



Noroña en Seattle



Seattle, WA.- Fernández Noroña estuvo de visita en Seattle hace unos años, con la finalidad de conocer la cantidad de inmigrantes que habitamos ya casi a los límites de Canadá, impartió una conferencia en Tacoma y se entrevistó en la 1360 AM con Mercedes García, varias comidas a las que asistió con algunos miembros de nuestra comunidad como Rafael Granados la Lic. Norma Ureña entre otros. Noroña, ha realizado ya varios viajes por muchas ciudades de la Unión Americana para palpar la presencia de las comunidades de inmigrantes que habitan en U S A que ya sumamos más de 60 millones. Mas información en pagina 8. Síguenos en www.elsietedias.com y en Facebook/El Siete Días

La Salud Mental y las Redes Sociales



Seattle, WA. - La Salud Mental abarca varias facetas y todas son muy importantes, una de estas es los hábitos que adquirimos con el frecuente uso de los aparatos electrónicos entre los mas comunes el uso de celulares que en cualquier momento lo estamos consultando ya que en sus aplicaciones encontramos prácticamente todo e inconscientemente dependemos de este aparato ya que tiene cámara, correos, lampara, teléfono, mensajes, y mucha información de amigos, noticias, del tiempo, etc. Mucho tiempo que de nuestra vida, así que debemos saber la influencia que tiene en nuestros comportamientos y preferencias, porque cada uno de nosotros selecciona el tipo de información que nos interesa. Mas información en página 4. Síguenos en www.elsietedias.com y en Facebook/ El Siete Días

ACCIDENTES DE AUTO
Law Offices Of Elena E. Tsiprin

Atención LAS 24/7 DIAS

¡GRATIS!

TRAMA INMEDIATAMENTE ATENDIENDO ACCIDENTES

Elena E. Tsiprin, Esq.

Top Attorneys

SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS

206 794 7797
CELULAR

Abogada Elena E. Tsiprin en Washington y Oregon SERVICIO A DOMICILIO

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

“Dia de Accion de Gracias”

Valores que enseña el Thanksgiving a los niños

Seattle, WA.- Cada día va en aumento las celebraciones del “Dia de los Muertos”, y aquí en Seattle varios eventos para recordar e las que se han ido en un ambiente de fiesta y tradición cultural. “Seattle Catrinas Festival” de Octubre 31 a Noviembre 3, en Town Hall Seattle. Viernes Octubre 18, 19 y Noviembre 2 en Benaroya Hall, 2 de Noviembre en el Centro Cultural Mexicano, así como en muchos otros lugares. Mas información en paginas interiores. Síguenos en www.elsietedias.com y en Facebook/ El Siete Días

Descarga nuestro app y conéctate con nosotros

familia sin gripe
trabajo sin gripe
gimnasio sin gripe
noches con
amigos sin gripe
escuela sin gripe
campamento sin gripe
todo sin gripe

Ponte la vacuna contra la gripe,
porque hay mejores cosas que
hacer que tener gripe.

WASHINGTON
sin gripe

WAsingripe.org

La Red de Solidaridad de Inmigrantes en Washington anuncia su Plataforma de Políticas y Prioridades de 2025

Trabajando por los derechos, la dignidad y el poder de los inmigrantes y refugiados en Washington

WASHINGTON - La Red de Solidaridad de Inmigrantes en Washington (WAISN, por sus siglas en inglés), la organización liderada por inmigrantes más grande de Washington, anunció su plataforma política para la sesión legislativa del 2025 para defender y elevar los derechos, la dignidad y el poder de los inmigrantes y refugiados en el estado. El próximo año, WAISN apoyará dos campañas primarias, siete secundarias y treinta terciarias en todo Washington, todas ellas identificadas como prioridades por miembros de la comunidad directamente impactados, promoviendo los esfuerzos para mantener a nuestras comunidades de inmigrantes seguras, satisfacer sus necesidades básicas, proteger sus derechos, y aumentar su acceso y agencia.

“Durante todo el año, hemos estado en conversación con inmigrantes y refugiados impactados en todo Washington organizando sesiones de escucha, realizando encuestas y teniendo conversaciones individuales para comprender la falta de recursos y las necesidades que experimenta nuestra coalición de comunidades diversas. Hemos centrado estas conversaciones y nuestras experiencias como inmigrantes y refugiados queer, transgénero y multi-étnicos en nuestra plataforma política de 2025 para garantizar que nuestras soluciones comunitarias sean una prioridad en la próxima sesión legislativa y representen la diversidad de nuestras comunidades”, dijo Catalina Velásquez, Directora Ejecutiva de WAISN. “No sólo necesitamos recursos básicos para los inmigrantes, como atención médica, vivienda y seguro de desempleo, sino que nos esforzamos para crear una red de apoyo más amplia centrada en el cuidado y una vida de abundancia para todos los inmigrantes y refugiados en todo el estado.”

Continuando con los esfuerzos de la última sesión legislativa, la Plataforma de Campañas Primarias de WAISN en el 2025 incluirá el Seguro de Desempleo para los Trabajadores Indocumentados y la Igualdad en la Salud para los Inmigrantes. WAISN seguirá presionando por el proyecto de ley de Seguro de Desempleo para los Trabajadores Indocumentados, que crearía y financiaría completamente un programa de seguro de desempleo para trabajadores indocumentados equivalente al programa existente que está disponible para los residentes de Washington con autorización de trabajo

Durante estos últimos dos años, gracias a los esfuerzos de abogacía de WAISN y sus socios de coalición para expandir el acceso a la atención médica para los inmigrantes, Washington asignó \$75 millones en el presupuesto estatal para crear la Expansión de Apple Health. Esta expansión hace posible la cobertura de 12,000 miembros de la comunidad que no tenían cobertura médica cuando el programa se lanzó en julio del 2024. Aunque la inversión fue un gran logro, el programa sólo cubre aproximadamente al 12% de la comunidad de inmigrantes y refugiados de Washington que no tienen cobertura médica.

Por ende también seguiremos abogando por un proyecto de ley que cubra completamente el Programa de Expansión de Apple Health, que proporcionaría cobertura de salud a todos los miembros de la comunidad de inmigrantes y refugiados con bajos ingresos que cumplan con los requisitos del programa, a la vez que también abogamos por una financiación continua para los subsidios del programa Cascade Care. WAISN asumirá un papel de liderazgo, dedicando tiempo y recursos de su personal para promover estas prioridades políticas.

Además de las dos plataformas Primarias de WAISN, la organización apoyará otras campañas a través de sus plataformas Secundarias y Terciarias lideradas por miembros y socios de la red que van de la mano con la misión y los valores de WAISN, y abordan temas que impactan a las comunidades de inmigrantes y refugiados.

A través de nuestras conversaciones con miembros de la comunidad y organizaciones asociadas, sabemos que los inmigrantes, independientemente de su origen étnico, religión, género o localización, están cada vez más preocupados por mantener un techo sobre su cabeza debido al aumento en el costo de vida. Ante la falta de apoyo y seguridad para los inmigrantes en relación a la vivienda, las campañas que buscan hacer frente al elevado costo de la vivienda ocupan un lugar central en nuestra plataforma política secundaria.

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

REGISTRA SU NEGOCIO EN EL PROXIMO DIRECTORIO HISPANO
 Precios empiezan desde \$100 al año.
EN PROCESO
RAUL PEREZ, EDITOR
 (425) 278-3483
BRENDA GONZALEZ, EDITORA
 (206) 869-0841
BARRA DESE PULACOS, EDITORA
 (425) 377-3012

ROYAL HALL
BANQUETES & CONFERENCIA
 Buena Iluminación, Pista de Baile Mesas y Sillas
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
Amplio estacionamiento
Capacidad para 100 a 650 personas.
Descuento para fiestas pequeñas.
“Haga de su celebración un agradable momento”
Barra de bar
5 20-128th St. SW Everett, Wa 98204

Latino Newspaper
el SIETE DIAS
DIRECTORIO HISPANO
 The Hispanic Yellow Pages
Publisher & Editor
 Raúl Pérez-Calleja
Photographer
 Juan Pérez-Calleja
Sales & Digital Marketing
 Brenda González
Graphic Design
 Monica
 Brenda González
Sports Reporter
 Juan Pérez Calleja (PUMA)
Web Developer
 Distribution : Felix Distribution
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



La Salud Mental y las Redes Sociales

La relación entre la salud mental y las redes sociales es un tema de creciente interés y debate en la sociedad actual. A medida que estas plataformas se han vuelto omnipresentes, su impacto en el bienestar psicológico ha generado tanto preocupaciones como oportunidades.

Efectos Negativos

Uno de los aspectos más debatidos es el impacto negativo que las redes sociales pueden tener en la salud mental. **Diversos estudios han asociado el uso excesivo de estas plataformas con problemas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.** La comparación constante con las vidas idealizadas que otros presentan puede llevar a sentimientos de insuficiencia y descontento. Las imágenes cuidadosamente curadas y las narrativas de éxito pueden crear una percepción distorsionada de la realidad, haciendo que los usuarios sientan que no están a la altura de las expectativas sociales.

Además, la exposición a contenido negativo, como noticias alarmantes o discursos de odio, puede aumentar la ansiedad y el estrés. El ciberacoso, que ha proliferado en entornos digitales, es otra preocupación significativa, afectando la salud mental de muchas personas, especialmente de los jóvenes.



Efectos Positivos

A pesar de estos riesgos, las redes sociales **también pueden tener efectos positivos en la salud mental.** Estas plataformas ofrecen una vía para la conexión y el apoyo social. En momentos de aislamiento, como durante la pandemia de COVID-19, las redes sociales permitieron a las personas mantener el contacto con amigos y familiares, lo que ayudó a mitigar la soledad y el estrés. Grupos de apoyo en línea han emergido, brindando a los individuos un espacio seguro para compartir experiencias y recibir apoyo emocional.

Las redes sociales también pueden servir como herramientas de concienciación sobre la salud mental. Muchas campañas han utilizado estas plataformas para



desestigmatizar las enfermedades mentales, promover la educación y alentar a las personas a buscar ayuda. El acceso a recursos, consejos y testimonios personales puede empoderar a quienes luchan con problemas de salud mental a reconocer su situación y buscar apoyo.

Balance y Moderación

La clave para una relación saludable con las redes sociales radica en el balance y la moderación. Establecer límites en el tiempo de uso y ser consciente del contenido que se consume puede ayudar a mitigar los efectos negativos. Fomentar hábitos saludables, como desconectar regularmente y priorizar interacciones cara a cara, es esencial para mantener el bienestar mental.

Además, es fundamental cultivar una actitud crítica hacia las redes sociales. Reflexionar sobre el impacto que tienen en nuestras emociones y pensamientos puede ser un primer paso para gestionar su uso de manera efectiva. La educación sobre el uso responsable de las redes sociales debe formar parte de las conversaciones sobre salud mental, especialmente entre los jóvenes.

Comercialización de las Redes

Otro aspecto que se debe considerar es la comercialización de todo tipo de productos, ya que técnicamente todo usuario está clasificado por edad, sexo y capacidad de compra, por lo que hay que tener mucho cuidado por la manipulación de esta información.

Conclusión

En resumen, la relación entre la salud mental y las redes sociales es compleja y multifacética. Si bien estas plataformas pueden contribuir a problemas de salud mental, también ofrecen oportunidades valiosas para la conexión y el apoyo. Promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales es crucial para maximizar sus beneficios y minimizar sus riesgos. La clave está en fomentar un entorno digital saludable que priorice el bienestar emocional de los usuarios, apoyando así una relación más positiva con la tecnología en nuestra vida diaria.

"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



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 construimos 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 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

Port
of Seattle

Bebidas Azucaradas muy Malas para la Salud

Reconsidera las bebidas que consumes: Cinco consejos para escoger bebidas más saludables Los expertos afirman que el consumo de bebidas con exceso de azúcares produce problemas de salud y dentales

SEATTLE – La American Heart Association, la principal organización sin fines de lucro del mundo enfocada en la salud del corazón y el cerebro para todos, indica que deberías pensar mejor antes de escoger tu bebida favorita para saciar la sed.

“Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcares añadidas en nuestra dieta”, afirmó Ileana Maria Ponce-Gonzalez, MD, MPH, CNC, Clinical Assistant Professor, University of Washington y experta médica voluntaria de la American Heart Association. “Esas calorías adicionales se acumulan y, por lo general, no son tan sustanciosas como las calorías que se obtienen de alimentos reales, por lo que puedes terminar consumiendo más calorías de las que necesitas”.

Esas calorías adicionales pueden causar un aumento de peso. “Es una pendiente resbaladiza. Las personas con sobrepeso corren un mayor riesgo de presentar presión arterial alta, colesterol alto y prediabetes, por lo que pueden sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral” afirmó Ponce-Gonzalez.

Beber demasiadas bebidas azucaradas no solo afecta la salud cardiovascular, sino que también la salud dental.

“Muchas bebidas que consideramos saludables, como el jugo, las bebidas deportivas y el agua saborizada, pueden dañar los dientes con sus azúcares y alto nivel de acidez”, afirmó Dr. Kyle Dosch, DDS, Dental Director, Delta Dental of Washington y voluntario de la American Heart Association. “Los dientes de los niños son especialmente susceptibles al daño de las bebidas azucaradas”.

La buena noticia es que puedes realizar algunos cambios sencillos que harán que tu organismo y tu sonrisa se mantengan sanos. A continuación, encontrarás cinco consejos para ayudarte a reconsiderar las bebidas que consumes:

Lee la etiqueta. Se puede publicitar que las bebidas son saludables, pero, en realidad, contienen demasiadas calorías y azúcares añadidas. Busca estas formas comunes de azúcares añadidas en la información nutricional: sacarosa, glucosa, fructosa, maltosa, dextrosa, jarabes, concentrado de jugo de fruta, agave y miel. “No olvides revisar el tamaño de la porción. A menudo, un envase puede tener más de una porción, lo que significa que contiene el doble, o incluso el triple, de azúcares añadidas”, indicó Ponce-Gonzalez.

Ve despacio. Si normalmente escoges bebidas azucaradas, comienza a reducir su consumo ahora mismo. Mezcla la mitad de una bebida azucarada con la mitad de una bebida sin azúcar mientras te acostumbras a disminuir el consumo de azúcar y reduce gradualmente el dulzor de tus bebidas.

Hidrátate con H2O. “El agua es realmente el mejor sustituto de las bebidas azucaradas”, afirmó Ponce-Gonzalez. “Especialmente durante los meses más cálidos, el agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo y la hidratación adecuada ayuda al corazón a bombear sangre más fácilmente a todo el organismo”. Mantén una botella con agua en tu escritorio o automóvil para que sea más fácil optar por beber agua.

Potencia tu consumo de agua de forma natural. Agrega cítricos frescos, bayas o incluso pepino para potenciar el sabor del agua. Revisa estas recetas de infusiones con agua para obtener ideas.

Agrega burbujas. Mezcla agua con gas sin azúcar con un toque de jugo de fruta 100% natural como una alternativa de bebida saludable. Incluso los refrescos dietéticos son una mejor opción que las gaseosas azucaradas.

“Al igual que con cualquier cosa, la clave es la moderación”, afirmó Ponce-Gonzalez. “Los pequeños pasos constantes conducen a una mejor salud con el tiempo”.

Para obtener más información sobre cómo realizar cambios duraderos para mejorar tu salud, visita heart.org/healthy-living.

Para consultas públicas: 1-800-AHA-USA1 (242-8721)

Este espacio está disponible para la promoción de su negocio.

Comuníquese con Brenda.

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

Con precio accesible para pequeños negocios.

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 rápido que usted se imagina

“SI NO PASA NO PAGA”

**GARANTIZADO
425.615.8244**



Evergreen Dental Sculpture Clinic

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



163 -164 th Ave. SE
Bellevue, WA 98008

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

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

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@fairgroundsin.net

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



“ATLAS BI-CAMPEON”



Sub - Campeon “GALACTICOS”

El Gran mérito de ser Campeones, se gana con la disciplina de sumar los puntos necesarios para calificar y llegar a semifinales y ganar la final. Disciplina, constancia, responsabilidad, condición física y amor al deporte en cada semana, bajo las inclemencias del tiempo con lluvia o sol hay que salir a ganar. Buena disciplina para aplicarla en la vida diaria, Felicidades a todos los equipos que participaron en este torneo, porque “lo importante no es ganar sino lo único”. Felicidades a TODOS.



Beneficios de hacer ejercicio

Hacer **actividad física** regularmente es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud. Todos pueden beneficiarse de la actividad física, no importa su edad, habilidades, etnicidad o la forma y tamaño de su cuerpo.

Si no estás seguro de cómo comenzar o aumentar tu nivel de actividad física porque tienes miedo a lastimarte, hay buenas noticias: la **actividad aeróbica moderada**, como caminar rápidamente, en general es segura para la mayoría de las personas.

Lee más sobre los beneficios para mejorar tu **salud cerebral**, manejar tu peso, reducir enfermedades, fortalecer tus huesos y músculos y mejorar tu habilidad para hacer actividades del diario vivir.

Maneja tu peso

¿Estás buscando llegar a un peso saludable o mantenerlo? La **dieta y el ejercicio** son ambos críticos para mantener un **peso saludable**, perder el peso en exceso o no ganar nuevamente el peso perdido. Uno gana peso cuando consume más **calorías** a través de lo que uno come y bebe que las calorías que quemamos durante la **actividad física**. Es importante balancear las calorías. La cantidad de actividad física que necesitamos para manejar nuestro peso varía mucho entre las personas.



Para mantener un peso saludable: Busca llegar poco a poco a **150 minutos** a la semana de actividad aeróbica moderada (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana). Existe **evidencia científica** sólida que demuestra que la actividad física puede ayudarnos a mantener nuestro peso a través del tiempo. Pero aún no está claro exactamente cuánta actividad física es necesaria para lograrlo ya que varía grandemente entre una persona y otra. Es posible que necesites hacer más de 150 minutos de **actividad moderada** a la semana para mantener tu peso.

¡Reduce los riesgos a tu salud!



Para perder peso y no ganarlo de nuevo: Necesitarás hacer una alta cantidad de actividad física a menos que también ajustes tu dieta y reduzcas las calorías que comes y bebes. Para llegar a un peso saludable y mantenerlo es necesario hacer actividad física regularmente y tener un plan de alimentación saludable. Para más información sobre la nutrición, actividad física y la pérdida de peso.

Enfermedades cardiovasculares: Las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales son dos de las causas principales de muerte en los Estados Unidos. Seguir las recomendaciones y hacer al

menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica moderada puede reducir tu riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Puedes reducir tu riesgo aún más si haces más actividad física.

Hacer actividad física regularmente puede también reducir tu presión sanguínea y mejorar tus niveles de colesterol.

Diabetes tipo 2 y síndrome metabólico

Hacer actividad física regularmente puede reducir el riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2** y síndrome metabólico. El **síndrome metabólico** es una combinación de cualquiera de los siguientes factores: **tener demasiada grasa alrededor de la cintura, una alta presión sanguínea, un bajo nivel de colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL, por su sigla en inglés), un alto nivel de triglicéridos o un alto nivel de azúcar en la sangre.** Las personas empiezan a ver beneficios aún si hacen menos de los recomendados 150 minutos de actividad física por semana. Hacer una mayor cantidad de actividad física parece reducir aún más estos riesgos.



¿Ya tienes diabetes tipo 2? **Hacer actividad física** regularmente puede ayudarte a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Algunos cánceres

El estar físicamente activo reduce tu riesgo de desarrollar varios de los cánceres más comunes. Las investigaciones demuestran que las personas que hacen mayores cantidades de actividad física tienen un menor riesgo de desarrollar los siguientes cánceres:

- Vejiga
- Seno
- Colon (proximal y distal)
- Endometrio
- Esófago (adenocarcinoma)
- Riñón
- Pulmón
- Estómago (adenocarcinoma del cardias o no del cardias)
- Mejora tu calidad de vida. Si eres un sobreviviente de cáncer, las investigaciones demuestran que hacer actividad física regularmente no solo ayuda a mejorar tu calidad de vida, sino que también mejora tu estado físico.

Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas

Una limitación funcional es una pérdida en la habilidad para hacer actividades del diario vivir, como subir escaleras, hacer compras o jugar con los nietos.

¿Cómo está esto relacionado a la actividad física? Si eres un adulto de edad media o un adulto mayor que se mantiene físicamente activo, tienes un menor riesgo de limitaciones funcionales que las personas inactivas.

Mejora tu funcionamiento físico y reduce tu riesgo de caídas. Para los adultos mayores, la actividad física multicomponente es importante para mejorar su funcionamiento físico y reducir el riesgo de caídas y de lesionarse debido a una caída.

Este espacio está disponible para la promoción de su negocio.

Comuníquese con Brenda.

brendag@elsietedias.com
(206) 859-0841

Con precio accesible para pequeños negocios.

STRAIGHT STREET INSPECCION de CASAS Residenciales y Comerciales

John León
Gonzalez



INSPECTOR DE CASAS CON LICENCIAS / RRIO / ALQUILER

INSPECTOR DE PLAGAS # 74657

ESTRUCTURALES # 707, 783768 , 74657

HUD FHA 203k Renovation Consultant ID# S0838

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**, **plomaría/entrada de plomería**. Acceso desbloqueado al ático, al espacio de acceso y al garaje si la casa tiene.

hi@homeinspect.ws

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

“Proteja, Asegure y Cuide su Inversión”

Noroña el día que visito Seattle

Por Raul Perez Calleja

Gerardo Fernández Noroña, es un político y sociólogo mexicano, miembro del partido Morena. Y desde el 1 de septiembre de 2024 es el **presidente de la Cámara de Senadores** durante el primer año de la LXVI Legislatura.

Desde la administración anterior o sea en la de **Andrés Manuel López Obrador**, se inicio un enfrentamiento entre el **Poder Judicial contra el Poder Legislativo y el Poder Ejecutivo**. (En México los máximos Poderes son estos tres, los que gobiernan la República Mexicana).

Este enfrentamiento se inicia a causa de que el **Poder Judicial**, pretende conservar todos sus exagerados privilegios, aparte de que ha venido protegiendo a la clase de la oligarquía, es decir no ha aplicado la justicia como debería ser y han sido ya varios casos en los que dado mucho favoritismo, a funcionarios corruptos, su función se ha inclinado a proteger varios delitos como son unos ya muy conocidos, por mencionar algunos la **liberación de las cuentas bancarias de la esposa de Genaro García Luna**, el caso de Lozoya acusado de corrupción y que le han permitido esperar sentencia en la comodidad de su casa, lo mismo con la exfuncionaria, Rosario Robles, entre algunos otros.

Esta lucha a escalado ya el nivel de intolerancia y han sumado ya varios golpes políticos para manifestar su descontento iniciaron la huelga de todo el personal judicial con goce de sueldo, además liberaron muchos amparos a delincuentes corruptos.

Pero últimamente ya se están dirigiendo la defensa hacia los verdaderos causantes de este movimiento, como es al mismo Claudio X Gonzales y Emilio Azcárraga, a quienes les han sacado expedientes graves del 2012 donde fueron interceptadas 8 camionetas de Televisa en El Salvador con 8 millones de dólares en efectivo presunto dinero mal habido.

Todo esto por intentar detener la Reforma al Poder Judicial que ya tiene todo el sustento legal y constitucional para proceder con la reforma.

La misma presidenta **Claudia Sheinbaum** dice **“Lo que queremos es que al Poder Judicial lo elija el pueblo de México y que se acabe la corrupción de una vez por todas, que tengamos una corte al servicio al pueblo y de la nación? Eso es lo que quieren las mexicanas y los mexicanos, ese es el mandato del pueblo, y la presidenta de la República está para cumplir el mandato del pueblo y para servir al pueblo de México”**.

La trayectoria política de Fernández Noroña como lo ha mencionado en varias ocasiones se perfila como el próximo presidente de México para continuar con la Cuarta transformación

Ha sido un honor haber contado con su visita a Seattle hace algunos años, donde ofreció algunas charlas y convivió con gente de nuestra comunidad, entre otros la Lic Norma Urena, Rafael Granados y una entrevista en la 1360 AM con Mercedes García.

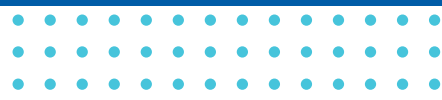


Fernández Noroña felicitando a la nueva presidenta Claudia Sheinbaum en la toma de posesión





SEATTLE
PRESCHOOL
PROGRAM



Seattle Department of
Education & Early Learning

PREKÍNDER GRATUITO

¡Si su hijo tiene 3 o 4 años,
es hora de estimular su desarrollo
con el preescolar!

Envíe su solicitud en línea seattle.gov/applySPP

¿Necesita ayuda para completar la solicitud?

Llame al (206) 386-1050 o envíe un correo
electrónico a preschool@seattle.gov



REGISTRA SU NEGOCIO EN EL PROXIMO

DIRECTORIO HISPANO

Precios empiezan desde \$100 al año.



BRENDA GONZALEZ, VENTAS
TERRITORIO: SEATTLE
(206) 859-0841

RAUL PEREZ, EDITOR
(425) 279-3483

MARIA JOSE PALACIOS, VENTAS
TERRITORIO: KING/SNOHOMISH
(425) 377-3012

“Thanksgiving” “Dia de Accion de Gracias”

“El Día de Acción de Gracias”, celebrado el cuarto jueves de noviembre en Estados Unidos, es una festividad que reúne a familiares y amigos en un ambiente de gratitud y reflexión. Aunque sus raíces se remontan a las primeras colonias, ha evolucionado con el tiempo y se ha convertido en una celebración que trasciende la cultura y la religión.

Orígenes Históricos

La festividad tiene sus orígenes en 1621, cuando los colonos ingleses, conocidos como los peregrinos, celebraron una cosecha exitosa junto a los nativos americanos, específicamente los wampanoag. Este encuentro simbolizaba un momento de cooperación y agradecimiento por la ayuda que los nativos brindaron a los colonos. Con el tiempo, este evento fue institucionalizándose y, en 1863, el presidente Abraham Lincoln proclamó el Día de Acción de Gracias como una festividad nacional, en medio de la Guerra Civil, buscando unir al país en un momento de reflexión.

Tradiciones Modernas

Hoy en día, el Día de Acción de Gracias es sinónimo de reuniones familiares, comidas abundantes y, en muchos casos, la celebración incluye elementos culturales y regionales. La cena típica incluye pavo, puré de papas, salsa de arándano, verduras y, por supuesto, pastel de calabaza. Muchas familias se preparan con antelación, compartiendo recetas que han pasado de generación en generación.

Además de la comida, el Día de Acción de Gracias es un momento para expresar gratitud. Las familias suelen compartir lo que agradecen, un ejercicio que fortalece los lazos y fomenta un sentido de comunidad. Algunos optan por escribir notas de agradecimiento o participar en actividades de voluntariado, como servir comidas a personas necesitadas, reflejando así el espíritu de generosidad que caracteriza la festividad.

Influencia Cultural

La celebración ha tenido un impacto considerable en la cultura popular. Películas, programas de televisión y libros han representado el Día de Acción de Gracias como un momento de reflexión y conexión familiar. La festividad también ha sido un escenario para explorar temas como el perdón, la reconciliación y el amor familiar.



Además, el Día de Acción de Gracias ha sido un catalizador para el inicio de la temporada navideña. El viernes siguiente, conocido como “Black Friday”, marca el comienzo de las compras navideñas, creando un contraste entre la gratitud del día anterior y el consumismo que caracteriza a la temporada.

Reflexiones Contemporáneas

Sin embargo, también es un día que invita a la reflexión sobre las realidades de la historia estadounidense. Algunas comunidades, especialmente entre los nativos americanos, ven esta fecha como un recordatorio de los desafíos y sufrimientos que enfrentaron a lo largo de la historia. En este sentido, el Día de Acción de Gracias puede ser un momento para reconocer y aprender sobre la historia, así como para fomentar el diálogo sobre la reconciliación y la justicia social.

En conclusión, el Día de Acción de Gracias es una festividad rica en historia y significado. Más allá de ser una celebración de la abundancia y la familia, es una oportunidad para reflexionar sobre lo que realmente importa: la gratitud, la comunidad y el entendimiento mutuo. Con el tiempo, ha evolucionado, pero su esencia sigue siendo la misma: **un momento para dar gracias y fortalecer los lazos que nos unen.**



Speed Networking

¡Haz crecer su negocio y conozca la oportunidad de asociarse con Amazon Hub!

BENEFICIOS :

- Asocíate con Amazon Hub
- Amplia tu red profesional.
- Explora nuevas oportunidades de negocio.
- Conoce socios e inversores potenciales.

Casa Patron
805 NE 65th St, Seattle, WA 98115, United States

¡NUEVA FECHA!
Octubre 17
6:00- 8:00pm (PST)



**Nuevas conexiones.
Más viajes.
Menos espera.**

Vea a donde puede ir en transporte público

ctgo.org/súbaseya

communitytransit

Camara de Comercio Metropolitana de Seattle



Marcos en RLC



Marcos con Roger Millar

Micrófono Abierto 30 de Octubre- 2024

¡No te pierdas nuestro Micrófono Abierto el próximo 30 de octubre! Recuerda que es un evento gratuito para todo el público.

¿Cuándo? 30 de octubre, de 6:00 a 8 P.M.

¿Dónde? Hugo House, 1634 11th Ave, Seattle, WA 98122

¿Cómo funciona?

En esta edición te invitamos a participar con una calaverita literaria sobre el tema que más te apasiona y tenemos una gran sorpresa para ti: **si tu calaverita es la mejor, ¡ganarás una tarjeta de \$25 dólares!**

Si no te animas a participar con una calaverita literaria, podrás leer poesía, algún escrito en general, cantar una canción, etc.

El tiempo límite es de ocho minutos y será indicado por uno de los organizadores voluntarios.

El registro para participar en persona cerrará 30 minutos antes de que inicie la sesión de micrófono abierto.

Regístrate mandando un correo a: mic@seattlelatino.org

Adicionales:

Invitamos a todos los participantes a traer comida para compartir.

La idea de este evento es unir a la comunidad a través de compartir, comida, arte y literatura.

Speed Networking: ¡Asóciate con Amazon Hub!



¡Únete a nosotros en nuestro evento Speed Networking y lleva tu negocio al siguiente nivel!

Esta es tu oportunidad de conectar con profesionales de ideas afines, intercambiar ideas y forjar asociaciones valiosas.

No pierdas la oportunidad de aprender cómo colaborar con Amazon Hub, una plataforma que puede ayudarte a ampliar su alcance y hacer crecer tu negocio.

Compra tus boletos en nuestro sitio web: latinochamber.us

o checa nuestras redes sociales oficiales para más información sobre la compra de boletos y detalles generales del evento.

iVoterGuide.com ofrece guías y recursos en español para garantizar que los votantes estén realmente informados en las urnas

“Todos y cada uno de los votantes deberían poder saber a quién votar y para qué, y en iVoterGuide estamos encantados de poder ofrecer a la comunidad hispanohablante los recursos y herramientas necesarias para que esto sea posible”

WASHINGTON — Más de 62 millones de hispanos residen actualmente en los Estados Unidos, y el número sigue creciendo. Las investigaciones muestran que los latinos son el segundo grupo étnico de más rápido crecimiento y se estima que 36.2 millones son elegibles para votar este año. A medida que este grupo demográfico crece, se hace más importante que estos votantes estén educados e informados.

Sin embargo, existe una barrera lingüística que puede afectar la comprensión de los votantes sobre lo que aparece en la tarjeta electoral.

iVoterGuide.com está decidido a garantizar que los votantes en todas partes, sin importar su idioma principal, estén informados antes de dirigirse a las urnas. iVoterGuide.com, la principal guía de voto judeocristiana del país ofrece una amplia investigación sobre todos los candidatos para que los votantes puedan emitir el voto adecuado que refleje sus valores.

“Hace un año, sentí que Dios estaba llamando a iVoterGuide para proporcionar una versión en español de nuestras guías útiles del votante,” dijo la presidenta de iVoterGuide, Debbie Wuthnow. “Me di cuenta de que había toda una población de votantes que no podían acceder a nuestra información debido a la barrera del idioma. Poco después, fui abordada por una asistente en una conferencia que me informó que Dios le dijo que donara \$10,000 dólares a iVoterGuide para que pudiéramos proporcionar nuestros materiales exclusivos en español. El mensaje era claro, y ahora todo el sitio web de iVoterGuide está disponible en español, incluyendo artículos educativos, recursos para compartir, y una investigación y evaluación detallada de más de 13,000 candidatos. Ahora, los estadounidenses de habla hispana tienen un recurso gratuito para obtener información confiable sobre los candidatos en su tarjeta electoral.”

La versión en español de fácil acceso ahora disponible en iVoterGuide.com, ofrece una tarjeta personalizada o un mapa para que los votantes puedan ver cada contienda en todos los estados. Los materiales promocionales, incluidos folletos o boletines de iglesia gratuitos e imprimibles y artículos educativos, también están ahora en español.



“Los estadounidenses de habla hispana representan un gran porcentaje de los votantes, pero lamentablemente se les ha pasado por alto cuando se trata de educarles sobre las elecciones,” dijo Wuthnow. “Cada votante elegible debería poder saber quiénes son los candidatos y qué están votando, y en iVoterGuide estamos encantados de poder proporcionar los recursos y herramientas necesarias para que esto sea posible para la comunidad hispanohablante.”

iVoterGuide también ofrece anuncios de servicio público en español para que las emisoras de radio y televisión hispanas los transmitan gratuitamente.

Para aquellos que no están seguros de qué candidatos merecen su voto, iVoterGuide.com, una división de AFA Action, proporciona información precisa y actualizada sobre miles de candidatos. La investigación y calificaciones de iVoterGuide.com pueden ser extremadamente valiosas para ayudar a los votantes a distinguir entre candidatos que compiten bajo el mismo partido.

iVoterGuide.com se dedica a equipar a los estadounidenses para ser votantes informados y educados, y es un recurso integral para calificaciones de candidatos e información electoral. iVoterGuide.com es conocido por su precisión e integridad al investigar y evaluar candidatos y equipar a los cristianos para votar sabiamente y ser buenos administradores de su ciudadanía.

Para más información sobre iVoterGuide.com, visita iVoterGuide.com o sigue a iVoterGuide.com en Facebook, X o Instagram.



Nuevas conexiones.
Más viajes. Menos espera.

Más información

communitytransit

ASÍ SUENA LA CIUDAD

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



Sedro Wooley



Mt. Vernon

Descarga
la App



LA RADIO DE
SEATTLE
BUSTOS MEDIA

laradiodeseatle.com





Empleos • Ventas • Servicios • Renta

Clasificados *el Siete Dias*

Servicios

SERVICIOS MIGRATORIOS

**** Anuncio Importante ****

Atención en razón de las últimas noticias del parole humanitario.

No te quedes sin estatus migratorio.

Aquí en *LPC Immigration Services* te ayudamos a conseguir una solución para tu proceso migratorio y así evitar estar en proceso de remoción y acumular presencia ilegal en EEUU.

Información de Contacto:

Luis Pérez Castillo
(206) 578-8205

lpcimmigrationservices@gmail.com

Precios Razonables
y **Accesibles Formas de Pago.**
No somos Abogados en EEUU

Clases de computación en español

- * Cursos para nivel básico e intermedio.
- * Modalidad remota (on line) disponible.

Para informes llame, envíe texto o correo:
(206) 486-4090
claudiocrishtian@icloud.com



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

Servicio de Plomería

Ervey Garcia, Plomero

Texto: (206) 371-0217

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 empiezan a \$25 por mes**

***Descuento de 20% por anuncios recurrentes**

¿Le interesa? Comuníquese con Brenda:

email brendag@elsietedias.com
cell (206) 859-0841

**ESPACIO
DISPONIBLE**

Servicios

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.

SERVICIOS MIGRATORIOS

- Asilos afirmativos y defensivos
- Peticiones familiares
- Trámite de residencia legal permanente
- Naturalización
- Autorizaciones de empleo
- Paroles humanitarios
- TPS
- Trámites de visas U

LPC IMMIGRATION SERVICES LLC.

Información de Contacto:

Luis Pérez Castillo
(206) 578-8205

lpcimmigrationservices@gmail.com

Precios Razonables
y **Accesibles formas de Pago.**
No somos Abogados en EEUU.



Renta

Se renta cuarto

Zona de Rainer Ave en Seattle

\$1,050 total por mes

Se aceptan mascotas

Envíe texto a (206) 604-3346

Se rentan 2 cuarto

En la ciudad de Covington

\$800 / mes

2 cuartos mas baño

Llame o texto a (206) 779-1313

Apt de 2 cuartos / 1 baño en Renton

The Renton Sage

\$1,800 por mes

*Apt's asequibles para personas de bajos ingresos

*Apts incluyen lavadora & secadora,
*Ubicacion esta bien comunicada con transportacion

Llame la oficina al (425) 282-0384

Apt de 2 cuartos, Federal Way

Soundview Apartments

\$1,509 + servicios / mes

Lavadora & secadora * grandes closets
Se aceptan mascotas

Llame a (253) 458-2164

Renta

Se renta cuarto por la universidad

\$700 / mes * tamaño de 30 m²

Se busca un individuo, no parejas.

Seattle 98105

Llame al (206) 618-3405

Depa de 2 cuartos - \$1,030 / mes

Espacio de 295 m²
Lavadora/secadora, canchas de deporte para los jovenes, aceptamos mascotas.

Tambien tenemos depas de 1 y 3 recamaras

Timbre Apartments

8200 Bridgeport Way SW, Lakewood

Se rentan apartamentos de 1 recamara en Federal Way

Lavadora & secadora,
Aceptamos section 8
Renta \$1,600

Informes: 253-797-8909

Cedar Gardens Apartments
2220 SW 337th Pl, Federal Way

Depas de 1 rec / 213 m² / \$1,395/mes
y de 2 rec 365 m² / \$1,595/mes

Electrodomesticos modernos,
patios, alberca, gymnasio

View at the Lake
30602 Pacific Hwy S, Federal Way

Se renta espacio para RV/motorhome

\$750 / mes + servicios

Conexiones de agua, luz y drenaje disponibles.

East 64th en Tacoma

Llame a Rosa (253) 883-7032

Empleo

¡Buscamos pintores – todo nivel!

Armadillo Painting

Salario \$18-35 + Bonus | Seguro medico

Necesita licencia de conducir valida

Trabajos en el condado de King

Llame Robert al (425) 641-5465

Contratamos Equipos de Techadores

North Creek Roofing

* Trabajo durante todo el año *

Buen salario & seguro medico

Llame la oficina al (425) 483-7986

Instalación de piso

Interior Logic Group

* Se contratan contratistas *

Paga competitiva + bonus para algunos

Llame Jared al (206) 949-1263

Instaladores de gutters

North Creek Roofing

* Necesita licencia de conducir valida *

Buen salario & seguro medico

Llame la oficina al (425) 483-7986

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

Instalación de pisos

Zona metropolitana de Seattle

Instaladores o contratistas para la instalación de alfombra, vinilo, LVP
Pago competitivo + bonus \$500

Necesario: n° de social, residencia permanente/ciudadania, Real ID.
Contratistas: aseguranza comercial, workers comp.

Llame a Jared (206) 949-1263

Se contratan camioneros

Necesita:

Licencia de CDL / 2 años de experiencia

*Le garantizamos las millas

* Comenzamos a los 60 centavos por milla
* Todas las millas se pagan aunque sean vacías

* Promedio de 3,000 millas por semana

*Salario pagado semanal

Llame Jennifer al (2530) 449-0849

Tokyo house

500 SE Everett Mall Way,
Everett, WA 98208

Contrata cocinero de Sushi
Tiempo Completo

Llame (425)347-6557

Instalacion de gutters

Above All Gutter Guys

*Alguien con experiencia en la

instalación de "seamless gutters"

* Alguien profesional, respetuoso y que no falte.

Llame Carlos al (425) 445-7448.

Servicios para Conductores

Se contrata y se paga por trabajo

Asista a conductores con problemas típicos como abrir puertas, empezar batería muerta, cambio de llanta, entrega de gasolina.

Aplique en línea www.tmroadside.com.

Necesita sus propias herramientas.

App - Directorio Hispano de Seattle

Edition DIGITAL 2024



"HISPANIC NETWORK"

Por Raúl Pérez-Calleja

Despues de año y medio de receso, el equipo de Siete Dias da a conocer el regreso del DIRECTORIO HISPANO en su Edición DIGITAL.

Seattle, WA.- **DIRECTORIO HISPANO** Un instrumento de carácter económico para **Encontrarnos, Comprarnos y Vendernos** dentro de nuestra comunidad, donde usted encuentra doctores, dentistas, clínicas, abogados, Agentes de Bienes Raíces, asesoría en computadoras, tiendas, aseguradoras etc.

La idea principal de este documento surgió hace ya varios años, con el propósito fundamental de **identificar positivamente a nuestra comunidad Hispana.**

DIRECTORIO HISPANO, un Instrumento de carácter Económico.

Debido a que se contribuye positivamente en la economía local ya que los negocios demandan insumos, generan empleos y contribuyen con el pago de impuestos.

Existe un Grupo Grande de negocios, que entre mas grande sea este, **más influencia económica, política y social tendremos. Y esto es uno de nuestros objetivos.**

Otro de los **OBJETIVOS** del Directorio es el de **promover su crecimiento y desarrollo** de todos los negocios y servicios que la integran, al orientar la fuerza de consumo hispano hacia estos negocios con el proposito de incremento de sus ventas.

DIRECTORIO HISPANO aprovecha los nuevos AVANCES TECNOLOGICOS

Directorio Hispano se actualiza constantemente, utilizando las nuevas tecnologías y medios de comunicación como es el **Facebook e Instagram con sus redes sociales y Website www.elSieteDias.com, www.DirectorioHispanodeSeattle.com y la NUEVA App Directorio Hispano de Seattle, además Twitter @dias_siete** en coordinación con la Edición IMPRESA del SIETE DIAS donde se promueve la difusión durante todo el año, además de coordinarse con otros **medios de comunicacion** locales como son las estaciones de Radio AM y FM así como las Dgítales para hacer más efectiva dicha difusión de los negocios.

DIRECTORIO HISPANO puede consultarse ya a través de **Internet en la Web SieteDias.com y en www.directoriohispanodeseattle.com y la NUEVA App Directorio Hispano de Seattle que puede bajarla completamente Gratis**, en donde usted encontrara los negocios Hispanos de nuestra comunidad así como los diferentes servicios que ofrecen los empresarios y profesionales Hispanos.

Nuestra comunidad Hispana se ha identificado como una de las más grandes sino es que la más grande y de mayor crecimiento, a pesar de las grandes limitaciones y procesos para frenar la inmigración, tanto de México como de Centro y Sudamérica. Pero debido a diferentes problemas Económicos de varios países de Latinoamérica y principalmente de México no ha cesado la inmigración debido a la falta de empleo principalmente.

Es por ello que exista gran cantidad de mexicanos de este lado de la frontera que muchos de nosotros buscamos permanentemente mejores oportunidades de vida con trabajos dignos, tratando de brindar mejor educación a nuestros hijos y familia.

Otro de los **propósitos fundamentales del Directorio Hispano es el proporcionar Informacion de utilidad, ya que pretendemos incluir informacion de las diferentes organizaciones que ofrecen otros servicios sociales de educacion y de salud.**

Directorio Hispano y Siete Dias, han sido diseñado para brindar información en Español a nuestros comunidad hispana.

NUEVA - WEBSITE WWW.DIRECTORIOHISPANO.COM
APP - DIRECTORIO HISPANO DE SEATTLE



Todo el equipo de Siete Dias que participa en la elaboración y **DISTRIBUCION** de estos documentos se siente orgullosos de ofrecer estos servicios a nuestra comunidad y aprovechamos esta ocasion para darle las gracias a todos los dueños de negocios y profesionales que han participado todas las edición y desde luego a todos nuestros lectores

Sr. Empresario

Registre a su Negocio en este Importante Documento

Solicite Informes:

Raul Perez Calleja - 425/279.3483

raulperez@elsietedias.com

Oficina: 12005 NE 12Th St - Bellevue, WA. 98005



Facebook e Instagram UN MAR DE INFORMACION DE TODO EL MUNDO

Confiar la publicidad de tu negocio en Facebook y en Instagram no es muy recomendable debido a la cantidad de post de varios temas **mezclados entre vanidades personales, noticias, consejos, chismes, farandula, promociones, modelajes, etc..**

Se necesita mucho tiempo para mantener posteando tu **anuncio o información** que debido al gran volumen de usuarios **todo circula con mucha rapidez**, lo que hace que disminuya la efectividad de tu información.

Por otra parte, se necesita contar con **substanciosas redes sociales con un buen numero de seguidores**. De no contar con estos elementos esenciales tus posts tendrán efectividad muy limitada. **Lo mismo sucede con Instagram.**

Cabe mencionar que estas plataformas digitales pueden utilizarse como complemento de otras acciones de tu plan de Marketing, no descartarlas y utilizar estas plataformas digitales ya que están disponibles para estos fines de publicidad, para ello debes de conocer su funcionamiento y la estructura de su contenido.

PUBLICIDAD 24 / 7

Promocion de tu Negocio las 24 Horas los 7 Dias de la Semana

Para este **DIRECTORIO** será **DIGITAL por ahora**, considerando toda la experiencia, hemos realizado unos ajustes con la finalidad de que estén registrados la mayor cantidad de **NEGOCIOS QUE OFRECEN SUS SERVICIOS Y PRODUCTOS** a nuestra comunidad y uno de estos grandes cambios es que los negocios tienen la **oportunidad de registrarse a bajo costo que incluye la mínima información como seria: Nombre del -Negocio -Dirección -Teléfono -Correo electrónico (email) -Facebook -Instagram y Web site. Como se muestra en este ejemplo:**

INFORMACIO:

Directorio Hispano DBA Siete Dias

Tel 425-279.3483

12005 NE 12th St. # 26 - BELLEVUE, WA 98005

email: raulperez@elsietedias.com

Facebook/El Siete Días-Instagram- El Siete Días -Web site. www.elsietedias.com

Todos los negocios deben de contar mínimamente con estos datos de identificación y los que ya lo tienen es **MUY IMPORTANTE Y NECESARIO** hacer promoción para que clientes potenciales los encuentren, Además se a considerado incluirlos a algunos en **forma gratuita**, como son los de Educacion y Culturales.

Los principios del DIRECTORIO HISPANO

Desde su inicio han sido:

- Identificar Positivamente a nuestra comunidad -
- Brindar Información de Utilidad. y
- Fortalecer los negocios de nuestra Comunidad.

LATINO NEWSPAPER
elSieteDías
Washington
www.elsietedias.com



Fotos "Puma"



"Dia de los Muertos" En Seattle

CATRINAS EN SATTLE

Múltiples Catrinas en diferentes eventos en Seattle entre los principales **Catrinas Festival** coordinado por Carlos Alvarado Que se desarrolla en Town Hall Seattle Otros como el del **Centro Cultural Mexicano** y El de **Seattle Center**, el de la **Biblioteca de Seattle** entre muchos otros con musica, bailables y mucha alegría en ambiente familiar. Semana de **tradicion cultural** llena de eventos con el principal motivo de recordar a los Santos difuntos.





the power of **us**TM
El poder de hacerlo juntos

Nuestras herramientas bilingües te ayudan a entender mejor tus finanzas. Ese es el poder de hacerlo juntos.



Escanea el código QR para informarte.



Algunos materiales y servicios podrían estar disponibles solamente en inglés. Miembro FDIC. ©2024 U.S. Bank.

us bank[®]

*Que pena,
tu tanque de gas
no se llenará solo.*



Considere viajar por transporte público.



SOUNDTRANSIT