TRATA DE LA INSPECCIÓN DE SU CASA

**"Su Casa Es Mi Casa" POR EL MOMENTO**

**Inspección de su vivienda: Exterior/Techo/Pisos.**

Para un Servicio Rapido. Tenga accesibles todas las áreas siguientes: Entrada al edificio/interior de la casa, todas las habitaciones. Tenga todos los servicios encendidos para poder hacer una inspección minuciosa. Se revisará el agua, la electricidad, el gas, el alcantarillado, el acceso a todos los componentes mecánicos, el acceso al panel eléctrico y cualquier circuito. Acceso a HVAC, acceso al calentador de agua, plomería/entrada de plomería. Acceso desbloqueado al ático, al espacio de acceso y al garaje si la casa tiene.

**"Proteja, Asegure y Cuide su Inversión"**



## Disponible para promoción de su negocio.

Comuníquese con Brenda.

[brendag@elsietedias.com](mailto:brendag@elsietedias.com)  
(206) 859-0841

Con precio accesible para pequeños negocios.



# Su historia es nuestra historia.

East West Bank abrió sus puertas en 1973 con el objetivo de brindar servicio a las personas que alguna vez fueron ignoradas por los grandes bancos. A pesar de que hemos crecido, nos hemos mantenido fieles a nuestras raíces, ayudando a las minorías y las poblaciones marginadas a conectarse con nuevas oportunidades.

Sus metas son nuestra motivación. Su éxito es nuestra misión. Cuando esté listo para comprar su primera casa, nosotros le ayudaremos a alcanzar más lejos.

Visite [eastwestbank.com/hogar](http://eastwestbank.com/hogar) o llame al 888.726.8885.



Todas las tasas, cargos, productos y pautas del programa están sujetos a cambios o terminación sin previo aviso. Pueden aplicarse otras limitaciones y restricciones. Todos los préstamos están sujetos a la evaluación de la solicitud, tasación, y aprobación de crédito por parte de East West Bank. El programa está disponible en condados selectos de California, Georgia, Massachusetts, Nevada, Nueva York, Texas y Washington.

Equal Housing Lender Member FDIC NMLS ID 469761



# CENTRO CULTURAL MEXICANO

# CINCO DE MAYO

## FIESTA PARA LA FAMILIA CON MUSICA



BANDA VAGOS  
LOS HNOS BELLO  
GRUPO EXCLUIDO

MARIACHI AYUTLA  
TRIO LOS LATINOS  
TEOCALLI COATLICUE

¡GRATIS PARA TODOS!

# MAY 5TH 11AM-6PM

# Redmond Downtown Park



- Entrega de Becas
- Promoción de Negocios
- Entretenimiento
- Mariachis
- Comida
- Artesanías
- Golosinas
- Tacos
- Tortas



## ¡Feliz día de las madres!

Este mes de Mayo celebramos a las mujeres más importantes de nuestras vidas, ellas siempre han estado para apoyarnos en nuestras peores situaciones y se llenan de orgullo cuando nos ven triunfar, su amor es incomparable y se acerca el día en el que las celebramos y recordamos con mucho cariño.

**Madrecita mía, qué lindo es tu día. Alegra tu alma el aire y el mar.**



Precisamente porque se trata de la mujer más importante de nuestras vidas celebremos con ellas no sólo el 10 de Mayo, sino siempre porque como bien dice el dicho **Madre sólo hay una** en esta edición nos dimos a la tarea de investigar el origen de esta fecha y sorprendidos encontramos que se trata de una celebración de varios siglos de antigüedad.

### ANTECEDENTE HISTORICO

Resulta ser que esa fecha tan especial comenzó a celebrarse en el siglo XVII en **Inglaterra**, este día era llamado **Domingo de servir a la madre** dedicado a las madres de este país. Durante este siglo los empleados no laboraban y tenían el permiso de ir a visitar a sus madres y regalaban a sus madres un pastel horneado preparado por los mismo empleados.

En otros tiempos más antiguos, en la época prehispanica, la maternidad era honrada con especial atención. Los **aztecas** rendían tributo a la madre de su dios principal **Huitzilopochtli**, la **Coyolxahutli** que era representada por la **luna**. La historia cuenta que la diosa fue asesinada por las estrellas que estaban celosas de la belleza de **Coyolxahutli** para que no diera a luz a su hijo **Huitzilopochtli** quien representaba al **Sol**, sin embargo, este último nació amado y venció a todas las tinieblas



Los **nativos** hicieron múltiples y bellas representaciones acerca de esta diosa y existen a lo largo del territorio nacional múltiples esculturas que demuestran el importante culto a esta diosa en particular.

En el caso de **México** el Día de las madres comenzó a celebrarse en 1922 gracias a José Vasconcelos que en ese entonces era **Secretario de Educación Pública** y de **Rafael Alducín** quien más adelante sería fundador del periódico **Excelsior**. En su periódico **Alducín** solicitaba al gobierno la institucionalización del **día de las madres**. En el periódico antes mencionado se leía la frase:

**Se pretende que el diez de mayo de todos los años sea consagrado por los hijos a enaltecer en vida o en memoria a quienes les dieron ser.**



El presidente de México **Manuel Ávila Camacho** había puesto la primer piedra de lo que hoy se conoce como el **Monumento a la Madre** que sería inaugurado en 1949 por **Miguel Alemán Valdés**, el monumento era acompañado por una placa de bronce en donde se leía la frase **A la que nos amó antes de conocernos.**

Se escogió el mes de **mayo** por ser el mes consagrado a la **Virgen** y el día 10 porque en ese entonces en México se pagaba en las **decenas**, aunque otras fuentes sitúan el primer día de la madre mexicana en **Oaxaca en 1913**, cuando la esposa de un presbítero metodista encontró una revista donde se comentaba el festejo y decidió retomar la idea.

Recuerda que a nuestras madres no sólo debemos celebrarla el **10 de Mayo**, sino todos los días ya que ellas están y estarán ahí para **apoyarnos** con todo su cariño incondicional pero siempre podemos llevarlas a comer a un restaurante, o regalarle algo que siempre hayan querido tener, incluso una rosa pero que mamá siempre sepa que pensamos en ella.

**México fue el primer país latinoamericano en sumarse a esta conmemoración.**



En **México** se le da tanta importancia a este día que muchas **oficinas de gobierno** dan el día libre a las madres y a los hijos para que las festejen; en los colegios se realizan festivales. Es muy común escuchar por toda la ciudad **Las Mañanitas** al ritmo del **mariachi**, de igual manera el olor al **mole** no falta nunca y los **restaurantes** se llenan para celebrar a todas las **madres** del país.

Esta fecha es muy particular para todo mexicano. Incluso algunos de los intérpretes más famosos de **México** han dedicado algunas de sus mejores piezas a las **mamás mexicanas** como **Los Dandys** que compusieron una canción en particular para esta fecha.

Por esta razón **El Siete Días** les desea muchas felicidades a todas nuestras lectoras **mamás** que leen nuestras páginas.

**¡Muchas Felicidades, mamá!**



**WSMA** **Seattle Latino Chamber of Commerce** **Evergreen BizLink**

# SPEED NETWORKING

¡Únase a nosotros en nuestros Speed Networking! Juntos, inspiraremos y transformaremos la forma en que nos conectamos, colaboramos y triunfamos.

**BENEFICIOS :**

- Amplíe tu red profesional.
- Explore nuevas oportunidades de negocio.
- Conozca socios e inversores potenciales.
- Comparta sus experiencias de éxito con nosotros.

**Kahlo's Cantina**  
102 Main St, Edmonds, WA 98020, United States

**April 9th**  
6:30- 8:30pm (PST)

**COMPRESUS BOLETOS**

**ONE REALTYONEGROUP ENTERPRISE**



**Ruben Mendez**  
Agente de Bienes Raíces

¿QUIERE COMPRAR?  
O  
¿VENDER CASA?

**"El Agente de la Gente"**

Hablame **206.999.4585**

rmendezrealestate@gmail.com

Desde Seattle, Washington - USA  
TODOS LOS MIÉRCOLES DE 5 a 6:00PM

**elSieteDías**

# LATINOS EXITOSOS

Por



**elSieteDíasTV**

**Dirección y conducción DIEGO PALOMINO**

Con noticias e información sobre nuestra comunidad. Entrevistas, entretenimiento y mucho más.

**EL SIETE DIAS** **Latinos Exitosos TV**

ASESORIA PARA TRAMITES DE

# LICENCIA DE MANEJO

PREPARACIÓN PARA PASAR EL EXAMEN  
Vaya a la segura con todos los documentos que le solicita la oficina de licencias.

Obtenga su licencia de manejo lo más rápida que usted se imagina

**"SI NO PASA NO PAGA"**

**GARANTIZADO 425.615.8244**

# JUNIOR CARPET CLEANING

LIMPIEZA DE ALFOMBRAS Y REPARACION

**GRATIS** DESODORANTE Y ESPECIALES

Casas - Apartamentos - Carros  
Oficinas - Restaurantes  
Restauración de Alfombras,  
Daños por Mascotas, Parches  
Servicio de Limpieza  
100% a Vapor

**DANOS DE AGUA**  
7 DIAS A LA SEMANA,  
DESDE EVERETT A TACOMA

**EXPERIENCIA - GARANTIA - PRECIOS BAJOS**

206.261.3126 | 253.815.9311

www.JuniorCarpetCleaning.com

**I GOT MY COVID-19 VACCINE!**

**WE CAN DO THIS**

**I GOT MY COVID-19 VACCINE!**

**I GOT MY COVID-19 VACCINE!**

**¡Vacúnate!**

**elSieteDías**

**Disponible para promoción de su negocio.**

Comuníquese con Brenda.

**brendag@elsietedias.com**  
**(206) 859-0841**

Con precio accesible para pequeños negocios.

**Seattle Latino Chamber of Commerce** **Tacoma Latino Chamber of Commerce**

## Las Cámaras Latinas de Comercio en Seattle y Tacoma organizan primer evento de Speed Networking de 2024 con éxito

El pasado 26 de marzo, las Cámaras Latinas de Comercio de Seattle y Tacoma llevaron a cabo un evento de Speed Networking en el restaurante Fogo de Chao, situado en Lynnwood, WA. Este evento reunió a empresarios y emprendedores con el objetivo de expandir sus redes de contacto y recibir orientación sobre temas vitales para la gestión exitosa de sus negocios en Estados Unidos.



Una de las contribuciones más destacadas fue la de Maggie Hammond, Assistant Small Business Liaison de L&I, quien impartió una charla informativa antes del evento. Hammond compartió consejos prácticos y recursos útiles diseñados para facilitar a los emprendedores latinos el entendimiento y la navegación por el entorno empresarial estadounidense.

Este evento se convirtió en una oportunidad única para que los participantes intercambiaran ideas, establecieran colaboraciones y se informaran sobre las últimas tendencias y regulaciones que afectan a las pequeñas empresas. Además, permitió a los asistentes discutir estrategias para superar desafíos comunes y explorar nuevas oportunidades de mercado, reforzando así el tejido empresarial latino en la región.

Además de la valiosa sesión informativa, el Speed Networking ofreció a los emprendedores el chance de conectar de manera directa con otros profesionales y expertos en diversas áreas. Esto facilitó la creación de alianzas estratégicas y el acceso a una red de apoyo mutuo esencial para el crecimiento y la innovación en sus respectivos sectores.



Con eventos como este, las Cámaras Latinas de Comercio de Seattle y Tacoma reafirman su compromiso con el desarrollo y fortalecimiento de la comunidad empresarial latina en Estados Unidos.



# ASÍ SUENA LA CIUDAD

No importa **PA** donde andes, siempre podrás escuchar nuestras estaciones con la App de la Radio de Seattle

**LA RADIO DE SEATTLE** BUSTOS MEDIA

**LA GRAN 99.3 FM** **LA GRAN 105.7 FM** **URBANA Digital**

**2102.9** **2103.3** Sedro Wooley Mt. Vernon

**Descarga la App**

laradiodesattle.com

# Clasificados

el Siete Dias



Empleos • Ventas • Servicios • Renta

## Servicios

### PROMUEVA SUS SERVICIOS

Usted es tamalera, mecánico, cuida niños, etc?  
Promueva su negocio con un anuncio de clasificados en El Siete Dias y en línea ElSieteDias.com.

Precios:  
Periódico & web \$50/mes  
Solo Web \$25/mes

Se hará promoción regular de listados de clasificados en el Facebook del Siete Dias.

¿Le interesa? Comuníquese con Brenda:  
email [brendag@elsietedias.com](mailto:brendag@elsietedias.com)  
cell (206) 859-0841

Si quieres seguir bebiendo ES TU PROBLEMA  
Pero si lo quieres dejar ES ASUNTO NUESTRO  
Tel. (425) 355-7541

Auto mecánico y servicio  
Con experiencia  
\$25-\$35 la hora  
(206) 712-5338 y (206) 235-7103

15220 1st Avenue South  
Burien, WA 98148

## Servicios

Hanyman / Reparaciones  
Estimados gratis  
Free estimates in all areas

Remodeling, framing, electrical, plumbing, siding, flooring insulation and much more.

Remodelacion, electricidad, plomeria, pisos, insulaciones y más.

(253) 316-0379 y (206) 602-8892

(425) 426-4147 y (360) 333-6500

Licencias de Manejar

\*Ayuda para tramitar ID y licencia de manejo

\*Preparación para pasar su examen  
\*Asesoría para pago de tickets

Llame al (425) 615-8244

GARANTIZADO

Si no pasa, no paga.



ESPACIO  
DISPONIBLE

## Renta

Se Renta Casa en Kent  
4 Recamaras, lavadora y secadora, estacionamiento.

Buena ubicacion.

Informes: (206) 474-4740

### PROMUEVA SU PROPIEDAD

¿Tiene casa, depa u otro tipo de propiedad que quiera rentar? Promueva su propiedad con un anuncio de clasificados en El Siete Dias y en línea ElSieteDias.com.

Precios:  
Periódico & web \$50/mes  
Solo Web \$25/mes

Se hará promoción regular de listados de clasificados en el Facebook del Siete Dias.

¿Le interesa? Comuníquese con Brenda:  
email [brendag@elsietedias.com](mailto:brendag@elsietedias.com)  
cell (206) 859-0841

Se Renta Apartamento en Tacoma  
2 Recamaras, 1 Baño, lavadora y secadora

Nosotros pagaremos agua, drenaje y basura. Ubicada cerca del Tacoma Mall.

Para mas info llame a Zury  
(253) 290-5592

Se Renta Casa  
en el Centro de Everett

3 Recamaras, 1 Baño  
Renta \$ 2,500.00  
Buena ubicación.

Informes: (425) 941-6571

## Venta

### ¿TIENE ALGO QUE VENDER?

¿Tiene carro, muebles, o algo más que vender? Vende productos desde su casa? Promueva lo que tenga que vender con un anuncio de clasificados en El Siete Dias y en línea ElSieteDias.com.

Precios:  
Periódico & web \$50/mes  
Solo Web \$25/mes

Se hará promoción regular de listados de clasificados en el Facebook del Siete Dias.

¿Le interesa? Comuníquese con Brenda:  
email [brendag@elsietedias.com](mailto:brendag@elsietedias.com)  
cell (206) 859-0841

## Venta

ESPACIO  
DISPONIBLE

## Empleo



Importante empresa con experiencia  
SOLICITA

Personal de Limpieza para casas.  
Ofrecemos estabilidad laboral  
buen pago, bonos y propinas.

Horario de Trabajo:  
De lunes a viernes  
No noches o fines de semana

REQUISITOS:  
Licencia de conducir y automóvil propio  
Presentarse para obtener una entrevista.

2047 - 152nd Ave. NE  
Redmond WA 98052  
(425) 746-2800

King County Housing  
Authority (KCHA)

Siding & Trim Replacement at  
Carriage House Apts, Bldg D

BID DUE DATE:  
May 16, 2024 at 2:00 pm

REQUEST FOR BIDS King  
County Housing Authority  
(KCHA) is seeking qualified  
contractors interested in  
submitting Bids for the Siding &  
Trim Replacement at Carriage  
House Apts, Bldg D. Work consists  
of, but is not limited to, the  
removal and disposal of existing  
siding and trim.

The property is located at 3602  
S 180th St, SeaTac. There is an  
optional pre-bid meeting at the  
property on Monday, April 29,  
2024 at 11:00 a.m. Bid packets are  
available for download on KCHA's  
website at  
[http://www.kcha.org/business/  
construction/open/](http://www.kcha.org/business/construction/open/)

This will be a Sealed Bid; all  
Bids must be received in a  
Sealed Envelope marked as "Bid  
Documents: Carriage House Bldg  
D Siding & Trim Replacement".  
All Bids must be received and  
time and date stamped at KCHA  
no later than the stated due date  
and time. No Bids will be accepted  
after that date and time. No Fax or  
Email Bids will be accepted.

Protégete con  
una vacuna  
contra el COVID-19  
actualizada gratuita.



¿No tiene seguro o su plan no cubre vacunas contra el COVID-19?  
Puede recibir una vacuna contra el COVID-19 actualizada gratuita a  
través del Programa Puente de Acceso.

Encuentra una vacuna contra el  
COVID-19 actualizada en [Vacunas.gov](https://www.vacunas.gov)



PUENTE  
PROGRAMA DE ACCESO

Todas las vacunas contra el COVID-19 actualizadas recomendadas por los CDC  
se incluyen en el programa Puente de Acceso.



El programa *Puente de Acceso* de los CDC proporciona vacunas contra el COVID-19  
gratuitas para adultos sin seguro médico y para adultos cuyo seguro no cubra el costo  
total de la vacuna contra el COVID-19 de un proveedor que esté dentro de la red.

Estas vacunas gratuitas contra el COVID-19 estarán disponibles por medio de  
farmacias como CVS, Walgreens y Kelley-Ross y clínicas de SeaMar que participen en  
el programa de *Puente de Acceso*.

Encuentre sucursales participantes visitando el sitio [www.vacunas.gov](https://www.vacunas.gov).

El programa *Puente de Acceso* terminará el 31 de diciembre del 2024.

"Con el apoyo de fondos puestos a disposición de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Centro de Apoyo Estatal, Tribal, Local y Territorial en el marco de la Subversión NH75OT000042 CDC-RFA-OT21-2103 Iniciativa Nacional para Abordar las Disparidades de Salud de COVID-19, a través de Washington Departamento de Salud del Estado."

LATINO NEWSPAPER  
**elSieteDías**  
Washington  
www.elsietedias.com

Servicios de publicidad para la comunidad Hispana.



IMPRESSO



DIGITAL



elsietedias



elsietedias



dias\_siete

### Solicite más información

Contacto: Raul Perez Calleja, editor de El Siete  
Dias

Oficina: 12005 NE 12th St, Ste 26, Bellevue, WA

### OTROS SERVICIOS:

VOLANTES (FLIERS) Y POSTERS (diseño, producción y distribución)

### PROMOCION EN RADIO

LA GRAN D: La Radio de Seattle (app La Radio de Seattle)

EL REY 1360 (app: El Rey 1360)

# Prevenga la enfermedad grave de COVID



**Hay personas que se enferman tan gravemente de COVID, que necesitan cuidados en el hospital, incluso pueden morir.**

Estar al día con las vacunas contra el COVID lo protege de enfermarse gravemente por el COVID.

**Aun si está vacunado, tiene mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID si tiene:**

- 50 años o más;
- ciertas condiciones médicas tales como asma, diabetes, obesidad o condiciones crónicas del corazón, pulmones o riñones;
- un sistema inmunológico comprometido o debilitado.



**Los tratamientos autorizados o aprobados por la FDA están disponibles para ayudarlo a protegerse de enfermarse gravemente de COVID**

Los siguientes tratamientos están disponibles para las personas que tienen alto riesgo de enfermarse gravemente por el COVID

Tratamiento	¿Qué es?	¿Para quién es?	¿Cuándo se debe empezar a tomar?
Píldoras antivirales	Medicamento oral que se toma por 5 días	Personas de 12 años o más	Al comienzo de presentar síntomas o durante los 5 primeros días
Infusión antiviral intravenosa	Medicamento que se administra de manera intravenosa por 3 días consecutivos	A partir de los 28 días de nacido en adelante	Durante los 7 primeros días del comienzo de presentar síntomas

**No espere para obtener tratamiento**

Aun si tiene síntomas leves, recibir tratamiento para el COVID con medicina recetada por un doctor u otro proveedor de salud puede ayudar a que tenga una infección menos grave y evitar que sea hospitalizado. **Puede salvarle la vida.**

**Aprenda más en [cdc.gov/tratamientoscovid](https://cdc.gov/tratamientoscovid)**



La Ciudad de Kenmore fue la anfitriona del evento sobre el Reconocimiento a las Mujeres Inmigrantes, Refugiadas y BIPOC. Un evento para fomentar la creación de redes y la colaboración entre personas y organizaciones comprometidas al apoyo y la equidad. Con la participación de negocios de diferentes comunidades como Perú, Panamá, Ecuador, Ucrania y México entre otras. Entretención a cargo de Panamá y coordinación por Samuel Rodríguez.

~ De BizDiversity

## Cuatro cosas que debe saber sobre la artritis

Los CDC buscan aumentar la concientización sobre los efectos de la artritis. Únase al movimiento leyendo esta lista de cuatro hechos importantes y compártala con su familia, amigos y proveedores de atención médica.

La artritis es más frecuente de lo que pudiera pensar. A nivel mundial, millones de personas son afectadas por la artritis. En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 4 adultos tiene artritis que fue diagnosticada por un médico. La artritis puede causar un dolor intenso en las articulaciones, y limita las actividades que las personas realizan normalmente en su vida diaria. Esto puede afectar su salud mental y su capacidad para trabajar y hacer actividad física beneficiosa. Estos cuatro hechos sobre la artritis proporcionan información y recursos para ayudar a apoyar a los adultos con artritis, así como a sus cuidadores y proveedores.

**1. La artritis no solo se limita a los adultos mayores. Aunque la artritis es más frecuente entre los adultos mayores, también se presenta entre la gente joven:**

Entre los adultos de 65 años en adelante, un 50 % informa haber sido diagnosticado alguna vez con artritis.

Entre los adultos de 45 a 65 años, un 31 % informa haber sido diagnosticado alguna vez con artritis.

Entre los adultos de 18 a 45 años, un 7 % informa haber sido diagnosticado alguna vez con artritis.

**Sin embargo, en términos de números, la mayoría de los adultos con artritis en los Estados Unidos -casi un 60%- están en edad laboral (18 a 64 años) y podrían tener limitaciones en la actividad que afectan su capacidad para trabajar.**

Tal vez es menos conocido el hecho de que la artritis también se puede presentar en los niños. Los síntomas de la artritis infantil pueden aparecer y desaparecer y son similares a los síntomas de los adultos. Aunque no hay una cura para la artritis infantil, algunos niños con artritis logran una remisión permanente. Esto significa que la enfermedad ya no está activa, pero dejará todo daño permanente que haya causado en las articulaciones. El diagnóstico temprano y el tratamiento apropiado son importantes para prevenir o minimizar el daño permanente.

**2. Ciertos factores de riesgo aumentan su probabilidad de presentar artritis.** Algunos comportamientos y características, llamados factores de riesgo, aumentan la probabilidad de que los adultos presenten ciertos tipos de artritis o la empeoren. Los factores de riesgo que no puede controlar incluyen:

**Edad. Sexo. Rasgos genéticos o hereditarios.** Los factores de riesgo que puede controlar con cambios incluyen: Sobrepeso. Infección. Lesión o uso excesivo de las articulaciones. Trabajo u ocupación. Fumar.

Si hace ciertos cambios en el estilo de vida, como comer más saludablemente o hacer más actividad física, puede reducir su riesgo de presentar o de empeorar la artritis.

Visite la página Factores de riesgo para saber más sobre lo que puede hacer para reducir su riesgo de artritis.

**3. La actividad física que no fuerce las articulaciones es buena para las personas con artritis.**

Si tiene artritis, hacer actividad física que no fuerce las articulaciones es una de las maneras más eficaces de manejar sus síntomas. También es una excelente opción para manejar la artritis sin medicamentos, o en adición a los medicamentos que su médico supervisa de cerca. Caminar, trabajar en el jardín, bailar y nadar son algunos ejemplos de actividades físicas que no fuerzan las articulaciones.

**Los beneficios de la actividad física para las personas con artritis incluyen:**

Menos dolor. Mejor rango de movimiento y funcionamiento. Más energía. Mejor estado de ánimo. Pérdida de peso y mantenimiento de ese peso. Prevención o mejoramiento de otras afecciones crónicas (de larga duración) como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Cuando se inicia o se aumenta la actividad física, es normal tener algo de dolor, rigidez e inflamación en las primeras 6 a 8 semanas. Pero el seguimiento de su plan de actividad física puede ayudarlo a formar hábitos saludables y lograr un alivio perdurable del dolor. Modifique su plan según sea necesario y siga estos otros consejos para minimizar el dolor mientras sus articulaciones se ajustan a la actividad nueva. Los programas de actividad física virtuales y basados en la comunidad ofrecen una guía estructurada sobre cómo los participantes pueden hacer una actividad física de manera segura, preparar planes de acción y superar los obstáculos.

**4. El automanejo es importante para controlar su artritis**

Tal vez haya escuchado hablar del amor propio o del autocuidado, ¿pero qué es automanejo? Automanejo es lo que hace día a día para manejar su afección y mantenerse sano. Es la habilidad de asumir el control de su propia salud haciendo el seguimiento de los síntomas, tomando decisiones saludables, asistiendo a las citas con los proveedores de atención médica y pidiendo ayuda a los seres queridos o a los profesionales en las tareas difíciles o que requieren las recomendaciones de expertos. El automanejo incluye estrategias de aprendizaje para sobrellevar los retos físicos y emocionales de vivir con una enfermedad crónica. Los talleres de educación para el automanejo empoderan a los participantes con estrategias, destrezas y confianza para manejar su enfermedad crónica y vivir una vida más sana. Estos talleres pueden ayudar a los participantes que tienen artritis con lo siguiente:

Manejar el dolor y otros síntomas. Reducir el estrés. Mejorar el estado de ánimo. Comunicarse mejor con amigos, familiares y proveedores de atención médica. Hacer cambios en el estilo de vida acerca de los alimentos y la actividad física.

# 3 MANERAS

## de cuidar de tu comunidad



**QUÉDATE  
EN CASA**  
si te sientes mal



**LÁVATE  
LAS MANOS**  
frecuentemente



**USA TU  
MASCARILLA**  
si hay mucha gente

Conoce más  
consejos en  
[CuidateWA.org](https://www.CuidateWA.org)

**Cuídate**   
WASHINGTON