

SEAFAIR 2026



Bryan Saldaña

Seattle, WA.- Como ya es tradicional en cada Verano se lleva a cabo la Feria de Seattle SEAFAIR, que en este año se celebra el 76 aniversario, como ya muchos sabemos durante este verano todas las comunidades celebran con fiestas sus tradiciones, culturales y costumbres con comida y música autentica de sus países que resulta muy interesante y atractivo asistir a estos eventos como el de la comunidad de China, Italiana, Alemana etc., y desde luego la Hispana. Y ya a finales de julio se realiza el Torchlight Parade en Seattle, donde desfilan todas las comunidades y prácticamente es la Feria de Seattle SEAFAIR, con los eventos exclusivos de las carreras de hidroplanos en el Lake Washington y el show espectacular de los Blue Angels. Síguenos en www.elsietedias.com y Facebook/El Siete Días

Continúa la Guerra con Irán



Seattle, WA .- Continúa el conflicto con Irán y en aumento las perdidas humanas de soldados, se informó que 100 militares estadounidenses habían resultado heridos desde principios de julio, Irán prácticamente ha cerrado el tráfico marítimo en el estrecho de Ormuz, sus aliados huties en Yemen amenazan rutas alternativas en el mar Rojo, y Trump advirtió que pronto ordenaría otra escalada, con un ataque a la montaña Pickaxe, otro sitio iraní sospechoso de contener armas nucleares. Síguenos en www.elsietedias.com y en Facebook/ El Siete Días.

EL CONDADO DE KING REAFIRMA SU ESTATUS DE CONDADO SANTUARIO PARA LA PROTECCIÓN DE INMIGRANTES Y REFUGIADOS

Informacion Pagina 14

Nuevos aumentos en la Gasolina

Informacion pagina 14

ONU Demanda respetar Derechos de Inmigrantes

Informacion pagina 2

Demanda por abusos del ICE

informacion Pagina 5

Finales en el Futbol Local

Informacion pagina 6



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

Los Gavilanes

Tienda • Carnicería • Panadería • Pastelería

Feliz Navidad les desea
Los Gavilanes

209 E Casino Rd Ste H,
Everett, WA 98208

THE HISPANIC YELLOW PAGES

DIRECTORIO HISPANO

WWW.ELSIETEDIAS.COM

2022

ABRIL 2022 - ABRIL 2023

30th EDITION

Facebook Twitter Instagram YouTube



ONU exige a EE.UU. respetar el estado de derecho de inmigrantes

“Todos debemos preocuparnos cuando se les arrebatan los derechos a las personas”, aseveró Mohammed en el marco de su visita oficial a la Ciudad de México

La vicesecretaria general de la ONU, Amina Mohammed, insistió en que las leyes deben garantizar la protección de los derechos humanos fundamentales y el acceso efectivo a la justicia para cualquier individuo, independientemente de su estatus migratorio.

“Las leyes tienen que funcionar para ti y tus derechos”, puntualizó la diplomática nigeriana.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) manifestó su preocupación por las recientes muertes de migrantes registradas durante operativos y bajo custodia del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) en Estados Unidos, al tiempo que llamó a las autoridades estadounidenses a garantizar el respeto al Estado de derecho y a los derechos fundamentales de todas las personas, independientemente de su situación migratoria.

Durante una visita oficial a Ciudad de México, la vicesecretaria general de la ONU, Amina Mohammed, afirmó que cualquier vulneración de derechos humanos debe ser motivo de preocupación para la comunidad internacional y subrayó la importancia de que las leyes funcionen como un mecanismo de protección para quienes buscan justicia.

La funcionaria añadió que el **“imperio de la ley”** debe prevalecer y recordó que toda persona debe contar con acceso a recursos legales cuando considere que sus derechos han sido vulnerados.

“Todos debemos preocuparnos cuando se les arrebatan los derechos a las personas. Pero creo que las conversaciones entre el Gobierno de México y el de Estados Unidos continúan”, declaró Mohammed en entrevista con la agencia EFE.

México impulsa acciones legales por 17 fallecimientos

Las declaraciones de la representante de Naciones Unidas se producen después de que la Secretaría de Relaciones Exteriores de México presentara denuncias ante tribunales estadounidenses por la muerte de 17 ciudadanos mexicanos ocurridas bajo custodia del ICE o durante operativos migratorios.

El gobierno mexicano también solicitó formalmente a la ONU pronunciarse sobre estos casos.

Aunque Mohammed evitó referirse directamente a esa petición diplomática, insistió en que el respeto al Estado de derecho constituye la base para garantizar la protección de los derechos humanos.

“Es por eso por lo que las leyes están construidas, es por tus derechos. Las leyes tienen que funcionar para ti y tus derechos”, señaló.

El tema volvió a ocupar un lugar central en la agenda bilateral tras la muerte de Lorenzo Salgado Araujo, un ciudadano mexicano de 52 años que falleció el pasado 7 de julio en Houston, Texas, después de recibir disparos de un agente del ICE durante un operativo migratorio, de acuerdo con las autoridades mexicanas.

Tras ese incidente, la presidenta de México, Claudia Sheinbaum, pidió al gobierno de Estados Unidos evitar la “criminalización” de la comunidad migrante y llamó a los distintos sectores políticos y sociales a mantener la solidaridad con los mexicanos que viven en territorio estadounidense.

El Ejecutivo mexicano anunció además que dejaría de limitar sus gestiones al ámbito diplomático para recurrir también a la vía penal en Estados Unidos en los casos de connacionales fallecidos desde el regreso del presidente Donald Trump a la Casa Blanca en enero de 2025, periodo marcado por un endurecimiento de las políticas migratorias y un incremento de los operativos de detención.

En el marco de su visita a México, Mohammed también sostuvo una reunión con el secretario de Relaciones Exteriores, Roberto Velasco, para abordar el fortalecimiento del multilateralismo, las reformas impulsadas dentro de la ONU, la cooperación entre México y el Sistema de Naciones Unidas, así como temas relacionados con mujeres, paz y seguridad, desarrollo sostenible e inteligencia artificial.

Las declaraciones de la alta funcionaria reflejan la creciente atención internacional sobre las condiciones en que se desarrollan los operativos migratorios en Estados Unidos, mientras continúan las investigaciones y los procesos legales relacionados con las muertes de ciudadanos mexicanos bajo custodia o durante acciones de cumplimiento de las leyes migratorias.

¡CONOCE TUS DERECHOS!

¡NO ABRAS LA PUERTA!
 Mantén la calma. ICE no tiene el derecho de entrar a tu hogar, automóvil o área privada de un lugar de trabajo sin una orden firmada por un juez que te pueden pasar por debajo de la puerta.

GUARDA SILENCIO
 No respondas a preguntas sobre tu estatus o origen. Diles que tienes derecho a permanecer callado/a hasta que puedas consultar con tu abogado. Entrégales la tarjeta roja por debajo de la puerta.

NO CORRAS NI RESISTAS
 Si estás en un lugar público o en tu vehículo, permanece quieto/a y no discutas. Correr o resistirte puede empeorar la situación y ponerte en peligro.

NO FIRMES NINGÚN DOCUMENTO
 No firmes nada sin consultar con un abogado.

NO MIENTAS
 ICE y la policía pueden mentirte para obtener información y la ley se los permite. Tú no debes mentir ni proporcionar información falsa. ¡Mantente callado/a! No discutas, insultes o agredas. Nunca digas que eres ciudadano/a si no lo eres. Mentir sobre tu estatus migratorio puede tener graves consecuencias legales.

FILMA Y TOMA FOTOS
 Documenta todo cuidadosamente. Graba o toma fotografías y notas de los detalles importantes, como números de placa, nombres o identificaciones de los agentes, el lugar y la hora del encuentro.
No compartas o publiques sin asegurarte que los hechos sean verificados para evitar alarma o falsa información.

DirectorioHispa...

DIRECTORIO HISPANO PRINT & DIGITAL 2026

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

Por Raul Perez Calleja / Editor

HISPANIC NETWORK

CELEBRANDO 30 AÑOS EN SEATTLE

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 IMRESO 2026 /27
31 EDICION BILINGUE
! Muy Pronto !

Su Nuevo DIRECTORIO En español y en inglés

!Sr. Empresario Registre su Negocio!

envie su informacion por email a:
raulperez@elsietedias.com

o
Comuniquese al 425/279.3483

DIRECTORIO HISPANO
 of Business & Organizations
 Washington Yearly

LATINO NEWSPAPER
elSieteDías
www.elsietedias.com
 Washington

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 durante todo el año, además de coordinarse con todos los programas de Radio local para hacer más efectiva dicha PROMOCION 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 UTILIDAD que además aparece mensualmente en su periódico local Siete Días.

El gobierno de Trump impone nuevos aranceles a 60 países.

Estados Unidos impondrá nuevos aranceles a las importaciones procedentes de unos 60 socios comerciales alegando que no lograron detener adecuadamente el trabajo forzado. Los aranceles que entrarán en vigor, oscilan entre el 10% y el 12,5% y están dirigidos a socios económicos clave como México (las exportaciones fuera del TMEC), Reino Unido, la Unión Europea, Canadá, Japón e India.

Esta medida supone la última escalada en la guerra comercial mundial que reavivó el presidente estadounidense Donald Trump cuando regresó al cargo el año pasado.

A principios de este año, la Corte Suprema de Estados Unidos dictaminó que muchos de los aranceles impuestos a nivel mundial en virtud de poderes de emergencia fueron promulgados ilegalmente. Por lo tanto, el presidente ha buscado desde entonces otras vías legales para llevar adelante su política comercial.

Entre los países de América Latina están, además de México, Argentina, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, República Dominicana, Honduras, Nicaragua, Perú, Uruguay y Venezuela.

El mes pasado, la Casa Blanca propuso por primera vez una serie de aranceles entre el 10% y el 12,5% sobre las mercancías que llegan a EE.UU. procedentes de docenas de países, ante la preocupación de que no se estuviera haciendo lo suficiente para combatir el trabajo forzado.

El representante comercial de Estados Unidos, Jamieson Greer, actuando bajo las órdenes de Trump, dijo que esos aranceles entrarían en vigencia de inmediato.

“La medida adoptada hoy dará comienzo a la corrección de lo que constituye una violación de los derechos humanos y una práctica comercial distorsionadora, con el fin de mejorar el bienestar de los trabajadores en todo el mundo”, decía su comunicado.

El funcionario invocó el artículo 301 de la Ley de Comercio de 1974, que rige la aplicación de las normas comerciales estadounidenses en relación con las prácticas que perjudican o restringen el comercio estadounidense.

La administración Trump apeló a una ley diferente, la Sección 338 de la Ley Arancelaria de 1930, para imponer aranceles del 50% a los productos procedentes de Canadá. La Oficina del Representante Comercial de Estados Unidos declaró que los nuevos aranceles se imponen a los socios comerciales “por su incumplimiento en la imposición y el cumplimiento efectivo de la prohibición de la importación de bienes producidos con trabajo forzado”, tras sus investigaciones.

Añadió que estos aranceles se aplican a los 60 principales socios comerciales de Estados Unidos, que representan el 99,4% de las importaciones estadounidenses. Indicó que, durante su segundo mandato, Trump convirtió la adopción de la prohibición de las importaciones de productos elaborados con trabajo forzado en un elemento “fundamental” de los acuerdos comerciales recíprocos con otras naciones.

Hasta el momento, diez socios comerciales han acordado implementar dicha prohibición en estos acuerdos, y otros países han implementado prohibiciones en respuesta a sus investigaciones en las últimas semanas.

Los socios comerciales que se hayan comprometido a adoptar y hacer cumplir efectivamente la prohibición de las importaciones de productos elaborados con trabajo forzoso estarán sujetos a un arancel del 10%, mientras que aquellos que no lo hayan hecho estarán sujetos a la tasa más alta del 12,5%.

En su declaración, Greer afirmó sentirse “alentado por los socios comerciales que han actuado con rapidez para adoptar prohibiciones a la importación de trabajos forzados, y espera garantizar su cumplimiento efectivo”.

Desacuerdo sobre los resultados

Trump ha afirmado que los aranceles a las importaciones crearán más puestos de trabajo en el sector manufacturero estadounidense e impulsarán la economía del país.

Pero los economistas advierten que los aranceles más altos pueden encarecer productos de uso diario, como el café y los microondas. Dado que los impuestos los pagan las empresas importadoras, estas suelen trasladar los costos adicionales a los consumidores mediante precios más altos.

El presidente también ha aprovechado sus funciones para presionar a otros países, como México, en cuestiones ajenas al comercio, como las normas laborales.

La Casa Blanca insiste en que los aranceles son necesarios para proteger a los trabajadores estadounidenses y garantizar una competencia justa. Sin embargo, se espera que los grupos empresariales y los países afectados opongan resistencia.

ACCIDENTES DE AUTO

Law Offices Of Elena E. Tsiprin

ATENCIÓN LAS 24/7 DÍAS

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

BEST ATTORNEYS OF AMERICA

LETTING CHARTER MEMBER

Super Lawyers

Elena E. Tsiprin

Super Lawyers.com

10 YEARS

Top Attorneys

Muchos socios comerciales ya están sopesando posibles acciones legales o medidas de represalia en respuesta.

La administración Trump también se está preparando para tomar medidas adicionales.

El representante comercial de Estados Unidos está investigando actualmente a 16 países, que representan la gran mayoría de las importaciones estadounidenses, por supuestos excesos de capacidad de producción, lo que podría allanar el camino para la imposición de aranceles adicionales a finales de este año. **Un antecedente muy claro ya se vivió anteriormente cuando aumento las tarifas arancelarias, todo se reflejo en un aumento de precios y fueron los ciudadanos los que sufrimos dichos aumentos en los precios y ahora nuevamente afectara a la poblacion y doblemente debido al aumento de la gasolina.**



HD

HILLCREST DENTAL

TODOS SON BIENVENIDOS
CON PLANES DE PAGO ACCESIBLES
(NO ACEPTAMOS CUPÓN MÉDICO DSHS)

EN:
IMPLANTES,
ESTRIBO Y
CORONA

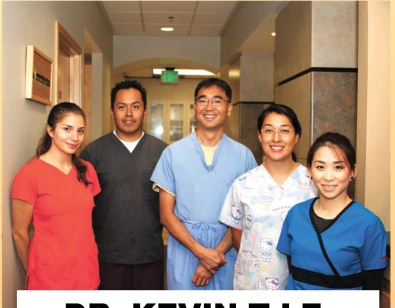
\$200
DE DESCUENTO

CUPÓN VÁLIDO POR TIEMPO LIMITADO



Llame para asistencia
en **español**
4575 NE 4th St #5 - Renton, WA 98059

(425) 793-5814



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 otras ofertas. Llame para más detalles.

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 Guzman
Brenda González

Sports Reporter
Juan Pérez Calleja (PUMA)
Bryan Saldana

Corresponsal / Reportera
Maria Jose Palacios

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



Precios de las viviendas típicas en EE.UU. han aumentado hasta los \$344,000 desde 2019

Los compradores de viviendas primerizos no solo se están enfrentando a tasas hipotecarias más altas, sino a una crisis de asequibilidad

De acuerdo con un análisis publicado recientemente por Realtor.com, muchos de los compradores primerizos en Estados Unidos no solo se están enfrentando a altas tasas hipotecarias, sino también a elevados precios de los inmuebles, lo que ha hecho que adquirir una vivienda en estos últimos años sea mucho más difícil que antes de la pandemia del Covid-19.

Según la investigación, en los últimos siete años el precio de la vivienda ha aumentado de los \$256,000 a \$344,000 dólares.

En este sentido, Hannah Jones, economista sénior de Realtor.com, comenta que para los compradores el mercado ha cambiado “drásticamente” después de la emergencia sanitaria.

Jones agrega que “si se tienen en cuenta los tipos de interés hipotecarios, los ingresos necesarios para acceder a un préstamo han aumentado de los \$43,000 a \$78,000 dólares, un incremento que los ingresos no han podido compensar, y las cuotas mensuales han subido más de un 80% desde 2019”, dijo.

El informe de Realtor.com, además, detalla que el porcentaje de viviendas con precios inferiores a los \$350,000 ha disminuido en su oferta de un 55% al 37.6% desde 2019 hasta la fecha.



“En definitiva, los compradores están pagando más por menos y la situación es más difícil para los que tienen menores ingresos”, destaca la economista.

Por su parte, un informe similar fue publicado en las primeras semanas de julio por Redfin, donde se indica que el precio promedio de las viviendas aumentó en \$408,776 dólares durante el mes de junio, lo que representa un 51.4% más que el nivel registrado en 2019.

Esto ha provocado que cada vez más familias unan sus recursos, vivan con sus padres durante más tiempo para ahorrar o se muden a mercados más asequibles, como lo explica Jones, quien además señala que “En la práctica, esto significa que el comprador de su primera vivienda de hoy se parece cada vez más al comprador que buscaba una vivienda mejor hace una década”, dijo.

Para la economista, el perfil de compradores primerizos ha cambiado hacia los hogares de mayores ingresos, los cuales tienen mayor capacidad para optar a las tarifas actuales, porque los compradores de bajos ingresos se han visto excluidos en gran medida por los altos precios, aseguró.

Cadena de supermercados revela caída de sus ventas ante reducción de gastos de los consumidores

El negocio del comestible se está enfrentando a consumidores más cautelosos en sus gastos debido a los elevados precios

Ante un menor gasto por parte de los consumidores, quienes están siendo cautelosos en sus presupuestos debido al elevado costo de los alimentos, bienes y servicios, entre otros, esta semana la cadena de supermercados Albertsons indicó en su informe sobre previsiones de ventas y ganancias del año fiscal 2026 que prevé que los resultados del primer trimestre sean negativos debido a la caída de sus ventas.



Al respecto, la directora ejecutiva Susan Morris señaló en el comunicado de resultados de la compañía que, “en el primer trimestre, nuestros negocios digitales y farmacéuticos continuaron registrando un fuerte crecimiento, mientras que el negocio principal de comestibles se enfrentó a una presión creciente debido a las tendencias más débiles del sector y a un consumidor más cauteloso”, dijo.

En este sentido, la compañía pronosticó una disminución de sus ventas entre el 0.5% y un 1.5%, y prevé una reducción de las ganancias ajustadas a entre \$1.75 y \$1.85 dólares por acción, luego de conocerse que los ingresos netos del primer trimestre disminuyeron 17 centavos por acción, unos \$84,7 millones de dólares.

No obstante, el supermercado destacó que ha estado acelerando sus inversiones con el fin de mejorar las propuestas a sus clientes.

“Hemos decidido acelerar las inversiones en nuestra propuesta de valor para el cliente y en la experiencia del cliente antes de obtener los beneficios de productividad esperados, porque creemos que estas acciones mejorarán nuestra trayectoria de crecimiento, fortalecerán nuestra posición competitiva y crearán valor a largo plazo para los accionistas”, comentó Morris.

Asimismo, la cadena anunció la restauración y consolidación de 11 divisiones en cuatro regiones del país con el objetivo de mejorar sus locales, la relación con sus proveedores y las estrategias de comercialización.

"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

Redadas de ICE provocan pérdidas millonarias en negocios latinos.

Así lo revela el reporte “El costo del miedo”, elaborado por el Instituto de Políticas y Política Latina de UCLA y la organización Inclusive Action for the City

Los operativos migratorios realizados por el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) en junio de 2025 y 2026 no solo derivaron en detenciones y protestas en el sur de California.

También provocaron una fuerte sacudida económica que continúa afectando a cientos de pequeños negocios latinos, de acuerdo con un estudio presentado por el Instituto de Política y Política Latina de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA).

El informe, titulado **“El costo del miedo”**, fue elaborado en colaboración con la organización Inclusive Action for the City y documenta cómo el incremento de las acciones de control migratorio redujo la actividad comercial en nueve corredores de mayoría latina del condado de Los Angeles, generando pérdidas económicas, incertidumbre financiera y afectaciones a la salud física y mental de los propietarios.

Los investigadores analizaron 989 establecimientos ubicados cerca de nueve puntos donde se documentaron operativos migratorios, además de realizar encuestas y grupos focales con 75 empresarios latinos de comunidades como Westlake, Huntington Park, Pacoima, Paramount, Whittier, Cypress Park, Ladera Heights, el Distrito de la Moda y el centro de Los Angeles.

Millones de dólares en pérdidas y menos clientes

El estudio concluyó que los comercios ubicados cerca de los operativos registraron 46,000 visitas menos de clientes y pérdidas estimadas en 3.16 millones de dólares durante las dos semanas posteriores a las redadas.

Los autores señalan que el impacto real podría ser considerablemente mayor, ya que el análisis solo abarca nueve sitios y un periodo limitado.

De mantenerse una disminución similar en todo el condado, las pérdidas económicas podrían alcanzar 52 millones de dólares en dos semanas y hasta 114 millones de dólares en un mes de aplicación continua de operativos migratorios.

La zona con mayores afectaciones fue el Distrito de la Moda, conocido popularmente como Los Callejones, donde se estimó una pérdida cercana a 1.5 millones de dólares en apenas dos semanas.

El informe también revela que el flujo peatonal disminuyó hasta 3.23% en los comercios situados a menos de 400 metros de los puntos de operación, mientras que ocho de las nueve zonas comerciales estudiadas experimentaron una reducción en la afluencia de consumidores.

El miedo sigue afectando a comerciantes y trabajadores

Los testimonios recabados muestran que las consecuencias fueron más allá de la caída en las ventas. El 100% de los empresarios entrevistados reportó una disminución en clientes e ingresos; 59% afirmó que sus ventas cayeron más de 50%; 68% redujo horarios o cerró temporalmente, mientras que 51% indicó que parte de su personal dejó de acudir a trabajar por temor a los operativos.

Un año después, el 95% de los participantes continúa reportando estrés financiero. Más de la mitad aseguró que sus ingresos ya no cubren de manera constante los costos de operación, mientras que otro 43% apenas logra mantenerse sin obtener ganancias.



“Nuestra investigación demuestra que la aplicación de las leyes de inmigración funcionó como una conmoción económica que se extendió mucho más allá de la interrupción inmediata asociada con las operaciones de control”, afirmó Amada Armenta, directora del Instituto de Política y Política Latina de UCLA y coautora del estudio.

El informe también documenta un fuerte impacto en la salud. El 76% de los participantes reportó afectaciones emocionales, incluyendo ansiedad, depresión, insomnio, ataques de pánico, estrés persistente y agravamiento de enfermedades crónicas.

Algunos entrevistados señalaron haber requerido nuevos tratamientos médicos e incluso hospitalizaciones relacionadas con el estrés. **“Los negocios latinos no se han recuperado.**

Estos negocios funcionan como motores económicos locales. Dan empleo a los vecinos, compran a proveedores locales y mantienen el dinero circulando en sus comunidades. Cuando la represión ahuyenta a sus clientes y trabajadores, el daño se extiende a la salud, el bienestar y la seguridad de comunidades enteras”, concluyó Armenta.



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



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.

El FUTBOL LOCAL tambien se Internacionaliza



Directorio Hispano
 DIGITAL
 !Consúltelo!



Futbol local Internacional

El futbol local nunca termina, temporada tras temporada y llegan mas jugadores donde se exige mas competitividad y jugadores con mas habilidades, los cuadros se refuerzan con lo máximo de sus posibilidades, y nuevamente llegamos a las finales. Venga y apoye a su equipo favorito por lo general los juegos son en Bellevue en el parque de Wilburton. Y que además del buen entretenimiento que brindan los juegos de futbol son buenos momentos para fortalecer la amistad entre la comunidad hispana e internacional.



Las reglas han cambiado. El programa de ahorros ABLE del estado de Washington ahora llega a más personas con discapacidad.

Si su discapacidad comenzó antes de los 46 años, es posible que ahora reúna los requisitos, incluso si anteriormente le dijeron que no.

Para muchas familias que conviven con una discapacidad, ahorrar dinero ha sido históricamente complicado.

Algunos programas federales de beneficios imponen límites estrictos sobre los activos, lo que puede dificultar la acumulación de ahorros sin poner en riesgo la elegibilidad.

El estado de Washington cuenta con un programa diseñado para cambiar esta situación, y modificaciones recientes en la ley federal permiten ahora que más personas que nunca puedan acceder a él.

El Plan de Ahorros ABLE del estado de Washington es una cuenta de inversión con ventajas fiscales destinada a personas con discapacidades que cumplen con los requisitos.

El programa ABLE —cuyo nombre significa *Achieving a Better Life Experience* (Lograr una mejor experiencia de vida)— fue creado por ley federal para ofrecer a las personas con discapacidades una vía segura y legal para acumular ahorros sin afectar su elegibilidad para la mayoría de los beneficios estatales y federales.

No se trata de un pago de beneficios, sino de una cuenta de su propiedad y bajo su control.

Quiénes pueden ser elegibles

Para abrir una cuenta WA ABLE, una persona debe cumplir con todos los siguientes requisitos:

- Residir en el estado de Washington.
- Tener una discapacidad que reúna los requisitos y que haya comenzado antes de los 46 años de edad.
- Tener una afección que haya durado, o se espere que dure, al menos un año.

Y ADEMÁS:

- Cumplir con los criterios de elegibilidad para SSI o SSDI, o tener una afección de ceguera que reúna los requisitos.

O BIEN:

- Contar con un diagnóstico firmado por un médico autorizado, sujeto a los requisitos del programa.

No es necesario recibir SSI o Medicaid actualmente para ser elegible. El programa ABLE está abierto a cualquier persona que cumpla con los requisitos, incluidas quienes trabajan, quienes no reciben beneficios gubernamentales y personas de cualquier edad, siempre y cuando la discapacidad que cumpla con los requisitos haya comenzado antes de los 46 años. Si anteriormente le informaron que no cumplía con los requisitos, vale la pena volver a verificarlo, ya que las normas han cambiado.

¿Para qué se puede utilizar una cuenta WA ABLE?

Los fondos de una cuenta WA ABLE pueden destinarse a gastos cualificados relacionados con la discapacidad, según lo definido por la ley federal.

Entre los usos aprobados se incluyen la vivienda, el transporte, la atención médica y la educación, entre otros.

La lista completa de gastos cualificados se establece en las directrices del IRS y abarca una amplia gama de posibilidades en función de las necesidades de la persona.

Por lo general, si el gasto ayuda a mantener o mejorar la salud, la independencia o la calidad de vida de la persona con discapacidad, puede considerarse un gasto cualificado relacionado con la discapacidad.

MUNDIAL 2030, EN 6 PAÍSES, 3 CONTINENTES Y 64 SELECCIONES ..

La Copa Mundial 2026, cuyo campeón fue España, contó con un total de 48 selecciones y tres países anfitriones: Canadá, Estados Unidos y México.

Dentro de cuatro años, el torneo no solo será especial por su ampliación, sino porque también se celebrará el centenario del primer Mundial, realizado en 1930, en Uruguay. Para la edición 2030 se presume que serán 3 países, España, Portugal y Marruecos .

Además, se eligieron otras tres sedes en América: Argentina, Paraguay y Uruguay, aunque solo albergarán un partido. Los anfitriones calificarán de forma directa .

La FIFA planea mantener un formato de 48 selecciones con 104 partidos . Sin embargo, el presidente de la Confederación Sudamericana de Fútbol (Conmebol) —con sede en Paraguay—, Alejandro Domínguez, ha insistido en una propuesta para que el Mundial 2030 cuente con 64 equipos; eso cambiaría considerablemente el formato. En fin esta apenas el proyecto en donde seguramente habrá modificaciones

GALLOS DEL QUERÉTARO Y LAS CHIVAS DEL GUADALAJARA EN SEATTLE

Como parte de Leagues Cup en donde se enfrentan los 18 mejores equipos de la Liga ‘Mexa’ contra los 18 mejores de la Liga de E.U. Seattle Sounders recibirá a 2 equipos mexicanos este mes de agosto y serán en las siguientes fechas

DOMINGO 9 DE AGOSTO
Estadio Lumen de Seattle..12.30 p.m -- Hora Pac -Seattle
Seattle Sounders contra Querétaro

MIÉRCOLES 12 DE AGOSTO
Estadio Lumen de Seattle – 7.30 p.m –Hora Pac -Seattle
Seattle Sounders contra Chivas de Guadalajara



REPRESENT YOUR DISABILITY COMMUNITY.

Join a Governing Board.

Washington ABLE Savings Plan or Developmental Disabilities Endowment Trust Fund



Por qué es importante

Una de las características más importantes de una cuenta WA ABLE es que permite a las personas que reciben SSI ahorrar por encima del límite estándar de activos de 2.000 dólares sin afectar a su elegibilidad para dicho programa. Para muchas familias, esto elimina una barrera que, durante mucho tiempo, hacía que la planificación financiera pareciera algo inalcanzable. Además de proteger los beneficios, los titulares de la cuenta pueden solicitar una tarjeta prepago ABLE opcional para acceder a sus fondos. Es posible añadir dinero mediante transferencia bancaria, depósito directo o aportaciones de familiares y amigos. La cuenta puede utilizarse para planificar la adquisición de una vivienda, la educación, necesidades futuras o gastos cotidianos, lo que otorga a las personas con discapacidad una mayor independencia y control sobre sus propias finanzas.

Cómo empezar

Abrir una cuenta WA ABLE toma unos 10 minutos en línea. El programa Washington ABLE puede responder a sus preguntas sobre los requisitos de elegibilidad, el funcionamiento de la cuenta y los pasos a seguir. Si se muda fuera del estado de Washington, puede transferir su cuenta al plan ABLE de otro estado. Se ofrece información y asistencia en varios idiomas. Para saber si usted o un familiar reúne los requisitos, visite www.washingtonstateable.com o comuníquese directamente con el Washington State ABLE Savings Plan. En WA ABLE creemos que usted es la persona más indicada para decidir qué decisiones financieras son las más adecuadas para su situación. Estamos aquí para apoyarle.

Obtenga más información sobre el plan de ahorro WA ABLE

Website: washingtonstateable.com (Live Chat available)
Phone: 1-844-600-2253 | **Dial 711 for TRS Speech**
Additional resources: abletoday.org

DISCLOSURES

Before opening an account, review the Washington ABLE Plan Disclosure Booklet at washingtonstateable.com for important information about eligibility, investment options, fees, taxes, and program rules. Washington ABLE is governed by Section 529A of the Internal Revenue Code. Eligibility for certain benefits may be maintained when program rules are followed and funds are used for Qualified Disability Expenses. Investment earnings are not guaranteed, and non-qualified withdrawals may be subject to taxes and penalties. For questions about benefits or eligibility, contact Washington ABLE or a benefits planner. This article is provided for general informational purposes only and does not constitute financial, legal, investment, or tax advice.

FILTRAN VIDEO DONDE EL DELANTERO DE LA SELECCION MEXICANA JULIAN QUINONES DECLARA QUE ‘EL VASCO ‘ AGUIRRE’ SE MA...!

El jugador colombiano Julian Quinones fue grabado en un video mientras se disponia a tatuar la ‘tatema’ (cabeza) y platicando abiertamente con el tatuador se escucha claramente su comentario acerca del cambio que hizo el ‘Vasco’ Aguirre contra Inglaterra en donde fue sustituido cuando iban perdiendo y necesitaban un delantero nato comoes el, al preguntarle el tatuador que que opinaba de su cambio ‘clarito’ se escucha que Quinones comenta ‘SE MAMO ‘ EL VIEJO, al referirse cuando Aquirre hizo el cambio al minuto 81por Guillermo Martinez, Quinones abundo diciendo, ‘SE EQUIVOCO ELVIEJO’

Al respecto el auxiliar del cuerpo tecnico de apellido Amor, explico en un programa de television que el cambio fue tomado desde la banca, que nadie sabia lo que pasaria, que quiza con Quinones hibiramos Ganado, pero eso nunca se sabra.





LATINO NEWSPAPER

elSieteDías

www.elsietedias.com Washington

seafair 2026

LA FIESTA DE SEATTLE

The Blue Angels

HIDROPLANOS

PREMIO ESMERALDA 2026

Seattle, WA.- Como ya es tradicional en cada Verano se lleva a cabo la **Feria de Seattle SEAFAIR**, que en este año se celebra el 76 aniversario, como ya muchos sabemos cada verano **todas las comunidades** celebran con fiestas sus tradiciones, culturales y costumbres con comida y música autentica de sus países que resulta muy interesante y atractivo asistir a estos eventos como el de la comunidad de **China, Italiana, Alemana etc.**, y desde luego la **Hispana**. Y ya a finales de Julio se realiza el **Torchlight Parade** en Seattel donde desfilan todas las comunidades y prácticamente es la **Feria de Seattle SEAFAIR**, con los eventos exclusivos de las carreras de Hidroplanos en el Lake Washington y el **Show espectacular de los Blue Angels**. Siguenos en www.elsietedias.com y Facebook/El Siete Dias



Para cualquier cosa que necesites,
la Biblioteca Pública de Seattle está



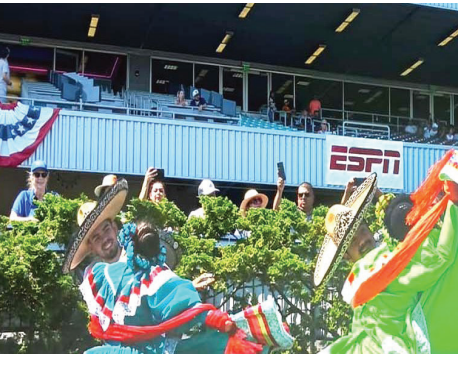
AQUÍ PARA TI.



Libros en español • Recursos para búsqueda de empleo
Aprender inglés • Diversión para niños
Ayuda para la ciudadanía

www.spl.org/AquiParaTi





ENCANTO MUSIC FESTIVAL

dance!

enjoy!

PIER 62 –
SEATTLE WATERFRONT
AUGUST 22ND
TIME: 1:00 PM – 9:00 PM

feel the rhythm!

FESTIVAL FEATURES

- ALL AGES EVENT
- FOOD & NON-FOOD VENDORS
- FREE / GENERAL FESTIVAL AREA
IN FRONT OF THE MAIN STAGE
- SEATING AREA AVAILABLE
\$10 DONATION
- BEER & WINE GARDEN
21+ AGE RESTRICTION
- EMCEES
TENOR JOSÉ IÑIGUEZ AND EL GENERAL

PROGRAM LINE UP:

- 1:00 PM – Bailadores de Bronce (Opening Performance)
- 2:00 PM – Encanto Arts Youth Talent Show Winners & The Seshun - Ill Professore
- 3:00 PM – MonAmor (Son, Cumbia & Boleros – Representando Colombia)
- 4:00 PM – Frecuencia Acústica (Ecuador & Venezuela – Latin Pop, Pop-Rock, Rock en Español, Classics)
- 5:00 PM – Deseo Carmín (Paraguay – Latin, Jazz-Funk & Flamenco)
- 6:00 PM – La Voz de Saúl Rincón with Mariachi Hermanas de Rosario (México)
- 7:00 PM – Salsa Lessons with El General Gustavo Orquesta Nueva Era (Puerto Rico & Cuba)



el Siete Días





Únete a Nuestro Webinar!

WASHINGTON ZERO-EMISSION INCENTIVE PROGRAM



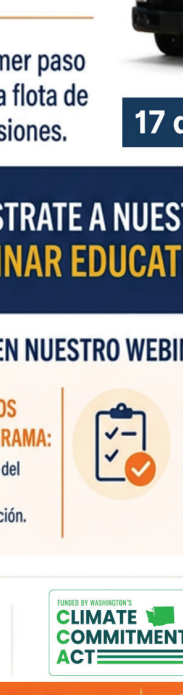
Conoce el programa.



Encuentra vehículos eléctricos para tu negocio.



Da el primer paso hacia una flota de cero emisiones.



17 de agosto, 2026 · 1:00 PM PT



REGÍSTRATE A NUESTRO WEBINAR EDUCATIVO



No te pierdas nuestra próxima sesión donde cubriremos:

EN NUESTRO WEBINAR, CUBRIREMOS:



REQUISITOS DEL PROGRAMA:
Un resumen del Manual de Implementación.

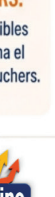


GUÍA PASO A PASO:
Cómo navegar el proceso de solicitud con confianza.



FINANCIAMIENTO DE VOUCHERS:
Fondos disponibles y cómo funciona el proceso de vouchers.



Learn more at www.wazip.org

Questions? Contact us at info@wazip.org

People's Insurance Agency Inc.

"Bajamos los precios altos de los seguros"

KIMBERLY
kim@peoplesins.com

RUDY

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*

Aseguramos

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

Tenemos los Mejores precios

- Tenemos Aseguranza para
cualquier Persona

(**Con** o **Sin** Licencia)

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




Camara de Comercio Metropolitana de Seattle

Declaración de Marcos Wanless, presidente y director ejecutivo de las Cámaras de Comercio Latinas de Seattle y Tacoma, sobre el asesinato de Lorenzo Salgado Araujo

Seattle, WA, 19 de julio — Las Cámaras de Comercio Latinas de Seattle y Tacoma, en el estado de Washington, exigen que el gobierno federal reconozca su responsabilidad y busque justicia por el asesinato del **empresario hispano Lorenzo Salgado Araujo**, padre de tres hijos, quien fue privado de la vida innecesariamente por fuerzas armadas del ICE (Servicio de Control de Inmigración y Aduanas).

Nos solidarizamos con la Cámara de Comercio Hispana de los Estados Unidos, que representa a más de 260 cámaras independientes en todo el país, todas ellas afectadas por este acto ilegal.

Esta no es la primera vez que el ICE asesina a civiles inocentes; sin embargo, lo sigue haciendo debido a la falta de gobernanza y liderazgo por parte del gobierno federal. Hoy en día, nuestra seguridad como ciudadanos estadounidenses está en riesgo, no solo para los latinos, sino para todos los ciudadanos que podrían morir a causa de este uso irresponsable y arbitrario de la fuerza por parte de las autoridades federales.

Como ciudadanos estadounidenses, todos deberíamos estar cansados de un sistema que opera por encima del estado de derecho y sin rendición de cuentas.

El asesinato de Lorenzo Salgado Araujo siempre será visto como un acto cometido por las fuerzas federales de los EE. UU. contra su propio pueblo. Este es el legado que dejará el gobierno actual, incluso si acciones tan horribles quedan impunes.

Los latinos son la fuerza laboral de más rápido crecimiento en los Estados Unidos. Construimos los rascacielos que definen a la América moderna, cosechamos y llevamos la comida a las mesas de los estadounidenses, y somos la columna vertebral de la industria de la hospitalidad y los servicios. Sin embargo, nuestro estatus migratorio y nuestra población se utilizan como peones con fines demagógicos, en lugar de ser reconocidos por todo lo que aportamos al país.

Todos somos hermanos y hermanas en este país, independientemente del racismo y las doctrinas de odio que intentan dividirnos.

Marcos Wanless

Presidente y Fundador

Cámaras de Comercio Latinas de Seattle y Tacoma

¡Únase a nuestro webinar educativo sobre el Washington Zero-Emission Incentive Program (WAZIP)!

Descubra cómo su empresa puede beneficiarse de incentivos que apoyan la transición hacia vehículos comerciales eléctricos y flotillas de cero emisiones.

Fecha: 17 de Agosto

Hora: 1:00pm - 2:00pm PT

Plataforma: Zoom

Durante este webinar aprenderá sobre:

- Requisitos del programa
- Vehículos eléctricos elegibles para su negocio
- Guía paso a paso para completar la solicitud
- Oportunidades de financiamiento e incentivos disponibles

Ya sea que opere un negocio emergente, un servicio de entregas, una flotilla de contratistas o una compañía de transporte, este webinar está diseñado para ayudarle a conocer los recursos y oportunidades de financiamiento disponibles.

Regístrese hoy en nuestro sitio web: www.latinochamber.us y dé el primer paso hacia una flotilla más limpia y eficiente.

La guerra con Irán le ha costado a EE.UU. US\$ 37.000 millones y todavía no hay respuestas sobre cómo terminará

“Necesitamos respuestas contundentes y que se hable con franqueza”. El senador republicano John Kennedy dejó de lado su habitual discurso campechano para hablar sin rodeos en nombre de la nación el martes en el Capitolio. Kennedy y los estadounidenses que quieren saber cuánto durará la guerra del presidente Donald Trump y su costo, buscaban respuestas del secretario de Defensa, Pete Hegseth.

No los consiguieron. En cambio, la mayoría de los republicanos se mantuvieron firmes en una audiencia crucial con una administración que libra una guerra sumamente impopular, mientras que los demócratas destacaron la brecha entre sus victorias prematuras y el actual estancamiento en Irán.

En el momento más revelador de la audiencia, el senador demócrata Jon Ossoff le dijo a Hegseth: “No va a responder si su declaración hecha el día 14 de la guerra, en la que afirmaba que las fuerzas iraníes habían sido destruidas y vuelto ineficaces en combate, fue una declaración veraz para el pueblo estadounidense mientras usted está sentado aquí pidiendo decenas de miles de millones (de dólares) más”

El interrogatorio monótono pero implacable del senador de Georgia extrajo la conclusión crucial de la audiencia: la administración está pidiendo una enorme cantidad de fondos para una guerra que siempre ha tenido dificultades para explicar, que no puede controlar y para la cual carece de indicadores de éxito y de una salida.

Hegseth y el jefe del Estado Mayor Conjunto, el general Dan Caine, llegaron con una solicitud suplementaria de la administración Trump de US\$ 87.600 millones, que incluye más de US\$ 67.000 millones para la guerra y otros gastos del Pentágono.

Y mientras Hegseth anunciaba que el conflicto había generado costos por valor de US\$ 37.500 millones, la guerra continúa expandiéndose.

Más soldados estadounidenses murieron durante el fin de semana, elevando el número de fallecidos a 18, CNN informó que 100 militares estadounidenses habían resultado heridos desde principios de julio, Irán prácticamente ha cerrado el tráfico marítimo en el estrecho de Ormuz, sus aliados hutíes en Yemen amenazan rutas alternativas en el mar Rojo, y Trump advirtió el martes que pronto ordenaría otra escalada, con un ataque a la montaña Pickaxe, otro sitio iraní sospechoso de contener armas nucleares.

Una nueva y desalentadora realidad

Hegseth y Caine, en su mayoría, eludieron las preguntas. Pero fue una jugada maestra de la Casa Blanca enviar a la Secretaria de Agricultura, Brooke Rollins, una política talentosa, a testificar sobre un proyecto de ley suplementario que busca US\$ 11.000 millones para los productores afectados por las tormentas invernales. Después de todo, cada senador tiene algún problema con el sector agrícola.

Pero mientras Hegseth elogiaba a Trump por haber iniciado la guerra y culpaba a la administración Biden de todo, y Caine se mantenía cautelosamente alejado de las tormentas partidistas, la audiencia terminó arrojando algo más de luz de la que la administración quizás esperaba.

Ahora está claro que el fracaso del Memorando de Entendimiento que detuvo brevemente los combates ha reducido los objetivos bélicos del Gobierno y, para disgusto de muchos estadounidenses, los ha dejado aparentemente más abiertos.

En una ocasión, Trump habló de un cambio de régimen en Irán, de empoderar a su pueblo para que recuperara su país y de transformar Medio Oriente.

Pero Hegseth, presionado repetidamente sobre cómo sería la victoria, se mostró vago. “Me preguntaste cuál es el objetivo principal, y diría que garantizar que Irán nunca tenga un arma nuclear”, respondió Hegseth.

Más tarde añadió: “En última instancia, muchos de los ataques... están privando a Irán de su capacidad de visión y percepción en el estrecho de Ormuz”.

Esta noticia resultará preocupante para los estadounidenses que desconfían de los conflictos en Medio Oriente por dos razones específicas.

En primer lugar, el Gobierno estadounidense afirmó el año pasado haber aniquilado la capacidad de Irán para construir armas nucleares con sus ataques a plantas atómicas.

Si esto era cierto, ¿por qué Trump inició la guerra este año? Si no lo era, sugiere que Estados Unidos deberá estar permanentemente preparado para recurrir a la acción militar con el fin de frenar la actividad nuclear iraní.

En segundo lugar, los comentarios de Hegseth también parecen apuntar a una acción militar estadounidense prolongada. Al fin y al cabo, el estrecho estaba abierto cuando comenzó la guerra.

E incluso si el actual bombardeo estadounidense resulta efectivo, podría requerir una vigilancia constante y ataques para detener los lanzamientos de misiles y drones contra buques petroleros y gaseros.

Algunos de los comentarios de Trump el martes también respaldaron la idea de que la guerra podría prolongarse.

En el Despacho Oval, el presidente declaró a los periodistas que las elecciones de mitad de mandato de noviembre no afectarían su estrategia. “No lo veo como si fuera algo pasajero, sino como una elección dentro de un tiempo”, afirmó.

Esto representa una mala noticia para los candidatos republicanos en medio de una guerra que, según las encuestas, cuenta con la oposición de la mayoría de los estadounidenses.

Más tarde, Trump pareció insinuar que una guerra prolongada en Irán no sería un gran problema en términos históricos.

Comparó las 18 muertes de soldados estadounidenses en combate durante la guerra de Irán con las pérdidas en otros conflictos militares modernos, incluyendo los 58.000 que cayeron en Vietnam y las cifras de bajas de unos pocos miles en Iraq y Afganistán.

Su publicación fue considerada irrespetuosa por algunos críticos hacia los caídos. Trump asiste este miércoles a la Base de la Fuerza Aérea de Dover para una solemne ceremonia de traslado de los restos de los soldados fallecidos durante el fin de semana.

Así suena LA CIUDAD





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



















Descarga la App



laradiodeseattle.com



el Siete Dias

Clasificados

Empleos • Ventas • Servicios • Renta

Servicios

Burien Wireless

- Reparacion de Celulares y Computadoras

- Remplaso de pantallas de tu Cell

- Desbloqueo celular

- Recuperacion de Disco duro de Lap Tops etc...

“Reparaciones el mismo día”

Llame (206) 851-9420

14245 F Ambaum Blvd. SW. Burien 98166

Masajes Shalom

- Masajes Relajantes -

- Drenaje Linfático -

- Reflexología -

Aparte su cita:

(206) 742-8040

LA POTRA TAQUERIA

Preparamos riquisimas tortas, birria, carne asada, enchiladas, tacos, burritos y nachos. Prueba nuestro pollo con salsa de chipotle.

La mejor comida Mexicana del Crossroads Mall

15600 NE 8th St, Bellevue

(425) 644-7710



Si quieres seguir bebiendo ES TU PROBLEMA

Pero si lo quieres dejar ES ASUNTO NUESTRO

Tel. (425) 355-7541

T-AUTO REPARACIONES

9480 Rainier Ave S, Seattle WA 98118 - (206) 721-5306

15220 1st Ave S, Burien WA 98148 - (206) 246-1420

Aceite & filtro

\$69.⁹⁵



Preguntenos: Descuento por remolque con reparación de su coche



Ahorre \$50

Pastillas y discos de freno

Inspecciones GRATIS



Ahorre \$40

con cualquier 4 llantas nuevas en inventario



ESPACIO DISPONIBLE \$25/MES

Le interesa? comuniquese con: brendag@elsietedias.com

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.

PROMUNEVA SUS SERVICIOS

¿Ofrece servicios como preparacion de tamales, servicios para el mantenimiento del hogar, o servicios profesionales como legal, contabilidad, bienes raices o más? Promuevase con un anuncio de clasificados en El Siete Dias.

Precios:

\$25 por pulgada/mes

Descuento de 20% para anuncios recurrentes

¿Le interesa? Comuníquese con Brenda:

Email brendag@elsietedias.com

Cell (206) 859-0841

Corte de Pelo

Para Toda la Familia

Aproveche Precios de Promoción

14245 B Ambaum Blvd. SW

Burien, 98166

Servicio de Plomería







Ervey Garcia, Plomero

Llame/Texto: (206) 371-0217

Renta

APARTAMENTOS EN RENTA

Tres ubicaciones:

Auburn, Seattle y Everett

De 1 , 2 y 3 habitaciones

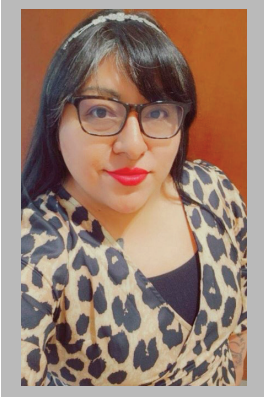
Todos con un baño

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 más detalles.

Apartments For Rent

1, 2, and 3 bedroom

Please Contact Us For Details

(253) 332-7340

Se renta dormitorio en Lynnwood

5233 188th St. SW, Lynnwood

- Cuarto esta amueblado

- Se ubica cerca del Hwy 99 por la 188th St SW

Llame al (425) 344-1158

Se renta dormitorio en Lynnwood

5233 188th St. SW, Lynnwood

- Cuarto esta amueblado

- Se ubica cerca del Hwy 99 por la 188th St SW

Llame al (425) 344-1158

Empleo

Jardinería e Instalador

Scapes Northwest

\$25+/hr, tiempo completo 40 hrs

Se busca alguien con experiencia o aptitud para aprender. Trabajo consiste de jardinería, instalación de pavimentos, muros de retención, etc. Hacemos instalaciones de alta gama: se busca trabajador detallista, capaz de seguir instrucciones bien y que haga su trabajo con orgullo. Necesita transportación propia.

Trabajamos en las cuidades de Renton, Bellevue, Issaquah y Sammamish.

Llame al (425) 282-7667

Se Renta Recamara

Empleo

maidpro

Importante empresa con experiencia SÓLICITA

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

Taller Mecánico en Burien

Buscamos mecánicos y estimadores/ atención al cliente (“service writers”) que tengan experiencia con diagnosticar y reparaciones.

Pagamos \$25-50 la hora

Llame al (206) 712-5338

Venta de Carros Sports Car International

Buscamos vendedor de carros con o sin experiencia. Podemos entrenar. Horario excelente en un dealer muy ocupado con buen inventario. Necesita licencia de conducir y ser persona puntual y motivada.

Llame a Barry 425-491-0674

Planchador de Lavanderia y Tintoreria

Corry’s Fine Drycleaning

4640 Union Bay Pl NE, Seattle, WA 98105

Lunes a viernes: 6am - 2:30pm (30 min hora de almuerzo)

Salario es de \$22 por hora, y depende de experiencia

Llame a Nacho (206) 527-0929

ESPACIO DISPONIBLE \$25/MES

Le interesa? comuniquese con: brendag@elsietedias.com

Cocinero de Línea TacosLand

13302 SE 240th St, Kent, WA 98031

Se busca cocinero de línea dinámico y detallista.

El trabajo consiste de:

-Turnos de tarde y fines de semana

-Abilidad de preparar platillos con rapidez y consistencia.

- Abilidad de concinar con ingredientes frescos, inclusive la preparacion de tortillas frescas.

- Trabajo de cerrar/ limpieza

Aplique en persona durante las 2-4pm en nuestra sucursal de Kent

Más grave de lo que se creía?: brote de ciclosporiasis se extiende por 41 estados y supera los 4,000 casos

Existe una aparente confusión de cifras debido a la diferencia entre los reportes totales de la enfermedad a nivel nacional y el rastreo de un brote específico

El brote de ciclosporiasis que afecta a Estados Unidos sigue expandiéndose y ya es considerado el mayor registrado en la historia del país. Esto, según los últimos registros de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), que han confirmado 4,173 casos en 41 estados. Sin contar que otros 7,400 permanecen bajo investigación.

Sin embargo, a nivel de medios se ha creado una confusión de cifras. La aparente contradicción se debe a la diferencia entre los reportes totales de la enfermedad a nivel nacional y el rastreo de un brote específico.

La confusión es totalmente comprensible, aclara The Guardian, ya que los medios mezclan dos datos diferentes: existen reportes de ciclosporiasis en 41 estados, pero el brote masivo por la lechuga contaminada afecta formalmente a 9 estados.

El epicentro de la investigación vinculada al consumo de lechuga iceberg rallada de la empresa **Taylor Farms** (distribuida en cadenas como Taco Bell) comprende Michigan, Ohio, Indiana, Kentucky, Virginia Occidental, Illinois, Kansas, Oklahoma y Pensilvania.

Con relación al número de casos, la variación en las publicaciones se debe al tipo de conteo que se utiliza.

Existen 4,173 casos, que es la cifra oficial de casos confirmados por laboratorio, más los 7,400 casos sospechosos, pero que están bajo investigación, con los que se llegaría a más de 11,500 casos.

El panorama real que reportan los departamentos de salud locales sucede al sumar los casos probables y sospechosos, debido a que el procesamiento de datos lleva semanas de retraso.

Es de destacar que solo el estado de Michigan acumula más de 8,100 casos probables.

¿Es el mayor brote de la historia de EE.UU.?

Aunque el brote actual de casos de coclosporiasis confirmados aún no ha superado el récord establecido en 2019, de 4,703 según registros oficiales de los CDC, los funcionarios de salud afirman que se espera que el número de casos continúe aumentando en las próximas semanas debido a las demoras en la identificación y confirmación de las infecciones.

De acuerdo al ritmo actual, se teme que el número de casos confirmados supere con creces los 4,173 actuales.

En aquella oportunidad, la enfermedad afectó a 37 jurisdicciones, por la alta incidencia de productos agrícolas frescos contaminados por el parásito *Cyclospora cayetanensis*.



ARIES
Tu sensibilidad emocional está temporada estará a flor de piel y te sentirás más reservado, procura evitar las aglomeraciones para estar tranquilo. Tu intuición estará alerta. Es fundamental que mantengas a raya los miedos por tu bien.

TAURO
No permitas que esa sensación de insatisfacción permanente te robe la paz. Si no controlas estas podrás terminar pagando tu frustración con las personas que no tienen la culpa, Provocando disgustos innecesarios. Serás determinante en tus opiniones.

GÉMINIS
No te apetecería rodearse de mucha gente, sino que, al contrario, querrás Buscar el confort de tu hogar. Será un momento para frenar, apostar por El silencio y priorizar el autocuidado. Tu mente estará a mil por hora. Ten cuidado con el dolor de cabeza.

CANCER
Sentirás un impulso irresistible de Divertirte y anteponer tus deseos. Algunos te tacharán de egoísta, en realidad estás haciendo lo que tu realmente deseas y necesitas. La determinación que tienes te provoca alejarte de quien no quieres.

LEO
Es el momento ideal para analizar qué aspecto podrías estar tirando a la basura, necesitas analizarlo muy bien. Toma la iniciativa de organizar planes novedosos será una gran idea. Protege a tu pareja de interferencias hay gente mala.

VIRGO
Es tiempo de escuchar a tu cuerpo y prestar atención a ese cansancio que Vienes arrastrando. Si notas que tu vitalidad, tus emociones, e incluso tu sentido del humor no está en el mejor momento, no busques causas dramáticas o graves, tranquilo y en paz.

LIBRA
Esta jornada favorecerá el descubrimiento de aquello que permanecía oculto. En temas de salud, está - - energía sacará a la luz cualquier detalle del que no fueras consciente es tiempo de detectar a tiempo algún desequilibrio.

ESCORPIO
Entenderás que eres quien eres, y que estas donde estás, precisamente a que has comprendido tu camino recorrido. En lugar de renegar de los baches, te quedarás con lo importante. En el - - amor, el pasado podría llamar a tu - - puerta. Piénsalo muy bien.

SAGITARIO
Hoy en día podrás sacar a la luz los errores que consiste en el pasado. No dejes que el miedo te domine ni intentes buscar justificaciones. Lo más inteligente será aceptar lo que pasaste con humildad. Si todavía - estás a tiempo resuélvelo.

CAPRICORNIO
Sentirás que te cuesta trabajo mostrar tal como eres. Tu instinto te pedirá sobreprotegerte, intentando disimular cualquier rastro de preocupación. En el terreno sentimental ten cuidado con la tentación de utilizar la mentira como un atajo para evitar explicaciones.

ACUARIO
Lo más inteligente será posponer alguna reunión que vayas hacer, no estás del todo preparado. La energía puede pro -- Vivar inseguridad o bloqueo mental. Es probable que experimente cierta duda o inestabilidad o un bajón de ánimo. Escucha otros puntos de vista.

PISCIS
Revisa con lupa tus movimientos del banco e general todo lo financiero, ya que estas expuesto a estafas. No te fíes de las prisas y dedica más tiempo a - - verificar que todo este en orden. En el amor el dinero podría convertirse en un foco de tensión. Suerte.



Esta marca se mantuvo como el año con más infecciones registradas en la historia de EE.UU. hasta la superación de las tendencias de vigilancia actuales.

Grandes brotes por Cyclospora reportados en la historia de Estados Unidos han sido: en 1996, por frambuesas importadas de Guatemala; en 2013, por mezcla de ensalada preenvasada y cilantro fresco de México; en 2018, por mezcla de ensaladas de McDonald’s y otros productos frescos que se venden en tiendas de conveniencia; y en 2019, por contaminación de albahaca fresca de México, recoge Newsweek.

El miedo a comer lechugas y verduras verdes

La enfermedad, causada por el parásito Cyclospora, provoca síntomas gastrointestinales intensos que pueden prolongarse durante semanas y afectar significativamente la calidad de vida de los pacientes.

Tras localizarse que la principal causa de la transmisión parasitaria se debe a la lechuga, por lo que popularmente se ha bautizado el problema de salud como “let-tuce-gate” en las redes sociales, se teme que no esté todo controlado y que no sea la única causa.

“**No creo que podamos decir que esto esté bajo control todavía**”, dijo a CBS News el Dr. Ulysses Wu, epidemiólogo jefe de Hartford HealthCare. “Aunque esta lechuga estuviera implicada, no significa que otros productos agrícolas no lo estén también”, advirtió.

A esto se agrega el anuncio reciente de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de un nuevo brote de ciclosporiasis vinculado a productos no especificados.

“Básicamente, están permitiendo que los brotes continúen sin que se encuentre una solución. “Inevitablemente, más personas enfermarán”, dijo Bill Marler, abogado y defensor de la seguridad alimentaria del área de Seattle, quien ha presentado demandas contra Taco Bell en nombre de personas que alegan haber enfermado de cyclospora después de comer allí.

ESPECIALISTAS EN

- Lipo recuperación
- Post operatorios
- Ultrasonido
- Drenaje linfático
- Retiro de drenes
- Eliminación de seroma
- Fibrosis

Beneficios del PLASMA

- Rico en plaquetas
- Produce colágeno y elastina natural
- Nutre tu piel
- Reduce la flacidez
- Disminuye la apariencia de manchas
- Disminuye líneas de expresión

RETARDA EL ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL

Conoce nuestro servicio de

SUERO TERAPIA IV

IV THERAPY

TERAPIAS PARA SUERO POST-QUIRÚRGICO

Una infusión intravenenosa que entrega nutrientes esenciales directamente a tu cuerpo.

- Reduce el estrés
- Aumenta las defensas
- Promueve colágeno y elastina
- Desintoxica tu organismo

HIDRÁTATE

REVITALÍZATE

RENUÉVATE

EL CONDADO DE KING REAFIRMA SU ESTATUS DE CONDADO SANTUARIO PARA LA PROTECCIÓN DE INMIGRANTES Y REFUGIADOS

El Concejo del Condado de King aprobó una resolución que confirma su estatus de condado santuario para inmigrantes y personas refugiadas ante las políticas de control migratorio aplicadas por la administración federal de los Estados Unidos.

Dicha resolución contempla acciones para la protección de la comunidad migrante y refugiada, tales como la ampliación de la Oficina de Justicia Racial y Social, el fortalecimiento a programas de asistencia legal y el establecimiento de la plataforma digital “Conozca sus derechos”, entre otras medidas.

La resolución fue promovida por la concejal Teresa Mosqueda y fue aprobada por una votación de ocho concejales a favor y solo uno en contra.

En 2019, el entonces gobernador del estado de Washington, Jay Inslee, firmó la iniciativa que declaró al estado de Washington como estado santuario para inmigrantes y refugiados. Las medidas a tomar son :

- 1.- Ampliar el personal de la Oficina de Equidad y Justicia Racial y Social, enfocado en trabajar con comunidades migrantes y refugiadas.
- 2.- Implementar alertas multilingües y una plataforma digital “Conozca sus derechos”, con información sobre recursos legales y procedimientos ante encuentros con autoridades migratorias
- 3.- Fortalecer el financiamiento a programas de defensa legal contra la deportación y a redes de respuesta ante redadas del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE)
- 4.- Colocar señalización en edificios públicos que impida el acceso de agentes federales sin una orden judicial válida..
- 5. Reafirmar el compromiso con un sistema judicial equitativo, instando a fiscales y jueces a no agravar consecuencias penales por motivos migratorios.
- 6.-Ampliar el acceso al voto para electores multilingües en las elecciones del 2026. Entre las personalidades destacadas asistieron Kayley Bebbber, abogada del Proyecto de Derechos de Inmigrantes del Noroeste, Teresa Mosqueda, Catalina Velasquez y Guillermo Zazueta,.

La resolución cuenta con el respaldo de organizaciones como la Red de Solidaridad con los Inmigrantes de Washington, ACLU de Washington, el Proyecto de Derechos de los Inmigrantes del Noroeste (NWIRP) y OneAmerica.

Aumento de muertes por el fentanilo en Seattle

En el condado de King se han disparado las muertes en la calle por el consumo del fentanilo, debido a la sobredosis.

En lo que va de este 2025, según datos recabados por el condado de King, se han reportado 439 decesos.

En total, en el 2024 fueron 786 los fallecimientos.

Ahora van más de la mitad, a mitad de año. Dados estos datos, organizaciones independientes han ofrecido ayuda directa a las personas que luchan contra la adicción, proporcionando transporte a centros de rehabilitación, alojamiento temporal y un apoyo constante y sin condiciones.

Los casos más alarmantes se han registrado en el centro de Seattle, y en Snohomish. Las muertes ya son visibles a simple vista; basta recorrer las calles a cualquier hora del día y de la semana para comprobarlo.

En la parte norte de Seattle, en el condado de Snohomish, se han reportado más de un centenar de fallecidos; incluso se ha reportado que personas que eran de reciente consumo, en 6 meses como máximo, fallecen.

Esta alarmante situación ha alcanzado a gente muy cercana y vulnerable. Se espera que las campañas de prevención tanto en periódicos como en redes sociales reduzcan los decesos.

Los demócratas ponen a prueba su atractivo para los votantes

La audiencia también puso a prueba el mensaje emergente del Partido Demócrata para las elecciones de mitad de mandato.

La senadora neoyorquina Kirsten Gillibrand expresó de la mejor manera la conexión entre una guerra profundamente impopular y la crisis de asequibilidad que enfrentan millones de estadounidenses.

“Secretario Hegseth, usted está solicitando miles de millones de dólares en fondos adicionales para una guerra que, según usted mismo dijo, duraría semanas y que el presidente no tiene ningún plan ni capacidad para terminar”, le dijo Gillibrand a Hegseth.

“Los votantes han visto aumentar sus facturas de alimentos y gasolina, y esta guerra impopular y no autorizada en el extranjero es una prioridad mayor para esta administración que la capacidad de sus ciudadanos para alimentar a sus familias y brindar atención médica a sus seres queridos enfermos”, sentenció.

Hegseth argumentó que la política se basa en concesiones y que evitar que Irán desarrolle armas nucleares es una medida de ahorro a largo plazo. Tenía razón, tanto en términos geopolíticos como financieros.

Pero justificar el sufrimiento económico actual citando una amenaza lejana difícilmente beneficiará a los candidatos republicanos.

A pesar de los mensajes vagos y a veces desconcertantes de la administración, la mayoría de los republicanos presentes se mantuvieron firmes junto a Hegseth y respaldaron el presupuesto suplementario.

La sesión no degeneró en el festival de gritos teatrales en el que se convierten la mayoría de las audiencias del Congreso en esta era política tan envenenada, al menos hasta las preguntas finales, cuando el senador de Michigan, Gary Peters, arremetió contra Hegseth calificándolo de “fracaso” y el secretario de Defensa criticó duramente lo que llamó “cobardía” demócrata.

La presidenta de la Comisión de Asignaciones del Senado, Susan Collins, adoptó un tono cortés y respetuoso.

Sin embargo, Collins, la senadora republicana con mayores probabilidades de perder su escaño en las elecciones de mitad de mandato, difícilmente habría recibido con agrado las señales de que la guerra está lejos de terminar.

Y la percepción de que la administración quizás no esté hablando de una estrategia de salida —porque no existe ninguna— podría generar repercusiones políticas que van mucho más allá de su escaño en Maine. Podría decidir quién dirigirá el Senado el próximo año.

Petróleo vuelve a superar la barrera de los \$100 por barril

Los futuros del crudo Brent pasaron los \$100 dólares por barril, luego de los ataques y amenazas en Medio Oriente.

Los mercados bursátiles también se tambalean

La tranquilidad de que los costos en los combustibles se reducirían duró muy poco.

Los precios del petróleo se dispararon, después de la escalada de acciones en la guerra en Medio Oriente, los ataques a buques petroleros en el Mar Rojo y las renovadas amenazas entre Estados Unidos e Irán.

Los futuros del crudo Brent superaron la marca de los \$100 dólares por barril por primera vez desde el 26 de mayo de este año.

El petróleo considerado de referencia internacional alcanzó los \$101.04 dólares por barril, subiendo un 7.4%.

Por su parte, el crudo West Texas Intermediate (WTI) subió cerca de un 6.4% hasta llegar a los \$92.37 dólares por barril. Este petróleo es la referencia que sirve dentro de los Estados Unidos.

Los precios del petróleo se han disparado más de un 30% este mes, luego de que, a los pocos días de una tensa tregua entre EE.UU. e Irán, regresaron los ataques en ambos frentes a instalaciones y bases militares.

A esta guerra que se prolonga desde finales de febrero, se le suma un ataque de drones y misiles a dos petroleros de Arabia Saudita.

De acuerdo con los reportes, esta ofensiva de los hutíes, aliados de Irán en Yemen y quienes se adjudicaron la agresión, se dio por violar el bloqueo marítimo que declararon contra Riad esta semana.

Los ataques se produjeron horas después de que el presidente Donald Trump advirtiera que Estados Unidos destruiría un puente o una central eléctrica iraní cada vez que Teherán atacara un barco en el estrecho de Ormuz.

Ante los hechos en el Mar Rojo, el mandatario estadounidense advirtió a Irán de responsabilizarlo por cualquier futuro ataque de los hutíes contra embarcaciones en el Mar Rojo, y amenazó con infligir un “castigo militar severo” a Teherán y a los militantes en Yemen.

Irán no se quedó atrás y aseguró que tomaría represalias contra la infraestructura y los activos energéticos vinculados a Estados Unidos en toda la región si Washington llevaba a la acción sus amenazas.

“Si los estadounidenses atacan un puente o una central eléctrica en Irán, Irán, a su vez, atacará infraestructuras y puentes en la región, incluidas instalaciones energéticas donde Estados Unidos tiene intereses”, señaló una fuente militar iraní anónima a la agencia de noticias estatal Tasnim.

Wall Street se desploma por la subida del petróleo

Los principales índices bursátiles estadounidenses se desplomaron tras la renovación del conflicto en Medio Oriente.

¿NECESITA AYUDA SOLICITANDO LA CIUDADANÍA?

Nuestros abogados de inmigración pueden ayudarle a revisar y preparar su solicitud por una tarifa única de \$299



www.clearboxlegal.com



CURIOUS CREATURES



¡KCLS tiene un programa de lectura de verano para **TODOS!**

- **Pequeños lectores** desde bebés hasta los 5 años
- **Niños** de 6 a 12 años, además de una Guía de Lectura y Actividad Familiar
- **Adolescentes** de 13 años en adelante

Aprende más en kcls.org/verano.

6 de junio–31 de agosto



Este programa es posible gracias a la Fundación de KCLS, con una parte de los premios provenientes de Seattle Storm.

Antidepresivos naturales: la vía alterna para sostener la salud mental

La ciencia confirma lo que muchas culturas ya sabían: el cuerpo tiene herramientas propias para regular el ánimo

En los últimos años, el interés por las llamadas “**terapias naturales**” para el bienestar emocional ha crecido de forma notable.

Entre el ritmo acelerado de la vida moderna, el aumento de los diagnósticos de ansiedad y depresión y una creciente desconfianza hacia las soluciones rápidas, cada vez más personas buscan alternativas que les ayuden a sostener su salud mental día a día.

Los especialistas coinciden en un punto de partida: no existe una fórmula mágica ni un sustituto para la depresión clínica diagnosticada, que requiere acompañamiento profesional y, en muchos casos, tratamiento farmacológico.

Pero también reconocen que ciertos hábitos cotidianos tienen un respaldo científico sólido a la hora de mejorar el estado de ánimo y prevenir su deterioro.

El movimiento como medicina

El ejercicio físico es, quizás, el “**antidepresivo natural**” con mayor evidencia detrás. Múltiples estudios han mostrado que la actividad física regular —caminar, nadar, bailar o practicar deportes— estimula la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores asociados al bienestar, como la serotonina y la dopamina. No hace falta convertirse en atleta: basta con incorporar movimiento de forma constante para notar mejoras en el estado de ánimo y la calidad del sueño.

La luz solar y el ritmo circadiano

La exposición a la luz natural, especialmente por la mañana, ayuda a regular el reloj biológico y la producción de melatonina y serotonina.

Esto explica por qué muchas personas experimentan cambios anímicos con las estaciones del año, un fenómeno conocido como trastorno afectivo estacional.

Salir al aire libre, aunque sea unos minutos al día, es una recomendación frecuente entre los profesionales de la salud mental.

Alimentación y microbiota

La relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos ha ganado protagonismo en la investigación científica reciente. El llamado “eje intestino-cerebro” sugiere que una alimentación rica en fibra, alimentos fermentados, omega-3 y nutrientes como el magnesio y las vitaminas del grupo B puede influir positivamente en la producción de neurotransmisores. Por el contrario, las dietas altas en azúcares refinados y ultraprocesados se han asociado con un mayor riesgo de síntomas depresivos.

El valor de los vínculos

El aislamiento social es uno de los factores de riesgo más consistentes para el deterioro de la salud mental. Mantener relaciones cercanas, participar en actividades comunitarias o simplemente conversar con otra persona activa circuitos cerebrales vinculados a la sensación de seguridad y pertenencia. Los expertos insisten en que el contacto humano genuino sigue siendo, hasta hoy, una de las herramientas más eficaces contra la tristeza y la soledad.

Sueños, respiración y mente en calma

Dormir mal altera directamente la regulación emocional. Priorizar horarios de sueño constantes, reducir el uso de pantallas antes de dormir y crear rutinas de descanso son medidas simples pero efectivas.

A esto se suman prácticas como la meditación, la respiración consciente y el yoga, que han demostrado reducir los niveles de cortisol —la hormona del estrés— y mejorar la percepción subjetiva de bienestar.

Un complemento, no un reemplazo

El mensaje que repiten psicólogos y psiquiatras es claro: estos hábitos pueden fortalecer el equilibrio emocional y funcionar como una capa adicional de cuidado, pero no reemplazan el diagnóstico ni el tratamiento profesional cuando existe un cuadro depresivo real. Reconocer cuándo el malestar supera lo que el autocuidado puede resolver —y buscar ayuda especializada en ese momento— es, en sí mismo, un acto de salud mental.



JALISCO
MEXICAN RESTAURANTS EST. 1977
www.jalisco-mexican-restaurants-wa.com

*Auténtica
Comida
Mexicana*

— DESDE 1977 —

Carne Asada – Chimichangas – Camarones al Gusto – Fajitas de Pollo, Carne, Mariscos y Combinadas
Bebidas Favoritas – Cervezas Doméstica e Importadas, Margaritas, etc..

LAKE CITY
206.364.3978
12336 31st Ave NE, Seattle, WA 98125

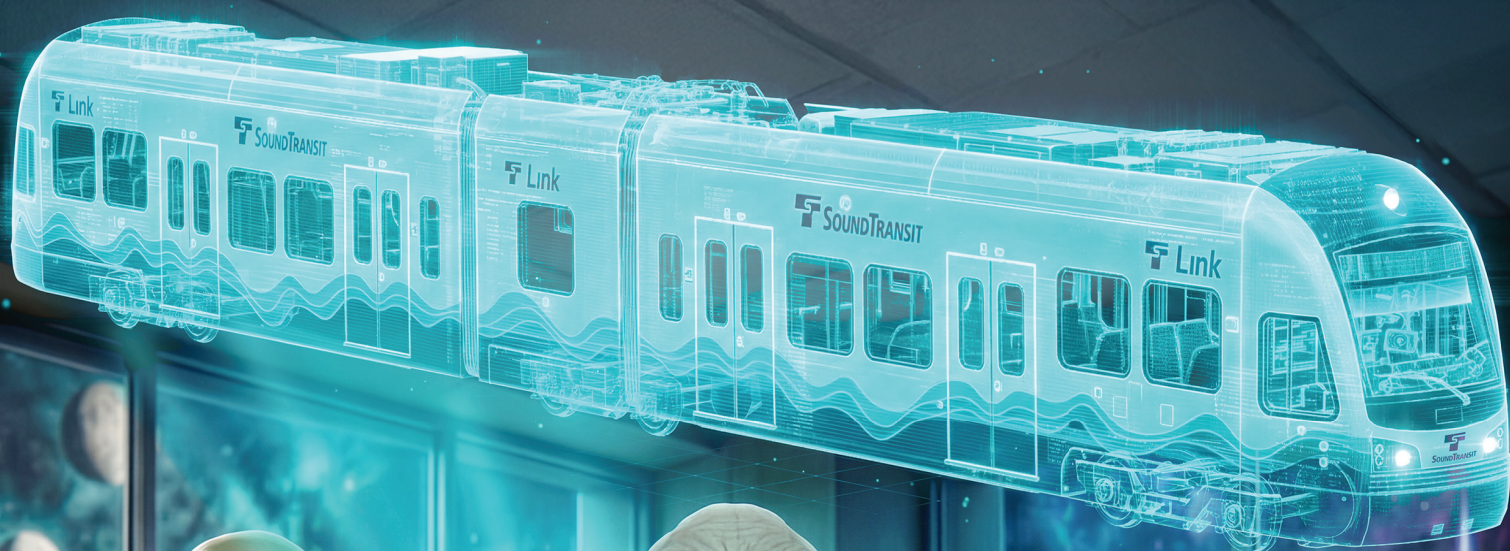
053

0217 17th Ave S, Seattle, WA 98148

VISA MasterCard American Express DISCOVER



*Los trenes, cada 4 minutos,
transportan alienígenas
creyendo en nosotros.*



El análisis del tránsito extraterrestre ha detectado algo extraordinario: el tren ligero Link de Sound Transit conecta ahora Lynnwood, Seattle, Bellevue, Redmond y más allá, isin necesidad de rayos tractores! Resulta que cruzar la galaxia puede ser más rápido, seguro y cómodo.

