

Maryland

# MUNDO LATINO

BALTIMORE



Hispanic Community Newspaper

FREE  
GRATIS

Maryland - Washington DC - Northern Virginia

No. 124 AÑO 10  
Julio 2021

## SIN ESTADO DE EMERGENCIA SIN OBLIGACION DE MASCARILLAS ¿AHORA QUE?

**SOLO HAY MAS DE 3'400,  
VACUNADOS COMPLETAMENTE**

**LA VARIANTE DELTA YA ESTA EN MD**

**MUCHOS YA NO QUIEREN VACUNARSE**

**CIFRA DE CONTAGIADOS SON DE  
PERSONAS QUE NO ESTAN  
VACUNADAS**



**#NOBAJESLAGUARDIAMD**



VER ANUNCIO PAG 38

**State Farm®**

DAVID ROSARIO - Agente

(240) 394 3229

AUTO - CASA - VIDA



KITCHEN KOMPACT GLENWOOD  
Beech 10'x10' Gabinetes de Cocina

**\$1318<sup>68</sup>**



WOLF CLASSIC DARTMOUTH WHITE PAINT  
10'x10' Gabinetes de Cocina

**\$2699<sup>12</sup>**



FABUWOOD HALLMARK FROST  
10'x10' Gabinetes de cocina

**\$2318<sup>25</sup>**



SUNNY WOOD SANIBEL  
Maple 10'x10' Gabinetes de cocina de Madera Sólida

**\$3014<sup>78</sup>**

Las cocinas en las muestras de 10' x 10' incluyen uno (1) de cada uno de los siguientes gabinetes únicamente y NO incluye instalación, moldings, hardware decorativo, mesones, lavabo/llaves de agua, muebles o electrodomésticos:

- 12" Gabinete Base • 15" Gabinete Base • 18" Gabinete Base • 36" Base de Lavabo • 36" Gabinete Base Blind Corner • 12" x 30" Gabinete de Pared
- 15" x 30" Gabinete de Pared • 18" x 30" Gabinete de Pared • 24" x 30" Gabinete de Pared • 30" x 30" Gabinete de Pared
- 30" x 18" Gabinete Wall Bridge • 33" x 15" Gabinete Wall Bridge • 27" x 30" Gabinete de pared Blind Corner



**TODOS LOS GABINETES SON ENSAMBLADOS PARA REDUCIR TIEMPO Y COSTOS DE INSTALACIÓN**  
**PRUEBE CON CASTLE PARA UN ESTIMADO EN GABINETES A LA MEDIDA**

SE HACEN ENTREGAS EN TODO EL PAÍS



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

**Área Metropolitana de Baltimore:**  
Desoto Business Park, 1006 Wilso Dr.  
Baltimore, MD, 21223  
**410-644-4200**  
**Fax 410-644-8511**

**Área Metropolitana de DC:**  
3450 Bladensburg Rd.  
Brentwood, MD, 20722  
**301-699-2206**  
**Fax 301-699-2137**



¡Para ofertas exclusivas, denos un Like en Facebook, síganos en Twitter!

Horario: lunes- viernes 9:00 a.m. - 5:00 p.m.; sábado 9:00 a.m. - 4:00 p.m.; domingo cerrado.

No somos responsables por errores tipográficos. Las imágenes del producto es únicamente para el propósito de ilustración. Términos adicionales pueden aplicar. Disponible Descuentos por Cantidades mayores. Los precios están sujetos a cambio sin previo aviso.

# ¿NECESITA ABOGADO DE INMIGRACION?

## ACCIDENTES - CRIMINAL

#ElCampeónDeInmigración

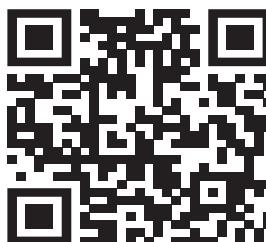


# SANABRIA & ABOGADOS



Abogado  
Gunther Sanabria

Escanee aqui



con su celular

- TPS ■
- DED ■
- DACA ■
- ASILOS ■
- DUI-DWI ■
- ARRESTOS ■
- CIUDADANIA ■
- DEPORTACIONES ■
- PETICIÓN FAMILIAR ■

# CONSULTAS GRATIS

# ☎ 301-585-8400

## OFICINAS

### Washington - Maryland - Virginia - Florida

@sanabrialaw

ABOGADOSANABRIA.COM

Gunther O. Sanabria



## El Gobierno Ampliará Permisos de Trabajo para Inmigrantes Víctimas de Crimen Violento



Maya Zegarra  
-Abogada-



El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos (“USCIS”, por sus siglas en inglés) anunció que creará un proceso que podría permitir que decenas de miles de solicitantes de visas U reciban permisos de trabajo si se considera que sus reclamos se hicieron de “buena fe” y sin la intención de defraudar al sistema de inmigración.

El presidente Joe Biden se ha comprometido a hacer que el sistema de inmigración de los Estados Unidos sea más humano y ha revertido muchas de las políticas restrictivas del gobierno anterior.

Anualmente, los Estados Unidos ofrece 10,000 visas U a inmigrantes que son víctimas de ciertos crímenes violentos y que ayudan en las autoridades en la investigación del crimen o en los

enjuiciamientos. Este tipo de visas da acceso a un permiso de trabajo y la posibilidad de solicitar la residencia permanente después de tres años. Sin embargo, actualmente existe una alta demanda para estas visas. Esto significa que los solicitantes actualmente esperan al menos cinco años o más hasta que puedan recibir la autorización de trabajo. Para calificar para una visa U, los solicitantes deben ser víctimas de violencia doméstica, tráfico u otros crímenes violentos.

Adicionalmente, ciertos familiares de los solicitantes aprobados también pueden solicitar visas. Este cambio se anunció a través de una alerta del USCIS publicada el 14 de junio, donde el USCIS anunció que está estableciendo un proceso de determinación “de buena fe” para los aplicantes de visa U. Este cambio se aplicará a todas las solicitudes de visa U pendientes y a las nuevas solicitudes de visa U que se presenten a partir del 14 de junio de 2021.



Una publicación de **Palomino Media Group LLC.**

**Director:** Pedro A. Palomino  
NAHJ # 19127 (USA) / CPP # 2940 (PERU)

**Director de Ventas:** Pedro Palomino Jr. / 443-804-4367  
pedrojmundolatino@hotmail.com

**Diseño Gráfico:** Pedro Jr.

**Legal Advisor:** -Jeffrey Scholnick  
-Maya Zegarra

**Redacción:** somosbaltimorelatino@hotmail.com  
443.800.0618

**Colaboradores:**

- Verónica Cool
- Maya Zegarra
- Catalina Rodriguez
- Jennifer Jaimes
- Pepe Angonoa
- Yenny Delgado
- Rosy Montesinos
- Danitza Leon
- Erika Hernandez
- Francisco Cairo
- Legacy Photography By Beverlee
- Yuki Nakandakari

“Mundo Latino” es un periódico mensual que se distribuye gratis en Maryland, D.C. y Northern V.A.

\*Los artículos firmados son de exclusiva responsabilidad de sus autores.  
\*Los avisos y diseños publicados son propiedad intelectual de Palomino Media Group LLC

**PREMIOS / AWARDS**

**2021**  
Certificate of Recognition 2021 - Comptroller of Maryland

**2020**  
Influential Marylanders 2020 Award by The Daily Record

**2019**  
Award of Excellence 2019 - PRSA - Best Use of Influencer Communication  
Governor’s Citation 2019 to Somos Baltimore Latino  
2019 Bridging the Gap Award, Nominee by Greater Baltimore Committee  
2019 Mayor’s Hispanic Heritage Award - Service Provider  
2019 The City Council of Baltimore, Resolution #2621  
2019 Certificate of Special Senate Recognition, US Senator Robert Menendez  
Governor’s Citation 2019 to Mundo Latino Newspaper  
City Council Citation, Annapolis 2019  
Resolution City Council of Baltimore 2019

**2018**  
Outstanding Business of the Year Award 2018 by Maryland Hispanic Chamber of Commerce  
Resolution City Council of Baltimore 2018

**2017**  
Certificate of Recognition 2017 by Mayor of Baltimore

**2016**  
Innovator of the Year 2016 Award by The Daily Record  
Influential Marylanders 2016 Award by The Daily Record

**2015**  
Journalist of the Year 2015 by Latino Leadership  
American Dream Award 2015 by Maryland Hispanic Business Conference  
Certificate of Recognition 2015 by Mayor of Baltimore  
Council Citation 2015 by City of Annapolis

**2014**  
Governor’s Citation 2014 by Governor Martin O’Malley  
Outstanding Professional of the Year 2013 by Maryland Hispanic Chamber of Commerce

Entre los cambios importantes, USCIS explicó lo siguiente:

- USCIS llevará a cabo una revisión inicial del Formulario I-918 y emitirá un permiso de trabajo después de una determinación de buena fe (“BFD EAD”, por sus siglas en inglés) y acción diferida durante 4 años a los solicitantes de estatus de no inmigrante de visa U y a los miembros de la familia calificados si USCIS considera que su petición es “de buena fe”, en lugar de completar una lista de espera completa.
- USCIS aclaró que, si determina que la petición del aplicante principal es “de buena fe”, entonces USCIS determinará si el peticionario principal representa un riesgo para la seguridad nacional o la seguridad pública y, finalmente, si el peticionario principal garantiza un ejercicio discrecional favorable, este recibirá una autorización de trabajo y acción diferida.
- Aquellos que no reciban un BFD EAD bajo esta revisión inicial pasarán a la etapa de adjudicación de la lista de espera completa. Si sus peticiones son aprobadas, serán colocados en la lista de espera para una visa U. Los solicitantes principales incluidos en la lista de espera y los miembros de su familia que califiquen recibirán acción diferida; si han solicitado la autorización de empleo correctamente, también recibirán un permiso de trabajo válido por 4 años.
- USCIS generalmente no llevará a cabo adjudicaciones de aplicantes en la lista de espera a quienes ya se les hayan otorgado el permiso de trabajo de BFD y acción diferida. Estas personas

pasaran a la siguiente etapa de adjudicación. Esta etapa será la adjudicación final para el estatus de no inmigrante U cuando haya espacio disponible bajo el límite legal.

- Durante el período de validez inicial de 4 años para el permiso de trabajo de BFD y la concesión de acción diferida hasta la adjudicación final del estatus de no inmigrante U, USCIS actualizará y revisará los antecedentes criminales de los solicitantes de visa U en intervalos regulares para determinar si un solicitante principal o un miembro de la familia que califica puede mantener su permiso de trabajo de BFD y acción diferida. USCIS también se reserva la facultad de actualizar los controles de seguridad y antecedentes en cualquier momento las circunstancias lo justifican.
- USCIS revisará todas las peticiones, tanto de los solicitantes en la lista de espera como los solicitantes que reciban un permiso de trabajo de BFD, de acuerdo con la fecha de recepción de sus aplicaciones de visa U de no inmigrante.

Estos cambios ayudarían a los solicitantes de la visa U y a sus familiares a obtener permiso de trabajo, mientras esperan que se procesen sus peticiones de visa U. Esto evitaría que tengan que esperar mínimo 4 años para obtener una visa de trabajo.

El número de solicitantes de visa U que calificarán para permisos de trabajo bajo la nueva política sigue sin estar claro.

Si usted tiene una aplicación de visa U pendiente y tiene preguntas específicas si estas regulaciones



pueden afectarles, o si usted cree que califica para la visa U, es importante que consulte con un abogado de inmigración autorizado en ejercer leyes en los Estados Unidos.

Por Maya Zegarra , Abogada.

**La Vida nos demuestra que cada final tiene un nuevo Comienzo...**



**Nueva Temporada de Taxes 2020**

**Real Tax, el lugar confiable para hacer tus impuestos!**

**Contáctanos para para ofrecerte la mejor asesoría:**

**Dirección: 2121 Eastern Ave. Baltimore, MD 21231 / Teléfono: (410)276-1295**

**realtax.info@gmail.com**

**www.realtaxandaccounting.com**

## NO ESTADO DE EMERGENCIA, NO OBLIGACION DE MASCARILLAS, Y ¿AHORA QUE?

Por Pedro A. Palomino

Desde el 1ro de Julio el estado de Maryland levantó el estado de emergencia.

Recordemos que el estado de emergencia empezó al inicio de la pandemia el 5 de marzo de 2020 y el gobernador Hogan lo extendió a medida que la pandemia persistía. Un estado de emergencia permite a un gobernador imponer directamente (sin consulta legislativa) restricciones y suspender regulaciones con la finalidad de proteger la salud, el bienestar y la seguridad pública de la población de Maryland. La primavera 2020, el gobernador impuso una orden de quedarse en casa (stay home), por ejemplo, que luego se relajó gradualmente y luego se eliminó. Las acciones tomadas por el gobernador bajo el estado de emergencia han resistido desafíos legales. Un grupo de políticos, pastores y dueños de negocios desafió sin éxito las restricciones del coronavirus de Hogan la primavera pasada. Presentaron una demanda federal que alegaba que se extralimitó en su autoridad e infringió la Constitución y las leyes federales que protegen el comercio, la libertad de reunión, el derecho a protestar y el derecho a practicar su religión. Un juez desestimó el caso en noviembre. Las órdenes de emergencia de Hogan también fueron objeto de protestas, durante la primavera y el verano pasado, a través de un movimiento de "Reapertura" organizado principalmente en las redes sociales.

**De esta manera, señoras y señores, Maryland cierra un intenso capítulo de 15 meses en la historia del estado en el que a la fecha que escribe este artículo han muerto 9,537 personas y 462,681 contagiadas, cifras oficiales del Departamento de salud de Maryland.**

El levantamiento del estado de emergencia será en 2 fases: la primera con algunas políticas que terminaron inmediatamente el mismo 1ro de julio y la segunda con otras políticas que terminaran después de un período de gracia de 45 días hasta el 15 de agosto. ¿Se requerirán máscaras en cualquier parte de Maryland a partir del 1ro de julio?

El estado no exigirá máscaras en ningún entorno, incluidas las escuelas, los campamentos y las instalaciones de cuidado infantil. Pero los restaurantes, las empresas y los lugares de trabajo pueden seguir necesiéndolos. Los gobiernos locales y los distritos escolares pueden imponer sus propios mandatos de máscaras si lo permiten las leyes locales. También existe una orden federal que exige que las personas usen máscaras en todos los sistemas de transporte público de EE. UU. como aviones, metro, autobuses, entre otros.

En Maryland las cadenas de supermercados Harris Teeter, Wegmans, Giant, Safeway y Costco no requieren máscaras para los compradores completamente vacunados, a menos que lo exijan los mandatos locales o estatales.

### ¿Qué pasa con el uso de mascarillas en las escuelas?

Las decisiones sobre las máscaras dependen del sistema escolar de cada condado.



**NO OBLIGACION DE USAR LA MASCARILLA.  
PERO HAY ALGUNAS REGLAS AUN POR SEGUIR.**

Veamos algunos ejemplos:

**Escuelas Públicas del Condado de Anne Arundel**  
Requieren que los estudiantes de primaria y secundaria usen mascarillas adentro durante la programación de verano. Pueden quitarse las máscaras mientras están afuera y socialmente distanciados. Los estudiantes de secundaria y adultos deben estar enmascarados en áreas con estudiantes de primaria y secundaria. El sistema escolar aún no ha tomado una decisión para el otoño.

**Escuelas Públicas de la Ciudad de Baltimore**  
Seguirán exigiendo máscaras en el interior, pero permitirán que el personal y los estudiantes se quiten las máscaras cuando estén al aire libre y a distancia social.

**Escuelas Públicas del Condado de Baltimore**  
Seguirán el ejemplo del estado y ya no requerirán máscaras en las escuelas u oficinas a partir del 1ro de julio. El sistema apoya el derecho del personal y los estudiantes a seguir usando máscaras por seguridad personal. Se seguirán requiriendo máscaras en los autobuses escolares y se alentará a las personas no vacunadas a que las usen en interiores y exteriores.

**Escuelas Públicas del Condado de Carroll**  
Las máscaras serán opcionales a partir del 1ro de julio, según la portavoz Carey Gaddis.

**Escuelas Públicas del Condado de Harford**  
No requerirán máscaras en las escuelas u oficinas a partir del 1ro de julio. Los funcionarios escolares les dijeron a los padres que aún pueden instruir a sus hijos para que usen máscaras si así lo desean. El sistema escolar también espera comenzar el año escolar 2021-2022 sin máscaras.

**Escuelas Públicas del Condado de Howard**  
Todavía tienen un requisito de máscara para sus programas de escuela de verano, pero continuarán monitoreando las pautas en el futuro para considerar ajustes para el regreso de todos los estudiantes en el otoño.

### ¿Qué regulaciones o pólizas terminaron el 1ro de julio?

Maryland finalizará varias cosas, que incluyen, entre otros:

1. Requisitos de cuarentena y pruebas de covid-19 para viajeros
2. La liberación anticipada de los reclusos debido a preocupaciones de COVID
3. El aplazamiento de las elecciones municipales
4. Suministro restringido de hidroxiquina y otras drogas
5. Ampliación del cuidado infantil para el personal esencial
6. Permisos para vender bebidas alcohólicas para llevar, aunque la Asamblea General aprobó un proyecto de ley que permite a las localidades continuar con la práctica si así lo desean.

### ¿Qué medidas continuarán hasta el 15 de agosto?

1. La moratoria estatal sobre desalojos y ejecuciones hipotecarias relacionadas con COVID-19 están sujetas al período de transición de 45 días.
2. Vencimiento retrasado de las licencias de conducir y otra identificación.
3. Activación de la Guardia Nacional.
4. Testimonio a distancia y firma electrónica, para las cortes.
5. Extensión de la licencia de atención médica.
6. Aumento de la fuerza laboral para los servicios médicos de emergencia.
7. Audiencias por video para la Administración de Seguros de Maryland.

“Si bien el fin del estado de emergencia es un paso importante en nuestra recuperación del COVID-19, no significa que este virus y las variantes ya no representen una amenaza. Si ha sido vacunado, está seguro, pero aquellos que no están vacunados seguirán en riesgo”, dijo el gobernador republicano, y agregó que “no hay excusa “para no vacunarse.

Las vacunas están disponibles y son seguras, dijo Hogan.



Mantenga la distancia.  
Manténgase seguro.

Este es un aviso importante para quienes trabajan o juegan afuera. Manténgase al menos a 10 pies de distancia de las líneas eléctricas elevadas. Esto aplica para usted y su equipo.

Si usted o sus contratistas deben trabajar a una distancia menor a los 10 pies, llame a BGE antes de comenzar. Es la ley. **1.800.685.0123.**

**Mantenga la distancia. Manténgase seguro.**

**BGE**

An Exelon Company

THAT'S  
SMART  
ENERGY

[BGE.COM/Safety](http://BGE.COM/Safety)

## CONTRALORIA DE MARYLAND

Por Peter Franchot  
Contralor del estado de Maryland



### Información sobre fechas límite de declaración de impuestos y Propiedad No Reclamada.

Espero que se mantenga fresco en este calor de verano.

Ahora que más habitantes de Maryland han recibido sus vacunas y las cosas comienzan a sentirse más cerca de la normalidad, los animo a salir más y apoyar a nuestras empresas locales en todo el estado. Después de todo lo que sucedió el año pasado, estas empresas aún necesitan nuestra ayuda. Durante años, estas empresas locales y familiares han apoyado a nuestras comunidades, patrocinado nuestras pequeñas ligas y eventos escolares, y han ido más allá para brindar un servicio al cliente personal y excepcional.

Necesitamos corresponderles y ayudarlos a superar estos tiempos económicos difíciles.

Antes de hablar sobre cualquier otra cosa, quiero recordarles que la fecha para enviar las declaraciones de impuestos estatales de Maryland vence el 15 de julio.

La Oficina del Contralor de Maryland reconoce las dificultades financieras que muchas personas han experimentado durante el año pasado y hemos hecho todo lo posible para aliviar esa carga, lo que incluye darles a las personas más tiempo para presentar su declaración. La extensión de Maryland del plazo tradicional de impuestos del 15 de abril al 15 de julio ha sido uno de los regalos más generosos en la nación.

Esta extensión se aplica a las declaraciones de impuestos al ingreso individual, de transferencia, fiduciaria y corporativa. No se cobrarán intereses ni multas si se presentan las declaraciones y los impuestos adeudados se pagan antes del 15 de julio.

Si presentó sus impuestos recientemente y espera que el estado le devuelva dinero, puede verificar el estado de su reembolso del impuesto de ingreso individual de Maryland del año actual fácilmente a través de nuestro sitio web.

Vaya a [www.Marylandtaxes.gov](http://www.Marylandtaxes.gov) y proporcione su número de Seguro Social y el monto exacto de su reembolso, como se muestra en la declaración de impuestos que envió y haga clic en el enlace “¿DÓNDE ESTÁ MI REEMBOLSO?”

Como siempre, si tiene alguna pregunta sobre sus impuestos, puede visitar nuestro sitio web o llamar al 1-800-MDTAXES (1-800-638-2937) o desde el centro de Maryland 410-260-7980.

También puede enviarnos un correo electrónico a [taxhelp@marylandtaxes.gov](mailto:taxhelp@marylandtaxes.gov).

También me complace anunciar que, a partir del 1 de julio, todas las sucursales de la agencia en Maryland estarán abiertas nuevamente para brindar ayuda en persona.

Para encontrar la sucursal más cercana a usted, visite nuestro sitio web en [www.marylandtaxes.gov](http://www.marylandtaxes.gov). Y seguiremos ofreciendo citas virtuales a través de nuestra sucursal virtual. Haga clic en UBICACIONES en nuestra página de inicio.

Hablando de brindar ayuda, ¿sabe que la Oficina del Contralor de Maryland es responsable de reunir los bienes no reclamados con personas de todo el estado?

Cada año, la Oficina del Contralor de Maryland les recuerda a las personas que revisen nuestra Lista de Bienes No Reclamados actualizada y vean si tenemos artículos o fondos que podrían pertenecerle.

Nuestra campaña anual “PROPIEDAD NO RECLAMADA” se trata de reunir a los residentes de Maryland con dinero o pertenencias que, por diversas razones, terminaron bajo la custodia del estado.

El encarte de 140 páginas de Propiedad No Reclamada de este año apareció en más de 25 periódicos para un total de 400,000 copias distribuidas en todo el estado. Enumera 69,310 cuentas por valor de más de \$59.3 millones. En total, la agencia tiene más de 1.1 millones de cuentas con un valor de más de \$1.9 mil millones en propiedad no reclamada.

Las instituciones financieras, las compañías de seguros y las corporaciones deben notificar a la Oficina del Contralor de cualquier propiedad que no haya sido reclamada o haya estado inactiva durante más de tres años. Suelen ser salarios, cuentas bancarias, acciones o dividendos, pólizas de seguro de vida o contenido en cajas de seguridad.

Cuando la Oficina del Contralor recibe propiedad física que no es monetaria, los artículos se evalúan y luego se subastan, según lo exige la ley estatal, en

eBay. Las ganancias se mantienen para el propietario a perpetuidad.

Los fondos están disponibles para ser reclamados en cualquier momento sin estatuto de limitaciones y, en la mayoría de los casos, no están sujetos a impuestos.

Insto a cualquier persona que encuentre su nombre o el de un miembro de su familia en nuestra base de datos a que se comunique con la oficina al 410-767-1700 (Maryland central) o al número gratuito 1-800-782-7383 o por correo electrónico a [unclaim@marylandtaxes.gov](mailto:unclaim@marylandtaxes.gov) para informarse de cómo reclamar sus bienes perdidos.

Y siempre puede ir a [Marylandtaxes.gov](http://Marylandtaxes.gov) y hacer clic en “PROPIEDAD NO RECLAMADA” para obtener más información.

Como siempre, si tiene alguna pregunta o sugerencia sobre temas que le gustaría que cubriera en esta columna, envíeme un correo electrónico a [pfranchot@marylandtaxes.gov](mailto:pfranchot@marylandtaxes.gov).

Hasta entonces, manténgase fresco y disfrute de un verano divertido y seguro. ¡Hablaré con usted pronto!

*Peter Franchot*  
Contralor del estado de Maryland

# PTG PORTILLO TAX GROUP

Conceptos Contables LLC,  
Income Tax  
Accounting  
WWW.PORTILLOTAX.COM  
(410)675-0200

8223 Philadelphia Rd  
Baltimore, MD 21237



Gelmin Portillo, EA



Jimena Portillo, EA

ES HORA DE HACER SUS TAXES  
NOSOTROS LE AYUDAMOS  
NO ESPERE MAS!!

- ✓ Preparación de impuestos
- ✓ Contabilidad y Asesoría de Negocios
- ✓ Representación Fiscal

\* Solicitamos su número de ITIN  
\* Con nosotros no tiene que mandar su pasaporte para solicitar su número de ITIN  
\* PORTILLO TAX GROUP es un agente certificador para el IRS

**"VISITE NUESTRAS  
AMPLIAS OFICINAS"**



8223 Philadelphia Rd  
Baltimore, MD 21237

## DINERO DE AYUDA PARA PAGAR LA RENTA



El gobernador Larry Hogan anunció el ingreso de \$192.9 millones adicionales en financiamiento para los gobiernos locales y los proveedores de servicios a través del Programa de Asistencia para Renta.

Estos fondos federales serán de gran ayuda para las iniciativas de la Alianza para la Prevención de Desalojos de Maryland, que asisten a los inquilinos que no pueden cumplir con los pagos de renta por el efecto de la pandemia del COVID-19.

El gobernador también anunció que el Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Maryland (DHCD, por su sigla en inglés) reabrirá su Programa de Asistencia de Viviendas, que ayuda con las rentas a los inquilinos que viven en propiedades financiadas por el departamento.

“Durante la pandemia, Maryland tuvo una de las moratorias de desalojos más sólidas del país, para que los inquilinos pudieran estar sanos y seguros en sus casas aunque estuvieran enfrentando dificultades económicas como consecuencia de la pandemia”, declaró el gobernador Hogan.

“Seguimos trabajando a nivel local y estatal para ayudar a los inquilinos y propietarios a actualizar los pagos de rentas, dándoles una base firme en el camino a la recuperación de Maryland” agregó.

Según las recomendaciones de un grupo consejero, la asistencia federal de emergencia para la renta se estableció como parte de los \$1.08 mil millones de presupuesto suplementario enviado por el gobernador y aprobado por la Asamblea General. Esta asignación incluye casi \$193 millones para la Alianza para la Prevención de Desalojos. Esta alianza apoya los programas de asistencia para renta locales, administrados por 22 jurisdicciones locales y la United Way de Central Maryland.

**Alianza para la Prevención de Desalojos:** Estos fondos se suman a los \$143 millones de asistencia federal que se asignaron directamente a ocho jurisdicciones locales con una población de más de 200,000 personas. Los inquilinos que quieran aplicar para asistencia con el pago de la renta deben visitar [rentrelief.maryland.gov](http://rentrelief.maryland.gov) o llamar al 877-546-5595 para consultar el estado actual del programa y obtener información para aplicar en su jurisdicción local. La mayoría de los programas locales están abiertos o esperan abrir para la primavera de 2021. Puede encontrar una lista completa de las asignaciones de la Alianza para la Prevención de Desalojos por condado aquí.

**Programa de Asistencia de Vivienda:** El Departamento de Vivienda reabrirá el Programa de Asisten-

cia de Vivienda con la asignación de \$40 millones. El programa ofrece unidades en alquiler en proyectos multifamiliares financiados por la Administración de Desarrollo Comunitario con fondos estatales o recursos federales. En 2020, el programa pagó \$15.2 millones y cubrió 18,430 meses de pagos de rentas.

Los inquilinos de propiedades elegibles deben contactar a la empresa que administra su propiedad para obtener información sobre cómo aplicar. La empresa administradora de la propiedad reunirá y compilará todas las aplicaciones para enviarlas al departamento como una única aplicación al programa para esa propiedad. Después, los administradores de la propiedad recibirán los pagos directamente para actualizar las rentas atrasadas.

**Financiación Futura:** Parte de los fondos federales de emergencia para asistencia a la renta serán reservados para ser asignados rápidamente según sea necesario a medida que se desarrollen los programas locales y para asistir la administración de casos, cuestiones administrativas y alcance comunitario para asegurar que los propietarios e inquilinos elegibles, incluyendo las poblaciones minoritarias y las zonas más vulnerables, estén al tanto de la ayuda de emergencia disponible.

Para más información, visite [rentrelief.maryland.gov](http://rentrelief.maryland.gov)



VIVE EN LA CIUDAD DE BALTIMORE?

**¿ESTÁ ATRASADO EN LA RENTA, BGE, O AGUA?**

**Llame al Southeast CDC  
(443) 416-9788.**

Se puede incluir la asistencia siguiente:

- Referencias a programas comunitarios
- Apoyo individual para la familia
- Asistencia financiera (si sea disponible)

Algunos programas son para el público en general, y otros son solamente para familias con hijos en ciertas escuelas.

Llame al (443) 416-9788 para ver si usted califica para ayuda.



VIVE EN LA CIUDAD DE BALTIMORE?

**¿ESTÁ ATRASADO EN LA RENTA, BGE, O AGUA?**

Ayuda adicional está disponible para familias con hijos en las escuelas siguientes:  
John Ruhrah, Tench Tilghman, William Paca, Highlandtown 215 o Highlandtown 237

**Llame al Southeast CDC  
(443) 416-9788.**

Se puede incluir la asistencia siguiente:

- Referencias a programas comunitarios
- Apoyo individual para la familia
- Asistencia financiera



## MARYLANDERS SEGUIRAN RECIBIENDO BENEFICIO DE DESEMPLEO

### Dos cortes ordenaron a Hogan que siga pagando



Por Pedro A. Palomino

El tribunal superior de Maryland rechazó el pasado lunes 5 de julio los intentos del gobernador Larry Hogan de detener una orden de emergencia que mantiene al estado inscrito en programas federales mejorados de desempleo.

Anterior a este fallo, el sábado 3 de julio, el juez Lawrence Fletcher-Hill emitió una orden de restricción temporal de 10 días que requería que el gobernador permaneciera en los programas federales. Fletcher-Hill descubrió que los demandantes sufrirían daños irreparables si Maryland abandonara los programas federales.

Está previsto que los programas finalicen a principios de septiembre, pero Hogan decidió poner fin a los beneficios antes de tiempo, siguiendo la

línea de otros gobernadores republicanos.

Hogan argumenta que eliminar los beneficios empujará a las personas a regresar a la fuerza laboral y ayudará a las empresas que luchan por contratar trabajadores.

Por su parte los trabajadores desempleados han respondido que muchas industrias aún no se han recuperado y siguen necesitando ayuda. Una parte clave de su argumento legal se centra en la ley estatal, que requiere que el estado participe en programas federales de asistencia por desempleo.

Los partidarios también dicen que el dinero entregado en pagos por desempleo se reinvierte inmediatamente en la economía local, en cosas como alquiler, comestibles y otras necesidades.

Eso significa que el dinero tiene un efecto multiplicador, lo que ayuda a mantener abiertas las empresas y a los trabajadores en el trabajo.

#### ¿Intentará Hogan cortar el desempleo nuevamente?

Al parecer sí. La orden de restricción temporal requiere que la administración de Hogan envíe un aviso al gobierno federal diciendo que Maryland continuaría participando en los programas de desempleo.

En ese aviso el estado escribió que tiene la intención de poner fin a los programas el 14 de julio, que es justo después de que expire la orden de restricción temporal de los jueces.

El gobierno federal requiere un aviso de 30 días para finalizar la participación en los programas.

#### ¿Quiénes son los abogados de Hogan?

Normalmente la oficina del fiscal Brian Frosh lo haría, pero el demócrata ha criticado a Hogan.

Sin embargo, Hogan está representado por Venable, un bufete de abogados privados.

La pregunta que surge es ¿Cuánto les costará a los contribuyentes de Maryland estos abogados?

# ¿Quieres ahorrar \$\$ en tu seguro?

STATE FARM  
  
 UN BUEN VECINO



**STEPHANIE ZANNINO OWENS**  
 Agente

8766 Philadelphia Rd.  
 Rosedale, MD 21237

**410-866-8333**

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

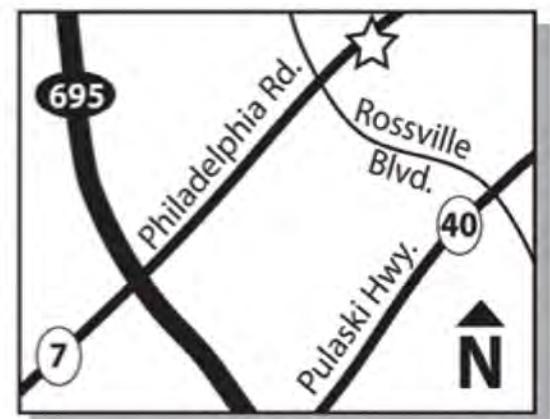
1544 York Rd. Lower Level  
 Lutherville, MD 21093

**410-832-8777**

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

**Aceptamos licencia de otros países**

**Prueba de residencia con seguro de inquilinos**



#NoBajesLaGuardiaMD

¿HA COMPLETADO SU VACUNACION?

Recuerde que si usted recibió una de las dos dosis (Pfizer o Moderna) aún no está vacunado completamente.

Se considera que las personas tienen la vacuna completa:

2 semanas después de su segunda dosis de una serie de 2 dosis, con las vacunas de Pfizer o Moderna.  
2 semanas después de recibir una vacuna de dosis única, como la vacuna Janssen de Johnson & Johnson.

Si no cumple estos requisitos, sea cual fuere su edad, NO está totalmente vacunado. Siga tomando todas las precauciones hasta estar totalmente vacunado.

Tenga en cuenta que si tiene una afección o toma medicamentos que debilitan su sistema inmunitario, es posible que NO esté totalmente protegido incluso si tiene la vacuna completa. Hable con su proveedor de atención médica. Incluso después de vacunarse, es posible que deba seguir tomando todas las precauciones.

¿Qué puede hacer si ya completó su vacunación?

Puede reanudar las actividades que hacía antes de la pandemia.

Puede reanudar sus actividades sin usar mascarilla ni mantener 6 pies de distancia, excepto cuando así lo requieran las leyes, normas y regulaciones federales, estatales, locales, tribales o territoriales, incluida la guía para empresas locales y lugares de trabajo. Si viaja dentro de los Estados Unidos, no necesita realizarse una prueba de detección antes o después de viajar ni ponerse en autocuarentena después de viajar.

Debe prestar especial atención a la situación de su lugar de destino internacional antes de viajar fuera de los Estados Unidos.

NO necesita realizarse una prueba de detección antes de salir de los Estados Unidos a menos que su lugar de destino así lo exija.

Igual deberá presentar un resultado negativo en la prueba de detección o documentación que acredite su recuperación si tuvo COVID-19 antes de abordar un vuelo internacional a los Estados Unidos.

Aún debe realizarse una prueba de detección 3-5 días después de hacer un viaje internacional. NO necesita ponerse en autocuarentena después de llegar a los Estados Unidos.

Si ha estado con alguien que tiene COVID-19, no necesita mantenerse alejado de las demás personas o realizarse una prueba de detección a menos que presente síntomas.

Sin embargo, si vive o trabaja en una institución correccional o de detención o en un refugio para personas sin hogar, y está con alguien que tiene COVID-19, aún debería realizarse una prueba de detección, incluso si usted no presenta síntomas.

¿Qué debería seguir haciendo si ya estoy completamente vacunado?

Debe seguir cumpliendo las guías en su lugar de trabajo y en empresas locales.

Si viaja, debe seguir tomando medidas para protegerse y proteger a las demás personas.

Las mascarillas son obligatorias en aviones, autobuses, trenes y otros medios de transporte

público que llegan o salen de los Estados Unidos y circulan por el país y en centros de transporte de los EE. UU. como aeropuertos y estaciones.

Los viajeros no están obligados a usar una mascarilla en áreas al aire libre de medios de transporte (como en la cubierta superior de un ferry o en el piso superior de un autobús sin techo).

Los CDC recomiendan que los viajeros que no tienen la vacuna completa sigan usando una mascarilla y manteniendo distancia física al viajar.

A los viajeros internacionales que llegan a los Estados Unidos completamente vacunados se les exige que se realicen una prueba de detección 3 días antes de viajar a los Estados Unidos en avión (o muestren una documentación de recuperación del COVID-19 en los últimos 3 meses) y aún deben realizarse una prueba de detección 3-5 días después de su viaje.

Debe seguir estando atento a los síntomas del COVID-19, especialmente si ha estado con alguien enfermo. Si tienes síntomas del COVID-19, debe realizarse una prueba de detección, además de quedarse en casa y mantenerse alejado de las demás personas.

Las personas que tienen alguna afección o que toman medicamentos que debilitan el sistema inmunitario deben consultar a su proveedor de atención médica acerca de las actividades que realizan. Es posible que deban seguir tomando todas las precauciones para prevenir el COVID-19.

Para trabajar con tranquilidad, te deberías de vacunar



mejor vive sin duda.

www.sinduda.org

Al vacunarte proteges a tus hijos y sus compañeros.



mejor vive sin duda.

www.sinduda.org

**En Maryland, DC y Virginia**

**NUEVAS LEYES EN VIGENCIA DESDE EL 1ro. DE JULIO**

La jurisdicción que verá más cambios es Virginia, en parte ya que fue la primera sesión legislativa en décadas en que los demócratas controlaron la Asamblea y la gobernación, lo que les permitió avanzar muchas de sus propuestas.

A continuación, un resumen de las medidas más importantes.

**Maryland**

El salario mínimo en el condado Montgomery subirá a \$15 por hora para los trabajadores de empresas con 51 o más empleados, \$14 para aquellos en compañías con 50 empleados o menos y \$13.50 por hora para los empleados de contratantes pequeños, con 10 trabajadores o menos.

El salario mínimo estatal es de \$11.60 a \$11.75 por hora, dependiendo del tamaño de la compañía.

**Washington DC**

Las personas que trabajan en D.C. y que reciben un sueldo mínimo verán un leve incremento a partir del 1 de julio.

El salario básico sube de \$15 la hora a \$15.20 la hora, sin importar el tamaño del empleador.

Los trabajadores que reciben propinas verán un aumento de cinco centavos, de \$5 a \$5.05 la hora.

**Virginia**

*Abolición de la pena de muerte:* Este año, Virginia se convirtió en el primer estado del sur del país en aprobar la abolición de la pena capital.

A partir del 1ro de julio, está prohibido este

castigo y cualquier persona que enfrente esta pena tendrá su sentencia convertida a vida en prisión sin posibilidad de libertad condicional.

*Legalización de la marihuana:* A partir del 1 de julio, los adultos mayores de 21 años podrán poseer y cultivar pequeñas cantidades de esta sustancia. No se podrá tener más de una onza (28.3 gramos) de cannabis y la distribución estará estrictamente prohibida.

Las personas que posean más de una libra de marihuana enfrentarían hasta 10 años en prisión.

*Protecciones contra desalojos:* Una nueva regla se llama pay and stay (paga y quédate) e indica que luego de que se presente una demanda para un desahucio por falta de pago, si el inquilino paga el balance de deuda en su totalidad, el litigio puede ser desestimado. Sin embargo, todo depende del tiempo de pago.

Adicionalmente, una ley de protección contra desalojos toma efecto el 1ro de julio y mantiene ciertos amparos por la pandemia en vigor hasta junio de 2022. Por ejemplo, los arrendadores deberán proveer un aviso de falta de pago de 14 días antes de solicitar un desahucio.

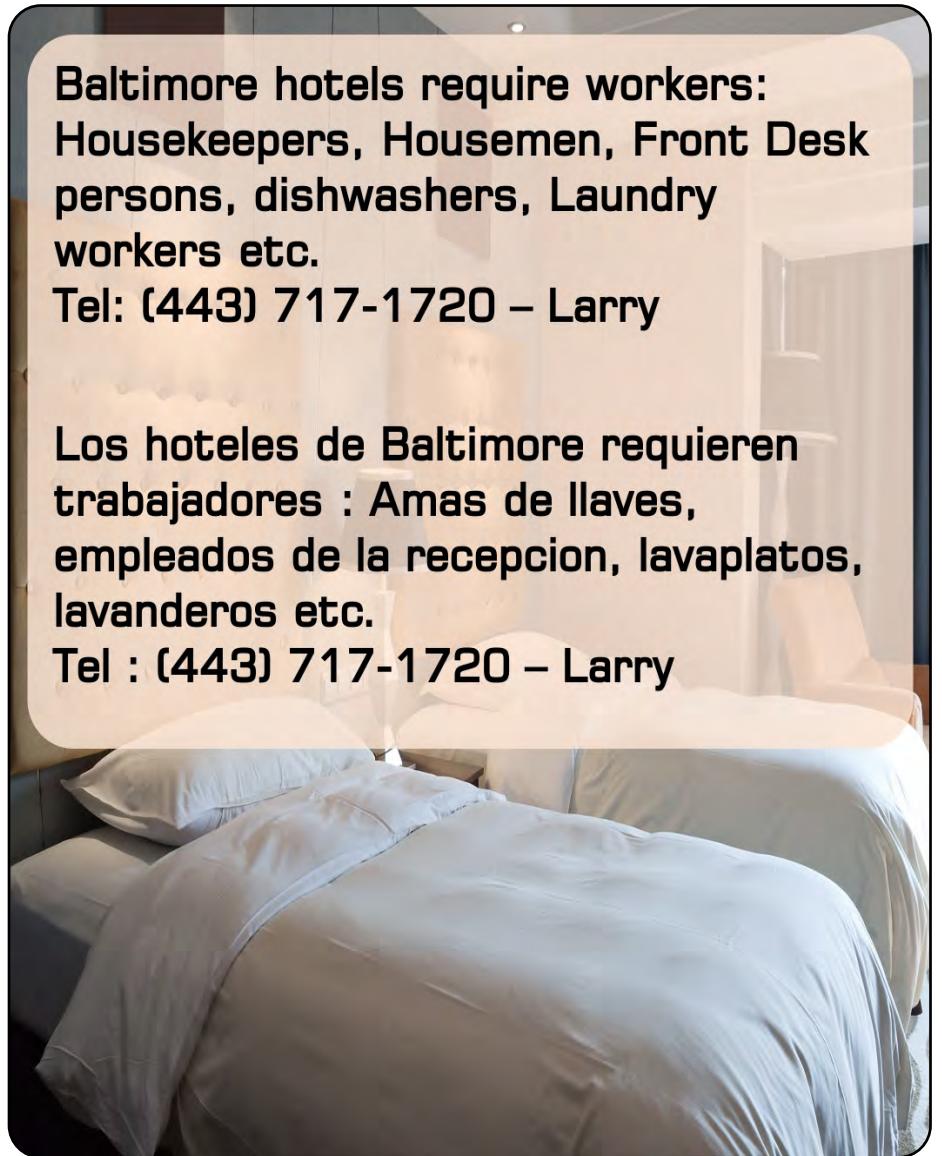
Asimismo, aquellos que operan más de cuatro unidades deberán ofrecer planes de pago antes de rescindir de un acuerdo de contrato con un inquilino que no ha pagado la renta.

**Baltimore hotels require workers: Housekeepers, Housemen, Front Desk persons, dishwashers, Laundry workers etc.**

**Tel: (443) 717-1720 – Larry**

**Los hoteles de Baltimore requieren trabajadores : Amas de llaves, empleados de la recepción, lavaplatos, lavanderos etc.**

**Tel : (443) 717-1720 – Larry**



**LAW OFFICES OF A. TONY HEPER**

**5301 EASTERN AVE, BALTIMORE, MD 21224**

**TELF. 410.633.8300 / FAX 410.633.6347**

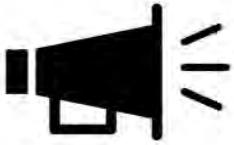
**CELL 410.402.4506 / TONYHEPER@AOL.COM**

- \*Inmigración**
- \*Accidentes de Auto**
- \*Compensación de Trabajo**
- \*Accidentes de Trabajo**
- \*Bancarrota**



**Oficina Annapolis :  
443.280.2011**





## ¿Ha tenido COVID-19 o tiene síntomas de COVID-19 ?

Usted puede ser elegible para recibir apoyo financiero si...

- Usted vive en la ciudad de Baltimore
- Usted o su hijo/a (menor de 18 años) ha recibido un resultado positivo de COVID-19 desde el principio de la pandemia.
- Usted acepta auto-aislarse para evitar la propagación de COVID-19
- Usted no es elegible para otras formas de asistencia pública, tales como pago del estímulo o desempleo

Si usted califica, porfavor llame al 667-600-2442 para asistencia.

### ¿No sabe dónde hacerse la prueba?

Las ubicaciones de prueba incluyen:

#### **Baltimore Convention Center**

Lunes y Miercoles\* 3pm to 6pm

1 West Pratt St.

*No necesita cita*

#### **Centro Esperanza /**

**Sagrado Corazon**

*Llame al 667-600-2314*

\*Los días, cuando se ofrecen pruebas, varían semanalmente. Para obtener las últimas actualizaciones, visite:

[coronavirus.baltimorecity.gov/where-get-tested-covid-19-baltimore-city](https://coronavirus.baltimorecity.gov/where-get-tested-covid-19-baltimore-city)

Para obtener información multilingüe adicional relacionada con COVID-19 (coronavirus), visite:  
**[coronavirus.baltimorecity.gov](https://coronavirus.baltimorecity.gov)**



Brandon M. Scott  
Mayor

Sagrado Corazón de Jesús & San Patricio



# La Misa

“Si supiéramos el valor del Santo Sacrificio de la Misa, qué esfuerzo tan grande, haríamos por asistir a ella”  
San Juan María Vianney

|  |  |
|--|--|
|  <p><b>Sagrado Corazón de Jesús</b><br/>600 S Conkling St. Baltimore, MD 21224</p> <p><b>Misas Domingo</b><br/>7:30 am<br/>9:30 am<br/>11:30 am<br/>7:00 pm</p> <p><b>Confesiones</b><br/>Domingos 11:00 am</p> |  <p><b>San Patricio</b><br/>319 S Broadway Baltimore, MD 21231</p> <p><b>Misa Miércoles</b><br/>7:30pm</p> <p><b>Misa Viernes</b><br/>(1er Viernes del Mes) 7:30pm</p> <p><b>Misas Domingo</b><br/>7:30 am<br/>9:30 am</p> <p><b>Confesiones</b><br/>Domingos 9:00 am</p> |
|--|--|

Trabaja con nosotros !  
Estamos Empleado .



Aplica Hoy :  
[www.boardofchildcare.org/careers](http://www.boardofchildcare.org/careers)

BOARD OF CHILD CARE




# AAP DRIVING SCHOOL

## Escuela de Manejo

- \* 36 Horas requeridas por el MVA
- \* DIP mejoramiento de manejo
- \* 3 horas de Alcohol y drogas
- \* Tramites de Tax ID
- \* Taxes y analisis financiero
- \* Traducciones autorizados por el MVA






**Precio Especial**  
**\$330.**  
"Al mencionar este aviso"

**914 Bay Ridge Rd. Suite 206**  
**Annapolis, Md 21403**  
**(410)224-2603 / (443)926-2038**

**2340 University Blvd. E Suite 207**  
**Adelphi, MD 20783**  
**(301)422-0000**



## ¡Alerta!!

### ABUSADOR SEXUAL ES BUSCADO POR LA POLICIA DE BALTIMORE

7/1/21, SBL News. -

El pasado 20 de junio en la ciudad de Baltimore una niña de 9 años de edad fue violada por su padrastro. Aunque el violador le pidió a la niña que no contara nada a su madre, la niña valientemente contó lo ocurrido y la madre procedió a denunciar a su pareja ante la policía.

El nombre del sujeto es Fredis Antonio Zelaya y la orden de arresto ha sido distribuido a todas las dependencias policiales en Estados Unidos.

Si el sujeto es encontrado en otro estado será traído a Baltimore para ser procesado por el delito cometido.

La Policía de Baltimore City solicita la colaboración de nuestra comunidad para dar con el paradero del violador.

Cualquier información que tengan será confidencial y anónima llamando al 911.

“Todas las madres debemos proteger y escuchar siempre a nuestros hijos” dijo un familiar a Somos Baltimore Latino, facebook page.



LLAMEN AL 911 SI SABEN EL PARADERO DEL SUJETO O TIENEN ALGUNA INFORMACION ADICIONAL PARA LA POLICIA.

La información permanecerá confidencial y anónima

# JEFFREY SCHOLNICK, ABOGADO

Especializados en :

- \*Accidentes de Auto
- \*Accidentes de Trabajo
- \*Infracciones de Tráfico
- \*Defensa Criminal
- \*Casos de DUI
- \*Beneficios de Incapacidad del Seguro Social
- \*Negligencia Médica



**LLAMENOS AHORA!!**

**410-494-9944**



Si vive en Baltimore, Harford o Anne Arundel County  
yo puedo ayudarles en su propio Idioma



El abogado **Jeffrey Scholnick** a servido en Maryland por más de 30 años, esta aquí para explicarle y ayudarle a salir de sus problemas legales

## ¿GUARDIA NACIONAL EN BALTIMORE CITY?



Por Pedro A. Palomino

Los crímenes en la ciudad no cesan, ni cesarán mientras no se ponga mano dura.

Los asesinatos, los tiroteos, los robos, y todo tipo de crímenes se ha convertido en el pan de cada día en Baltimore City. Y quizás Ud se pregunta ¿qué hace la policía? Bueno, en realidad no mucho, peor aún después de una campaña para quitarle fondos y bajarle los ánimos. Incluso, muchos residentes afroamericanos de la ciudad están reclamando a los líderes del gobierno local que actúen de una vez por todas.

La gente pide y exige seguridad, incluso comentan la posibilidad de cambiar a las autoridades, incluyendo al actual alcalde. Pero, creemos que el cambio de personas no es la solución. Como tampoco es la solución dejar sin presupuesto a la policía.

Los criminales se han apoderado de la ciudad, han perdido total respeto a la policía quienes antes de actuar meditan para no caer en el llamado “abuso policial”.

Asi estamos en la ciudad. Y la culpa no es totalmente de la policía. Aquí tienen parte de culpa los concejales y la administración Scott quienes siguen tratando al crimen como un tema de salud mental y proponiendo supuestas “soluciones” de salud mental para combatir y parar el crimen desenfrenado.

Aquí en Baltimore City lo que hay son criminales organizados que se han adueñado de las calles sabiendo que la policía no puede poner más mano dura, practicamente

los criminales se burlan de la autoridad policial de la ciudad.

La cadena de television local Fox 45 News publicó una encuesta preguntando:

¿Está de acuerdo que la guardia nacional proteja la ciudad? 85% respondió que SI.

Por su parte la página en facebook de Somos Baltimore Latino realizó una encuesta similar entre sus seguidores y el 100% coincidió que la Guardia Nacional debería estar presente en la ciudad.

Por su parte el gobernador Larry Hogan -ante la insistencia de qué puede hacer él para solucionar el tema del crimen en Baltimore- respondió que “lo único que puedo hacer es declarar estado de emergencia a la ciudad, imponer la ley marcial y enviar la guardia nacional”.

¡Lo que se vaya a decidir, que se decida ya porque el grito de los residentes de Baltimore City es **QUEREMOS PAZ Y SEGURIDAD EN NUESTRAS CALLES!**

**¡PAREN A LOS CRIMINALES!  
¡NO MAS TIROTEOS!  
¡NO MAS VIOLENCIA EN LAS CALLES!**



## ¡Acompáñanos este verano para Summer Break Baltimore!

1 de junio – 4 de septiembre

¡Libros gratis, eventos divertidos, rifas semanales!

Regístrate y recibe tu caja de suscripción GRATIS con libros, premios, calendario de eventos, y más — ¡CADA MES!

**Raspa para entrar a rifas y ganar premios como:**

Tarjetas de regalo, Pases anuales para Six Flags, Membresía al Acuario Nacional o Zoológico de Maryland, Airpods, o audifonos Beats

¡Cajas disponibles en inglés o en español!

Recoge tu caja de suscripción en persona o solicítala en [prattlibrary.org/summer-break](http://prattlibrary.org/summer-break)

Regístrate en tu sucursal local o escanea el código QR con tu teléfono para hacerlo en línea ([prattlibrary.org/summer-break](http://prattlibrary.org/summer-break)).



ENOCH PRATT *free* LIBRARY

**“LA INFORMACION ES PODER”**

Con Pedro A. Palomino

**En Vivo MIERCOLES 5 PM**

**LIVE**

Presentado por: **State Farm** **SAVEMART** **VARGAS**  
DAVID ROSARIO - Agente International Food Bakery-Restaurant-Taqueria



Restaurante familiar con auténticos platillos Salvadoreños y Mexicanos, un salón para eventos especiales y bar completo con variedad de tequilas, whiskies, vinos Argentinos y Chilenos, cervezas importadas y domésticas.

OFERTA ESPECIAL  
POSTRE GRATIS!!  
× VISITANDOS. COMPARTE  
EN FB, ETIQUETA A CG  
Y BALTIMORE LATINOS

SÍGUENOS EN FACEBOOK PARA MÁS INFORMACIÓN DE EVENTOS TENEMOS MARIACHI EN VIVO, CLASES DE SALSA Y BACHATA, NOCHE DE DJ'S, KARAOKE, MICRÓFONO ABIERTO, FIESTAS CON GRUPOS DE BANDA, NORTEÑO, CUMBIAS, COSTEÑO, Y MUCHO MÁS!

**907 Bay Ridge Road Annapolis MD 21403 (410)626-1444**

Telf.  
**410.263.5400**

# AMERICA POSTAL

901 Bay Ridge Road, Annapolis MD 21403  
americapostal901@gmail.com Cerca de Caliente Grill

Fax  
**410.263.0650**

- ✓ Preparación de Impuestos todo el año
- ✓ Le ayudamos a resolver sus problemas de Impuestos con el IRS y la Contaduria de MD.



- ✓ Muchas personas califican para reembolsos.

- ✓ Tramite de su ITIN y consultas completamente GRATIS !!!



**COLORCOPIES**

- \*Copias Blanco y Negro .
- \*Servicio de Fax .
- \*Envio de documentos por email.
- \*Tarjetas de Negocio .

**BOXES & PACKING**

- \*Cajas de todo tamaño
- \*Paqueteria especial y profesional

**MAILBOX RENTAL**

- \*Recibimos paquetes
- \*Notificación por Texto

**INTERNACIONAL**

- \*Paquetes, Cajas y Documentos urgentes y via cargo a todas partes del mundo .

Agente Autorizado y Asociados de:



Ahorra, más cobertura Nacional del 99%  
Escoge tu Plan Ilimitado, Familiar y Ofertas.

Teléfonos y Accesorios:  
Iphones, Samsung, LG, HTC, Alcatel, ZTE y más



Envio de Dinero y pago de biles

# 34° Festival Argentino

**Auditorium Thomas Jefferson**  
125 South Old Glebe Road  
Arlington, VA. 22204  
Free Parking,  
Metro Stop Ballston  
Bus Route 10B/23A

**18 SEP 2021**

**HISPANIC HERITAGE MONTH**

**FESTIVAL ARGENTINO USA**

**Mes de la Herencia Hispana para toda la Familia**

Tango · Folklore  
Pop & Rock Nacional  
Comidas Típicas  
Choripan - Empanadas  
Feria Artesanal  
Libros - Expositores

**Islas Malvinas**

**por Siempre Argentinas**

[www.festivalargentino.org](http://www.festivalargentino.org)  
[info@festivalargentinousa.com](mailto:info@festivalargentinousa.com)  
Contacto: 703.212.5850

**El futuro es de todos** | Cancillería Consulado de Colombia en Washington D. C.

## COLOMBIA EMPRENDE DC FERIA EMPRESARIAL

para toda la familia

Comida, artesanías, música y bailes, actividades para niños y muchas sorpresas más.

**Ven, disfruta, conoce y apoya nuestros empresarios del área.**

**Consulado de Colombia**  
1724 Massachusetts Ave NW,  
Washington DC 20036.

**Sabado, 28 de Agosto**  
**10:00 A.M. - 4:00 P.M.**

**EVENTO GRATUITO**

Colombia Nos Une

# REGISTRARSE PARA LA VACUNA COVID ERA COMPLICADO

## ASÍ QUE LA HICIMOS MÁS FÁCIL

**VISITE EL SITIO WEB**  
**COVAX.BALTIMORECITY.GOV/ES-ES**

**AHORA LAS PERSONAS MAYORES DE 12 AÑOS PUEDEN REGISTRARSE PARA OBTENER UNA CITA.**

BALTIMORE CITY HEALTH DEPARTMENT



@Bmore\_Healthy

COVAX.BaltimoreCity.gov/es-ES  
443.984.8650

# PORQUE LLEGAMOS A MAS GENTE, LOS NEGOCIOS CONFIAN EN NOSOTROS



## 2 MEDIOS, 1 SOLA FUERZA INFORMATIVA



**443.800.0618**

**443.804.4367**

**somosbaltimorelatino@hotmail.com**

**Enderezado y Pintura**

**Office: 410-633-0260**

# LA FAMILIA

## AUTO MECHANIC

MECANICA EN GENERAL

Cambios de Aceite Comenzando Desde **\$26.00**  
INCLUYE ACEITE Y FILTRO

**Abierto Lunes a Sábado de 8:am a 6:pm**





**OFRECEMOS SERVICIO DE GRUA "LA FAMILIA TOWING"**



LA FAMILIA AUTO MECHANIC  
410 633 0260  
6312

**Precios Económicos**

- \*Diagnostico Computarizado.
- \*Reparación y Reemplazo de Motores y Transmisiones.
- \*Tune up (Afinación de Motores)
- \*Bandas y Cadenas de Tiempo.
- \*Frenos, Suspensión y Alineamiento.
- \*Sistema de Escape y Soldadura.
- \*Aire acondicionado y Calefacción.
- \*Sistema Eléctrico.
- \*Instalación de Estereo y Audio.
- \*Llantas nuevas y usadas.

La mayoría de partes son garantizadas por un Año!

Trabajos Garantizados por dos Meses ( Mano de Obra)

6312 Holabird Ave. Dundalk, MD 21224

**Enderezado y Pintura**

**Office: 410-789-8980**  
**Llantas: 410-789-8920**

Ya estan abiertas nuestras puertas

# LA FAMILIA

## AUTO TIRES

MECANICA EN GENERAL

**OFRECEMOS SERVICIO DE GRUA "LA FAMILIA TOWING"**

Horario:  
Lunes a Sábado  
8:00 am a 6:00 pm





**LLANTAS NUEVAS Y USADAS**



**Precios Económicos**

- \*Diagnostico Computarizado.
- \*Reparación y Reemplazo de Motores y Transmisiones.
- \*Tune up (Afinación de Motores).
- \*Bandas y Cadenas de Tiempo.
- \*Frenos, Suspensión y Alineamiento.
- \*Sistema de Escape y Soldadura.
- \*Aire Acondicionado y Calefacción.
- \*Sistema Eléctrico.
- \*Instalación de Estereo y Audio.
- \*Llantas nuevas y usadas.

La mayoría de partes son garantizadas por un año

Trabajos Garantizados por dos meses (mano de obra)

5816 Ritchie Hwy. Brooklyn Park, MD 21225

## Honoring Peruvian Cuisine in the US: Chef Yuki

By Erika Hernandez.

Mundo Latino Newspaper of Baltimore

Chef, Yuki Nakandakari, also known as 'Yuki,' one of the greatest Latino prides in the Northeast of the United States. He was born in Peru under Japanese heritage. He began his career when he left for Japan to study 'Culinary Arts' in 1990.

Although he started as a dishwasher, Chef Yuki has managed to rise to the top and is incredibly successful, which has allowed the US to get a taste of Peruvian cuisine that had been unknown for a while. As he has managed to overcome prejudices and is an exemplary member of the Latino community, Mundo Latino went ahead and interviewed him.

We asked him what his experience was like when he got to the United States after being in Japan.

"The truth is that it wasn't too difficult (to adapt to the US). It was so much more difficult when I arrived to Japan since it was the first time that I had left home, and I was only 19 then. It was very difficult for me there... When I arrived to the US, I had already gone through that experience and it wasn't too hard on me. But, not being with your family, parents... Having to start a new life – this is difficult for everyone. We immigrants know that's the price to pay. And, well, you make friends again..."

"Chef, tell us, what was your career path up until you had three restaurants?" I asked. "I started as a dishwasher, then I moved forward and performed at all positions at a restaurant: from dishwasher I became kitchen porter, then I became a chef de partie (...), then I became a sous-chef (...), and then I became a chef (...)" He said it took him 15 years for him to have his own restaurant (in 2016). He then continued, "I am passionate about cooking. Everyone is born with a gift. Oftentimes, we are already working on this for free without even realizing (...) What takes your breath away, what you think about all the time, etc. It wasn't clear to me at the beginning, but I always loved to cook. I cook since I was a kid. When all the children were playing, I wanted to be in the kitchen."

At the beginning, he didn't have his father's support to become a chef. His dad had asked him to become an engineer and he studied that for a couple of years. However, he recalls "I couldn't take it anymore and so I ran away from home. I left and lived at the other side of the world – Japan.

I was very lucky to have cousins that were already living there, and they helped me (...) When my dad realized that this is what I really wanted, he accepted it. He never wanted me to become a chef. He wanted me to become an engineer." But, to make his dreams come true, he had to go against his father's wishes.

I followed up, "Chef, what made you open three very successful restaurants?" He answered, "In fact, that is the natural step for a cook. A cook's life revolves around food. So, it's a natural step that they'd like to have their own restaurant (...) And despite having studied and been trained at the classical Japanese cuisine, I apply all the Japanese knowledge and techniques to the Peruvian cuisine. The fusion of both cuisines is called Nikkei."

The Chef has owned three very well-known restaurants: "Pisco" in Baltimore, "Ocopa" in Washington, DC, and "Chalaco's" in Philadelphia. His most popular restaurant was "Ocopa" which was featured at "Michelin's International Guide" in 2017. This is a guide that incorporates the best restaurants in the entire world. Chef Yuki has also earned the title "Outstanding Professional of the Year" in 2015 by the Maryland Hispanic Chamber of Commerce, the "Certificate of Congressional Recognition" by the United States House of Representatives, the "Certificate of Special Senate Recognition" in 2017, and an award by Peru's Commercial Office in New York in 2017.

The chef continued, "The last restaurant I opened was in Philadelphia and was called 'Chalaco's' that we had to close after two years. It was very nice." The problem there is that Peruvian cuisine was

hardly known in Philadelphia – as in the rest of the United States. "From that moment on, my complete life goal changed.

From then on, my mission has been to introduce Peruvian food in the United States.

That is what we're missing: exposure in the media... The experience and knowledge of mass media to know our food, particularly to US media."

After having owned three renowned restaurants and being the recipient of multiple awards, he now shows off a taste of Peruvian cuisine to the world at his YouTube channel "Inca's Food Trail" and now covers special events.

His message to the Latino community regarding our contribution to the US, he said "The wealth of a cuisine is due to the influence of other cultures (...) A rich cuisine is the result of humanity. There is no pure race and there is not an ethnically pure cuisine. Peruvian cuisine is a product of Incas, Spanish, Chinese, Japanese, African slaves, etcetera.

Hispanic cuisine is not scraps. On the contrary, Latino cuisine plays a huge contribution that adds to the American culture. Thanks to Mexico, American cuisine has a lot of Mexican cuisine influence. There is no party in the US without chips and guac, which are as American as the hot dog.

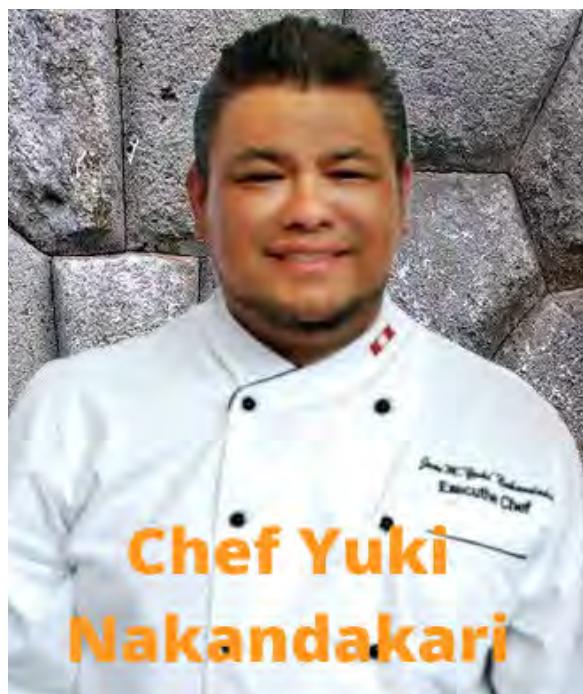
We, Latinos, certainly contribute."



## Poniendo a la Cocina Peruana en Alto: Chef Yuki

Por Erika Hernández.

Especial para Mundo Latino Newspaper of Baltimore.



El chef, Yuki Nakandakari, también conocido como “Yuki,” es uno de nuestros orgullos latinos en el nor-este de los Estados Unidos. Peruano de nacimiento y con ascendencia japonesa, comenzó su carrera cuando se fue a Japón a estudiar ‘Artes Culinarias’ de 1990 a 1992. Empezando desde ser lavaplatos, el Chef Yuki ha logrado llegar a lo más alto de su carrera en los Estados Unidos permitiéndole ofrecer al mundo una probadita de la comida peruana y de la cultura latina que el mundo ha desconocido. Así, venciendo prejuicios y poniendo a nuestra comunidad en alto, nos permitimos entrevistarlo.

Le preguntamos cómo había sido su experiencia cuando llegó a Estados Unidos después de haber estado en Japón: “La verdad es que no fue muy difícil (adaptarse a Estados Unidos). Fue más difícil cuando llegué a Japón, pues era la primera vez que salía de mi casa y tenía 19 años. Ahí sí se me dificultó bastante... Cuando vine a Estados Unidos, ya había pasado esa experiencia y no fue tan difícil. Pero igual, no estar con tu familia, con tus papás..., empezar a hacer una nueva vida, es difícil para todo el mundo. Pero, como todo inmigrante, sabemos que es el precio que tenemos a pagar. Y, nada, amigos se

hacen otra vez...”

“Díganos chef, ¿cómo fue su trayectoria hasta llegar a tener tres restaurantes?” le pregunté. “Volví a empezar como lavaplatos y de ahí fui avanzando por todos los puestos de restaurantes: de lavaplatos salté a preparador, de preparador salté a línea de cocina (...), después llegué a hacer sous-chef (...) y después llegué a ser chef (...)” Le tomó unos 15 años para llegar a tener su primer restaurante, en 2016, y continuó: “La cocina me apasiona. Cada uno nace con un regalo que Dios nos da. Es nuestro deber saber cuál es nuestro regalo y saber lo que nos gusta hacer de gratis. Muchas veces hacemos este trabajo de gratis sin darnos cuenta (...) Qué es lo que te quita el aliento, el pensamiento, etc. Yo no lo tenía claro al inicio, pero siempre me gustó la cocina. Yo cocino desde niño. Cuando la mayoría de los niños estaban jugando, a mí me gustaba meterme a la cocina.”

Inicialmente, no tuvo el apoyo de su padre para estudiar para ser chef. Su papá le había pedido estudiar ingeniería y lo metió a estudiar. Pero, “No aguanté y me escapé de casa. Y me fui al otro lado del mundo; a Japón (...) Tuve la suerte de tener primos que ya habían estado viviendo allá y me ayudaron (...) Cuando mi papá se dio cuenta que era lo que yo quería, lo aceptó. Él nunca quiso que yo fuera ser chef. Él quería que yo fuera ingeniero.” Así, para lograr su sueño, tuvo que ir en contra de los deseos de su padre.

Y continuamos preguntándole, “Chef, ¿qué le llevó a abrir tres restaurantes y tan exitosos?” A lo que contestó, “En realidad, ese es un paso natural para un cocinero. La vida de un cocinero gira alrededor de la comida. El paso natural es que el cocinero quiera tener su propio restaurante (...) Y a pesar de haber estudiado y entrenado en cocina clásica japonesa, todos los conocimientos y las técnicas de la cocina japonesa los aplico a la cocina peruana, cuya fusión de ambas cocinas es llamada Nikkei.” El Chef ha sido dueño de tres restaurantes muy conocidos: “Pisco” en Baltimore, “Ocopa” en Washington, DC, y “Chalaco’s” en Philadelphia. Su restaurante más popular fue “Ocopa” ya que calificó

para la “Guía Internacional Michelin” en 2017, que es una guía sobre los mejores restaurantes internacionales en todo el mundo. El Chef Yuki, ha sido ganador del título “Outstanding Professional of the Year” en 2015, otorgado por la Maryland Hispanic Chamber of Commerce, el “Certificado de Reconocimiento por el Congreso Americano” por la Casa de Representantes de los Estados Unidos, el “Certificado de Reconocimiento Especial del Senado de los Estados Unidos” en 2017, y el reconocimiento de la Oficina Comercial del Perú en Nueva York en 2017. El chef continuó diciéndonos, “El último restaurante que abrí fue en Philadelphia llamado “Chalaco’s” que, después de 2 años, tuvimos que cerrar y que era muy lindo (...)” El problema ahí fue que la comida peruana en Philadelphia y en el resto de los Estados Unidos no la conocen mucho los americanos. “Desde ese momento, mi objetivo cambió. A partir de ahora, mi misión ha sido dar a conocer la comida peruana en todo Estados Unidos. Eso es lo que nos falta..., exposición en los medios: experiencia y conocimiento de los medios masivos para dar a conocer nuestra comida en los medios latinos y, sobre todo, americanos.”

Después de ser dueño de tres restaurantes tan reconocidos y de ser receptor de dichos premios, ahora se dedica a dar a conocer la comida peruana en su canal de YouTube “Inca’s Food Trail” y a cubrir eventos especiales. En su mensaje para la comunidad latina en cuanto a nuestra contribución a los Estados Unidos mencionó “La riqueza de una cocina se debe a la influencia de otras culturas (...) Una cocina rica es el resultado de la humanidad. No existe una raza pura en la humanidad y no hay una cocina étnicamente pura. La cocina peruana es la influencia de la cocina de los incas, de los españoles, chinos, japoneses, de los esclavos africanos, etcétera. No es que la cocina latina sea un lastre. Al contrario, la cocina latina es un granito de arena más que aporta. Gracias a México, que la comida americana tiene mucha comida mexicana en su comida americana. No existe una fiesta americana sin chips ni guacamole. Es tan americano como los hot dogs. Nosotros los latinos aportamos.”



## ESTRATEGIA DE NATURALIZACION

### Esfuerzo de ciudadanía para 9 millones de residentes permanentes

Por Santiago David Távara

Diversas organizaciones defensoras de los inmigrantes elogiaron el esfuerzo del presidente de Estados Unidos, Joe Biden, de impulsar la ciudadanía para unos 9 millones de residentes legales en el país y de mantener su promesa de una reforma migratoria integral.

En una ceremonia de naturalización el 2 de julio, previamente a la celebración de la Independencia de Estados Unidos, el mandatario resaltó que “los inmigrantes continúan inyectando nueva energía y fuerza” al país y que la inmigración “es esencial” para el país y el mundo que afronta la pandemia del coronavirus.

Ese mismo día, el Servicio de Ciudadanía e Inmigración (USCIS) divulgó un informe que busca promover la integración de los inmigrantes en la sociedad, facilitar las herramientas para la naturalización, agilizar los trámites y eliminar los temores relacionados con la solicitud a la ciudadanía.

La directora ejecutiva de la organización National Partnership for New Americans (NPNA), Nicole Melaku, sostuvo que la iniciativa de la administración Biden facilita “la ruta para lograr la ciudadanía estadounidense” en momentos en que el país celebra su Independencia.

El plan instrumenta una orden ejecutiva del presidente Biden que permite un trabajo en conjunto de agencias federales encabezadas por el Departamento de Seguridad Nacional (DHS), al cual pertenece el USCIS.

El plan acoge recomendaciones del proyecto de ley New Deal for New Americans Act presentado este año por los congresistas Grace Meng, de Nueva York, y Edward Markey, de Massachusetts, para reducir las barreras a la naturalización, permitir el registro de nuevos votantes y fomentar capacitación laboral para los inmigrantes.

“Animamos a la administración a trabajar muy de cerca con organizaciones comunitarias para mejorar la capacidad de representación legal y acompañar el plan con una estrategia intensa para reducir la brecha de casi un millón de solicitudes de ciudadanía”, sostuvo la activista Melaku.

Por su parte, el presidente del Fondo de Educación de la Asociación Nacional de Latinos Electos y Designados (NALEO), Arturo Vargas, dijo que ese tipo de iniciativas “reconocen la importancia de la naturalización e involucrarán a las partes interesadas de los sectores público y privado a ayudar a los residentes permanentes a alcanzar el sueño de la ciudadanía”.

El director ejecutivo de America's Voice, Frank Sharry, sostuvo que toca ahora extender el compromiso de la ciudadanía a los indocumentados que todavía no gozan de esos derechos y responsabilidades, lo cual es necesario completar “este año” con una reforma migratoria integral.

Sharry recordó el “brillante poema” de Amanda Gorman durante la toma de posesión de Biden en enero, que indica que Estados Unidos “es un país que no está quebrado, sino que sencillamente no está completo”, lo cual se logrará con la extensión de la ciudadanía para todos.

El secretario del DHS, Alejandro Mayorkas, dijo que la Estrategia de Agencias Federales para Promover la Naturalización es una iniciativa para “eliminar las barreras a la ciudadanía y promover la naturalización para todos los que reúnen los requisitos”.

“Lograr la ciudadanía de Estados Unidos es un gran privilegio”, sostuvo Mayorkas, de origen cubano y uno de varios hispanos en altos puestos en el gobierno de Biden. Los nuevos ciudadanos “fortalecen el poder y las responsabilidades” que corresponde a la ciudadanía, lo cual “nos hace un país mejor”, enfatizó.

A finales de junio, la organización comunitaria CASA de Maryland y diversos grupos impulsaron un recorrido desde Union Station hasta el Capitolio, sede del Congreso, para urgir al presidente Biden y a los legisladores a que aprueben la legalización de unos 12 millones de indocumentados.

Entre los expositores estuvo el excandidato presidencial demócrata, el senador Bernie Sanders, quien pidió un trabajo en conjunto de los inmigrantes de origen africano, asiático y latino para alcanzar una reforma migratoria que ya ha empezado con esfuerzos legislativos en favor de jóvenes indocumentados y beneficiarios del Estatus de Protección Temporal (TPS).



## La Teología de la Liberación Frente a las Desigualdades



Por Yenny Delgado.

Durante los últimos 15 meses, la mayor parte del mundo ha sido transformado radicalmente por la COVID-19, que ha matado a más de 3,7 millones de personas en todo el mundo.

La pandemia ha descubierto las desigualdades inherentes a los sistemas actuales en todo el mundo. Al reflexionar sobre estas situaciones, como personas de fe, estamos viendo qué teologías están disponibles para ayudarnos a procesar el marco que exacerbó gran parte del sufrimiento resultante de la pandemia. Considero que una severa reflexión y revisión de las Teologías de la Liberación puede proporcionarnos herramientas para crear una iglesia más empática y comprometida.

En 1971, el sacerdote católico peruano Gustavo Gutiérrez escribió la “Teología de la Liberación.” Esta teología ayudó a muchos a reavivar el mensaje original de Jesucristo a través de su enfoque hacia los empobrecidos. Gutiérrez desarrolló su teología en respuesta al sufrimiento y el empobrecimiento en el continente. La teología propone una forma concreta de dismantelar los sistemas de opresión e injusticia impuestos por siglos.

Gutiérrez descubre el papel de la iglesia en los sistemas de opresión, cómplice tanto de los colonizadores como de la era de las repúblicas independientes donde la iglesia siguió teniendo dominio y control de grandes propiedades expropiadas a la población originaria. Su atención se centra en cómo la opresión sistemática y la injusticia funcionan para mantener a millones de personas en la pobreza.

Para hacer una conexión teológica y política, Gutiérrez expone una reflexión crítica sobre la praxis cristiana, al señalar: “Sólo la auténtica solidaridad con los pobres y una auténtica protesta contra la pobreza de nuestro tiempo pueden proporcionar el contexto concreto y vital necesario para una discusión teológica sobre la pobreza.

La ausencia de un compromiso suficiente con los pobres, los marginados y los explotados es quizás la razón fundamental por la que no tenemos una sólida reflexión contemporánea sobre el testimonio de la pobreza.”

El trabajo de Gutiérrez proporciona definiciones precisas de las palabras que usa para asegurar que no haya ambigüedad. Escribió: “la pobreza es una condición escandalosa contraria a la dignidad humana.” Es escandalosa porque muestra los problemas y valores sistemáticos de la sociedad. Gutiérrez brinda una opción para el individuo y la sociedad, un compromiso real de solidaridad con la población empobrecida.

En su teología llama a la opción preferencial por los pobres frente a un sistema que brinda a la iglesia de privilegios, dinero, oportunidades y supremacía. En cambio, enfatiza “tenemos la opción de estar del lado que le preocupa a Dios.”

A pesar de un llamado firme la Teología de la Liberación, tiene aun deficiencias. Específicamente, Gutiérrez no se dirige ni reflexiona sobre quienes y que rostro tienen son las personas que viven en las mayores condiciones de pobreza: mujeres y niñas. Gutiérrez es un producto de su tiempo, y esa falta

de claridad en describir quien son los empobrecidos sigue siendo un descuido importante.

Durante la actual pandemia la desigualdad entre los empobrecidos y los enriquecidos es más visible. Porque las personas que trabajan muchas horas apenas pueden sobrevivir y difícilmente acceden a los servicios más básicos, mientras que, los ricos ganan más dinero aprovechando la desesperación de las personas.

¿Podemos decir que el sistema está funcionando solo para una minoría y dejando de lado la mayoría que vive en carencia?

Es escandaloso saber que millones de personas, incluso trabajando más de 48 horas a la semana, reciben un salario que no alcanza para llevar una vida digna, que cientos de mujeres son asesinadas a causa del machismo, que miles de niños y niñas crecen con desnutrición y abandono. La reflexión teológica de Gutiérrez trata sobre las condiciones escandalosas en América hace 50 años, pero aun hoy sigue siendo relevante.

La iglesia y los ricos están en el poder mientras que los pobres son marginados.

Esto contrasta con el mensaje de Jesús en el que los marginados y los empobrecidos están en el centro de su mensaje esperanzador y de justicia.

La práctica de una teología liberadora no es fácil, requiere de verdadero compromiso y sobre todo entendimiento por parte de la iglesia vigilante, que denuncia injusticia y se moviliza. ¿Esta la iglesia asumiendo ese compromiso?

#####

*Yenny Delgado*

*Psicóloga y teóloga. Escribe sobre las intersecciones entre etnicidad, política, fe y resistencia.*

*Twitter @Publicayenny*



## ¿PESADEZ EN EL ESTOMAGO? ¿MALA DIGESTION?

Como nos pone hasta de mal humor la Pesadez de estómago, los gases, la acidez. A muchos de nosotros a veces nos avergüenza consultar cómo podemos mejorar nuestra digestión, ya que podemos estar sufriendo de estreñimiento, u otro tipo de malestares que requieren acudir al médico para que se realice las pruebas necesarias.

Pero también podemos encontrar algunas pautas y recomendar ciertos productos para las digestiones y evitar molestias como los gases o la pesadez de estómago.

Consejos para evitar una mala digestión:

- Comer despacio. Es esencial masticar bien, tanto para que la digestión sea más sencilla, como para evitar saciarnos. Masticando bien, con tranquilidad, evitaremos la formación de gases.
- Llevar una dieta equilibrada. Las verduras y las frutas deben ser la base de nuestra alimentación diaria, ya que proporcionan la cantidad de vitaminas, minerales y fibra para el buen funcionamiento del organismo. Pero ojo con algunas frutas y los horarios. (uvas y ciruelas, pasas, los albaricoques y los plátanos son algunas de las frutas que tienen mayor capacidad para producir gases.)
- Tomar agua. Hidratarse es fundamental y también hay que hacerlo cuando comemos en sorbos. Es preferible evitar las bebidas con gas siempre, y más durante la comida, y beber abundante agua. Una buena hidratación, además, nos ayudará a evitar el ESTREÑIMIENTO, asociado también a las malas digestiones.
- Tener horarios regulares. Mantener unos horarios estables de comidas ayuda a que el organismo tenga rutinas y haga mejor la digestión.
- Evita al máximo fritos y grasas La fritura es la técnica culinaria que hace que el alimento absorba mayor cantidad de aceite.

Por eso, aparte de no ser recomendable para el peso por el exceso de calorías que conlleva, tiene el problema de que los alimentos muy grasos son de digestión lenta y difícil. Y esto, en muchas ocasiones, se traduce en gases.

- Modera la ingesta de cereales integrales. - Los hidratos de carbono, en general, al ser digeridos producen gases. Por eso la mayoría de los cereales, que son fuente de grandes cantidades de hidratos de carbono, los producen (con la única excepción del arroz). En este sentido, los integrales, pese a ser más nutritivos y recomendables que los refinados, son los que pueden producir mayor

cantidad de gas. Por eso, si se es propenso a sufrir hinchazón abdominal, conviene moderar su consumo.

En cuanto al pan, el que se elabora con masas fermentadas con levadura madre (fermentación tradicional) se digiere mejor y produce menos gases. Los panes que llevan agentes químicos gasificantes en vez de levadura se digieren peor.

- Controla la cantidad de fibra que tomas Es importante incluir la fibra suficiente (cereales integrales, frutas y verduras frescas, frutos secos, etc.) en la dieta para mejorar el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento, ya que éste favorece la putrefacción intestinal y la producción de gases.

Pero no hay que excederse con ella ni aumentarla bruscamente (es muy importante introducirla poco a poco, de forma progresiva), ya que esto podría ser contraproducente y provocar precisamente más gases y molestias intestinales.

La cantidad recomendada es de unos 25 a 30 gramos, repartidos a lo largo de todo el día.

- Hacer cinco comidas al día (3 más fuertes y dos tentempiés). Así evitaremos los excesos, porque una de las principales causas de las digestiones pesadas son las comidas copiosas, que debemos evitar siempre y más por la noche.

- Tomar infusiones. Sé que a la mayoría gusta el cafecito pero **DESPUES DE COMER... CAMBIA EL CAFE POR UNA INFUSION** para evitar la hinchazón abdominal, tampoco resulta recomendable excederse con las bebidas con cafeína, como el café.



Sustituye por infusiones de hierbas con propiedades digestivas como la menta, la manzanilla, el hinojo, la hierba luisa, el té verde, el jengibre o el boldo etc. a las que les puedes añadir unos granos de anís verde o comino (ambas de efecto carminativo) para potenciar su efecto “anti-gases”.

Estas son algunas de las mejores infusiones para mejorar tu digestión.

(Por Danitza León)





Maryland

# MUNDOLATINO

BALTIMORE

Hispanic Community Newspaper



 @MLnewspaper  
 MLnewspaper.com

### BECAS PARA ESTUDIANTES DE ORIGEN MEXICANO

En colaboración con la Sección Consular de la Embajada de México en Washington, D. C., la fundación William & Lanaea C. Featherstone se complace en ofrecer cinco becas para educación superior Featherstone de \$2000 a estudiantes de nacionalidad u origen mexicanos que vivan en los Estados Unidos.

Esta iniciativa es parte del Fondo para becas Featherstone de educación superior de \$68, 000 que otorgará más de 30 becas este año.

Plazo para realizar la solicitud: 23:59 del 16 de julio de 2021

**Requisitos:**

Los estudiantes deben estar matriculados para el año académico 2020-2021 en una de nuestras instituciones asociadas: Coppin State University, Morgan State University o The University of Baltimore.

Las becas estarán abiertas a estudiantes de primero, segundo, tercero y cuarto año, así como a estudiantes de posgrado. No pueden solicitarlas los estudiantes que se hayan graduado

durante los semestres de primavera o verano de 2021.

Promedio acumulado de 3.0 puntos (GPA)

Se tendrán en cuenta los resultados del SAT/ACT

Demostrar participación en actividades extracurriculares

Redactar ensayos en los que se describan los objetivos y las aspiraciones profesionales

Los estudiantes deben ser de nacionalidad u origen mexicanos y vivir en los Estados Unidos.

La solicitud debe presentarse antes de las 23:59 del 16 de julio de 2021 Los ganadores de las becas deberán asistir a una ceremonia virtual de entrega el viernes 24 de septiembre de 2021 de 12:00 a 13:30.

Más información: <https://thefeatherstonefoundation.org/becas>



**HOME OF THE REAL TEPACHE**

# EL TAQUITO MEXICANO RESTAURANT

**LUNES A SABADO : 9:00 am a 11:00 pm**  
**DOMINGO : 9:00 am a 10:00 pm**

**TAPACHE \$3.99**

**Carnitas por Libra**

**Especial de Domingos**

**Burrito Bowl \$7.99**

**Coctel de Camaron \$12.99**

**Combo Kids #2 \$8.99**

**Especial de Tacos**

**1744 Eastern Ave. Baltimore, MD 21231 (410)563-7840**

**“CADA DIA LO TENEMOS QUE VER COMO UNA NUEVA EXPERIENCIA DE VIDA”**

**Dr. Néstor Alvarado / Pediatra**

*Por: Rosy Montesinos/ Periodista  
Especial para Mundo Latino Newspaper of Baltimore*

“Independientemente del nivel de educación que poseamos, cada día lo tenemos que ver, como una nueva experiencia de vida que nos ayude a ser mejores seres humanos”.  
Dr. Nestor Alvarado.

Nacido en la Ciudad de la eterna primavera, como se le conoce a Guatemala, Nestor Alvarado, es uno de los 5 hijos del matrimonio del Dr. Waldemar y de la maestra Flory de Alvarado (QDDG) quien asegura, que todas las enseñanzas y los buenos ejemplos, lo motivaron y ayudaron en su formación profesional, en su natal Guatemala, donde obtuvo su título como Doctor de la Universidad de San Carlos.

Al preguntarle al Dr. Alvarado, porque eligió la profesión de médico, nos dice que, “siempre me ha gustado trabajar con niños, además de ello, mi padre, era un médico entregado a la gente y eso bastó para que yo quisiera ser siempre como él”, esboza este profesional de la medicina.

**Migración, Superación y metas cumplidas.**

Históricamente, la migración se ha convertido en un fenómeno complejo y cada día, miles de



personas deciden abandonar sus lugares de origen, en busca de mejores oportunidades para su desarrollo personal y profesional, situación que también le tocó vivir al Dr. Alvarado, precisamente para completar el sueño de Post-grado en pediatría, (Parte de la medicina que se ocupa del estudio del

crecimiento y el desarrollo de los niños hasta la adolescencia, así como del tratamiento de sus enfermedades).

Sin embargo, para completar esa meta, dice el Dr. Alvarado, “tuve que hacer varios trabajos, entre ellos el de, “Bus boy, que no es más que, el trabajo de limpiar las mesas de un restaurante, trabajo que me permitió generar ingresos y completar mi incorporación, hasta que lo logre”, sonríe.

“Independientemente del nivel de educación que poseamos, cada día lo tenemos que ver, como una nueva experiencia de vida que nos ayude a ser mejores seres humanos”, afirma el Dr. Alvarado, respecto a que cuando se llega a Estados Unidos, cualquier oportunidad de trabajo es digna, siempre y cuando ayude a solventar las necesidades.

En este 2021, el Dr. Nestor Alvarado, está celebrando 30 años de haberse graduado como profesional de la medicina en Guatemala y 25 años de haberse especializado en pediatría.

**Dentro de sus estudios y formación académica destacan:**  
Sistema de salud Judío de North Shore-Centro Médico Judío de Long Island - NYCOMEC  
Residencia, Pediatría, 1993-1996  
Universidad de San Carlos  
FOMS- Clase de 1991

**Afiliaciones Profesionales**  
Miembro de la Academia Estadounidense de Pediatría

**Premios y reconocimientos**  
Top Doctor, Revista Washingtonian, 2015

**Fruto de su trabajo.**  
El Dr. Alvarado, nos cuenta con alegría, que enseguida de haber completado su post- grado, hace 25 años, también esta es una fecha importante para recordar, ya que es el tiempo que lleva trabajando y siendo parte del Staff de médicos del Hospital Kaiser Permanente, en la ciudad de Gaithersburg en Maryland, escenario que lo pone a diario frente a sus pacientes y guardianes para educarlos y guiarlos en las prevención de la salud en cada etapa del niño, desde su nacimiento, hasta la pubertad.





**Al servicio de Dios.**

A pesar de sus múltiples ocupaciones como médico pediatra, el Dr. Alvarado, nos comparte que, en el mes de Febrero del año 2000, fue enviado al área de Maryland en Montgomery County para iniciar una obra junto a su esposa Erika Alvarado, la cual fructifica y al cabo de 4 años nace la “Iglesia de Cristo Ministerios Elim Maryland”.

Debido al crecimiento de la iglesia, se transfirió la misma al lugar donde actualmente se encuentra, localizada en un punto estratégico del área a dos cuadras del metro de Glenmont

En todo este tiempo dice el Dr. y Pastor Alvarado, “hemos visto la poderosa mano del Señor siendo testigos de la restauración de las vidas, crecimiento numérico y prosperidad espiritual y material de un pueblo amado por Dios, fomentando en ellos no una religión sino una relación personal con Jesucristo, nuestro Único y suficiente Salvador”.

El Dr. Alvarado, está felizmente casado con Erika Alvarado y sus dos hijas, Elizabeth Baeza (su yerno y nieto Mathias) y Michelle Alvarado, con quienes pasa el mayor tiempo posible y con quienes viaja y conoce nuevos lugares, sin descuidar el ministerio que Dios le ha permitido dirigir.

“Ayudar a la comunidad hispana, seguirá siendo mi meta, expone el Dr. e hizo hincapié en que el hombre, debe tener temor de Dios y disfrutar de su trabajo, por lo tanto, la clave de la felicidad es disfrutar lo que hacemos”, finalizó.

Ayudar a los demás, es mi pasión, como profesional de la medicina, dice el Dr. Alvarado y ser bilingüe, es otra bendición, ya que muchos de nuestros pacientes son hispanos y no hay nada mejor que explicarle a los guardianes de mis pacientes en español, por ello, siempre en mi clínica, hay alguien esperando por mis servicios a diario, quienes también me llenan de experiencias con sus diagnósticos de recuperación nos explica el Dr. Alvarado.

“Covid 19 virtual program”, fue un espacio impulsado a mediados del 2020 por el hospital Kaiser Permanente, durante la pandemia del Covid 19, (es una nueva forma de la enfermedad del Coronavirus la cual se debe al nuevo virus SARS-CoV2 que causa una infección aguda con síntomas respiratorios.) para hacer,

Telemedicina o Telesalud, esto permite al profesional de salud, evaluar, diagnosticar y tratar a pacientes, utilizando la tecnología de telecomunicaciones y el Dr. Alvarado, por ser bilingüe tuvo esa oportunidad de unirse al staff y brindar los mejores servicios a los pacientes durante la pandemia. Dicho programa, se canceló el pasado mes de mayo del 2021, debido a que muchas personas están yendo a inmunizarse a los centros de vacunación, por lo tanto, siguen a la baja los casos, ahora el llamado a la ciudadanía afirma el Dr. es que hay que ser responsables y no dejarse llevar por malos entendidos en redes sociales que están hablando en contra de la vacuna.

De acuerdo a los Centros para el Control y Prevención de

Enfermedades (CDC), por sus siglas en Ingles, las vacunas contra el COVID-19, son seguras y efectivas, además, puede tener efectos secundarios después de vacunarse, pero son normales, reafirma el Dr. Nestor Alvarado, quien ya fue inmunizado.

**A salvo del COVID 19.**

Como personal de primera línea, contra la pandemia del COVID-19 a diario se enfrenta con los riesgos de un contagio, situación que llegó a finales del año 2020 en donde posterior a la muerte de su madre, recuerda, fue diagnosticado con el COVID-19 y todos en su casa lidiaron con la enfermedad, pero declara el Dr. Alvarado, “Dios tuvo misericordia de cada uno de nosotros y nos dejó para contar esa experiencia de luchar, sin perder la fe”.

## ¿Sabías lo qué es el Coaching Sexual y para qué sirve?

by: Andrea K. Rodriguez Martinez  
Sex & Life Coach / Educadora Sexual

Siempre que me extienden una invitación a algún espacio ya sea presencial o virtual y me llaman doctora, sexóloga o cosa que se parezca, levanto la mano y hago un alto para aclarar que ninguno de esos títulos me pertenece.

Mi profesión, capacitación, como certificaciones son en Sex & Life Coach y Educadora Sexual. Pero la gran mayoría desconoce con exactitud qué o cómo funciona esta profesión, es por ello por lo que me pareció prudente que este artículo y espacio utilizarlo para hacer lo que siempre hago #EducarConAmor por que falta mucho por hacer y educar. ¿Así que comencemos vale?

Bellezas Caribeñas cuando queremos mejorar nuestro rendimiento físico y tonificar nuestro cuerpo, buscamos un entrenador personal. Si queremos mejorar la imagen de una empresa, contratamos un asesor en comunicaciones. Podemos tener distintos entrenadores o asesores según el área de nuestra vida que nos interesa conocer o mejorar.

Es por ello por lo que hoy día si quieres potenciar tu vida sexual de pareja, puedes recurrir al coaching sexual. Pero ¿Qué es el coaching sexual? Es una disciplina que surgió hace ya algunos años en Estados Unidos y Europa (donde esta servidora se certificó). El interés sobre la sexualidad y por profundizar en la vida sexual de pareja es cada vez mayor. Por suerte, existe una gran oferta de contenidos y herramientas que hacen posible ampliar la opinión que se tiene en torno al sexo y lograr despojarnos de algunos prejuicios.

Cabe señalar que los sex shops, pornografía y libros de sexualidad son algunos de los elementos que utilizamos para nutrir y diversificar nuestro repertorio sexual. Pero estos no siempre logran realmente cambiar nuestra manera de entender el sexo o de conectar con nuestra pareja.

Para cambiar de manera consciente el modo en que nos relacionamos con nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y pareja, se requiere de un cambio mucho más profundo.

En esto, el coaching sexual es perfecto porque es un espacio de aprendizaje y de entrenamiento para re-dirigir diversas áreas las cuales puedan estar afectando el desempeño sexual. Aquí les comparto algunos puntos significativos, antes de continuar explicando sobre el coaching sexual.

### Problemas más comunes en el área sexual:

- Dificultad para llegar al orgasmo
  - Eyacuación precoz
  - Masturbación Femenina
    - Vaginitis
    - Dolor coital
- Relaciones sexuales rutinarias

*Bellezas. Entremos en  
Confianza.*

Soy Andrea Klhoe soy Sex & Life Coach además de Educador Sexual. Mi misión es lograr llegar tanto a hombres como mujeres para así brindarle las herramientas necesarias para empoderarlos. A su vez brindarles apoyo físico y educativo para su crecimiento interpersonal. De esta forma cada una esas mujeres y hombres puedan ser un recurso productivo dentro de su entorno.

*Visión*

Llegar a diferentes mujeres para proveerle las herramientas necesarias para empoderarlas. Que a su vez brindemos apoyo físico y educativo para su crecimiento interpersonal. De esta manera cada una de esas mujeres puedan ser un recurso productivo dentro de su entorno.



*Preparación*

- Fundadora de Movimiento Aprende Amarte. Org
- Sexualidad y Educación
  - Universidad de los Andes, Colombia
- Sex Coaching / Coaching Sexual y de Pareja
  - Emociónarte Coaching, Madrid
- Representaciones Culturales De Las Sexualidades
  - Universitat Autònoma de Barcelona
- Primeros Auxilios Psicológico Y Psicología del Niño
  - Johns Hopkins University

Un coach sexual te podría ayudar a:

- Vencer el temor a no satisfacer a la pareja
- Superar experiencias previas traumáticas
- Reducir tu nivel alto de autoexigencia
- Trabajar con la ansiedad o nerviosismo frente al desempeño sexual personal
  - Superar la vergüenza
  - Vencer el miedo al rechazo

Ahora bien ¿Quiénes pueden acudir a un coach sexual? ¿Para qué sirve el coaching sexual? Bellezas debemos tener muy claro que cualquier persona que tenga interés en potenciar su sexualidad y trabajar con sus bloqueos internos es capaz de poder acudir por ayuda. Como también debemos entender que no siempre es necesario acudir en pareja.

No obstante, el coaching sexual se trata de un espacio guiado por un profesional certificado, quien está capacitado para asesorar a personas o parejas en este proceso de aprendizaje. El coaching sexual es holístico, aborda aspectos emocionales y cognitivos de la persona, como los pensamientos, valores y sentimientos respecto al

sexo. Y al mismo tiempo, sugiere recursos o herramientas eróticas para que puedan incorporar en su vida sexual de pareja.

En resumen, el objetivo del coaching sexual es hacer que la persona o la pareja se vuelva consciente de los obstáculos que los limitan a tener una mejor performance erótica y puedan tener relaciones sexuales más plenas.

¿Tengo alguna duda sobre esta profesión?  
¿Quieres conectar con esta servidora?  
Excelente aquí te adjunto mis plataformas sociales ...

**Instagram:** @andrea.klhoe  
**Email:** akrodriguezmartinez@gmail.com  
**Facebook:** movimiento aprende amarte.org  
**Página Web:** movimientoaprendeamate.com

## LAS MARCAS DE AUTOS PREFERIDAS POR LOS LATINOS EN USA

Algunos de los autos más usados por latinos en los EE.UU. son aquellos producidos por marcas niponas, como Toyota y Honda según datos de Latino Leaders Magazine, y esto se puede deber a la alta calidad en su línea automotriz y sus precios accesibles.

Aunque los hábitos de consumo han fluctuado significativamente a raíz de la pandemia provocada por el COVID-19, existen algunos patrones de compra entre consumidores que todavía se pueden evidenciar y el comprador latino en los EE.UU. no es la excepción. Según datos de Latino Leaders, el público latino prefiere las marcas niponas (específicamente Toyota y Honda) por encima de otras y datos de True Car confirman que esa tendencia se ha mantenido en los últimos 10 años.

A continuación, te hablaremos un poco más sobre los autos preferidos por el público hispano hablante en este país:

### ¿Cuáles son las marcas más usadas por el consumidor latino?

Además de los autos nipones mencionados anteriormente (que recibieron los premios de Volumen de Diversidad en la categoría de Liderazgo por la Sociedad Nacional de Minorías en la Industria Automotriz), otro de los autos más comprados por los latinos en la categoría de lujo es el modelo Lexus IS, mientras que el Honda Accord es el más buscado entre los hispanos millennials. Según datos de Latino Leaders.

Por otra parte, siguiendo la tendencia nacional, la serie F de Ford es el pickup truck preferido entre la audiencia de estudio.

### Estadísticas pasadas

Un estudio realizado por el sitio web True Cars determinó en 2010 que algunos de los autos más usados en los EE.UU. por latinos corresponden a la marca Toyota (19.5%), Honda (13.7%) y Nissan (11.9%); mientras que marcas nacionales como Chevrolet recibieron solo un 9.4% y Ford un 9.3% de compras por nuestra audiencia estudiada.

Asimismo, los 10 modelos más comprados por latinos son de producción japonesa y son los modelos Toyota Corolla, Honda Civic, Honda Accord, Toyota Camry y la Serie F de Ford.

Aunado a esto, las marcas con mayor crecimiento entre latinos durante 2009 y 2010 fueron Buick, Hyundai, Cadillac, Kia y GMC.



Por otra parte, para 2010 los hispanos de edades entre 18 y 34 (en comparación con otras audiencias) prefirieron a los autos de la marca Mitsubishi por encima de Nissan, Toyota, Suzuki y Honda.

Por último, El auto más popular dentro de la misma audiencia estudiada, pero en comparación con otros grupos de la misma edad, fue el Nissan Sentra por encima del Toyota Yaris, Nissan Versa, Scion tC y el Toyota Corolla.

Para nosotros resulta de gran importancia destacar que cada consumidor se rige por razones diferentes para elegir un vehículo y que los datos mostrados anteriormente solo reflejan a una pequeña porción estudiada de una población bastante diversa en todos

los sentidos de la palabra, por lo que este texto no debería tomarse como una generalización si no como un indicador de patrones de compra en una audiencia delimitada en un tiempo pasado.

(Por Andrés Véliz/Siempre Auto)

Maryland  
**MUNDO LATINO**  
Hispanic Community Newspaper  
BALTIMORE

f @MLnewspaper

MLnewspaper.com

ARRANCA LA COPA DE ORO 2021

El torneo de selecciones nacionales de fútbol más importante de la Concacaf arranca en julio y la ilusión de los hinchas se renueva.

La edición 2021 de la Copa Oro dará inicio el próximo 10 de julio con el juego inaugural entre El Salvador y Curazao.

El torneo más importante de la región se llevará a cabo en los Estados Unidos, en donde 16 selecciones buscarán la gloria en el mes de julio.

Tras conocer la lista de convocados de las selecciones, el gran favorito es México dado que Estados Unidos enfrentará el torneo con un equipo alternativo.

México también debutará el 10 de julio en Texas con un rival aún por definir.



Visita nuestro Canal en



**YouTube**

**!SOLO FALTAS TU!**

**...y disfruta Videos Exclusivos**

**Suscríbete GRATIS**

En Vivo en Youtube → Siguenos ←  
 @MundoLatinoNewspaperofBaltimore



## Mourinho vs. Mourinho

Once años después de llevar a la cima al Inter de Milán, el portugués vuelve a Italia para dirigir al AS Roma. Este Mourinho, sin embargo, ya no es “Special One”.



Por Francisco Cairo, especial para ML Baltimore  
“Por favor, no me llamen arrogante, pero soy campeón europeo y pienso que soy un tipo especial”. Hace 17 años, José Mourinho aterrizaba en Stamford Bridge dispuesto a comerse el mundo. De entrada, sus palabras impactaron. Venía de ganar la Champions con el Porto, pero la Premier era por entonces la principal liga del planeta y allí nadaban tiburones como Alex Ferguson y Arsene Wenger, dos tipos con mucha más experiencia que el cuarentón de Setúbal. No iba a ser fácil.

Explosivo, egocéntrico, narcisista y mesiánico, el luso no se arredró y rápidamente ayudó a forjar la identidad de un club que carecía de ella. El Chelsea era los millones de Roman Abramovich y una vitrina casi vacía. Con su apego al trabajo y un discurso ganador, ‘Mou’ convenció a los futbolistas y los llevó a su máximo nivel para convertir al club en un grande de Europa. El día que anunció su partida por desavenencias con Abramovich, las lágrimas invadieron el camarín de los ‘blues’. Lampard, Terry y Drogba, los pesos pesados del plantel, no lo podían creer. “Más que un entrenador, nos dejaba un amigo”, diría después Lampard en una sentencia que resumía el estrecho vínculo que existía con José.

Algunos años más tarde, en el 2010, la escena se repetiría en las afueras del Santiago Bernabéu, luego de que Mourinho alzara la Champions League con el Inter de Milán. Las cámaras inmortalizaron al portugués bajando de su auto para fundirse en un emocionado abrazo con Marco Materazzi. Entre lágrimas, ambos sabían que aquel inolvidable partido contra el Bayern Múnich había sido el último

de ‘Special One’ con el equipo italiano. Y que no había vuelta atrás porque ‘Mou’ había aceptado dirigir al Real Madrid. “Maldito, me dejas con Rafa Benítez”, fue el sentido reproche que el zaguero le hizo al portugués en la hora del adiós.

Los jugadores del Inter sentían que nada sería igual sin Mourinho, con el que acababan de ganar un histórico triplete –Champions, Serie A y Copa Italia–, pero lo que nadie podía intuir es que Mourinho tampoco sería el mismo a partir de ese momento. Su arribo al Madrid fue el momento cumbre de su carrera, el cénit, aunque también una experiencia que lo llevó al borde del paroxismo. Frente a un Barcelona imparable, su ego se desbordó irremediamente. El dedo en el ojo de Vilanova y sus broncas con Casillas y Cristiano Ronaldo marcaron su paso por Chamartín. El luso levantó una Liga y una Copa del Rey, pero estuvo lejos de involucrar a todos los jugadores en su proyecto, como sí lo hizo antes en Porto, Chelsea e Inter.

“Los resultados son más difíciles de alcanzar cuando no hay una persona que produzca en el vestuario lo que conocemos como orgullo de pertenencia”, comentó Jorge Valdano en el 2015 para referirse al entonces Madrid de Rafa Benítez, el mismo técnico que había sucedido a ‘Mou’ en aquel Inter ganador. El análisis del excampeón del mundo con Argentina en México ‘86 calza a la perfección con el Mourinho que hemos visto no solo en su etapa como DT del Real Madrid, sino también en sus siguientes experiencias en el Chelsea, Manchester United y Tottenham Hotspur, tres clubes en los que no pudo terminar su contrato y se fue con la tarea a medio hacer, en medio de un ambiente turbulento en el vestuario. Alcanzó a ganar una Premier League (2014/15) en su segunda etapa al frente del Chelsea y levantó tres trofeos en su primer año con el Manchester United (Europa League, Copa de la Liga y Supercopa Inglesa), pero no fue capaz de encontrar el equilibrio entre su ego y la naturaleza impredecible del fútbol, un deporte en el que la derrota es parte del juego. Quizás por eso, disparó contra Eden Hazard luego de la eliminación a manos del Atlético Madrid en semifinales de la Champions League 2013/14. El portugués llegó a decir que el belga era el típico jugador que no se sacrificaba por el equipo. Más tarde, Hazard sería uno de los que celebraría su salida de Stamford Bridge en diciembre del 2015.

El Old Trafford las cosas no serían muy distintas, pese a algunos buenos resultados. Sus líos con Paul Pogba y Luke Shaw fueron noticia repetida, tanto que las heridas parece que están lejos de sanar. Hace unos días, en plena Eurocopa, el lateral de Inglaterra respondió a unas críticas de Mourinho sobre su

manera de cobrar las pelotas paradas. “Estoy acostumbrado a que él diga cosas negativas sobre mí, así que simplemente lo paso por alto”, sostuvo Shaw. Su última aventura con el Tottenham acaso haya sido la menos feliz en las islas británicas. Tomó un equipo subcampeón de la Champions League 2018-2019 y no fue capaz de sostenerlo como se esperaba. Mandó al banco a Eriksen, criticó a Delle Ali y borró del plantel a Rose después de una discusión que se hizo viral luego de ser transmitida en el documental del club en Amazon Prime.

Algunas derrotas humillantes, como la sufrida ante el Royal Antwerp en la pasada Europa League, abrieron todavía más la grieta con su plantel. No contento con decir que, si hubiera podido, habría cambiado a los once jugadores en el descanso, el luso castigó públicamente a sus pupilos en redes sociales. “Las malas actuaciones merecen malos resultados. Espero que todos en este autobús estén tan molestos como yo. Mañana entrenamiento a las 11 AM”, publicó el DT en su cuenta de Instagram.

Al final, el portugués salió de White Hart Lane por la puerta falsa, sin ganar título alguno y con la sensación de que pudo lograr algo más con un equipo que Mauricio Pochettino puso a las puertas de la gloria de la mano de futbolistas notables como el inglés Harry Kane o el coreano Heung-Min Son. El joven técnico que sabía cómo convencer a sus futbolistas y unirlos alrededor de una misma causa, parece estar lejos de esta versión de pelo ceniciento que ha optado por mandar a sus jugadores al paredón después de cada fracaso. Ahora dirigirá al AS Roma en la próxima Serie A, un club grande que no tiene a las principales figuras de la liga y que gana pocos trofeos, algo así como el Tottenham.

No hay duda de que ‘Mou’ ha dejado de ser ‘Special One’ hace ya bastante tiempo. Es posible que su etapa en la Roma no difiera mucho de sus experiencias recientes en Inglaterra, aunque es seguro que Materazzi estará ahí para recibirlo con un abrazo emocionado, para repetir la mejor postal del mejor Mourinho... once años atrás.



Yuki Nakandakari es un prestigioso Chef Peruano, viene de dirigir restaurantes tan distinguidos como “Chalaco’s” en Philadelphia, “Pisco” en Baltimore, “Ocopa” en Washington DC y la cadena “Lima’s Chicken” entre otros. Actualmente está impulsando el primer concepto de Cevichería Pop-Up en USA con “Ceviche Brothers”. Anfitrión del primer Talk-Show peruano en EE.UU. “Loreando Entre Causas”. Colaborador de influyentes radios, revistas y periódicos como: USALA Radio, “Mundo Latino” de Baltimore, “El Tiempo Latino” de Washington DC y “El Comercio Newspaper” del Distrito de Columbia y la Revista Gastronómica Miradas U.S.A. Ganador del “Outstanding Professional of the Year” 2015 otorgado por la Maryland Hispanic Chamber of Commerce y el Certificate of Congressional Recognition, United States House of Representatives, Certificate of Special Senate Recognition 2017 y reconocimiento de la Oficina Comercial del Perú en NY 2017, e invitado especial de ferias gastronómicas como el “Perú Fusión” NJ y “Perú to the World Expo” NY Donde fue distinguido en la lista de “Top Peruvian Chef in the USA 2020” y el programa de TV “Sabor & Fusión” por SurPeru. La prestigiosa guía gastronómica internacional Michelin lo incluyó en su edición 2017 de Washington DC

## #INCAJITOCOCKTAIL

Hoy es una hermosa tarde de verano, soleada y caliente. Es la estación del año que más me gusta. Me recuerda mucho los veranos de mi despreocupada niñez entre la sierra de Arequipa y las playas de Cerro Azul en Cañete comiendo ceviches y surfeando olas.

Estuve muy activo estas últimas semanas, y es que Julio es para los peruanos el mes de la patria y este año celebramos el Bicentenario de nuestra independencia. Estuve en las festividades del Bicentenario en New Jersey en la ciudad más peruana de los EEUU, Paterson con su Alcalde y altas personalidades entre ellas congresistas y el Cónsul general del Perú.

Todo maravillosamente organizado por la Peru to the World Expo representado por mi amiga Melvo Davila y la Top Peruvian Chefs Association con chefs venidos desde Perú y todos los EEUU.

Aquí en Washington DC también habrá una ceremonia conmemorativa el 31 de Julio organizada por PACHA Peruvian American Chef Association.

¿Cuál es esa extraña bebida amarilla que todos beben?

Es la primera pregunta que hace un novato en la comida peruana cuando se enfrenta al omnipresente refresco de Perú: Inca Kola.

Un estudio de las Facultades de Administración de Empresas y Economía de la Universidad de Harvard dijo que Perú es el único país del mundo que nunca pudo ser derrotado por el refresco número uno del mundo: Coca-Cola. Durante años, Coca-Cola y su archirrival Pepsi intentaron dominar el mercado peruano, pero a pesar de sus vastos recursos, nunca lograron superar a Inca Kola como el refresco preferido del público peruano.

A pesar de años de intentar dominar el mercado peruano, Coca-Cola finalmente se rindió y decidió que tenía que comprar acciones de Inca Kola porque simplemente no podía vender más que ella. Los peruanos aman su Inca Kola. Existe un sentimiento de orgullo de que una gaseosa en un país pequeño y pobre no haya podido ser superada por la compañía de bebidas más importante del mundo.

Los restaurantes de comida rápida como la empresa peruana Bembo’s pasaron de Coca-Cola a Inca Kola, e incluso McDonald’s tuvo que llegar a un acuerdo único con Coca-Cola para permitir la venta de ambas bebidas en sus restaurantes, algo inaudito en la industria los restaurantes de comida rápida. Inca Kola era como la amante persistente

que había entrado en el matrimonio entre McDonald’s y Coca-Cola.

En Perú, los Big Macs se comen con Inca Kola, no con Coke. Inca Kola ahora está disponible en muchos supermercados orientados a los latinos aquí en el área metropolitana de Baltimore y Washington DC. Cualquier restaurante peruano en los Estados Unidos que se precie vende Inca Kola. E Inca Kola ahora se embotella en una planta de Coca-Cola en el estado de Nueva York.

¿Y qué es el pisco?

El pisco está conquistando la cultura de los cócteles en Estados Unidos.

Pero, ¿qué es y de dónde viene?

El pisco es un tipo de brandy, es decir, un aguardiente destilado de vino o jugo de vino fermentado. Más allá de eso, está muy lejos del tipo de brandy que la mayoría de la gente evoca en su cabeza, y de alguna manera incluso diametralmente opuesto, a saber, el coñac bien añejado.

“No te enojés”, bromea Johnny Schuler, maestro destilador de Pisco Portón, “¡tu Cognac está hecho por roble, mi pisco está hecho por Dios!”

“Realmente creemos en la calidad prístina del licor y la gracia que se transmite”, dice Melanie Asher, fundadora y destiladora de Macchu Pisco. “Si alguna vez ha probado el coñac sin destilar, no es bebible porque esas uvas son muy ácidas y la madera trabaja para suavizarlo”.

Las uvas únicas utilizadas en el pisco ofrecen un resultado muy diferente. Más específicamente, el pisco puede elaborarse a partir de ocho variedades, incluidas las uvas no aromáticas que los españoles trajeron originalmente para la producción de vino: Quebranta, Negra Criolla, Uvina y Mollar, y las uvas aromáticas: Moscatel, Torontel, Italia y Albilla. Hasta el 80 por ciento de todo el pisco en el mercado se elabora únicamente con o incluye quebranta. Sin embargo, cada uva ofrece características muy distintivas.

El pisco debe elaborarse en una de las cinco regiones de los valles costeros del Perú, incluidas Ica, Lima, Arequipa, Moquegua y Tacna. “Tenemos ese milagro en este clima, un efecto invernadero natural”, dice Schuler, explicando que con las frías aguas costeras provenientes de la Antártida y las montañas de los Andes al este, la región intermedia está en gran parte desprovista de nubes y lluvia.

“Es perfecto para desarrollar una uva extremadamente dulce”, dice, y continúa explicando que las uvas de pisco, con un contenido de azúcar medido en 24.5 Brix cuando están maduras, son generalmente



tan dulces que no te gustaría comer muchas a la vez.

Esa dulzura inherente es esencial porque el pisco, por ley, solo se puede destilar una vez, en una olla de cobre. Todo es posible con el clima peruano único. “Este desierto es tan caluroso y seco”, afirma Schuler, “que concentra tanta azúcar que tenemos suficiente para nuestra primera destilación”.

El pisco no solo debe ser de un solo destilado, también debe destilarse a prueba, entre el 38 y el 48 por ciento de ABV. Eso significa que los productores no pueden agregar agua después de la destilación, que es estándar para “todas” las bebidas espirituosas, desde whisky hasta ron, vodka, ginebra y tequila.

Además, el pisco debe destilarse del vino, a diferencia del orujo sobrante de la producción de vino. “Sólo cuatro [brandies] se elaboran con vino: coñac, armañac, brandy de Jerez y pisco”, dice Schuler. “Es una categoría diferente”.

Si bien el pisco no se puede envejecer en madera, (a diferencia del mal llamado pisco chileno que si envejece en madera y si se le añade agua) debe reposar durante un mínimo de tres meses en un recipiente no reactivo, como acero inoxidable o vidrio, o tradicionalmente, jarras de arcilla alargadas conocidas como botijas, o informalmente, como piscos. Por ley, las botellas de pisco no se pueden etiquetar con un sello de edad (meses o años), pero al igual que con el vino, diferentes cosechas pueden producir diferentes resultados, y Schuler cree que un reposo más prolongado produce un mejor espíritu, por lo que deja reposar su pisco por un mínimo de un año. Esto toma su carácter “de una tuna a un melocotón sedoso”, dice.

“Todos esos son los elementos que hacen que el pisco sea completamente singular en el mundo de las bebidas espirituosas”, presume el nunca tímido Schuler. “Eso es lo que me impulsa a decir que el pisco es el mejor aguardiente destilado en el mundo hoy. No tiene colorantes, no tiene madera, no tiene caramelo, no tiene conservantes, no tiene aditivos, sólo se destila una vez para prueba y no tiene agua ni azúcar”.

#### Clasificaciones de Pisco

De alguna manera, aún hay más en la definición del pisco. “Aquí es donde todo se vuelve loco”, dice Schuler, reconociendo las complejas jerarquías y regulaciones involucradas. El pisco puede caer en una de tres clasificaciones principales: Puro, Acholado y Mosto Verde.

Los puros son los más populares en Perú y se elaboran íntegramente a partir de un monovarietal. “Lo más importante es que se destilan cuando el vino está seco y la levadura ha consumido todo el azúcar”, dice Schuler. Técnicamente, un Puro solo se refiere a las uvas no aromáticas, mientras que Aromáticas se refiere al pisco monovarietal elaborado con uvas aromáticas. Sin embargo, para simplificar, cualquier monovarietal elaborado con vino completamente fermentado puede ser conocido como Puro, y la uva utilizada revelará si es aromática o no. Los Mosto Verdes, en cambio, se destilan cuando el vino aún está dulce, ya que la fermentación no ha terminado. Esto requiere más uvas por litro, más trabajo y más tiempo. “Para mí, estos son los mejores”, dice Schuler. Esta clasificación ha ganado popularidad últimamente, de un pequeño puñado de productores a varias docenas, según Schuler.

Los Acholados son mezclas de dos o más variedades diferentes. Un Acholado puede estar hecho de dos o más Puros, o de dos o más Mosto Verdes. Cada marca puede producir como máximo dos Acholados, uno elaborado con Puros y otro con Mosto Verdes.

Caminé por la destilería en Hacienda La Caravedo en Ica, Perú, el hogar de Pisco Portón pero también la destilería en funcionamiento más antigua de América, que data de 1684, y probé directamente de los altísimos tanques de reposo de acero inoxidable para encontrar una asombrosa variedad de sabores. . Un Quebranta Puro comienza dulce y grasoso, luego se vuelve más picante, picante y terroso. Un Mosto Verde, también de Quebranta, ofrece un sabor más suave, redondo, con más cuerpo y menos picante. Pruebe un Torontel Puro y encuentre ralladura de limón, notas florales, pétalos de rosa y frutas tropicales, y luego pruebe el Torontel Mosto Verde, más rico y terroso, o el Mosto Verde de Italia, que ofrece un perfil espectacularmente suave y fácil de beber. “La gente mata por eso”, dice Schuler.

Ocho uvas, todas las cuales pueden ser Puro o Mosto Verde, y eso es incluso antes de entrar en la interminable gama de mezclas. El alcance de los perfiles de sabor y las características producidas es enorme.

“Cada uva tiene su propia canasta de personalidad”, dice Schuler. “No tengo un favorito, tengo tres o cuatro. Cada uno tiene un paladar diferente, hace un cóctel diferente”.

Recuerdo muy claramente que era invierno del 2016, un enero frío. Fui Chef Ejecutivo de un pequeño restaurante peruano en Washington DC llamado

Ocopa y fuimos invitados al evento de ayuda social más grande organizado por “No Kids Hungry”, llamado Chef behind Bars “Chefs tras las rejas” compartiendo escenario con los mejores chefs de Washington DC en ese momento.

Chefs Behind Bars lleva a los chefs locales de DC y los desafía a ir detrás de la barra para crear y servir un cóctel. Esa vez, hubieron 7 chefs:

Matt Baker | Gravititas  
John Critchley | Brine  
James Martin | District Supper  
Yuki Nakandakari | Ocopa  
Liam LaCivita | Bar Civita  
Jen Carroll | Requin  
Hamilton Johnson | Honeysuckle

El evento consistió en que cada chef tuvo que inventar un cóctel usando su licor favorito y usando técnicas o productos o historias que los inspiren a hacer la bebida que se identifica personalmente con el chef.

Por supuesto mi elección natural como el único chef peruano y latino del grupo fue elegir nuestra bebida insignia por excelencia, el pisco y también nuestra bebida de sabor nacional Inca Kola, ambas con características únicas en el mundo que ya expliqué a mis queridos lectores a lo largo de este artículo.

A mí personalmente me gusta la cerveza, me considero un snob cervecero a la hora de beber, en Perú nos llaman “cheleros” pero si son cócteles me gustan mucho los mojitos. El sabor dulce mezclado con la hierbabuena, el zumo de limón recién exprimido, la potencia de un buen ron y los refrescantes cubitos de hielo hacen del mojito mi bebida favorita en verano. Así surgió de forma natural mezclar lo que me gustaba y convertirlo en un cóctel de autor. Así nació el Incajito.

Incajito es la fusión del cóctel de Mojito atemporal y el espíritu peruano Pisco e Inca-kola.

Creado por el Chef Yuki Nakandakari para el evento “chef behind bar” no kids hungry

#### Licor principal: Pisco

Ingredientes:

1 1/2 oz Pisco

6 hojas de Menta/hierbabuena

1 oz jugo de limón verde fresco

1 oz jarabe de Hierba Luisa/lemongrass

Inca Kola, cubos de hielo

#### Preparacion:

Gran parte del secreto de un incajito es la hierbabuena o menta (la hierbabuena es un tipo de menta), aunque me gusta más el sabor y aroma que le da la hierbabuena.

Durante la maceración ten cuidado y no destruyas las hojas, la idea es que se desprendan sus aromas y sus esencias.

Ponemos 1 oz jarabe de Hierba Luisa/lemongrass al fondo del vaso. El vaso debe ser de cristal, tipo Collins. Los incajitos se elaboran directamente sobre el vaso, sin necesidad de coctelera. Vertemos el jugo de limón verde y con la mano de mortero o con una cuchara de bar, diluimos el jugo con el jarabe. Damos unos pequeños golpecitos a las hojas de



menta para que liberen su aroma y las majamos un poco con una mano de mortero, apretándolas contra el jarabe en el fondo. No deben quedar totalmente rotas y machacadas, porque entonces el incajito resulta desagradable de beber.

Vertemos el pisco y llenamos el vaso con hielo picado. Utilizar abundante hielo picado es la mejor opción pues el hielo ocupa mayores dimensiones en el vaso y lo hace más fresco. Rellenamos el cóctel con inca kola hasta completar, unas gotas de angostura (opcionales) y removemos con suavidad. Decoramos con una rama de hierbabuena o menta, una rodaja de lima y servimos con una pajita.

Drinkware: Collins glass

PROVECHO!!!!!!

“La comida es como la música, las mejores piezas se comparten.....”

Yuki

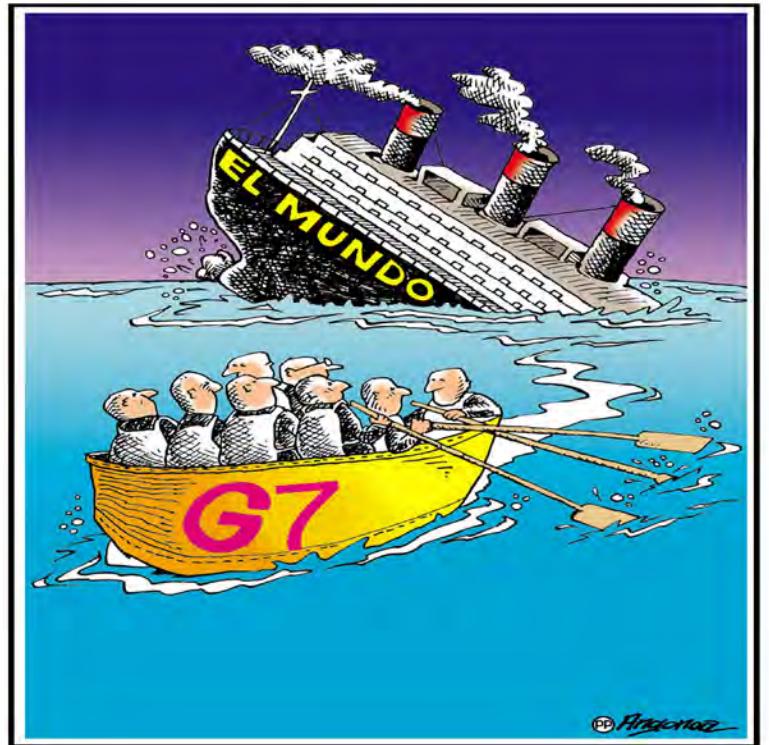
Si estás interesado en tener un evento privado en tu casa con un menú de cocina de autor preparada por un Chef Michelin, clases privadas de cocina, una experiencia Omakase en el comedor de mi casa, o necesitas una asesoría en comida tradicional peruana criolla, chino-peruana chifa, peruana-japonesa Nikkei, hacer una barra cevichera ceviche-live o una carta de pescados y mariscos solo contactame con gusto te ayudare.

“Y después no digas que no te dije...”

Por favor no dejen de dejarme sus preguntas, comentarios y/o sugerencias en mi pagina de Facebook

www.facebook.com/PeruYukiNakandakari  
#yukinakandakari @yukinakandakari







# CARGA AÉREA MARÍTIMA

MOVIENDO CARGA UNIENDO AL MUNDO

## PAQUETERÍA Y ENCOMIENDAS A CENTRO Y SUR AMÉRICA

cargaaereamaritima



## ENTREGAS PUERTA A PUERTA

### AÉREO



MÉXICO



GUATEMALA



EL SALVADOR



VENEZUELA



COLOMBIA



ECUADOR



PANAMÁ

### MARÍTIMO



MÉXICO



HONDURAS



GUATEMALA



EL SALVADOR



NICARAGUA



REP DOMINICANA



COSTA RICA

### CLIENTES SATISFECHOS



CUPÓN DE DESCUENTO  
**\$35**  
EN CAJAS GRANDES



RECOGEMOS A DOMICILIO, LLÁMANOS  
PARA PROGRAMAR TU RECOLECCIÓN.

## CALL CENTER (866) 991 - 9546

WWW.CARGAAREAMARITIMA.COM

# DAVID ROSARIO

Agente



*Nuestro equipo de representantes  
están para atender tus  
necesidades de Seguros*



*Evelyn*



*Licet*



*Nathaly*



*Cheick*



*Natalia*



*Pedro*



*Nancy*



*Soliana*



*Angely*

**3121 Eastern Ave.**

**Baltimore, MD 21224**

**410-850-4949**

**106 E. Ridgeville Blvd Suite 4**

**Mount Airy, MD 21771**

**240-394-3229**

**Seguro de Auto, Seguro de Casa, Seguro de Vida,  
Seguro de Inquilino Seguro que vas a Ahorrar.**

# SAVEMART

International Food



# FRESCURA



Transporte Gratis

SAVEMART  
International Food

Envios de Dinero,  
Cambios de cheques,  
Pago de Biles

Aceptamos Tarjetas  
Visa / Mastercard  
/E.B.T.



5550 Kenilworth Ave.  
Riverdale, MD 20737  
(301) 699 - 5550



1900 Forest Dr.  
Annapolis, MD 21401  
(410) 295-1210



3901 Hollins Ferry Rd.  
Baltimore, MD 21227  
(410) 501-3328