



Seattle, WA.- El proximo 12 de Abril se llevara a cabo la **Reunion de Gala de Seattle Latino Chamber Commerce 2025** en el **Teatro Seattle Repertory**. con la asistencia de varios negocios de nuestra comunidad latina que trabaja en esta region, su **presidente Marcos Wanless**, hace extensiva la invitacion para todos aquellos que deseen incorporarse a la “**Network Hispana**”. Un evento mas para integrar a los negocios de nuestra comunidad, que contribuyen enla economia local al ofrecer bienes y servicios. Mas informacion en pagina 10. Síguenos en www.elsietedias.com y en Facebook/ El Siete Días

La Inflacion nos Pega a Todos



Seattle, WA. - Con el aumento de impuestos a las **mercancias de importacion** surge un efecto inmediato que es el fenomeno de la Inflacion es decir el aumento de precios en los productos, y para contrarrestar este fenomeno es necesario un **aumento en los salarios**, encontrar el equilibrio es el reto que se presenta, y dificil de controlar debido a que se comienza a explorar los precios de mercancias a nivel inernacional ya que en esta epoca, vivimos en una economia global donde la oferta y demanda y costos de produccion entran en juego. Mas informacion en la pagina 8. Síguenos en www.elsietedias.com y en Facebook/ El Siete Días

Los Aranceles Insertdumbre e Inestabilidad



Seattle, WA. - Los nuevos impuestos de la nueva administracion en el acero y aluminio establecidos a Canada y Mexico afectaran a todos los productos electrodomesticos, principalmente a la industria automotriz, el aumento de precios en los autos sera inminente, ademas que los mercados internacionales tanto Europa como Japon y China replantearan sus estrategias economicas, una guerra comercial que genera inquietudes e inestabilidad financiera. Un desequilibrio economico debido a que un cambio de un sector genera consecuentemente efectos en otros. Mas informacion en la pagina 3. Síguenos en www.elsietedias.com y en Facebook/ El Siete Días



ACCIDENTES DE AUTO
Law Offices Of Elena E. Tsiprin

¡GRATIS! LLAMA INMEDIATAMENTE
Elena E. Tsiprin, Esq.
Top Attorneys
SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS

206 794 7797
CELULAR
Oficinas en: Washington y Oregon
Abogada Elena
1-877-851-6333 / 425-614-4744

DIRECTORIO HISPANO 2022
WWW.ELSIETEDIAS.COM

NAVIL 2022 - NAVIL 2022

El Siete Días

Drásticos cambios en la economía por las nuevas Tarifas arancelarias

A grandes rasgos trataremos de comentar algunos cambios que se avecinan en la economía de los Estados Unidos

La nueva administración ha anunciado grandes cambios en el sistema arancelario que seguramente, afectara considerablemente la economía familiar.

Uno de estos cambios anunciados es el aumento arancelario en las importaciones de mercancías, es decir este aumento de impuestos a varios productos de importación, que con toda seguridad serán trasladados a los consumidores, es decir muchos productos subirán de precio, afectando sin duda al presupuesto familiar. La intención de esta medida es que los productores de bienes dejen de producir en otros países para que inversionistas locales, inviertan en la fabricación local para que proporcionen empleo, situación muy complicada ya que muchos fabricantes han recurrido a maquilar en otros países principalmente China y Mexico para ahorrar costos en mano de obra, para así poder ofrecer precios mas competitivos. Pero muy pocos empresarios estarán dispuestos a producir en USA y pagar salarios altos en la producción de bienes, lo que repercutiría en el aumento del precio de las mercancías y resultara inminente el perjuicio del poder adquisitivo de los ciudadanos estadounidenses.

En la actualidad el flujo de mercancías a nivel internacional es muy dinámico, debido a las diferencias entre las economías regionales y que muchos buscan sacar el mejor provecho durante la producción de mercancías y esta situación es aprovechada a nivel internacional, es por ello por lo que la competencia en mercancías se mueve en un marco global y E. U. pretende aislarse de esta globalización lo que le ocasionaría un aumento en los costos de producción y los consecuentes efectos en los costos y precios en las mercancías.

Los recientes despidos por DOGE, y los que se han anunciado, serán un problema para todas estas familias, que ya estaban establecidas y ahora sin trabajo y con las responsabilidades normales que todo mundo tiene serán parte del fenómeno del desempleo, que generaran o tendrá efectos secundarios en otros sectores de la economía.

Estas medidas son solamente algunas de otras que se han anunciado que afectaran la tranquilidad social ya que en estos tiempos muchas organizaciones se encuentran muy activas protegiendo los derechos Humanos, que cuando son trasdivergados las protestas sociales están a la orden del día, situaciones que ya observamos en la pasada administración y que, para estos próximos cuatro años, tendrá las mismas características.

PENSAMIENTO Y FILOSOFÍA DE HACE MÁS DE 150 AÑOS.

Las cinco principales ideas antropológicas y filosóficas que son la base de toda producción teórica de Marx:

1. Ser social: Marx consideraba que los seres humanos son fundamentalmente seres sociales, es decir, que nuestra existencia y desarrollo están inseparablemente ligados a la sociedad y las relaciones con los demás: la cooperación es uno de los signos distintivos de nuestra especie.
2. Ser histórico: Marx sostenía que los seres humanos somos seres históricos, es decir, que nuestra existencia y conciencia están condicionadas por la historia y las circunstancias sociales y económicas en las que vivimos, que configuran relaciones de poder en las que estamos inmersos y de las que somos producto.
3. Ser productivo: Marx consideraba que la producción y el trabajo son esenciales para la existencia humana. Los seres humanos producimos y transformamos la naturaleza para satisfacer nuestras necesidades y deseos, con la capacidad distintiva de poder proyectarnos en ella.
4. Conciencia y praxis: Marx sostenía que la conciencia humana no es solo una reflexión de la realidad, sino que también es una fuerza activa que puede transformarla. La praxis, o la acción consciente, es esencial para el desarrollo humano autónomo.
5. Alienación y emancipación: Marx consideraba que, bajo el capitalismo, los seres humanos estamos alienados/enajenados, es decir, estamos separados de nuestra verdadera naturaleza y potencial. La emancipación, o la liberación de la alienación, es posible a través de la revolución y la creación de una sociedad comunista.

Si actualizamos su pensamiento integrándolo a los avances actuales en los distintos campos de las ciencias, se comprueba la vigencia de sus tesis principales que, en general y con obvios matices históricos, continúan vigentes.

Su método dialéctico basado en el análisis concreto de la situación concreta permitió, como decía Engels, que Marx haya logrado aquello que tanto admiraba en su maestro Hegel: “ser la mente más universal de su tiempo”. Ese, es también nuestro desafío.

DIRECTORIO HISPANO DIGITAL

Por Raul Perez Calleja / Editor



Seattle, WA.- **DIRECTORIO HISPANO** Un instrumento de carácter económico para Encontrarnos, Comprarnos y Vendernos dentro de nuestra comunidad, Un Documento donde usted encuentra doctores, dentistas, clínicas, abogados, 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.

El principal objetivo es proporcionar información a nuestra comunidad de los distintos negocios y servicios que ofrecen nuestros empresarios Hispanos y la manera más simple y sencilla es dándole el Directorio Hispano en donde encontraran, mecánicos, doctores dentistas, tiendas, grupos de música etc.. de esta manera se establece el contacto de los consumidores con los negocios. Los efectos son obvios, los empresarios tienen la oportunidad de generar más ingresos y los clientes adquieren los servicios.

De esta manera los empresarios generan Ingresos haciendo crecer su negocio. Todos estos negocios pagan sus impuestos además de generar empleos de esta manera se contribuye positivamente en la economía local. Trabajando y generando empleos.

El DIRECTORIO HISPANO definió su actividad basándose en estas consideraciones, identificar positivamente a nuestra comunidad en un documento

Tenemos un Grupo Grande de negocios que entre más grande sea este, más influencia económica y política y social tiene, ya que estos negocios y comunidad en general participan positivamente en la economía local, es por eso que desde hace ya mucho tiempo se ha venido actualizando año tras año para tratar de fortalecer este objetivo.

Como ya hemos mencionado con anterioridad el proyecto del Directorio Hispano es aún más amplio, la idea es formar un grupo de empresas y negocios sólidos lo más ampliamente posible con la finalidad de promover y desarrollar a todos los negocios y servicios que la integran, este crecimiento y desarrollo lo podemos lograr nosotros mismos, con la misma orientación del consumo hacia estos negocios.

La población Hispana es cada día más grande, es bien sabido que la inmigración se inicia desde la Segunda Guerra Mundial, cuando Estados Unidos se vio en la necesidad de recurrir a la fuerza de trabajo de México traída específicamente para varios proyectos específicos como la construcción de vías de ferrocarril, carreteras y en gran medida para la Agricultura, desde ese entonces se inició el establecimiento de comunidades de Mexicanos por todo el País, que para estos años ya andamos como en la tercera o cuarta generación y que por naturaleza sigue creciendo en forma permanente, además de los inmigrantes que llegan en busca de trabajo y no solamente de México sino de varios países de Latinoamérica, como El Salvador, Honduras, Guatemala, Perú, Colombia, Argentina etc..

Nueva App : DIRECTORIO HISPANO de Seattle y Website : www.DirectorioHispsnodeSeattle.com



DIRECTORIO HISPANO aprovecha los nuevos AVANCES TECNOLOGICOS

Directorio Hispano se actualiza, utilizando las nuevas tecnologías y medios de comunicación como en Facebook con sus redes sociales y Website www.elSieteDias.com y Twitter @dias_siete en coordinación con SIETE DIAS donde se promueve la difusión recíproca durante todo el año, además de coordinarse con todos los programas de Radio local 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 nuestra App que la puede usted bajar completamente Gratis en donde usted encontrara los negocios Hispanos de nuestra comunidad así como los diferentes servicios que ofrecen los empresarios y profesionales Hispanos además de información de entretenimiento y que además aparece mensual en su periódico local Siete Días. Todo el equipo que participa en la elaboración y DISTRIBUCION de este documento se siente orgullosos de ofrecer este servicio a nuestra comunidad y aprovechamos para darle las gracias a todos los dueños de negocios y profesionales que participaron en esta nueva edición DIGITAL.

Respuestas a nivel Mundial sobre la Política Arancelaria

Llego la fecha histórica en EE.UU., dicho por la administración de Trump como “el día de la liberación”, con más aranceles

El presidente Trump tiene previsto una nueva ronda de aranceles bajo su política comercial “America First”. Esta fecha la ha denominado como “el día de la liberación” y promete ser un hito importante en su agenda económica. Esta medida se considera un paso más en la búsqueda de revitalizar la manufactura estadounidense, un objetivo clave de la orden ejecutiva que firmó el presidente en su primer día en la Casa Blanca

De acuerdo con el presidente Trump, la política de los aranceles que estará por promulgar está orientada a corregir los desequilibrios comerciales con países que exportan más a los EE.UU. de lo que importan.

Trump ha afirmado que la medida de abril será “la grande”, sugiriendo que estos aranceles serán más significativos que los impuestos anteriormente. De hecho, ya ha anunciado un arancel del 25% sobre los vehículos y autopartes importados, efectivo desde marzo.

“Durante DÉCADAS hemos sido estafados y abusados por todas las naciones, tanto aliadas como enemigas. Ahora es el momento de que los EE.UU. reciban un poco de ese dinero y respeto de vuelta. ¡DIOS BENDIGA A AMÉRICA!”, escribió el presidente en su red social, Truth Social.

Los aranceles recíprocos que Trump planea implementar buscan igualar las tarifas que otros países aplican a los productos estadounidenses. Esta política se basa en la premisa de que, si los países imponen barreras comerciales o tarifas altas sobre los productos de EE.UU., entonces Estados Unidos debería hacer lo mismo.

Sin embargo, los expertos advierten que estos aranceles podrían generar un conflicto global más amplio y, al menos a corto plazo, aumentar la inflación y los precios para los consumidores estadounidenses.

“Los aranceles son un impuesto sobre los bienes importados, y las investigaciones muestran que la mayor parte se traslada a los consumidores“, comentó Colin Grabow, director asociado del Centro Herbert A. Stiefel para estudios de política comercial del Cato Institute, un grupo de expertos libertario, a CBS MoneyWatch.

A medida que las tarifas suben, las empresas en EE.UU. podrían verse incentivadas a reubicar sus fábricas dentro del país, con la esperanza de que los costos de producción sean competitivos frente a los de los países con mano de obra más barata.

La política de aranceles recíprocos no está exenta de desafíos logísticos. Los expertos sostienen que calcular el valor exacto de las barreras comerciales de otros países, además de las tarifas, es complicado. Las regulaciones y los requisitos no arancelarios, como las pruebas de productos, son factores difíciles de cuantificar.

“Hay muchos intangibles, como las regulaciones de prueba para diferentes productos en los países, o la aparente apertura a hacer negocios con empresas estadounidenses”, explicó Simon Macadam, economista jefe global adjunto de Capital Economics, a CBS MoneyWatch. **“Son cosas que no se pueden cuantificar fácilmente”.**

También marcará el fin del plazo para los aranceles del 25% sobre las importaciones de autos y autopartes de México y Canadá, que entrarán en vigor ese mismo día. Esto forma parte de un paquete más amplio que incluye nuevas medidas que el presidente ha calificado como “muy lenient” (muy suaves). A pesar de sus declaraciones, la magnitud exacta de estos aranceles sigue siendo incierta, ya que los cálculos detallados son complejos y pueden cambiar según el contexto.

Para los consumidores, las nuevas tarifas podrían significar un aumento en los precios de productos importados. Oxford Economics estima que si la tasa efectiva de aranceles en EE.UU. sube del 2.5% al 10% en abril, los precios globales subirían medio punto porcentual.

“La inflación estaba en una tendencia a la baja, pero ahora esperamos que suba”, comentó al mismo medio Michael Pearce, economista senior de la firma. El principal objetivo de Trump con sus políticas comerciales es reducir el déficit comercial de 1.2 billones de dólares que EE.UU. mantiene con varios países y aumentar la producción nacional.

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)
Bryan Saldana

Corresponsal / Reportera
Maria Jose Palacios

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) 279.3483

facebook.com/El Siete Dias

instagram.com/elsietedias

twitter.com/dias_siete

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

TRADE RATING

TOP ATTORNEYS OF AMERICA

LIFETIME CHARTER MEMBER

Super Lawyers

Elena E. Tsiprin

Super Lawyers.com

10 BEST

Law Firms

2019

Washington State

Personal Injury Attorneys

Top Attorneys

Los expertos advierten que los aranceles por sí solos no son suficientes para restaurar los empleos manufactureros que se han perdido a lo largo de los años.

Los costos de mano de obra más bajos en países como México siguen siendo un desafío para la industria estadounidense.

Los aranceles son una herramienta poderosa, pero su impacto a largo plazo dependerá de cómo evolucione la economía global y de cómo se ajusten los mercados ante la incertidumbre comercial.

Las respuestas a nivel mundial tambien afectaran a estos cambios la Union Europea, China, Japon y Corea estan planeando los ajustes que impondran en sus mercancías.

HD

HILLCREST DENTAL

• CUIDADO ORAL

• ENDODONCIAS

• CIRUGÍA ORAL

• IMPLANTES DENTALES

• DENTADURAS

• EMERGENCIA DENTAL

TODOS SON BIENVENIDOS

CON PLANES DE PAGO ACCESIBLES

(NO ACEPTAMOS CUPÓN MÉDICO DSHS)

EN: IMPLANTES, ESTRIBO Y CORONA

\$200 DE DESCUENTO

CUPÓN VÁLIDO POR TIEMPO LIMITADO

DR. KEVIN T LE

ESPECIALES

Mencionando que los vio en el Directorio Hispano

EXAMEN, RAYOS X Y LIMPIEZA \$149

EXTRACCIÓN SIMPLE \$240

IMPLANTES \$3,000

ENDODONCIA (SIMPLE) \$750

* Especiales no se pueden combinar con otros ofertas. Llame para más detalles.

Llame para asistencia en español

4575 NE 4th St #5 - Renton, WA 98059

(425) 793-5814

¿Qué es el covid prolongado?

La nueva variante de COVID-19 ahora representa hasta el 20% de los casos en EL WA.

La variante de Omicron ahora es la más común en EL WA.

¿Qué es el covid prolongado?

La nueva variante de COVID-19 ahora representa hasta el 20% de los casos en EL WA.

La variante de Omicron ahora es la más común en EL WA.

Tanto en México como en E. U. el mensaje y contenido en la Musica de los Gruperos en la Mira.

Gerardo Ortiz admite conexiones con cartel de las drogas

El cantante de corridos Gerardo Ortiz, admitió que participo en 6 conciertos en México organizados por Jesús Pérez Alvear. promotor que en el 2018 fue sancionado por organizar conciertos para que supuestamente lavar dinero, para el Cartel Jalisco Nueva Generación.



El cantante se declaró culpable, por el cargo de conspiración por violar la Ley Kingpin, esto fue confirmado por el Departamento de Justicia de Estados Unidos.

No se había a dado a conocer dicha declaración debido a que el cantante estaba colaborando con el Buró Federal de Investigaciones, para la investigación contra Ángel del Villar, productor musical.

La declaración de Ortiz fue revelada durante el juicio que se encuentra en curso contra Del Villar en Los Ángeles.

Del Villar, propietario de la disquera Del Records y antiguo representante de Ortiz, enfrenta cargos similares por presuntamente violar la Ley Kingpin.

Según el Departamento de Justicia, Pérez Alvear fue asesinado en Diciembre pasado en un restaurante de la Ciudad de México.

El cantante Gerardo Ortiz ya acepto su culpabilidad y es considerado testigo clave para el caso contra Del Villar, y sus declaraciones están complementando el caso. Gerardo Ortiz, interpreta narcocorridos, que le dan relevancia a los narcotraficantes, en su trayectoria ha compuesto canciones a personajes del Cartel de Sinaloa, entre ellos a ‘El Chapo’ Guzmán, a ‘Nacho’ Coronel entre otros.

Ortiz ha logrado la fama consolidándose con la música de este género. A pesar de que el Buró Federal de Investigaciones le hizo saber que si volvía a trabajar con el empresario Pérez Alvear, estaría violando la ley, a pesar de eso el cantante Gerardo Ortiz hizo caso omiso de la advertencia y canto en 5 ocasiones más, a su regreso a E.U. fue interrogado y acepto que su responsabilidad, además acordó cooperar con las investigaciones.

Otras agrupaciones que hacen apologia de los carteles y de los contrabandos son investigados por las autoridades tanto de Mexico como de los E. U. ya que muchas veces estan relacionados de diferentes formas, ya sea ofreciendo conciertos a los cabecillas y hasta solicitando composiciones que incluyan resenas de sus fechorias y andanzas para lo cual muchos son complacidos.

Asi mismo la participacion de estos Grupos en diferentes Jaripeos o conciertos son controlados por ciertos carteles dondo en varias ocaciones les prohíben realizar conciertos debido a diferencias en sus acuerdos y son amenazados inclusive de la vida inclusive muchos ya han sido ajusticiados por no cumplir dichas amenazas. “Los Alegres del Barranco” bajo investigacion por su apologia al delito..

Pero esto no es nuevo la relacion de la Musica y Grupos data de mucho tiempo atras, como lo que paso hace varios anios

Por canción de Alex Lora,, del ‘TRI’ atraparon a Caro Quintero!

Cuentan que Rafael Caro Quintero, fundador del extinto Cártel de Guadalajara y que fue extraditado a E. U. fue capturado debido a una canción de Alex Lora vocalista del grupo de rock Mexicano “El Tri”, ya que compuso una ‘rolita’ sobre el romance entre Caro Quintero con Sara Cosío Vidaurri, que le costó al capo su primera captura.

El tema musical llamado “Sara” que habla de Caro y Sara La polémica que se desató ante el romance fue lo que inspiró a Alex Lora a escribir “Sara” y que muestran los vínculos entre la política, el narcotráfico y el mundo del espectáculo en México.

La canción apareció en el disco de El Tri llamado “Otra tocada más” (1987).

La canción fue considerada como una apología al narco, que en aquellos años era casi exclusivo para el género norteño de corridos.

La letra de la canción menciona a Sara y al Caro Quintero cuya letra dice : “Sara, gritaba Caro Quintero, ay Sara’, como te quiero”, así mismo, algunos fragmentos de la letra aluden a la postura de la familia de la joven, mientras que en otras partes se hace referencia a su arresto y situación de Quintero, y continua la letra : “Aunque tu familia no lo quiera creer diles a todos que mi amor por ti es sincero” (...) “Y aunque ahorita esté hasta atrás, nomás que salga, nos fumamos un kilo entero , ay, Sara, como te quiero”.

Sara Cosío Vidaurri era una joven de la alta sociedad de Jalisco, hija del ex secretario de Educación Pública de Jalisco, César Octavio Cosío Vidaurri, y sobrina de Guillermo Cosío Vidaurri, gobernador de Jalisco por el PRI en el periodo de 1989 a 1992.

De acuerdo con el libro de Jesús Esquivel titulado “La CIA, Camarena y Caro Quintero”. En una de esas fiestas, Rafael Caro Quintero conoció a Sara Vidaurri y el amor surgió entre ellos.



Cuando Sara Cosío fue arrestada, dijo: “Yo no estoy secuestrada, yo estoy enamorada de Caro Quintero”. Luego de la detención, Sara Cosío fue entregada a sus padres por ser menor de edad.

Ya son varios insidentes que se han presentado y algunos han cumplido sus amenazas en Mexico principalmente ya que en diferentes estados de la Republica se realizan Fiestas y Jaripeos. La Guardia Nacional permanece alerta y lista para entrar en accion.



"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 SÁBE 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 :

- » Implicar 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



Reunion de la Titular de la Secretaria de Seguridad Nacional de E.U. Kristi Noem y la presidenta de México, Claudia Sheinbaum

En el contexto de la escalada arancelaria; las deportaciones masivas; el reforzamiento de la vigilancia fronteriza, tanto en materia de migración como para impedir el tráfico de fentanilo, y las medidas de seguridad ordenadas por Donald Trump, la semana pasada, se dio el primer encuentro entre la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo y un integrante del gabinete del mandatario estadounidense: la secretaria de Seguridad Nacional, Kristi Noem.

En una reunión de más de dos horas en Palacio Nacional, conversaron sobre los avances en la cooperación binacional en materia de migración y seguridad, y los principios de responsabilidad compartida, confianza mutua, respeto a la soberanía, coordinación sin subordinación y respeto a los derechos humanos.

Tras el diálogo, en el que participaron funcionarios de ambos gobiernos, Sheinbaum destacó en la red X que se trató de **“una provechosa reunión para beneficio de México y Estados Unidos. Nuestros países mantienen buena relación en el marco de respeto a las soberanías”**.

A su vez, la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE) dijo que Noem reafirmó que su gobierno respeta la soberanía de México.

La funcionaria estadounidense señaló en X que **“el despliegue de México de tropas de la Guardia Nacional en la frontera y la aceptación de vuelos de deportación es un paso positivo”**, pero subrayó que **“aún queda mucho trabajo por hacer para detener el flujo de drogas y migrantes hacia nuestro país”**.

La cita, producto de la comunicación de alto nivel que han establecido ambos gobiernos, fue **“cordial y respetuosa”**, de acuerdo con fuentes consultadas por La Jornada. Kristi Noem arribó a Palacio Nacional en medio de un fuerte dispositivo de seguridad del Servicio Secreto de Estados Unidos, cerca de las 13:40 horas; es decir, cuarenta minutos después de lo programado. A las 12:25 aterrizó procedente de Colombia en el Aeropuerto Internacional Felipe Ángeles (AIFA), donde la recibió el canciller Juan Ramón de la Fuente.

Se encontró con Sheinbaum en el salón Leona Vicario de Palacio Nacional a las 13:53 horas. Ahí ya estaba la comitiva que acompañaba a la estadounidense y los ocho funcionarios mexicanos responsables de los temas eje del encuentro.

Acudieron los secretarios de Gobernación, Rosa Icela Rodríguez, y de Seguridad y Protección Ciudadana, Omar García Harfuch, y el canciller De la Fuente. Asimismo, los subsecretarios de Derechos Humanos, Félix Arturo Medina Padilla, y de Seguridad, Héctor Elizalde Mora, y el jefe de la Unidad para América del Norte de la SRE, Roberto Velasco, y el director del Instituto Nacional de Migración, Francisco Garduño, y su sucesor, Sergio Salomón.

La Presidenta recibió a Noem con un saludo en inglés: **“welcome”**. La Jornada atestiguó el momento. Los funcionarios y la prensa que acompañaban a Noem no ocultaron su asombro ante la belleza del palacio. **“Wow”**, exclamó uno de ellos. En el recibimiento destacó la caballerosidad del canciller mexicano, quien solicitó incluso retiró la silla que después ocupó la Presidenta para las primeras fotos con Noem. Luego, el diplomático se la acercó para que encabezara la reunión bilateral. Para la invitada hubo un recorrido por Palacio Nacional.

En la mañana, Sheinbaum adelantó que la plática versaría sobre **“lo que representa para nosotros toda la política y estrategia de seguridad del país”**. De la Fuente y Noem ratificaron la vigencia de un memorando de entendimiento firmado en 2022 entre la Agencia Nacional de Aduanas de México y la Agencia de Aduanas y Protección de la Frontera de Estados Unidos. Poco antes de las 16 horas, Noem regresó al AIFA para su retorno a Washington, con lo que cerró su gira por El Salvador, Colombia y México.



Kristi Noem Secretaria de Seguridad Nacional de E. U. y Claudia Sheinbaum Presidenta de Mexico se reunieron en Palacio Nacional de la CDMX.

Acatar el T-MEC, Exigen Alcaldes de Mexico, E.U. y Canada

Reunidos en Washington, alcaldes de Estados Unidos, Canadá y México advirtieron sobre los riesgos de aplicar aranceles, como pretende el presidente Donald Trump, y demandaron respetar lo pactado en el acuerdo de libre comercio (T-MEC) y poner fin a la guerra comercial. **En un comunicado conjunto, luego de la Cumbre de Comercio de Alcaldes 2025**, destacaron el valor del **“comercio justo”** entre las tres naciones y el alto costo que representan los impuestos para todos. **“Nuestras comunidades serán las primeras en sentir el impacto”**, advierten *“El aumento de aranceles sólo eleva los costos para empresas, trabajadores y consumidores en toda América del Norte. Son gravámenes que incrementan el costo de la vida, vacían las cuentas bancarias, ponen en riesgo las cadenas de suministro y los empleos, y perturban las actividades comerciales locales que impulsan las economías de las tres naciones.”* Por ello, “como alcaldes de Canadá, México y Estados Unidos, instamos a los líderes nacionales a respetar los acuerdos comerciales vigentes”, expresaron en el documento, en el que destacaron también que “nuestras naciones no tienen mejores socios comerciales, y cuando comerciamos con reglas justas, como en el marco del T-MEC, los tres nos beneficiamos”.

Dieron cifras: en 2022, “con el firme apoyo de los alcaldes de los tres países de Norteamérica, se generaron 17 millones de empleos, un aumento de 23 por ciento respecto a 2020. “Instamos a los líderes nacionales a priorizar nuestras comunidades, poner fin a la guerra comercial y fortalecer nuestros países mediante un comercio libre y justo. Nuestras familias, empresas y trabajadores dependen de ello”, subrayan en la declaración conjunta que signan Andrew Ginther, de Columbus y presidente de la Conferencia de Alcaldes de Estados Unidos; Rebecca Bligh, de Vancouver, presidenta de la Federación de Municipios Canadienses, y como 10 alcaldes mexicanos. Entre estos últimos figuran los presidentes municipales de Ensenada, Piedras Negras, Pátzcuaro, Uruapan, Cuauhtémoc, Cuautitlán y Naucalpan. Durante la cumbre, la mayoría expresó temor por el aumento en los precios de todo y la pérdida de empleos debido a la aplicación de aranceles.

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 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.





No más multas por retraso desde 2020

Presta materiales sin preocupaciones

Obtén tu tarjeta en www.spl.org/ES



FUTBOL LOCAL

El **Futbol Local** no se interrumpe durante el año, siempre hay juegos durante toda la semana en diferentes parques del área, los mas concurridos son los de fin de semana, los **Viernes Torneos** de jugadores veteranos o sea mas de 40’s ; mas de 50’s y **Sábados y Domingos** abierto 11 contra 11 que por lo general son los jóvenes quienes en su mayoría participan ya que son prácticamente de primer nivel **de diferentes nacionalidades**, como son **hondureños, Chilenos, Colombianos, Guatemaltecos, Salvadoreños, Venezolanos, Brasileños**, y en su mayoría **Mexicanos de Jalisco, Guadalajara, de la Ciudad de México, Yucatán, Acapulco etc.** también hay europeos como de jugadores de **Japón, China, África, Rusos, Tanzania etc.** Sin duda un deporte de inmigrantes en un país de inmigrantes.

Existen **varias ligas** que realizan diferentes torneos durante todo el año, La Liga del Norte de Seattle de Everett, **La Liga** de Bellevue y Redmond, **Liga Del Pacifico** en Seattle, (Seatac), **Liga de Renton**, Kent, Tacoma, Marysville. Etc. Cabe mencionar que diferentes ligas realizan torneos con la participación de mujeres y niños, de diferentes edades.

Para este año, previo a la “Copa Mundial” La Ciudad de Seattle tendrá un Torneo de talla internacional el “Mundial de Clubes 2025” con la participación de equipos Internacionales, así como ya se tienen programados algunos juegos de la “Copa Mundial”

Con este ambiente de futbol Internacional, ya se está organizando el “Mundialito” con la participación de equipos y selecciones locales de los diferentes países,



Este **MUNDIALITO** se llevará a cabo en el Verano con la participación de Grandes patrocinadores con Atractivos Premios para los Campeones invitados por la **Cámara de Comercio Latina**. (Seattle Latino Metropolitan Chamber Commerce) a través de su presidente Marcos Wanless.



Siete Dias les mantendra informando sobre este Gran Torneo conforme vaya avanzando la Organizacion.



Fanaticos que apoyan a sus Equipos Cada Domingo



La organizacion del Futbol oficial en el estado es a travez de las escuelas y clubes donde realizan torneos y practicamente es el paso para el futbol profesional



Algunas, os, jugadores hispanos se han destacado y han superado los obtaculos como es el caso de Madi Munguia Portera (guante blanco)



La Seleccion de Mexico se corono Campeon de la CONCACAMPION 2025 al vencer a la Seleccion de Panama por 2 a 1 .



La **MEDIA Hispana** que cubre los aspectos deportivos tando de nuestra comunidad como profesional se reunen constantemente en los diferentes eventos Diego Palomino, Felipe Gaudencio, David Cortinas, “Puma” Juan Perez, Felipe Maqueda, Carito Raul Perez, Mario “Supermario” “El Rulas “ entre muchos otro

Pequeños cambios en la cocina pueden generar un gran impacto en la salud de las familias de Washington

El Mes Nutrición brinda una oportunidad para ajustar recetas y examinar nuestro plato con el fin de construir una vida más saludable

SEATTLE, 27 de marzo de 2025 — Lo que las personas comen y beben afecta su salud en general, incluida la salud bucal, y es fundamental para el manejo de condiciones como la presión arterial alta, la diabetes y el colesterol alto. Durante el Mes Nacional de la Nutrición, la American Heart Association (la Asociación Americana del Corazón), una organización global que trabaja para mejorar la salud de todos, y el patrocinador local Healthy for Good, Delta Dental of Washington, están alentando a los residentes de Washington a cocinar y seguir una dieta saludable para el corazón con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de toda la familia.

Según la American Heart Association, un patrón de alimentación saludable incluye alimentos integrales, muchas frutas y vegetales, proteínas magras, nueces, semillas y cocinar con aceites no tropicales como el de oliva y canola. Se recomienda limitar las bebidas azucaradas, el alcohol, el sodio, las carnes rojas y procesadas, los carbohidratos refinados como los azúcares agregados y los productos de granos procesados, los productos lácteos enteros, los alimentos altamente procesados y los aceites tropicales. Además, se debe evitar el consumo de grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados, que suelen encontrarse en algunos productos horneados comerciales y alimentos fritos. Cocinar en casa es una manera efectiva de controlar el contenido nutricional de los alimentos mediante métodos de preparación saludables.

“Sabemos que comer saludable no siempre es fácil, pero hacer pequeños cambios en las recetas puede beneficiar la salud de toda la familia”, afirmó Lourdes Diaz Monroy, educadora en salud y experta voluntaria de la American Heart Association. “También entendemos que la comida es una expresión de la cultura y desempeña un papel crucial en nuestro bienestar físico y mental. Hay maneras de hacer pequeños cambios en recetas familiares o tradicionales para preservar la tradición y, al mismo tiempo, promover la salud”.

Aquí compartimos algunos consejos de cocina (sitio web en inglés) que puede aplicar al preparar sus comidas:

1. Elija aceites vegetales no tropicales. Reduzca las grasas saturadas y trans utilizando aceites no tropicales.
2. Compre productos con menor contenido de sodio. Seleccione opciones bajas en sodio o sin sal agregada y, si no están disponibles, enjuague el contenido de los productos enlatados con agua en un colador para reducir parte de la sal.
3. Elija frutas enlatadas envasadas en jugo en lugar de almíbar.
4. Cocine con aceite en aerosol antiadherente. En lugar de engrasar los moldes para hornear con mantequilla o manteca, use aceite en aerosol antiadherente para una opción más saludable.



Comer saludable es una de las maneras más fáciles e inteligentes de proteger la salud de tu familia.

Una dieta saludable puede ayudarte a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, sufrir ataques o derrames cerebrales y muchas otras cosas que preferirías evitar.

¿Necesitas inspiración en la cocina?
Visita heart.org/nutricionytofamilia

Patrocinado por:



5. Prepare su propio aderezo para ensaladas. Use aceites de cocina más saludables, como el de oliva, y agregue vinagre y hierbas. La proporción general es 1/3 de taza de ácido (vinagre o jugo de cítricos) por cada 2/3 de taza de aceite.
6. Elija pan, pasta, galletas y bocadillos integrales y bajos en sodio.
7. Opte por proteínas magras. Prefiera el pollo y el pescado y limite el consumo de carne roja. Busque cortes magros y elimine la grasa y la piel visibles.

Además de estos consejos para la preparación en la cocina, a continuación se presentan algunas sustituciones sencillas que se pueden hacer en las recetas:

Continúa en pagina 13

Liderazgo y Aventura: Montañistas de Washington Familias de Washington Participan en Caminatas Responsables

Escrito por: *María José Palacios R.*

El pasado 16 de marzo se llevó a cabo el inicio de la **alianza Formando Líderes Senderistas Responsables**, una iniciativa realizada por los **Montañistas de Washington** en colaboración con la **Oficina de Sostenibilidad y Medio Ambiente de Seattle**, la **Fundación de Parques de Seattle** y **Love Parks**.

Esta alianza consiste en un total de 10 caminatas que se llevarán a cabo en el estado de Washington durante los próximos meses hasta agosto, en las cuales **15 familias seleccionadas** podrán explorar diferentes senderos y montañas junto a este grupo de senderistas.

Gracias a la colaboración de todas estas entidades, al finalizar las 10 caminatas, cada familia recibirá una recompensa de 300 dólares.

Además, en cada caminata se proporcionará alimentación e hidratación. Las caminatas se realizarán en su mayoría los sábados, aunque en algunas ocasiones también se llevarán a cabo los domingos.

Es importante recordar que la alianza **Formando Líderes Senderistas Responsables** fue liderada por el grupo **Montañistas de Washington**, una organización sin fines de lucro creada por los mexicanos Marcos Bueno, Alicia Tapia, Héctor Hernández y Fabián Tapia.

Su **objetivo** es fomentar el senderismo en la comunidad hispanohablante del estado de Washington, animando a las personas a abandonar su rutina diaria y explorar la belleza natural que les rodea bajo el lema: **“Una milla a la vez”**.





“**Fiesta de la Candelaria**” que se festejo la semana pasado, con la asistencia de varias personalidades y el **nuevo cónsul de Perú, Alfonso Pazzoldan**. Con Jaime Mendez como Maestro de Ceremonia. Un ballet lleno de colorido representando las tradiciones y cultura del Perú, como la Diabla, que representa a Dios y al Diablo (el bien y el mal). Morenada, Marinera Norteña, y los Caporales interpretadas por el **Ballet Folclórico de Danzas de Chile**. Danzas folclóricas practicadas en Sudamérica principalmente en **Peru, Bolivia, Chile, Argentina y Ecuador**.

La inflación en Estados Unidos ha hecho estragos en toda la población, incluso para quienes ganan más de \$250,000 dólares al año, pues 30% de ellos dice que debido a los altos precios vive “de cheque en cheque”

Aquellos que ganan más de \$250,000 dólares tienen un 40% más de probabilidades de usar productos financieros que los consumidores en el tramo más bajo, y hasta **un 63% de ellos tienen un puntaje crediticio superior al promedio** que supera los 750 puntos. Los consumidores de mayores ingresos también **han realizado pagos de préstamos personales** a una tasa superior al promedio del 14%.

Aquellos que **luchan por pagar su estilo de vida diario** tienden a depender más de las tarjetas de crédito y tienen un saldo mensual más alto, lo que los hace financieramente vulnerables, según la encuesta.

El índice de precios al consumidor, un indicador clave de la inflación, **aumentó un 8.6% en mayo respecto al año anterior**, el aumento más alto desde diciembre de 1981, que se ha sentido más en los costos de la vivienda, la gasolina y los alimentos. Cuando los salarios aumentan a un ritmo más lento que la inflación, los cheques de pago no alcanzan **tanto en la tienda de comestibles o en la bomba de gasolina**, lo que dificulta más cubrir los gastos mensuales y reservar algo de dinero.

El aumento en los precios del alquiler fue mayor en las áreas de Sun Belt como Miami y menor en otras zonas como Nueva York, de acuerdo con un informe publicado por la firma de datos de bienes raíces CoreLogic

De acuerdo con un informe publicado por la firma de datos de bienes raíces CoreLogic, a nivel nacional, **el alquiler unifamiliar aumentó 14%** con respecto al año anterior.

El alquiler en varias áreas metropolitanas importantes, como Sun Belt, registró uno de los mayores aumentos, sin signos de desaceleración.

Cuáles son las causas
La escasez de propiedades de alquiler junto con **fuertes ganancias salariales debido a un mercado laboral ajustado** son los principales contribuyentes, según CoreLogic. Según el Departamento del Trabajo, la tasa de inflación fue del 8.3%. En mayo del año pasado, subió aún más al 8.6%. Tasas de inflación tan altas también **están afectando a los compradores de viviendas** que prefieren optar por un alquiler.

A largo plazo, esta estrategia debería hacer bajar los precios de las viviendas. Pero mientras tanto, los compradores tienen que lidiar con **tasas hipotecarias que se acercan al 6% junto con precios de viviendas astronómicos**.

Según la Asociación Nacional de Agentes Inmobiliarios, el precio medio de venta de **viviendas existentes alcanzó un máximo histórico en mayo: \$407.600**, lo que representa un aumento del 14.8 % con respecto al año anterior.



CENTRO CULTURAL MEXICANO

Programa de Ayuda a Dueños de Vivienda

Para la Reducción del Seguro Hipotecario Privado (PMI)

¿Eres dueño de una residencia y actualmente estás pagando un Seguro Hipotecario Privado (PMI) en tu Préstamo, por no haber puesto el 20% del enganche al momento de comprar?

¡Te podemos ayudar a reducir el pago del llamado PMI !

El Centro Cultural Mexicano puede pagar directamente a tu prestador para ayudarte a reducir el pago de tu Seguro Hipotecario Privado (PMI) y aumentar el patrimonio (equity) de tu vivienda.

Aplica en línea en www.centroculturalmexicano.org .

Y para más información visítanos en persona al Centro Cultural Mexicano ubicado en 16300 Redmond Way S-100, Redmond WA, 98052

o llámanos al (425) 896.7067 y pregunte por Jose A. (Project Manager)

¡No pierdas esta oportunidad de asegurar tu hogar y ganar estabilidad financiera!

Disponible para dueños existentes elegibles con viviendas en los condados de King y Snohomish*
Términos y condiciones aplican. Fondos limitados. Sujeto a aprobación*
La ayuda ofrecida podría ser a través de un préstamo al 0% de interés*



“Cande & Luisa”



Hermosas Senderistas



“Hasta que el sendero los separe”



La semana pasada “Seattle Latino Hiking” estuvo de manteles largos ya que se unieron en matrimonio Cande y Luisa.

La fiesta estuvo en grande, hasta que llegó la hora de partir a refugiarse en el bosque en una caminata larga con senderos estrechos, que en algunos tramos hay presipicios peligrosos y de gran profundidad, arroyos con corrientes imprevistas y vientos huracanados, pero se han propuesto llegar a la cima a pesar de los obstáculos, se han provisto de agua y provisiones, el equipo que llevan supuestamente es para afrontar todo obstáculo, inclusive algunas fieras salvajes, la jugosa manzana estará en todo momento, así como otros frutales, si es que dejó algo el pajarero carpintero que es territorio de esas regiones y muchos otros. Esperemos que regresen con bien de este sendero luminoso.



D’J “El Negro”
Y su esposa



El Siete Días y Latinos Éxitosos

Te invitan a dar a conocer la historia de tu emprendimiento, para aumentar tus ventas y clientes en nuestra nueva sección:

"Historias de Emprendimiento"

Donde darás a conocer la trayectoria de tu negocio con toda la información de tus servicios, redes sociales, teléfono, dirección y más

En **VIDEO** y en nuestra Edición
IMPRESA de "El Siete Días"

Comunícate al (206) 866 4509 • a
latinosexitosos10@gmail.com

Para visitar tu negocio y darte a conocer

FACEBOOK/ Latinos Exitosos

"Historias de Emprendimiento"



Camara de Comercio Metropolitana de Seattle



SPRING GALA 2025

¡COMPRA TUS BOLETOS A UN PRECIO ESPECIAL!

Viva una noche de magia, color y celebración en la Gala de primavera 2025 de las cámaras latinas de Seattle y Tacoma.

Lo invitamos a sentir la energía vibrante de la primavera y el espíritu festivo del carnaval en una noche inolvidable llena de cultura, música y conexiones.

Desde el momento en que llegue, estará rodeado de colores deslumbrantes, ritmos animados y la calidez de nuestro estilo latino. Disfrute de una experiencia culinaria exquisita y cócteles exóticos. Deje que las melodías cautivadoras de una música en vivo marquen el tono mientras se sumerge en un entorno inspirado en el carnaval y la primavera ¡Y todo por una excelente causa!

La Gala de primavera contará con una subasta en vivo con artículos y experiencias exclusivas. Las ganancias se destinarán a apoyar nuestros programas de educación empresarial latina. Sea el mejor postor y gane premios deslumbrantes mientras ayuda a nuestra comunidad empresarial.



Dónde: Seattle REP | 155 Mercer St, Seattle, WA 98109

Código de vestimenta: Tema de Carnaval y Primavera:

**¡Vístase con su mejor atuendo elegante inspirado en la primavera
y con los colores del carnaval!**

No se lo pierda, sea parte de esta espectacular celebración.

¡Estamos ansiosos por celebrar con usted!

¡Compre sus Boletos Hoy!

Aprovecha nuestros precios Early Bird, no durarán mucho.

Para comprar sus boletos y conocer más detalles sobre la Gala de Primavera, visite nuestro sitio web: latinochamber.us

Evento de Speed Networking

Nos complace invitarte a nuestro próximo evento Speed Networking, diseñado para conectar a profesionales y emprendedores de diversos sectores. Si no pudiste asistir a nuestras ediciones anteriores, ¡esta es una oportunidad que no querrás perder!

Beneficios

- Amplía tu red profesional.
- Explora nuevas oportunidades de negocio.
- Conoce a potenciales socios e inversionistas.
- Comparte con nosotros tus experiencias de éxito.

Compra tus boletos en nuestro sitio web: latinochamber.us



Micrófono Abierto

¡No te pierdas nuestro micrófono abierto! Recuerda que es un evento gratuito para todo el público.

¡Tenemos una gran sorpresa para ti!

Pre registrate mandando un correo a: mic@seattlelatino.org,
asiste a nuestro micrófono abierto y ganarás una tarjeta de regalo
DoorDash de \$25 dólares.

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

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

¿Cómo funciona?

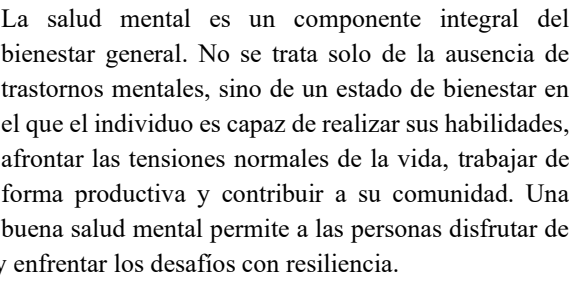
Invitamos a las personas interesadas en leer poesía, algún escrito en general, cantar una canción, etc...el tiempo límite es de ocho minutos y será indicado por uno de los organizadores voluntarios. El turno para compartir será seleccionado aleatoriamente entre las personas registradas en línea. El registro para participar en persona cerrará 30 minutos antes de qué inicie la sesión de micrófono abierto.

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.

Por Juan Ramírez

1. Salud Mental y Bienestar General



El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes. Sin embargo, el estrés crónico puede tener efectos perjudiciales en la salud mental. Puede llevar a problemas como la ansiedad, la depresión y el agotamiento. Es fundamental aprender a manejar el estrés a través de técnicas como la meditación, el ejercicio regular y la búsqueda de apoyo social. Estas prácticas no solo ayudan a reducir el estrés, sino que también mejoran el estado de ánimo y la calidad de vida.

Las relaciones sociales juegan un papel crucial en la salud mental. Tener una red de apoyo sólida, ya sea a través de amigos, familiares o grupos comunitarios, proporciona un sentido de pertenencia y seguridad. La conexión social ayuda a reducir el sentimiento de soledad y aislamiento, que son factores de riesgo para la depresión y otros problemas de salud mental. Participar en actividades comunitarias y mantener relaciones significativas puede tener un impacto positivo en nuestra salud mental.



La salud física y mental están intrínsecamente relacionadas. El ejercicio regular, una dieta equilibrada y el sueño adecuado son fundamentales para mantener una buena salud mental. El ejercicio libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que mejoran el estado de ánimo y reducen

los síntomas de ansiedad y depresión. Una alimentación saludable proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cerebro, mientras que el sueño reparador es esencial para la recuperación y el bienestar mental.

Reconocer cuándo se necesita ayuda profesional es un paso crucial para cuidar la salud mental. Los profesionales de la salud mental, como psicólogos y psiquiatras, están capacitados para ofrecer apoyo y tratamiento a quienes lo necesitan. Las herramientas y estrategias para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión son fundamentales para la salud mental. No hay vergüenza en buscar ayuda profesional y autocuidado.

Existen diversas estrategias que podemos adoptar para promover nuestra salud mental. La práctica de la atención plena o mindfulness, por ejemplo, ayuda a estar presente en el momento y a reducir el estrés. Establecer límites saludables en el trabajo y en las relaciones personales también es fundamental para evitar el agotamiento. Además, dedicar tiempo a actividades que nos apasionen y nos brinden alegría puede mejorar significativamente nuestro bienestar mental.

La educación y la concienciación sobre la salud mental son esenciales para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales. Es importante fomentar un entorno en el que las personas se sientan cómodas hablando sobre sus problemas de salud mental y buscando ayuda. Las campañas de concienciación y la inclusión de la salud mental en los programas educativos pueden contribuir a una sociedad más comprensiva y solidaria.

Conclusión

Cuidar de nuestra salud mental es tan importante como cuidar de nuestra salud física. Una mente sana nos permite disfrutar de la vida, enfrentar los desafíos con resiliencia y mantener relaciones saludables. Adoptar prácticas que promuevan la salud mental, buscar ayuda profesional cuando sea necesario y fomentar la educación y la concienciación son pasos fundamentales para construir una sociedad más saludable y feliz. Al priorizar nuestra salud mental, estamos invirtiendo en nuestro bienestar a largo plazo y en el de quienes nos rodean.

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

laradiodeseattle.com

el Siete Dias

Clasificados

Empleos • Ventas • Servicios • Renta

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

ESPACIO DISPONIBLE \$25/MES



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

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.

ESPACIO DISPONIBLE \$25/MES

Renta

Se renta cuarto en Bellevue/Factoria

**Servicios incluidos*
**Una persona o una pareja (sin hijos ni mascotas)*
Texto: (360) 794-7579

Se renta depa en Kent East Hill

Renta \$1,900/mes
2 cuartos, 1 y medio baños
Lavadora y secadora dentro de apt.
1 espacio asignado de estacionamiento
Texto: (253) 413-8814

Se renta cuarto en Seattle Northgate

Se renta cuarto amueblado preferiblemente a estudiante y mujer.
\$1,200 por mes + \$300 deposito
Llame al (206) 618-3405

Renta

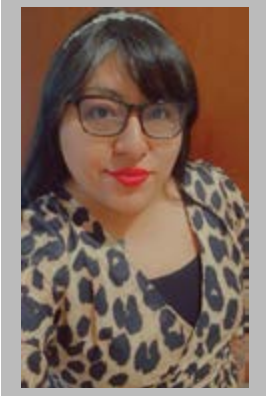
APARTAMENTOS EN RENTA

Tres ubicaciones:
Auburn, Seattle y Everett

De 1 , 2 y 3 habitaciones
Todos con un baño
Estacionamiento reservado
Mascotas bienvenidas

La mayoría vienen con lavadora y secadora dentro del apartamento o dentro del edificio.

Servicio de mantenimiento en español e inglés.



Comuníquense con Iris Solís encargada de los apartamentos al (253) 332-7340 los siete días de la semana para mas detalles.

Apartments For Rent
1, 2, and 3 bedroom
Please Contact Us For Details
(253) 332-7340

Empleo

Conductora de entrega

\$21-25/H / tiempo medio o completo

Necesita licencia de conducir, buen record de conductor, ingles basico.

Aplique por texto 206-535-5905

Instalacion y reparacion de techos

2 años de experiencia
Salario competitivo
Llame Alvaro (541) 653-4133

Trabaje en Hawaii

Instalacion de techos y gutters
ProBuilt Hawaii

Necesita 2 años de experiencia, record criminal limpio, y ser ciudadano/ tener permiso de trabajo.

Ofrecemos:

- Trabajo permanente
- Salario competitivo, *aseguranza medica, vacaciones pagadas, overtime*
- Asistencia de vivienda (solo para empleados soletros)

Aplique: <https://probuiltthawaii.com/roofing-raingutter-jobs/>

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

Trabajadores de paisajismo

Se solicitan trabajadores de construccion de paisajism preferiblemente con experiencia en systema de irrigacion y cultivo de plantas.
Se necesita licencia de conducir y cargar hasta 30 lb hasta el pecho varias veces al dia.

Compensacion: \$32/hr mas aseguranza medica, vacaciones, etc.

Aplique: <https://www.pacificearthworks.com/employment-application/>

Construcción de paisajismo

** Se necesita 2 años de experiencia en construcción de jardín y en sistema de riego/irrigación, licencia de conducir, ingles/español, saber leer planos de instalacion, manejar grupo de 2-3 trabajadores **

\$25-29 la hora
Llame Kevin (253) 820-7696

King County Housing Authority (KCHA)

Roof Replacements at Villages at Overlake Station Apartments

BID DUE DATE:	May 8, 2025 at 1:00 pm
----------------------	-------------------------------

REQUEST FOR BIDS

King County Housing Authority (KCHA) is seeking qualified contractors interested in submitting Bids for the Roof Replacements at Villages at Overlake Station Apartments. Work consists of but is not limited to the replacement of flat roofs. The property is located at 2580 152nd Ave NE, Redmond. There is a pre-bid meeting at the property on Wednesday, April 16, 2025 at 11:00 a.m. Bid packets are available for download on KCHA’s website at <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: Villages at Overlake Roof 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. Estimate: 1.55m.

REGISTRE SU NEGOCIO EN EL DIRECTORIO HISPANO DIGITAL

DIRECTORIOHISPANODESEATTLE.COM

No deje que su negocio se pierda en un mar de información.



Directorio Hispano. Donde se encuentra la comunidad.

Por solo \$100 al año... Su listado incluirá:

- *Datos de su empresa**
- *Promueva cupones/ofertas**
- *Fotos de sus productos/servicios**
- *Publique novedades**

AHORA LA COMUNIDAD ENCONTRARÁ SU NEGOCIO MUCHO MÁS FACIL

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

RAUL PEREZ, EDITOR
(425) 279-3483

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

Proteje tu Diner de las estafas

Actualmente, los consumidores cuentan con más opciones que nunca para realizar sus transacciones diarias: tarjeta de crédito, efectivo, cheque o envío de dinero.

A medida que nuevas formas de pago ganan popularidad, es fundamental comprender que la forma en que pagamos es crucial cuando se trata de proteger tu dinero. Según Consumer Reports, los latinos tienen más del doble de las probabilidades de perder dinero debido a una estafa.

•**Pagos persona a persona desde tu aplicación bancaria:** El pago a través de aplicaciones como Zelle puede ser una forma rápida y conveniente de enviar y recibir dinero de familiares y amigos. Utilízalos para enviar dinero solo a personas que conoces, para cosas como dividir una factura, pagarle a la niñera o cubrir tu parte del alquiler.

Consejo: Nunca lo uses para comprar artículos, especialmente en redes sociales. Si envías dinero para algo que resulta ser una estafa, es posible que nunca lo recuperes. Si decides usarlos para productos o mercancías, como entradas para conciertos, usa una tarjeta de crédito o débito que ofrezca protección contra fraudes. Si sospechas que es una estafa, no procedas.

•**Tarjetas de crédito:** Las tarjetas de crédito ofrecen protecciones en las compras, y no eres responsable de los cargos no autorizados realizados en tu tarjeta. Usa los recursos de seguridad de tu tarjeta para ayudar a mantenerla segura.

Consejo: La autenticación en dos pasos puede ayudar a bloquear a cualquiera que obtenga tu información bancaria y quiera usarla. Configura un monitoreo de crédito y alertas en la aplicación de tu banco para saber la actividad en tu tarjeta. Mantenla segura y bloquéala cuanto antes si la pierdes.

***Cheques:** Aunque su uso ha disminuido, muchos todavía los utilizan, especialmente para transacciones de negocios. El fraude con cheques ocurre cuando alguien los roba, altera o cobra. Según The Financial Crimes Enforcement Network, hubo un aumento del 84% en este tipo de fraude en el 2022.

Consejo: Nunca lo hagas a nombre de “efectivo”, usa tinta permanente y escribe la cantidad en números y palabras. Tampoco dejes un talonario de cheques sin supervisión y siempre envíalo por métodos de correo seguros. Cuando sea posible, opta por métodos de pago electrónicos que se puedan rastrear.

•**Transferencias bancarias:** Este tipo de pago es conveniente y seguro, y funciona como el envío de efectivo. Generalmente son un objetivo para los estafadores porque se usan para transacciones de gran monto, como casas o autos, y no se pueden revertir. Los estafadores se hacen pasar por empresas, bancos y agencias gubernamentales para recibir rápidamente tu dinero, moverlo a otra cuenta y desaparecer antes de que tengas tiempo de cancelar o revertir la transferencia.

Consejo: Solo realiza una transferencia cuando conozcas los detalles del destinatario y nunca sientas presión o urgencia de enviar una. Nunca proporciones los detalles de tu cuenta bancaria a personas o empresas desconocidas, especialmente si te lo piden a través de llamadas telefónicas o correos electrónicos sospechosos.

Por Cristina C.



CONSTELACIONES FAMILIARES Y CUENCOS

DESCUBRE EL PODER DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES. LIBERA BLOQUEOS EMOCIONALES, SANA TUS RELACIONES Y ENCUENTRA EL EQUILIBRIO QUE TU FAMILIA NECESITA. ¡TRANSFORMA TU VIDA HOY!

SEATTLE, WA
22 Y 23 DE MARZO

Inscripciones:
425-624-7493



Instagram: Kalea_Khepri



Youtube: Kalea_Khepri



Continuacion de la pagina 7

- 1 Reemplace la harina blanca por harina de trigo integral en una proporción de 7/8 de taza de harina de trigo integral por cada taza de harina blanca.
2. Use puré de manzana sin azúcar en lugar de aceite o mantequilla. Si la receta requiere 1 taza de aceite, sustituya con ½ taza de puré de manzana sin azúcar y ½ taza de aceite.
- 3.Sustituya el azúcar con vainilla. Reduzca el azúcar a la mitad y agregue una cucharadita de vainilla para dar sabor.
- 4 Sustituya el puré de banana por mantequilla o aceite. Una taza de puré de banana puede reemplazar una taza de mantequilla o aceite.

Las enfermedades cardíacas y los problemas de salud que esta conlleva afectan desproporcionadamente a la comunidad hispana/latina debido a los obstáculos sistémicos que existen desde hace mucho tiempo, como la falta histórica de acceso a atención médica y a alimentos nutritivos. Para abordar esta disparidad, la American Heart Association y Delta Dental of Washington compartirán el mensaje Together at the Table/ Juntos En La Mesa para ayudar a las familias de Washington a realizar pequeños cambios en la cocina y en la mesa. Este mensaje bilingüe proporcionará consejos para una cocina más saludable, herramientas y recetas gratuitas dirigidas a comidas familiares y se difundirá a través de los medios de comunicación.

“Seguir una dieta saludable, rica en nutrientes esenciales y con un consumo reducido de carbohidratos refinados como azúcares agregados y productos de granos procesados, favorece tanto la salud bucal como la salud cardiovascular”, afirmó Diane Oakes, directora de misión de Delta Dental of Washington. “Los profesionales dentales forman parte del equipo de cuidados de salud integral y pueden ser una fuente de información sobre la conexión entre la salud bucal y la salud del cuerpo”.

Para conocer más sobre la campaña ‘Together at the Table/ Juntos En La Mesa’ o para acceder a recursos y apoyo educativo, visite <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/nutrition-and-your-family> en inglés y <https://www.heart.org/nutricionyfamilia> en español.

Recursos adicionales:

- Recetas económicas de la American Heart Association
- Comunicado de prensa de la American Heart Association: Los patrones dietéticos pueden explicar las diferentes tasas de ECV entre los grupos hispanos/latinos en EE. UU. (marzo de 2022)
- Comunicado de prensa de la American Heart Association: Un nuevo análisis de la investigación sobre nutrición identifica 10 características de un patrón de alimentación saludable para el corazón (noviembre de 2021)
- Leer en inglés

La Historia del Tarot y su Influencia en la Actualidad

Por Juan Ramírez



El tarot, conocido por sus misteriosas cartas y su uso en la adivinación, tiene una historia fascinante que se remonta a siglos atrás. Aunque hoy en día se asocia principalmente con la cartomancia, sus orígenes son mucho más variados y complejos. En esta nota, exploraremos el nacimiento y la evolución del tarot, desde sus primeras apariciones hasta su popularidad actual.

1. Los Primeros Juegos de Cartas

El origen del tarot se sitúa en los juegos de cartas que surgieron en Oriente. Aunque no se sabe con certeza si estos juegos se originaron en China o en la India, se tiene constancia de su existencia en el Próximo Oriente desde el siglo

XIV

Los mercaderes del Mediterráneo, al recorrer la ruta de la seda, introdujeron estos juegos en Europa, donde se adaptaron y evolucionaron.

2. El Tarot en el Renacimiento Italiano

Las primeras barajas de tarot conocidas aparecieron en las cortes italianas del Renacimiento, alrededor del siglo XV

Estas barajas, conocidas como tarots Visconti-Sforza, fueron encargadas por Filippo Maria Visconti, duque de Milán, y su yerno Francesco Sforza. Estas cartas eran elaboradas a mano con materiales preciosos y se utilizaban principalmente como un juego aristocrático e intelectual

3. La Evolución del Tarot

Inicialmente, el tarot no se utilizaba para la adivinación. Fue en el siglo XVIII cuando comenzó a asociarse con prácticas esotéricas y adivinatorias. Los tarotistas franceses Court de Gebelin y Aliette (conocido como Etteilla) fueron pioneros en utilizar el tarot para predecir el futuro y dejaron testimonio de sus prácticas



Desde entonces, el tarot ha evolucionado y se ha diversificado en numerosos estilos y métodos de lectura.

4. El Significado de las Cartas

El tarot tradicionalmente consta de 78 cartas, divididas en dos grupos: los arcanos mayores y los arcanos menores. Los arcanos mayores, compuestos por 22 cartas, representan conceptos universales y arquetipos, mientras que los arcanos menores, con 56 cartas, se dividen en cuatro palos (oros, copas, espadas y bastos) y reflejan aspectos más cotidianos de la vida

5. El Tarot en la Cultura Popular

Hoy en día, el tarot ha trascendido su uso original y se ha convertido en una herramienta popular para la introspección y el autoconocimiento. Muchas personas recurren al tarot no

solo para la adivinación, sino también como una forma de meditación y reflexión personal. Además, el tarot ha influido en diversas áreas de la cultura, desde la literatura hasta el arte y el cine

6. La Influencia del Tarot en la Actualidad

En la actualidad, el tarot ha ganado una popularidad significativa como herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal. Con el auge del movimiento New Age en las décadas de 1960 y 1970, esta práctica ganó popularidad como herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal

Hoy en día, está ampliamente aceptado en muchas culturas y es utilizado tanto por profesionales como por aficionados en busca de respuestas e introspección

7. Usos Modernos del Tarot

El tarot moderno se utiliza de diversas maneras. Algunas personas lo emplean para la meditación y la reflexión personal, utilizando las cartas como guía para explorar sus pensamientos y emociones. Otros lo utilizan en sesiones de terapia, donde las cartas pueden ayudar a revelar aspectos ocultos de la psique y facilitar el proceso de sanación. Además, el tarot se ha integrado en prácticas espirituales y religiosas, donde se utiliza como herramienta para la conexión con lo divino y la búsqueda de respuestas espirituales

8. Críticas y Controversias

A pesar de su popularidad, el tarot no está exento de críticas y controversias. Algunos escépticos cuestionan la validez de las lecturas de tarot y las consideran una forma de pseudociencia. Sin embargo, muchos defensores del tarot argumentan que su valor radica en la capacidad de las cartas para estimular la reflexión y el autoconocimiento, más que en la precisión de las predicciones

Conclusión

La historia del tarot es un viaje fascinante a través del tiempo y la cultura. Desde sus humildes comienzos como un juego de cartas en Oriente hasta su evolución en una herramienta esotérica en Europa, el tarot ha capturado la imaginación de generaciones. Hoy en día, sigue siendo una fuente de misterio y fascinación, invitándonos a explorar sus profundos significados y a reflexionar sobre nuestra propia vida. Al adoptar el tarot como herramienta de autoconocimiento, estamos invirtiendo en nuestro bienestar a largo plazo y en el de quienes nos rodean.



Salud de la Mujer : Miomas y su Atención

Estados emocionales

Los miomas son formaciones nodulares que se desarrollan en la pared muscular del útero a partir de una única célula muscular que contiene en su código genético una tendencia para crecer que se transformará en un mioma o tumor benigno.

El útero en sí mismo, es un importante centro de energía que recibe y genera vida, simboliza el hogar, la casa, la intimidad, la femineidad. Representa el poder para gozar, para concebir, para gestar. Es un órgano, que si no está en equilibrio, manifiesta malestares insoportables.

La energía del útero maneja a diario actitudes, miedos, inseguridades y recelos con respecto a ser mujer, a ser madre, y a ser pareja.

En la ilusión subconsciente de ser madres y no manifestarse, el dolor emocional pasa a formar un mioma como “**hijo provisional**” “**ocupando la casa con algo**” y calme su angustia.

Este mioma es la representación de todos los sentimientos de desvalorización como mujer: el miedo, culpa, tristeza, frustración, rencor, abuso, etc., y como patrón hereditario (en pensamientos negativos a largo tiempo).

Los conflictos emocionales que se viven a través de los miomas son dos:

1. NO VALGO COMO MUJER.

- Me fue infiel y ya no quiero estar con él.
- Se acuesta con otra y me engaña.
- No quiere hijos conmigo.
- No soy sexualmente atractiva.
- No deseo tener relaciones.
- No me gusta el sexo. Lo vivo como algo sucio.
- Va a dejarme o me ha abandonado.
- Tiene hijos con otra o embarazó a otra...
- No deseo a ningún hombre. (Evito de esta forma quedarme embarazada)...

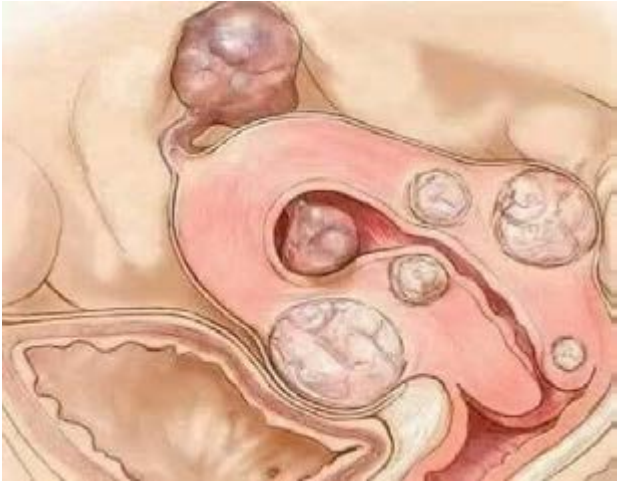
2. HAN ABUSADO DE MÍ.

- Me tocaron o vi escenas obscenas en mi infancia.
- Me ignora y me rechaza.
- No hay comunicación.
- Me humilla y me desvaloriza...

Si la mujer ha vivido en un ambiente familiar desde la infancia, donde las mujeres no tienen una autoestima elevada, tiene un porcentaje elevado de heredar el mismo resentir.

Lo que no se asimila, no se expresa y la emoción queda reflejada como mioma.

Y en memoria de abuso se vive en sumisión, obligada al sexo por dar un hijo a la pareja para que no la abandone.



El miedo al rechazo es quien ocupa finalmente un lugar en el cuerpo.

Cuando la mujer no quiere sentir, ni el placer ni las heridas emocionales, el mioma suele aumentar su tamaño.

Los principales síntomas de los miomas uterinos son:

- Sangrado menstrual excesivo.
- Hinchazón y dolor de abdomen.
- Aumento de peso.
- Complicaciones en el embarazo y en el parto.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Calambres pélvicos.
- Sensación de presión en la parte baja del abdomen.
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia.
- Periodos menstruales más largos.

Para que la reproducción pueda ser posible es necesaria la entrega a la pareja.

Los problemas con este órgano es consecuencia a que existen dificultades en el contacto físico entre la pareja y que no hay una entrega total.

Así mismo como en un deseo frustrado de tener hijos puede haber un sentimiento de culpabilidad por no haber creado un hogar bueno donde puedan florecer los hijos.

Finalmente el cáncer de útero nos habla de una emoción profunda arraigada a un resentimiento y culpabilidad en relación al hogar y en un fondo de haber vivido abandono.

Acompañamiento personalizado con biodescodificación emocional, una herramienta de abordaje complementaria a la psicología, que nos permite desprogramar el código biológico de los síntomas.

Cualquier molestia o síntomas siempre es recomendable consultar a su medico.

Los Beneficios de una Alimentación Sana: Un Camino hacia una Vida Saludable

Por Juan Ramírez

En la actualidad, la importancia de llevar una alimentación sana ha cobrado relevancia en la sociedad. Cada vez más personas buscan mejorar su calidad de vida a través de hábitos alimenticios saludables. Pero, ¿cuáles son realmente los beneficios de una alimentación sana? En esta nota, exploraremos cómo una dieta equilibrada puede transformar nuestra salud física y mental, y por qué es esencial adoptar estos hábitos en nuestro día a día.

1. Mejora la Salud Cardiovascular



Uno de los beneficios más destacados de una alimentación sana es la mejora de la salud cardiovascular. Consumir alimentos ricos en **nutrientes**, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Estos alimentos son bajos en grasas saturadas y colesterol, lo que contribuye a mantener niveles saludables de presión arterial y colesterol. Además, la inclusión de ácidos **grasos omega-3**, presentes en pescados como el salmón, puede reducir la inflamación y mejorar la función cardíaca.

2. Control del Peso Corporal

Mantener un peso saludable es fundamental para prevenir diversas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y la hipertensión. Una alimentación sana, basada en porciones adecuadas y **alimentos nutritivos**, facilita el control del peso corporal. Al evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados, se reduce la ingesta de calorías vacías y se promueve una digestión eficiente. Incorporar fibra en la dieta, presente en frutas, verduras y granos enteros, también ayuda a mantener la sensación de saciedad y a regular el metabolismo.

3. Fortalecimiento del Sistema Inmunológico

Una dieta rica en vitaminas y minerales es esencial para fortalecer el sistema inmunológico. Nutrientes como la **vitamina C**, presente en cítricos, y el zinc, encontrado en frutos secos y legumbres, juegan un papel crucial en la defensa contra infecciones. Consumir una variedad de alimentos coloridos asegura la ingesta de antioxidantes, que protegen las células del daño causado por los radicales libres. Un sistema inmunológico robusto es vital para prevenir enfermedades y mantener una salud óptima.



4. Mejora de la Salud Mental

La relación entre la alimentación y la salud mental es cada vez más evidente. Una dieta equilibrada puede influir positivamente en el estado de ánimo y la función cognitiva.

Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como los pescados grasos, y en antioxidantes, como las bayas, han demostrado tener efectos beneficiosos en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. Además, mantener niveles estables de azúcar en sangre, a través de una alimentación sana, ayuda a evitar cambios bruscos en el estado de ánimo y a mejorar la concentración.

5. Aumento de la Energía y Vitalidad



Una alimentación sana proporciona la energía necesaria para enfrentar las actividades diarias con vitalidad. Consumir carbohidratos complejos, como los presentes en granos enteros y legumbres, asegura una liberación gradual de energía, evitando picos y caídas bruscas. Las proteínas, esenciales para la reparación y crecimiento muscular, también juegan un papel importante en mantener niveles óptimos de energía. Además, la hidratación adecuada, a través del consumo de agua y alimentos ricos en agua, como las frutas, es fundamental para mantener el cuerpo funcionando eficientemente.

Recuerda que llevar una alimentación saludable disminuye enormemente la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad como la diabetes y disminuye el riesgo de infarto

6. Promoción de Hábitos Saludables a Largo Plazo

Adoptar una alimentación sana no solo tiene beneficios inmediatos, sino que también promueve hábitos saludables a largo plazo. Educarse sobre la importancia de los nutrientes y aprender a preparar comidas balanceadas fomenta una relación positiva con la comida. Estos hábitos pueden transmitirse a futuras generaciones, creando una cultura de salud y bienestar. Además, una alimentación sana puede reducir la dependencia de medicamentos y tratamientos médicos, contribuyendo a una vida más autónoma y plena.

Los beneficios de una alimentación sana son innumerables y abarcan tanto la salud física como la mental. Adoptar una dieta equilibrada, rica en nutrientes y variada, es una inversión en nuestro bienestar a largo plazo. La clave está en hacer elecciones conscientes y disfrutar de la diversidad de alimentos que la naturaleza nos ofrece. Al cuidar nuestra alimentación, estamos cuidando nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro futuro.





REGISTRA SU NEGOCIO EN EL PROXIMO
DIRECTORIO HISPANO
Precios empiezan desde \$100 al año.

DIR. P. H. S. L. C. VENTAS
TEL: 206.461.9141

RAUL PEREZ, EDITOR
(425) 276-3483

RAUL PEREZ, EDITOR
TEL: 206.461.9141

People's Insurance Agency Inc.

"Bajamos los precios altos de los seguros"



KIMBERLY
kim@peoplesins.com



RUDY

Aseguramos
Autos - Barcos - Casas - Renters
Negocios - Conductores - Bonds

Tenemos los Mejores precios
- Tenemos Aseguranza para cualquier Persona
(Con o Sin Licencia)

Ayuda para:

- Iniciar Negocio / Licencia para Negocio
- Consulta de Negocios
- Número de ITIN
- Traducción e Interpretación de Documentos y formas

Ayuda para recuperar Licencias de manejo suspendidas

Ahorra hasta!!
30 %
En tu seguro de Auto!!

1314 Union Ave. NE# 1
Renton, WA 98059
www.peoplesins.com

Tel : (425)271-7980
1-877-455-3416
info@peoplesins.com



King County
METRO
*Moving forward together
Juntos avanzamos*

You're Invited



Dedication of bus shelter murals

Celebrating Latino community, culture and heritage

Saturday, April 19, 2025, 12–1 pm
4099 15th Ave. NE, Seattle (Southeast corner of Schmitz Hall)
Dancing by Ballet Folklórico Bailadores de Bronce

Join us for the unveiling of new Metro bus shelter murals created by northwest Latino artists and photographers.

Fulgencio Lazo Juan Pérez Calleja Mario Zavaleta Brian Mendia Mauricio Tellez



Contact: Al Sanders, King County Metro Public Information Officer
asanders@kingcounty.gov | 206-348-7829

kingcounty.gov/metro/ShelterMurals