



LATIN OPINION

MARYLAND HISPANIC MULTIMEDIA PLATFORM



Somos Tendencia Latinoamericana

Periodismo Responsable con Compromiso Social

Vol 17 N° 364 Diciembre de 2021

EL JEFE DE LA LEY

Michael "Miguel" Zwaig
Abogado

LESIONADO o HERIDO

HABLO TU IDIOMA

410 - 342 - 5800
www.zwaig.net

INSCRIBETE Y VOTA

ELECCIONES A GOBERNADOR MARYLAND 2022

BAYSIDE
Cantina - Canton, MD

Autentica Cocina Tex-Mex

410 646 8532

Bayside Cantina
2809 Boston St, Baltimore, MD 21224



EL SECRETARIO ALEJANDRO MAYORKAS JURAMENTÓ A 17 NUEVOS CIUDADANOS ACTIVOS Y VETERANOS DE LAS FUERZAS MILITARES DE ESTADOS UNIDOS Ver pág. 4

ROMERO LAW, INC
STEPHANY ROMERO ABOGADA

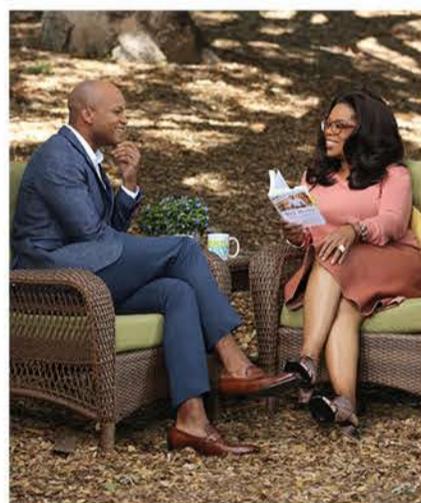
- INMIGRACIÓN •
- CASOS CRIMINALES •
- CASOS DE ACCIDENTE •

CONSULTAS TELEFÓNICAS GRATIS TODOS LOS MIÉRCOLES

LLAME PARA HACER SU CITA AL **862-230-1789**

3400 EASTERN AVE 2ND FLOOR BALTIMORE, MD 21224

VISITE NUESTRA PAGINA WEB WWW.ROMEROLAWS.COM



WES MOORE POR LA GOBERNACIÓN DE MARYLAND

El intelectual y veterano de guerra Wes Moore postuló su candidatura por el partido demócrata. Residente de Baltimore y conocedor a fondo de los retos a enfrentar podría convertirse en el primer afrodescendiente y con raíces hispanas en ocupar ese cargo. En la gráfica con Oprah Winfrey hablando de unos de sus reconocidos libros. Fotos de archivo.



HOMENAJE A LA VIRGEN DE GUADALUPE

Ver pág. 3

FELIZ NAVIDAD Y UN FELIZ AÑO NUEVO

LATIN OPINION Ver pág. 27

HEAD START
INSCRIBA A SU NIÑO
MATRÍCULA GRATIS

Ver pág. 15

¿REGRESA EL VIRUS?
¡VACÚNATE!

Ver pág. 6

ENTREVISTA CON
MICHELE EBERLE
MARYLAND HEALTH CONNECTION

Ver pág. 11

¡PRÓXIMAMENTE VENDRÁN CAMBIOS IMPORTANTES!

¡Esté atento a su nuevo calendario y guía de programas de recolección de basura y reciclaje del condado de Baltimore 2022!

ESTAS SON LAS NOVEDADES:

- **COLECCIÓN DE ARTÍCULOS A GRANEL**
Nuevo programa de recogida residencial de artículos a granel.
- **CONTENEDORES MÁS GRANDES**
Nuevas reglas de contenedores para recolección de basura y reciclaje.
- **PROGRAMA DE "MOVIDA" DE VACACIONES**
Se agregaron Nuevos días de recuperación de reciclaje después de las vacaciones del condado.

YOUR 2022 BALTIMORE COUNTY TRASH & RECYCLING COLLECTION SCHEDULE AND COMPREHENSIVE PROGRAM GUIDE

LOOK INSIDE FOR IMPORTANT PROGRAM UPDATES AND INFORMATION, INCLUDING:

- Your Specific Collection Calendar
- NEW Holiday "Slide" Schedule
- Collection Regulations
- NEW Container Rules for Trash, Recycling and Food Materials
- Accepted Items for Recycling
- Drop-off Center Information

Baltimore County Department of Public Works and Transportation
Bureau of Solid Waste Management



SANABRIA & ASSOCIATES
Abogado

3315 Eastern Ave.
Baltimore, MD 21224
443-961-8161

RAYMOND O. GRIFFITH
RAYMOND GRIFFITH
Abogado

410-244-5005
www.raygriffithlaw.com



RAYMOND O. GRIFFITH



Anna Tijerina
Abogada

¿NECESITAS UN ABOGADO DE INMIGRACIÓN?

Raymond Griffith
Abogado

- ✓ Defensa de Deportación y Criminal
- ✓ Accidente automovilístico
- ✓ Ciudadanía - Residencia
- ✓ Petición familiar
- ✓ TPS - Asilo
- ✓ DUI - DWI

Escanee aquí



#TuDefensor

- Abogado Raymond O. Griffith
- abogadoraygriffithlaw
- www.raygriffithlaw.com
- ayuda@raygriffithlaw.com

410-244-5005

**300 E. Lombard St, Suite 1030
Baltimore, Maryland 21202**

Homenaje a la Virgen de Guadalupe

Emperatriz de Las Américas 12 de diciembre

Un sábado de 1531 a principios de diciembre, un indio llamado Juan Diego, iba muy de madrugada del pueblo en que residía a la ciudad de México a asistir a sus clases de catecismo y a oír la Santa Misa. Al llegar junto al cerro llamado Tepeyac una señora del cielo, de sobrehumana belleza y cuyo vestido era brillante como el sol, lo llamó por su nombre y se identificó como la “Madre del verdadero Dios”. Le encargó que hiciera que el Obispo construyera un templo en ese lugar para en él mostrar y prodigar todo su amor, compasión, auxilio y defensa a todos los moradores de la tierra y a todos lo que la invocaran. Ella dio una señal y una imagen de sí misma impresa milagrosamente en su tilma, un tejido de cactus, que se debió haber deteriorado en 20 años pero que no muestra señales de corrupción 469 años después y aún desafía toda explicación científica sobre su origen. La imagen en la tilma, parece aún reflejar en sus ojos lo que tenía frente a ella un 12 de diciembre de 1531, un mensaje universal de amor, compasión, promesa de ayuda y protección para toda la humanidad, el cual se encuentra relatado en el “Nican Mopohua”, documento escrito en el siglo XVI en el lenguaje nativo, Nahuatl.

Interpretación de la imagen de la Virgen de Guadalupe

El nombre de “SIEMPRE VIRGEN SANTA MARÍA DE GUADALUPE” lo dio ella misma a Juan Bernardino, tío de Juan Diego, cuando se le apareció para sanarle de sus enfermedades.

Cabello: Lleva el cabello suelto, lo que entre los aztecas es señal de virginidad. Es Virgen y Madre.

Rostro: Su rostro es moreno, ovalado y en actitud de profunda oración. Su semblante es dulce, fresco, amable, refleja amor y ternura, además de una gran fortaleza.

Manos: Sus manos están juntas en señal de recogimiento, en profunda oración.



Anuestra Señora de Guadalupe se le atribuyen una increíble lista de milagros, curas e intervenciones. Cada año, más de 10 millones visitan su Basílica en ciudad de México, el Santuario Mariano más popular en el mundo y la iglesia católica más visitada después del Vaticano, donde un total de 25 Papas la han honrado oficialmente.

Para este año, hoy 12 de diciembre, está confirmada la tradición iniciada por Juan Pablo II, proseguida por Benedicto XVI y reiterada por Francisco, de devoción a la Virgen de Guadalupe. Se oficiará una misa en la Basílica de San Pedro a las 6:00 pm durante la cual resonarán las notas de la “Misa Criolla”, convertida ya en una tradición. La misa será precedida por el rezo del Santo Rosario que concluirá con el canto del himno de la Jornada Mundial de la Juventud Panamá 2019. La celebración será acompañada por los cánticos en los que se alternarán el Coro de la Capilla Sixtina y el Coro del Colegio Pío Latinoamericano. La devoción a la Virgen de Guadalupe tiene actualmente una gran difusión universal.

La derecha es más blanca y estilizada, la izquierda morena y más llena, podrían simbolizar la unión de dos razas distintas. Embarazo: Su gravidez se constata por la forma aumentada del abdomen, donde se destaca una mayor prominencia vertical que transversal, corresponde a un embarazo casi en su última etapa.

Edad: Representa a una joven que su edad aproximada es de 18 a 20 años.

Estatura: La estatura de la Virgen en el ayaste es de 1.43 centímetros.

El cinto: El cinto marca el embarazo de la Virgen. Se localiza arriba del vientre. Cae en dos extremos trapezoidales que en el mundo náhuatl representaban el fin de un ciclo y el nacimiento de una nueva era. En la imagen simboliza que con Jesucristo se inicia una nueva era, tanto para el viejo como para el nuevo mundo.

Los rayos: La Virgen está rodeada de rayos dorados que le forman un halo luminoso o aura. El mensaje transmitido es: ella es la Madre de la luz, del Sol, del Niño Sol, del Dios verdadero, ella lo hace descender hacia el “centro de la luna” para que allí nazca, alumbre y dé vida.

La luna: La Virgen de Guadalupe está de pie en medio de la luna, y no es casual que la palabra México en náhuatl son “Metz – xic – co” que significan “en el centro de la luna”. También es símbolo de fecundidad, nacimiento, vida. Marca los hilos de la fertilidad femenina y terrestre.

La flor: La flor de cuatro pétalos o Nahui Ollin: es el símbolo principal en la imagen de la Virgen, es el máximo símbolo náhuatl y representa la presencia de Dios, la plenitud, el centro del espacio y del tiempo. En la imagen se presenta a la Virgen de Guadalupe como la Madre de Dios y marca el lugar donde se encuentra Nuestro Señor Jesucristo en su vientre.

El ángel: Un ángel está a los pies de la Guadalupana con ademán de quien acaba de volar. Las alas son como de águila, asimétricas y muy coloridas, los tonos son parecidos a los del pájaro mexicano tzintzcan que Juan Diego recordó, anunciándole la aparición de la Virgen de Guadalupe. Sus manos sostienen el extremo izquierdo de la túnica de la Virgen y el derecho del manto.



Erick Lemus nacido en el Salvador recibe la salutación de el Secretario Mayorkas, luego de su juramentación cómo nuevo ciudadano de los Estados Unidos. Orgullo Salvadoreño y de nuestra Nación.



EL SECRETARIO ALEJANDRO MAYORKAS JURAMENTÓ A 17 NUEVOS CIUDADANOS ACTIVOS Y VETERANOS DE LAS FUERZAS MILITARES DE ESTADOS UNIDOS



El Secretario del Departamento de Seguridad Nacional, Alejandro N. Mayorkas, juramentando a los 17 miembros en servicio activo y en retiro de las Fuerzas Armadas.



Greg L. Collett, alto funcionario del Servicio de Inmigración y Ciudadanía (USCIS), conduciendo el evento cómo maestro de ceremonia de las 17 personas que se naturalizaron.

Ayer miércoles, el Secretario del Departamento de Seguridad Nacional, Alejandro N. Mayorkas, administró el Juramento de Lealtad y brindó comentarios de felicitación a los ciudadanos más nuevos de Estados Unidos durante una ceremonia especial de naturalización en celebración del Día de los Veteranos en Star-Spangled Banner Flag House, un hito histórico de EE. UU.

Greg L. Collett, alto funcionario del Servicio de Ciudadanía de los Estados Unidos Inmigración (USCIS) condujo el evento como maestro de ceremonias de las 17 personas que se naturalizaron y que son veteranos o miembros en servicio activo de las fuerzas armadas que representan a todos los servicios. Ellos provienen de los siguientes ocho países: Camerún, China, El Salvador, Alemania, Liberia, Nigeria, Senegal y Corea del Sur.

Durante la ceremonia la Directora del Servicios de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos, Ur M. Jaddou, firmó un memorando de entendimiento con el Sub Director de Operaciones del Servicio

de Parques Nacionales, Shawn Bengé. Este acuerdo promueve el significado y la estatura de la ciudadanía al establecer conexiones entre los nuevos ciudadanos y los parques de Estados Unidos. USCIS y NPS firmaron por primera vez un acuerdo en 2006 para conectar a los ciudadanos más nuevos de Estados Unidos con los parques nacionales, que brindan un escenario ideal para las ceremonias de naturalización. Desde entonces, USCIS ha coordinado ceremonias especiales de naturalización en docenas de sitios de NPS, incluidos Ellis Island, Angel Island, Mount Rushmore y National Mall y Memorial Parks.

El secretario Mayorkas también reconoció a los estadounidenses Sobresalientes por Opción. El reconocimiento de los estadounidenses Sobresalientes por Opción se otorga a los ciudadanos naturalizados que han hecho contribuciones significativas a su comunidad y su país de adopción a través de la participación cívica, los logros profesionales y la ciudadanía responsable. USCIS naturalizó a aproximadamente 625,000 personas en el año fiscal 2020.



El señor Greg L. Collet junto al Secretario del Departamento de Seguridad Nacional, Alejandro N. Mayorkas, la Directora del Servicio de Inmigración y Ciudadanía de los Estados Unidos, Ur. M. Jaddou, y el El Subdirector del Servicio Nacional de Parques Shawn Bengé entre otros.



17 nuevos ciudadanos activos y veteranos de las fuerzas armadas e inmigrantes de diferentes países.



Erick Lemus, uno de los 17 nuevos ciudadanos estadounidenses juramentados y naturalizados del servicio activo y en retiro de las fuerzas armadas que representan a todos los servicios.



EL GOBERNADOR DE TEXAS COMPARTE TAMALES CON PERSONAL QUE CUIDA LA FRONTERA

El gobernador de Texas, Greg Abbott, llevó tamales para festejar el Día de Acción de Gracias con el personal asignado a cuidar la frontera sur del estado y contener el ingreso de indocumentados, entre otras funciones. El republicano, que se ha mostrado como un gran crítico de la política de inmigración de la Administración del presidente Joe Biden, lanzó en marzo pasado la Operación Estrella Solitaria, con la que asignó personal en la frontera sur del estado para tratar de detener el ingreso de migrantes. (EFE)



67% DE INMIGRANTES INDOCUMENTADOS PROVIENE DE MÉXICO Y AMÉRICA CENTRAL

El 67% de los poco más de 11 millones de inmigrantes indocumentados que residen en Estados Unidos proviene de México y América Central, y el 43 % de ellos ha vivido más de 15 años en este país, según un informe publicado por el Instituto de Política Migratoria (MPI).

El informe, que proporciona detalles sobre la composición de la población indocumentada se sustenta en datos de la Oficina del Censo de 2019 e incluye estimaciones de edad, género, estatus marital, y los lenguajes más hablados por esa población. (EFE)

INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN



FAMILIAS MIGRANTES SEPARADAS SUFREN "DAÑOS PSICOLÓGICOS GRAVES"

Las familias migrantes separadas a la fuerza durante el Gobierno del ahora expresidente Donald Trump han sufrido "daños psicológicos graves", según un estudio difundido por Public Library of Science (PLoS One). El estudio, encabezado por Kathryn

Hampton, de Médicos por los Derechos Humanos en Nueva York, contó con la participación, entre otras personas, de Linda Camaj Deda, del Departamento de Medicina Interna de la Facultad de Medicina de la Universidad de Michigan. (EFE)

EL PRESIDENTE JOE BIDEN PREVÉ REINSTALAR EL PROGRAMA "QUÉDATE EN MÉXICO"

El presidente de Estados Unidos, Joe Biden, tiene previsto reinstalar el programa Protocolos de Protección al Migrante (MPP, en sus siglas en inglés), informalmente conocido como "Quédate en México", que obliga a los solicitantes de asilo en Estados Unidos a esperar el desarrollo de sus



solicitudes en el país vecino. Así lo informaron este varios medios estadounidenses, como el diario Axios y la televisión conservadora Fox News, que citaron fuentes del Departamento de Seguridad Nacional (DHS, en sus siglas en inglés) en sus informaciones. (EFE)

INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN

LatinOpinion Baltimore



www.latinopinionbaltimore.com

Anúnciate con nosotros
sales@latinopinionbaltimore.com

410 522 0297

La página de mayor tráfico hispano en Central Maryland

El Diario OnLine de tu Ciudad

Facebook
@LatinOpinionBaltimore

Twitter
@LatinOpinionB

Instagram
@latinopinionbaltimore



CALENDARIO DE VACUNACIONES EN EL MES DE DICIEMBRE

Miércoles, 12/01/2021

Baltimore City Health Department TIKE Clínica.

"No se ofrece Covid-19 el miércoles, 12/01/2021"

Dirección:

1200 E Fayette St, Baltimore MD, 21202.

Vacunas ofrecidas:

Contactar el sitio de la clínica.
Edad de los grupos servido:
Niños, y Adultos.

Para obtener más información sobre las vacunas para niños y adultos llame al: 410-396-4454;

Sitio web en

<https://health.baltimorecity.gov/programs/immunizations>.

Horario de la clínica:
10:00 am - 02:00 pm

Lunes, 12/06/2021

Baltimore City Health Department TIKE Clínica.

"No se ofrece Covid-19 el lunes, 12/06/2021"

Dirección:

1200 E Fayette St, Baltimore MD, 21202.

Vacunas ofrecidas:

Contactar el sitio de la clínica.
Edad de los grupos servido:
Niños, y Adultos.

Para obtener más información sobre las vacunas para niños y adultos llame al: 410-396-4454;

Sitio web en

<https://health.baltimorecity.gov/programs/immunizations>.

Horario de la clínica:
10:00 am - 02:00 pm

Lunes, 12/06/2021

Biblioteca Calvert Sucursal Fairview.

Dirección:

8120 Southern Maryland Blvd,
Owings MD, 20736.

Vacunas ofrecidas:

Influenza (IIV), Moderna COVID-19 Vaccine, Pfizer-BioNTech COVID-19 (Niños mayores de 12 Años).

Edad de los grupos servido:
Niños, Adultos, Personas mayores

Servicios ofrecidos:

Vacuna COVID-19

Horario de la clínica:
09:00 am - 01:00 pm

Miércoles, 12/08/2021

Baltimore City Health Department TIKE Clínica.

"No se ofrece Covid-19 el miércoles, 12/08/2021"

Dirección:

1200 E Fayette St, Baltimore MD, 21202

Vacunas ofrecidas:

Contactar el sitio de la clínica.
Edad de los grupos servido:
Niños, y Adultos.

Para obtener más información sobre las vacunas para niños y adultos llame al: 410-396-4454;

Sitio web en

<https://health.baltimorecity.gov/programs/immunizations>.

Horario de la clínica:
10:00 am - 02:00 pm

Lunes, 12/13/2021

7-11 Sunderland

Dirección:

35 Dalrymple Rd, Sunderland MD, 20689.

Vacunas ofrecidas:

Influenza (IIV), Moderna COVID-19 Vaccine, Pfizer-BioNTech COVID-19 (12+ en adelante).

Edad de los grupos servido:

Niños, Adultos, Personas mayores.

Servicios ofrecidos:

Vacuna COVID-19

Información Adicional:

MODERNA:

Es una vacuna de dos dosis, con 28 días de diferencia. Aprobado para mayores de 18 años Se requiere identificación.

PFIZER:

Es una vacuna de dos dosis, con 21 días de diferencia. Aprobado para mayores de 12 años (Se requiere consentimiento del padre / tutor). "Se requiere identificación".

Vacuna comunitaria GRATUITA contra la influenza.

Horario de la clínica:
09:00 am - 01:00 pm

Lunes, 12/13/2021

Baltimore City Health Department TIKE Clínica

"No se ofrece Covid-19 el lunes, 12/13/2021"

Dirección:

1200 E Fayette St, Baltimore MD, 21202.

Vacunas ofrecidas:

Contactar el sitio de la clínica.
Edad de los grupos servido:
Niños, y Adultos.

Para obtener más información sobre las vacunas para niños y adultos llame al: 410-396-4454;

Sitio web en

<https://health.baltimorecity.gov/programs/immunizations>.

Horario de la clínica:
10:00 am - 02:00 pm.

Miércoles, 12/15/2021

Baltimore City Health Department TIKE Clínica.

"No se ofrece Covid-19 el miércoles, 12/15/2021"

Dirección:

1200 E Fayette St, Baltimore MD, 21202.

Vacunas ofrecidas:

Contactar el sitio de la clínica.
Edad de los grupos servido:
Niños, y Adultos.

Para obtener más información sobre las vacunas para niños y adultos llame al: 410-396-4454;

Sitio web en

<https://health.baltimorecity.gov/programs/immunizations>.

Horario de la clínica :
10:00 am - 02:00 pm.

Lunes, 12/20/2021

7-11 Sunderland

Dirección:

35 Dalrymple Rd, Sunderland MD, 20689.

Vacunas ofrecidas:

Influenza (IIV), Moderna COVID-19 Vaccine, Pfizer-BioNTech COVID-19 (12+ en adelante).

Edad de los grupos servido:

Niños, Adultos, Personas mayores.

Servicios ofrecidos:

Vacuna COVID-19.

Información Adicional:

MODERNA:

Es una vacuna de dos dosis, con 28 días de diferencia. Aprobado para mayores de 18 años Se requiere identificación.

PFIZER:

Es una vacuna de dos dosis, con 21 días de diferencia. Aprobado para mayores de 12 años (Se requiere consentimiento del padre / tutor). "Se requiere identificación".

Vacuna comunitaria GRATUITA contra la influenza.

Horario de la clínica:
09:00 am - 01:00 pm.

Lunes, 12/27/2021

Biblioteca Calvert Sucursal Fairview

Dirección:

8120 Southern Maryland Blvd,
Owings MD, 20736.

Vacunas ofrecidas:

Influenza (IIV), Moderna COVID-19 Vaccine, Pfizer-BioNTech COVID-19 (12+ en adelante).

Edad de los grupos servido:

Niños, Adultos, Personas mayores.

Servicios ofrecidos: Vacuna COVID-19

Información Adicional:

MODERNA:

Es una vacuna de dos dosis, con 28 días de diferencia. Aprobado para mayores de 18 años Se requiere identificación.

PFIZER:

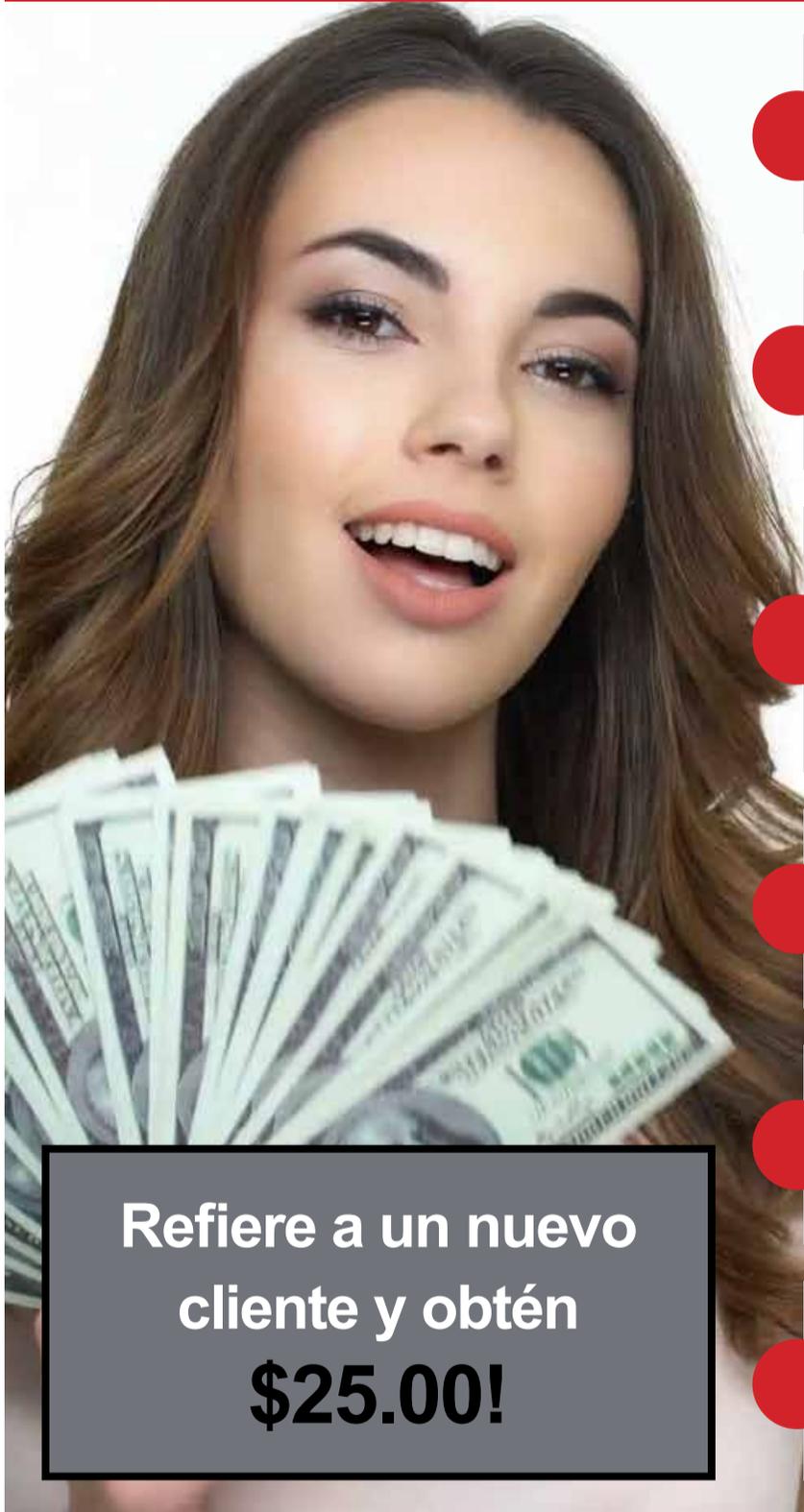
Es una vacuna de dos dosis, con 21 días de diferencia. Aprobado para mayores de 12 años (Se requiere consentimiento del padre / tutor). "Se requiere identificación".

Vacuna comunitaria GRATUITA contra la influenza.

Horario de la clínica:
09:00 am - 01:00 pm.



- VISÍTENOS - TAX SOLUTIONS



● Taxes electrónicos, federales, estatales, personales y para negocios

● Realizados por preparadores de Impuestos altamente calificados

● **ATENCIÓN:** Lo ayudamos a obtener su número de ITIN GRATIS, sólo tiene que traer su PASAPORTE

● Lo ayudamos en 24 horas a registrar su compañía INC y LLC. También su EIN

● Más de 20 años de experiencia

● Abierto los siete días de la semana.

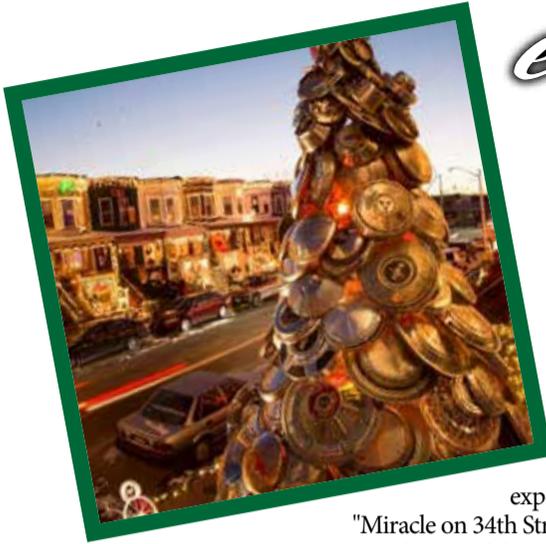
Refiere a un nuevo cliente y obtén
\$25.00!

3400 Eastern Ave. Baltimore, MD 21224
Esquina de Eastern Ave y Highland Ave.

410-276-1920



Celebre las Fiestas Navideñas en Baltimore



MIRACLE ON 34TH STREET

La alegría navideña en Baltimore se extiende por vecindarios como Hampden, donde puede experimentar las luces y decoraciones de "Miracle on 34th Street" que aparecen a partir del sábado después del Día de Acción de Gracias y permanecen encendidas hasta el Año Nuevo.

PISTA DE HIELO DE INNER HARBOR



Coge tus patines de hielo (o un alquiler) y practica tu triple axel en la pista de hielo al aire libre en Inner Harbor. A lo largo de la temporada, consulte el calendario para ver presentaciones especiales y celebraciones. La pista de hielo está ubicada en la parte superior del anfiteatro, entre los pabellones de Harborplace, con vista al agua. Está abierto de día y de noche con horarios especiales durante las vacaciones navideñas.



LUCES DEL ZOOLOGICO

La exclusiva terraza del quinto piso del Four Seasons Hotel, se transformará nuevamente en un "Winter Village" de 1,800 pies cuadrados con una pista de patinaje sintética con amplias vistas del puerto. La experiencia de la azotea al aire libre estará llena de lugares de interés para las fiestas, cabañas privadas con un pozo de fuego en alquiler, decoración festiva y música en vivo. También puede entrar en calor con las comidas y bebidas favoritas de las festividades, que incluyen chocolate caliente rico al estilo europeo cubierto con malvaviscos con sabor casero, sidra de manzana caliente, cócteles artesanales, estación de crepes dulces y salados y mucho más.



FOUR SEASONS WINTER VILLAGE

Conduzca o camine a través de un festival de luces con forma de vida silvestre, además, obtenga esa sensación cálida y brillante en el interior sabiendo que está apoyando el trabajo de cuidado y conservación de los animales del zoológico. El zoológico de Maryland en Baltimore está recuperando una querida tradición navideña que convierte al zoológico en un país de las maravillas festivas con oportunidades para caminar o conducir por los terrenos para ver las exhibiciones. Compre boletos con anticipación para Zoo Lights y sepa que cada dólar se destina a apoyar a los animales.

PUEBLO DE NAVIDAD ALEMANA



¡Disfruta de un auténtico mercado navideño alemán aquí mismo en Charm City! Desde Acción de Gracias hasta Nochebuena cada año, Christmas Village regresa al Inner Harbor de Baltimore para transformar West Shore Park en un país de las maravillas europeo. Una enorme carpa para festivales con calefacción y casetas de madera al aire libre albergan a docenas de vendedores y sus artes y artesanías de alta calidad de todo el mundo. Allí podrá disfrutar de delicias alemanas como brautwurst, pretzels, Lebkuchen (pan de jengibre), vino caliente o una buena cerveza alemana. Actuaciones diarias de coros, bandas y artistas locales y eventos de fin de semana temáticos especiales endulzarán su visita al Christmas Village de Inner Harbor en Baltimore.



FESTIVAL DE TRENES DEL MUSEO FERROVIARIO DE B&O

Como hogar del primer tramo de una milla y media de vías de tren en Estados Unidos, el Museo del Ferrocarril B&O sabe un par de cosas sobre la tradición. Para el mes de Diciembre, el B&O se transforma en el país de las maravillas invernal de tus sueños. Durante el festival navideño de trenes, vea espléndidas exhibiciones de trenes, tome una foto con Papá Noel, viaje en el tren de renos o emprenda un viaje mágico al Polo Norte con el viaje en tren Polar Express. En el camino, beba sidra especiada, disfrute de unas galletas de azúcar y prepárese para presentar su lista de deseos a papá Noel.



PASEO DE CAMELOS EN CENTER PLAZA

¿Deseas algo dulce en esta temporada navideña? Pasee por los conos de helado de 24 pies de altura y los bosques de dulces mientras deleita sus ojos con una exhibición de luz deliciosa en Candy Lane en Center Plaza. También puede servirse una variedad de delicias saladas y azucaradas de los vendedores de comida locales de Baltimore. Los domingos por la noche, visite a Santa en "The Sweetest Igloo" y conozca a algunos de sus amigos. La instalación está abierta al público de miércoles a sábado de 5 pm. a 9 pm. hasta el 23 de diciembre.



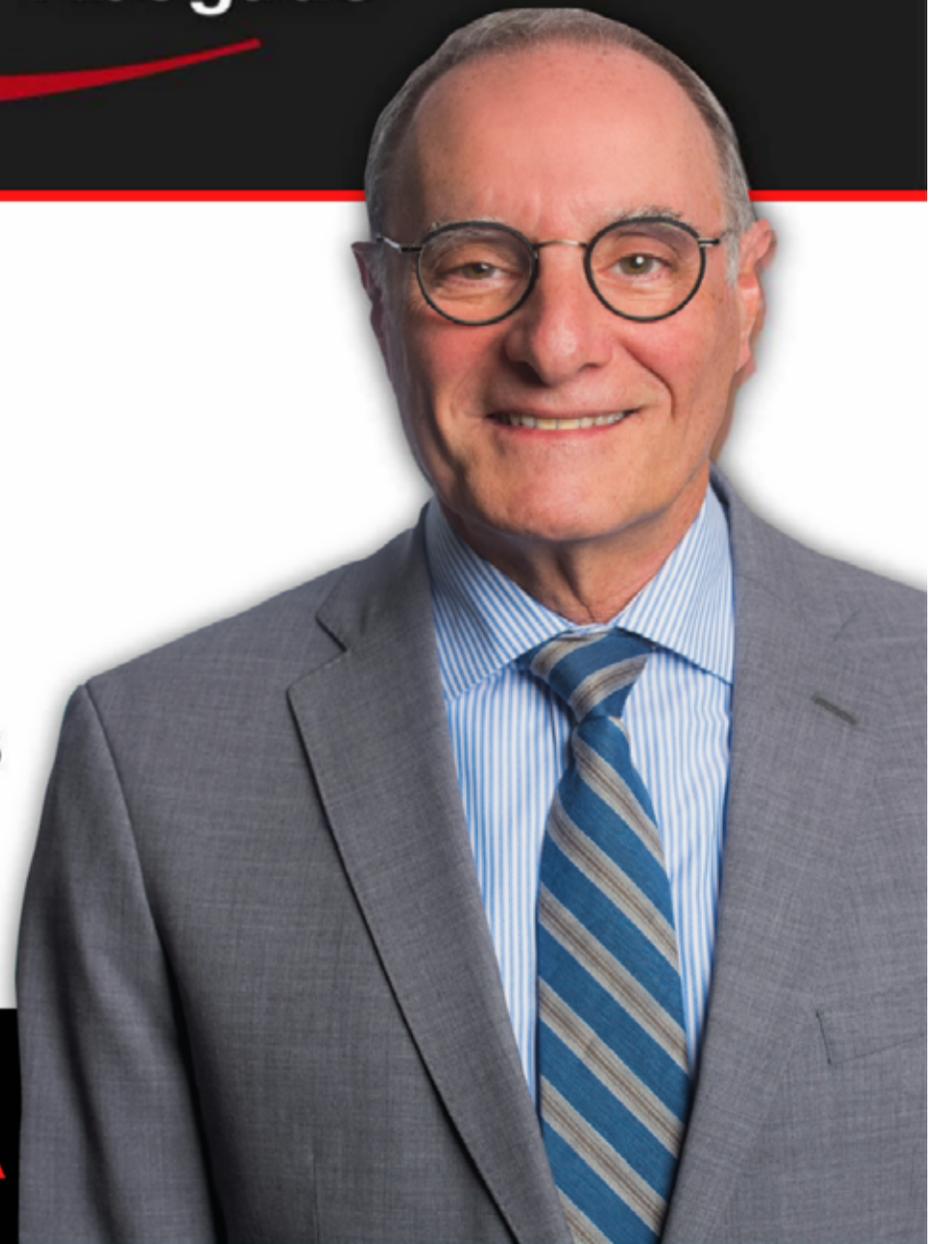
EL JEFE DE LA LEY



Michael “Miguel” Zwaig
Abogado

**LESIONADO
o HERIDO**

- NEGLIGENCIAS MÉDICAS
- ACCIDENTES DE AUTOS
- ACCIDENTES LABORALES
- CASOS DE TRÁFICO DUI
- DEFENSA CRIMINAL



HABLO TU IDIOMA

410-342-5800

101 E. CHESAPEAKE AVENUE, 5TH FLOOR TOWSON, MARYLAND 21286

WWW.ZWAIG.NET



Viva Más. **GASTE MENOS.**

maryland  health
connection™

Con un seguro de salud gratis o a bajo costo a través de Maryland Health Connection, puede vivir sin preguntarse "y qué pasaría si...". Explore planes a tan solo un dólar por mes y acceda a cobertura para visitas médicas, atención de salud mental y mucho más.

Inscríbese hoy y descubra cómo obtener nuevos descuentos y más ahorros en MarylandHealthConnection.gov/es



Cobertura de salud con la que puede **VIVIR.**



EL STAFF DE **LATIN OPINION** 
LES DESEA A TODOS SUS LECTORES,
SEGUIDORES, CLIENTES, FAMILIARES Y AMIGOS,
"UNA FELIZ NAVIDAD Y UN PRÓSPERO
Y VENTUROSO AÑO NUEVO 2022"

ANUNCIAMOS NUESTRA PRÓXIMA
EDICIÓN EN FEBRERO 2022

¡CELEBRANDO JUNTOS
EL DÍA DE SAN VALENTÍN!

410 522 0297



Facebook
@LatinOpinionBaltimore



Twitter
@LatinOpinionB



Instagram
@latinopinionbaltimore

www.LatinOpinionBaltimore.com

**ENTREVISTA CON:****MICHELE EBERLE****DIRECTORA EJECUTIVA DE
MARYLAND HEALTH CONNECTION****CON MARYLAND HEALTH
CONNECTION PUEDEN OBTENER
PLANES DE SALUD DE ALTA CALIDAD
Y A BAJOS PRECIOS****Por Marbelia Girón**

Michele Eberle, directora ejecutiva de Maryland Health Connection, aseguró que el organismo que representa tiene como principal misión brindar a los habitantes de Maryland planes de salud, privados, asequibles y de alta calidad, a precios competitivos. "También ayudamos a las personas a comprar planes de salud calificados en el mercado de seguros individuales", acotó.

Eberle destacó que actualmente un 94% de la población de Maryland posee un plan de salud. "No obstante nuestra aspiración es seguir incrementando estas cifras", expresó.

Al respecto señaló que es muy importante que la comunidad hispana sepa que la página web de Maryland Health Connection está en español y en otros 200 idiomas más. "Allí encontrará ayuda en su idioma para conseguir un plan de salud a precios totalmente solidarios para todos. Además, encontrarán no solo toda la información que necesitan, sino también la posibilidad de solicitar ayuda por teléfono y personalmente", indicó.

En tal sentido, Eberle destacó la importancia de conocer los diferentes planes que ofrecen a bajos costos. "Para eso están nuestros representantes y los planes varían de precios de acuerdo con las diferentes opciones", enfatizó.

Agregó que las personas sin estatus migratorio legal en el país pueden adquirir directamente su plan de salud con los proveedores", afirmó tras referir que Medicaid es un plan de salud gratuito para personas de bajos ingresos y está abierto todo el año.

En lo relativo a los planes de salud, comentó que el proceso de inscripción anual vence el 15 de enero. "No obstante, recomendamos inscribirse antes del

31 de diciembre, ya que si lo hace después, y antes del 15 de enero su plan entrará en vigencia el mes de febrero. Por lo tanto, hacemos un llamado a las personas interesadas para que se inscriban antes del 31 de diciembre", puntualizó.

De igual forma, Eberle recalcó la importancia de conocer los beneficios de este año, mejores que los del año anterior, pues muchas personas pueden ser elegibles para participar en la categoría de eventos especiales, por ejemplo, contraer matrimonio.

"También, todas las personas de 18 a 34 años de edad, este año tendrán un beneficio adicional. Obtener un plan de salud es totalmente alcanzable pagando precios accesibles. A modo de ejemplo pongo el de un joven del Condado de Prince George, que gana 32 mil dólares anuales y cuenta con 28 años de edad. El calificó para comprar plan de salud cinco estrellas de oro, que es uno de nuestros mejores, al módico precio de \$7.78 mensual", aseveró.

Por otra parte, informó que Maryland Health Connection hay muy buenas oportunidades de trabajo. "Tenemos un proceso de reclutamiento y selección para candidatos bilingües".

Para finalizar, señaló que la comunidad hispana de Maryland no debe permitir que la barrera del idioma sea un obstáculo para tener un buen plan de salud. "Para eso estamos aquí, para asistirlos y brindarles los servicios disponibles en planes de salud a muy bajos precios. Los invito a visitar nuestra página web:

MarylandHealthConnection.gov", concluyó.

**BENEFICIOS DE MARYLAND HEALTH CONNECTION:**

-Aseguran que las opciones de cobertura de salud sean accesibles para todos los residentes del estado de Maryland.

*Se puede acceder al mercado de seguros médicos de Maryland, Maryland Health Connection, en línea, con asistencia en persona, descargando la aplicación móvil o llamando al centro de llamadas.

-Promueven costos de cobertura de salud que se mantengan en un nivel razonable. La asistencia financiera a menudo está disponible para los hogares que ganan hasta el 400 por ciento del Nivel Federal de Pobreza.

-Mantienen la viabilidad, de conformidad

con la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio ofreciendo planes de salud privados para individuos y empleados de pequeñas empresas y determinando la elegibilidad para los créditos fiscales.

-Proporcionan un recurso confiable para que los residentes obtengan cobertura médica. Bajo la Ley de Atención Médica Asequible, a las personas con afecciones preexistentes, ya no se les puede negar la cobertura médica.

-Logran un verdadero nivel de acceso equitativo a la cobertura de salud para todas las personas que lo necesiten, independientemente del nivel socio-económico.

BIOGRAFÍA MICHELE EBERLE

Michele Eberle began her tenure with the State of Maryland in May of 2013 when she was hired as Executive Director for the Maryland Health Insurance Plan, the State's high risk pool. She then served as Director of Plan and Partner Management and Chief Operating Officer for the Maryland Health Benefit before being named Executive Director in December 2017. As Executive Director Michele is responsible for strategic execution of the agency's mission and oversight of all functional areas of the agency.

Michele has over 32 years of leadership experience having held various role in the insurance, healthcare and information technology sectors.

Michele received her Bachelors of Science degree in Management and Computer Science from Nazareth College in Rochester, NY and her Masters of Business Administration from Southern New Hampshire University. Michele resides in Annapolis, MD with her husband.



PROTEGEMOS A NUESTRA COMUNIDAD

JUNTOS

DÉ PARTE DE LOS DELITOS MOTIVADOS POR ODIO

1-800-CALL-FBI

tips.fbi.gov



FBI



¿Estás buscando planes de salud para Individuos y Familias?

80% de los clientes podrían encontrar un plan por tan solo \$10 o menos a mensuales después de aplicar los créditos de impuestos.*

* (Datos fuente: CMS Newsroom, March 12, 2021)

Estamos trayendo planes confiables y fáciles de usar a la Maryland. UnitedHealthcare® le ofrece una variedad de planes Individuos y Familias en Exchange. Estos planes incluyen los beneficios de salud esenciales cubiertos por la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, junto con beneficios adicionales, como:



Hasta seis visitas de cuidado de urgencia y de atención primaria virtuales por \$0



Copago de \$3 para medicamentos genéricos de Nivel 1 en Walgreens

Compra ahora

Visite CompraPlanesAccesibles.com

O llame al 1-877-940-4174, TTY 711. Sí, hablo su idioma.



Las visitas virtuales por teléfono o videoconferencia con un médico no son un producto del seguro, proveedor de atención de la salud o un plan de salud. A menos que se requiera lo contrario, los beneficios únicamente están disponibles cuando los servicios se brindan a través de un Proveedor de red virtual designado. Las visitas virtuales no tienen como objetivo tratar condiciones médicas de emergencia o potencialmente mortales, y no deben utilizarse para dichas circunstancias. Es posible que los servicios no estén disponibles en todo momento, en todo lugar o para todos los miembros. Consulte su plan de beneficios para determinar si estos servicios están disponibles. La tarifa reducida de la visita virtual por parte del Proveedor de visita virtual designado está sujeta a cambio en cualquier momento. Las visitas de atención primaria no están disponibles para miembros menores de 18 años de edad. Descuento válido hasta el 31/12/2022.

Algunos planes pueden requerir copagos, deducibles y/o coseguro para estos beneficios. Los planes en niveles de metal varían y están sujetos a deducibles, copagos y coseguros del plan. Esta póliza tiene exclusiones, limitaciones, reducción de beneficios y términos por los que la póliza puede continuar en vigencia o discontinuarse. Para conocer los costos y detalles completos de la cobertura, o revisar sus documentos del plan, llame o escriba a su agente de seguros o a la compañía, lo que corresponda.

Cobertura de plan médico ofrecida por Optimum Choice, Inc. Servicios administrativos proporcionados por United Healthcare Services, Inc. o sus filiales.

© 2021 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.
22NAT00043P

CST33697S

5 NECESIDADES DE MANTENIMIENTO DEL HOGAR PARA EL INVIERNO



Después de un verano caluroso, es increíble creer que ya el invierno está aquí. Antes que llegue el frío fuerte, ahora es el momento perfecto para revisar y hacerle mantenimiento a tu hogar.

Si no sabes por dónde empezar, están son 5 necesidades de mantenimiento del hogar que todo propietario debe agregar a su lista para el invierno:

Evita que el aire frío se cuele en tu hogar para preservar el calor. Aplica burletes en las entradas e inspecciona el exterior en busca de grietas de ventanas y puertas que puedan dejar entrar aire frío. Aplica masilla y sella estas áreas según sea necesario para mantener el calor adentro.

Cuida el césped una última vez antes de que esté cubierto de nieve: Airear, abona y resiembra el césped para prepararlo para la nieve y mantenerlo durante el invierno.

Repara o reemplaza los electrodomésticos defectuosos antes de las fiestas. Puedes obtener ayuda inmediata para reparar tus electrodomésticos más usados, como la estufa, refrigeradores, lavaplatos y más con ProConnect™, una plataforma de servicio a demanda que te da acceso a contratistas expertos. También puedes hacer citas en línea instantáneas y recibir presupuestos simples por adelantado por estos arreglos. Esta es una manera fácil de evitar retrasos

o incomodidades cuando recibas visitas durante las fiestas.

Limpia las canaletas y desagües. Retira todas las hojas y escombros de las canaletas y desagües alrededor de tu casa para evitar acumulaciones que pueden provocar la obstrucción de las tuberías e inundaciones.

Prepárate para mantenerte caliente cuando las temperaturas bajen mucho: Programar una inspección de tu sistema de calefacción puede prevenir una situación peligrosa cuando estos sistemas funcionen mal o se rompen en temperaturas bajo cero. Considera la posibilidad de obtener un plan de garantía para el hogar, que te brinda acceso a contratistas expertos y mantenimiento programado. Si prefieres mantenerte caliente junto al fuego, también asegúrate de inspeccionar y limpiar las chimeneas.

Mientras nos preparamos para los meses más fríos, las fiestas y la temporada de viajes, hay muchas maneras en que los propietarios pueden evitar situaciones inesperadas, si están equipados con los conocimientos adecuados. American Home Shield, el mayor proveedor de planes de garantía para el hogar desde hace 50 años, puede ser un recurso útil para los propietarios que buscan tranquilidad cuando se trata de reparaciones en el hogar, incluidos los sistemas y los electrodomésticos.

INVIERNO

- Programar el servicio de control de plagas
- Inspeccionar el tejado, los desagües y los canalones después de tormentas y reparar cualquier daño
- Aplicar burletes en las puertas de entrada
- Supervisar los canalones para evitar la formación de diques de hielo
- Limpiar los desagües de bañeras, lavamanos y duchas para evitar atascos
- Inspeccionar las mangueras de la lavadora, el lavaplatos, la máquina de hielo
- Aspirar el polvo y residuos de los extractores de baño
- Limpiar las bandejas de goteo de refrigerados, aspirar bobinas del condensador
- Mantener el camino de entradas, las aceras y las escaleras libres de nieve y hielo



HIGHLANDTOWN

LA CASA DE

LATIN OPINION



MARYLAND HISPANIC MULTIMEDIA PLATFORM

LA VOZ DE LA COMUNIDAD
EN BALTIMORE Y REGION
CAPITAL

MÁS CERCA DE TI

GRAN APERTURA
3400 EASTERN AVE.
BALTIMORE, MD 21224
410 522 0297

CELEBRANDO 17 AÑOS AL SERVICIO DE LA SOCIEDAD

"LO NUESTRO PRIMERO"

 Facebook
@LatinOpinionBaltimore

 Twitter
@LatinOpinionB

 Instagram
@latinopinionbaltimore

www.LatinOpinionBaltimore.com

¡VARIAS LOCALIDADES EN SU COMUNIDAD!



Beyond poverty.

HEAD START

Programas de Educación Infantil y Cuidados en la temprana edad

¡INSCRIBA SU NIÑO AHORA!



Matrícula gratis, atención de alta calidad



Ambiente limpio y seguro con maestros acreditados y aprendizaje en persona



Baja proporción de estudiantes por instructor



Desayuno, almuerzo y refrigerios todos los días



Las bibliotecas permiten el fácil acceso y uso de Tablet Samsung Galaxy (prestadas)



Asistencia a las familias en la búsqueda de empleo



Apoyo familiar con la matrícula para la educación continua



Infantes desde 6 Semanas a 2 años / Early Head Start /

Cuidados en la temprana edad

3 LOCALIDADES

Niños de 3 a 4 años / Head Start /

Education Infantil

6 LOCALIDADES

visite



www.headstartbaltimore.org
¡para registrarse AHORA!





NUESTRA *Gente* LATINA



GLENDY ARREAZA

Destacada figura, dentro del Departamento de Medicina Interna del Hospital Johns Hopkins Bayview.



JOSÉ CHICAS

Experto en tequilas y licores. "El Mero Mero de Chilango's Restaurant en Fells Point", junto a nuestro director Erick Oribio y Emma Dams.



JOHANNY DÍAZ

Propietaria de El Merengue Restaurant, el auténtico sabor Dominicano en Baltimore / Greektown

Buscamos tus cajas DONDE TE ENCUENTRES
sin costo alguno, desde:

NEW YORK - NEW JERSEY - PITTSBURGH
CAROLINA DEL NORTE- CAROLINA DEL SUR
TENNESSE- WASHINGTON DC - VIRGINIA - MARYLAND
BALTIMORE- PHILADELPHIA - PENSILVANIA - DELAWARE
RICHMOND

A toda Venezuela
Sin límite de peso

Todas las cajas deben ser preferiblemente Haevy Duty

Las mejores tarifas
Excelente servicio y atención

Telefonos: (571) 5282010 / (571) 6627888 / (240) 6652004
Facebook: envioskandk - Instagram: envioskandk
- Email: kandklogisticsgroup@gmail.com

PUYANG & ASSOCIATES

SERVICIOS LEGALES DE INMIGRACIÓN
-Abogados de Inmigración-

¡Su primera consulta es gratis!

- Residencia Permanente por Familia
- Residencia Permanente por Empleadores
- Naturalización y Ciudadanía
- DACA Inicial y renovaciones
- Perdón Provisional a la Presencia Ilegal
- Todos los Casos de Inmigración

📞 **Español: 443-401-6322**
Víctor Ramírez

Puyang & Associates, LLC
5602 Baltimore National Pike # 208, Baltimore, MD 21228
Teléfono (410) 747-7575 (English)
www.puyanglaw.com / victor@lawppa.com



Autentica cocina Tex-Mex con gran variedad de tequilas en frente de la bahia



Bayside Cantina

2809 Boston St, Baltimore, MD 21224



BAYSIDE
Cantina - Canton, MD

**Venga y celebre
la Navidad con nosotros
y tambien la Fiesta de Año Nuevo
¡Los esperamos!**

410 646 8532



TU VOZ EN MARYLAND

GRUPO DE TRABAJO DE LA CONTRALORÍA PARA REVISIÓN DE LOS GASTOS POR PANDEMIA. COMPRE EN MARYLAND Y AHORRE EN ESTOS DÍAS FESTIVOS.

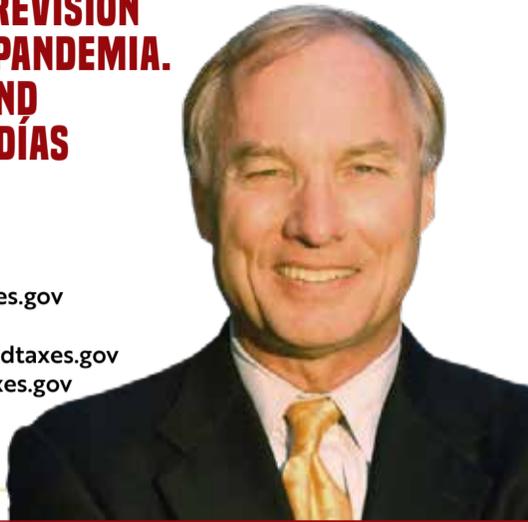
Por Peter V. R. Franchot

mdcomptroller@marylandtaxes.gov

taxhelp@marylandtaxes.gov

Enlace Hispano: tlee@marylandtaxes.gov

Página Web: www.marylandtaxes.gov



Una de mis funciones clave como Contralor de Maryland es proteger el dinero de ustedes los contribuyentes. Mi papel como guardián fiscal del estado es aún más importante hoy, mientras nos recuperamos de la pandemia COVID-19.

En noviembre, fui anfitrión de la cuarta reunión del Grupo de Trabajo del Contralor sobre Gastos Pandémicos, escuchando a las partes interesadas que representan a miles de residentes de Maryland que han enfrentado dificultades y han requerido asistencia durante los últimos 18 meses.

Representantes del Local 7 Chapter de UNITE HERE, Maryland Nonprofits y Maryland Small Business Development Center explicaron cómo sus miembros lucharon para asegurar ayuda de socorro en un sistema inequitativo que parece favorecer a aquellos con más recursos y conexiones bien ubicadas.

Naddia Clute, consultora bilingüe de negocios para Maryland SBDC en el condado de Montgomery, discutió la necesidad que hay de acercarse a los miembros de la comunidad hispana que tienen miedo de buscar fondos y están abrumados por el complicado trámite y el proceso de solicitud. Clute dijo que, a pesar de la pandemia, no han visto una gran caída en la cantidad de personas en la comunidad hispana que desean comenzar su propio negocio.

Sin embargo, dijo que, debido a la brecha del idioma, algunos miembros de la comunidad hispana no saben dónde buscar ayuda y dependen de la información boca a boca de familiares y amigos. Añadió que también tienen miedo de solicitar asistencia porque no confían en las instituciones financieras debido a malas experiencias pasadas en sus países de origen.

Las presentaciones verificaron lo que he creído todo el tiempo, que las empresas que tenían recursos para acceder a estos fondos son las que lograron recibirlos, mientras que las entidades más pequeñas, sin fines de lucro y propiedad de minorías no lo hicieron. La reunión también confirmó que la falta de paridad y la distribución desigual de los fondos de ayuda es una falla grave que debe corregirse en el futuro.

Todavía hay mucho trabajo por hacer para ayudar a la recuperación económica de Maryland y prometo hacer todo lo posible para asegurarme de que las personas obtengan la ayuda que necesitan. ¡Pero tú también puedes ayudar!

Invito a todos a comprar en Maryland y ahorrar para las fiestas. De hecho, desafío a todos a comprometerse a comprar al menos el 50 por ciento de sus obsequios navideños en empresas de propiedad local. Personalmente planeo comprar 100 por ciento localmente.

Junto con los problemas actuales con la cadena de suministro de Estados Unidos, ahora es un buen momento para comprar ese regalo de los estantes de su minorista local. Y si usa su tarjeta de crédito de Maryland para comprar el regalo, ¡ahorrará y será recompensado aún más!

¿Le preocupa que, si compra sus regalos navideños en línea, es posible que no lleguen a tiempo? Bueno, comprar localmente resuelve ese dilema.

Con la temporada navideña sobre nosotros, no hay mejor momento para aprovechar la abundancia de grandes ofertas. Estoy encantado de asociarme una vez más con las uniones de crédito de Maryland que ofrecen incentivos fabulosos para comprar en negocios locales y puedan tener ahorros en esta temporada navideña. Cada cooperativa de crédito ofrece diferentes recompensas para sus miembros, así que consulte con su institución financiera para ver cómo puede ahorrar en las tasas de interés o acumular puntos de recompensa adicionales.

Podría continuar, pero lo que quiero decir es que no importa qué o para quién esté comprando, puede comprarlo en una tienda minorista u organización local que apoye los trabajos locales e invierta en la economía local y tenga los artículos en almacén ahora. Cuando gasta su dinero localmente, un porcentaje mayor de ese dinero se queda aquí en Maryland, reconstruyendo nuestra economía y nuestras comunidades.

Por lo tanto, al marcar sus artículos en esas listas de regalos, asegúrese de comprar en Maryland y ahorrar en estos días de fiestas. Personalmente, quiero saber cómo compra en Maryland y ahorra, así que envíeme sus historias y fotos por correo electrónico a pfranchot@marylandtaxes.gov.

A medida que nos acercamos al 2022, estoy seguro de que la economía de Maryland puede recuperarse, pero necesitamos su apoyo de las empresas de la comunidad para ayudar a que esto suceda.

¡Antes de despedirme este mes, quiero desearle a usted y a su familia una temporada festiva feliz y segura! ¡Recuerde comprar localmente y volveremos a hablar pronto!

ESCALA CON CALA



AGRADECER: HONRANDO NUESTRAS CICATRICES

Por Ismael Cala

www.CalaBienestar.news

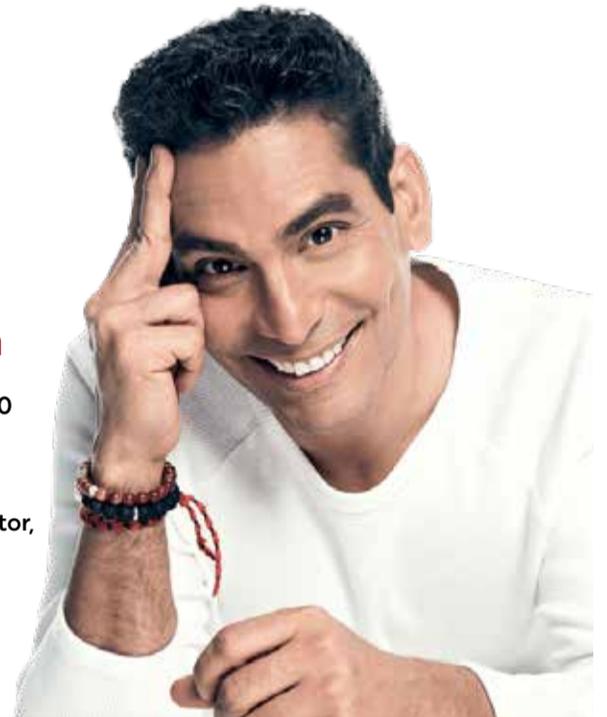
WhatsApp: +1 305 360 9940

Twitter: @cala

Instagram: ismaelcala

Facebook: Ismael Cala

Periodista, escritor, productor, presentador de radio y televisión.



Como todos los años, la llegada de esta época es el momento propicio para agradecer todas y cada una de las bendiciones que llegan a nuestra vida. Agradecer lo bueno que nos sucede es relativamente fácil. Todos tenemos algo que agradecer y cuando llevamos adelante el reto de vivir en gratitud, vemos sencillo dar las gracias por lo que esperamos y que se nos concede. De hecho, en los últimos tiempos se han popularizado lo que se conocen como Diarios de gratitud, esto es un espacio para escribir diariamente, tres razones diferentes por las cuales nos sentimos agradecidos.

El gran tema es aprender a agradecer lo que no es tan bueno y por eso te invito a que hagas este sencillo pero poderoso ejercicio: Con la mano en el corazón ¿crees que serías la misma persona si no hubieses pasado por momentos difíciles y situaciones desafiantes con anterioridad?

Agradecer honrando nuestras cicatrices es internalizar que todo lo que haya sucedido, llegó a nuestra vida para darnos una lección y dejarnos un aprendizaje, aunque no haya sido lo que queríamos o hubiésemos deseado, definitivamente sí ha sido algo que necesitábamos.

La invitación es a agradecer todo,

lo bueno y lo no tan bueno, lo que esperamos y lo que salió diferente porque todas y cada una de esas experiencias las podemos utilizar para crecer y avanzar en nuestro proceso de expansión de consciencia.

Sé y entiendo que no es nada fácil hacer esto cuando estamos en medio de la tormenta, precisamente cuando no vemos más allá de nuestra nariz y todo pareciera estar oscuro y sin salida. Si estás en medio de una situación apremiante, solo puedo decirte que sueltas y confías. Si ya has hecho lo que estaba a tu alcance para solventar tu situación, no queda más que desapegarte del resultado y confiar en que todo será para el bien mayor.

Para el cierre del año tendremos un taller en vivo en nuestra academia en la que te compartiremos todos los beneficios para nuestra vida y salud de ser agradecidos así como también, te acompañaremos a desarrollar un plan que te permita incorporar la gratitud de forma permanente en tu vida. Si te interesa el tema, simplemente déjame un comentario en las redes sociales y te enviaremos toda la información.

¡Honrar tus cicatrices y vivir agradecido por todo lo que sucede es la fórmula mágica en el camino hacia la felicidad!

Ahoroscopo

ARIES

21 de marzo – 19 de abril



Vas a vivir una etapa de incesantes emociones. La primera quincena tendrás entrada y salida de visitas en tu casa. La segunda quincena llegará un dinerito que tanta falta te hacía y la llegada de esa persona que no pensaste que iba a pasar contigo el fin de año pero que está feliz de pasarlo contigo.

CANCER

21 de junio – 22 de julio



Hay un movimiento inusitado en tu signo. Hay acercamiento a personas que estaban a tu lado pero se habían separado por cierto motivos de tu vida y ahora regresan. Hacia finales de año existe una buena oportunidad de efectuar un negocio o contrato con alguien del extranjero o fuera de la ciudad.

LIBRA

23 de septiembre – 22 de octubre



espera sorpresas no muy agradables de personas que te han estado fingiendo amistad pero que mostrarán en un momento determinado quién realmente son. Cuando te ocurra no te preocupes, tómalo como experiencia. solución de una cuestión legal relacionada con jueces, papeles legales.

CAPRICORNIO

22 de diciembre - 20 de enero



Favorece muchísimo las comunicaciones y la forma que te relaciones con los demás. Además, con la forma en que puedes mejorar tu economía, que ha estado un poco floja tus últimos meses. Hay una tendencia a ensoñación, a vivir un poco más en el pasado.

TAURO

20 de abril – 21 de mayo



Importante que no te precipites sobre todo tras la segunda quincena al realizar contratos largos, compromisos complicados o dar tu palabra y prometer algo que no puedas cumplir luego. En el plano sentimental, estarás bien auspiciado pues Venus en tu elemento consolida relaciones.

LEO

23 de julio – 22 de agosto



Un cambio de actitud hacia muchas cosas. Te percatarás que estabas pensando lo que no debías, sospechando de quien menos debías. Ahora encausas el camino en la decisión correcta y sabes qué hacer en todo momento. Vas a terminar una relación tóxica que no te convenía.

ESCORPIO

23 de octubre - 22 de noviembre



Todo se acopla de manera particular sobre todo en aquellos solteros o solteras y que inician una relación. no te comprometas aún hasta que no conozcas muy bien las intenciones y propósitos de esa persona que está dando vueltas a tu corazón. Una aventura está bien.

ACUARIO

21 de enero - 18 de febrero



Habrà invitaciones que deberías aceptar pues en ellas podrás conocer personas que cambiarán radicalmente muchos conceptos que tenías sobre ellas. Prepárate para lo mejor, pues también hay una gran sorpresa amorosa esperándote.

GÉMINIS

21 de mayo – 20 de junio



Una serie de transformaciones en tu vida, tanto social como afectiva. Te darás cuenta los primeros días del mes que tuviste errores que cometiste y los vas a enmendar. Cuando esto hagas, verás lo bien que resulta para ti el resto del año.

VIRGO

23 de agosto – 22 de septiembre



Vas a estar recibiendo llamadas y noticias de personas de quien hace mucho tiempo no sabías nada. Hay una tendencia a la nostalgia a mediados de diciembre, y podrías estar pensando en quien ahorita no está a tu lado. Desecha esas ideas que te entristecen puesto que no valen la pena

SAGITARIO

23 de noviembre - 21 de diciembre



Es una etapa de mucha alegría, reconciliaciones en aquellos casos en que hubo separaciones por distintos ajenos a tu voluntad. Alguien que está lejos, como en una penitenciaría, un hospital o el extranjero, regresa, por lo que habrá mucha alegría.

PISCIS

19 de febrero - 20 de marzo



Se escuchan campanas de boda y confirmaciones de compromisos que pensaste que no se iban a realizar. En el plano económico sin embargo incurrirás en algunos gastos, debes estar preparado para que cuando surjan no te agarren desprevenido.

BGE ADVIERTE A LOS CLIENTES QUE ESTÉN AL TANTO DE LAS ESTAFAS DURANTE LA TEMPORADA NAVIDEÑA

Con la temporada navideña acercándose rápidamente, BGE apoya la Semana Internacional de Concientización sobre el Fraude y reconoce el sexto Día de Concientización sobre las Estafas de Servicios Públicos al recordar a los clientes que estén atentos a los impostores que utilizan estafas relacionadas con la energía para robar dinero e información personal. Este año, las empresas de servicios públicos de todo el país están pidiendo a los clientes que «pongan fin a la llamada». Poner fin a la estafa.

Si bien las estafas ocurren durante todo el año, la compañía ve un aumento en los informes de estafas durante la temporada navideña. Además, los impostores se están aprovechando de los desafíos económicos causados por la pandemia de COVID-19 y presionando a las familias y empresas que pueden estar luchando con saldos vencidos. Desde enero, BGE ha recibido más de 7,700 quejas de estafa con clientes que informaron haber perdido cerca de \$237,000 a estafadores e impostores de servicios públicos. Este es un aumento dramático en la cantidad de dinero pagado a los estafadores en comparación con el mismo período del año pasado. En 2020, la compañía recibió aproximadamente la

misma cantidad de quejas de estafa durante el mismo período de tiempo, cerca de 7,800, pero los clientes informaron haber perdido alrededor de \$166,000 por estafadores de servicios públicos, casi \$72,000 menos que este año. Cualquier éxito ayuda a los estafadores de combustible a hacer más intentos, por lo que se insta a los clientes a que estén atentos para detener cada intento.

«El día de Servicios públicos unidos contra las estafas sigue siendo una oportunidad muy importante para que BGE se acerque y recuerde a nuestros clientes que se mantengan atentos porque estos estafadores cambian constantemente sus tácticas», dijo Chima Chijioke, vicepresidente de operaciones para clientes de BGE. Es tan decepcionante que estos estafadores continúen aprovechando este momento de incertidumbre financiera y de salud para intentar engañar a nuestros clientes. También queremos recordarles que la desconexión es un último recurso y queremos ayudar a los clientes que puedan estar atrasados. Cualquier cliente que esté que tenga dificultades o dificultades con su factura deben llamar a BGE inmediatamente al 1-800-685-0123”.

Actualmente, las llamadas fraudulentas más



frecuentes son las llamadas automáticas «robo» que piden a los clientes que paguen de inmediato para evitar la desconexión. Además, varios clientes han informado recibir mensajes de texto con demandas de pago seguidos de recibir un código QR que se utilizará para el pago en una máquina de criptomonedas. Como recordatorio, BGE nunca enviará una sola notificación a un cliente dentro de una hora de la interrupción del servicio por falta de pago y nunca le pedirá a los clientes que realicen pagos con una tarjeta de débito prepaga, tarjeta de regalo o cualquier forma de criptomoneda. «Los clientes no deben dejarse engañar por las tácticas de presión de pago», dijo el gerente de seguridad de BGE, Todd Powell. «Casi todas las víctimas de las que hemos escuchado decir que la urgencia de la llamada les impidió confiar en sus instintos. Este tipo de llamadas contundentes nunca son legítimas y los clientes deben desconectarse de inmediato y llamar a BGE al 1-800-685-0123”.

Los clientes de BGE también continúan recibiendo llamadas en las que los estafadores afirman que el medidor debe apagarse inmediatamente o se apagará la energía. Estas

reclamaciones van seguidas de una demanda de pago inmediato que incluye los métodos de pago Cashapp, Bitcoin, Zelle o Green Dot. Algunas de estas llamadas terminan cuando los estafadores envían un mensaje de texto con un código de barras al cliente para el pago inmediato.

Es importante recordar a nuestros clientes que pueden verificar fácilmente la información de su factura actual yendo a BGE My Account en línea, descargando la aplicación móvil de BGE o llamando a Paymentus para verificar el saldo de su cuenta al 1-833-209-5245. También alentamos a los clientes a obtener más información sobre la asistencia energética actualmente disponible para ayudar a satisfacer sus necesidades energéticas. El Centro de Atención al Cliente de BGE recibió casi 442.000 llamadas relacionadas con asuntos de facturación y cobranza desde enero, un aumento del 19,3% en el volumen de llamadas en comparación con esta época del año pasado. BGE cuenta con muchos programas para ayudar a los clientes a superar dificultades financieras temporales o prolongadas debido a la pandemia.

LATIN OPINION

Maryland Hispanic Multimedia Platform

Así Comenzamos la **celebración** de nuestro **17º Aniversario**.

La **Red profesional** donde tú no puedes faltar **síguenos**.

Los **legítimos** y **auténticos líderes** en **personas verificables**.

Alcanzamos la meta de 12.000 Seguidores en LinkedIn

[SÍGUENOS](#)

Latin Opinion Maryland Hispanic Multimedia Platform

www.latinopinionbaltimore.com



ahorre ENERGÍA Y DINERO DURANTE TODO EL INVIERNO.

Ahora que llegó el invierno, su hogar puede estar usando más energía para mantenerse cómodo—y su factura de luz puede demostrarlo. ¿Qué puede hacer para bajar sus costos? Usar los consejos energéticos a continuación puede valer la pena.



HAGA ESTE EL INVIERNO DEL 68

Muy fácil, ponga su termostato a 68°F este invierno. Por cada grado que usted baje el termostato, puede ahorrar hasta el 5% en los costos de calefacción.



PONGA EL CALENTADOR DE AGUA A 120°

Calentar el agua representa cerca del 18% del consumo de energía en su hogar. Poner su calentador de agua a 120° puede hacer la diferencia.



UTILICE LAS HERRAMIENTAS EN LÍNEA DE MyAccount

Su cuenta en línea de BGE le brinda las herramientas que necesita para monitorear su consumo de energía casi en tiempo real. Compare las tendencias de consumo de energía, mida los resultados de las prácticas de ahorro de energía, y establezca avisos de alerta cuando su consumo de energía tiende a subir.

Encuentre más consejos en [BGE.COM/Save](https://www.bge.com/save)



An Exelon Company





¡PRÓXIMAMENTE VENDRÁN CAMBIOS IMPORTANTES!

¡Esté atento a su nuevo calendario y guía de programas de recolección de basura y reciclaje del condado de Baltimore 2022!

ESTAS SON LAS NOVEDADES:

- COLECCIÓN DE ARTÍCULOS A GRANEL**
 Nuevo programa de recogida residencial de artículos a granel.
- CONTENEDORES MÁS GRANDES**
 Nuevas reglas de contenedores para recolección de basura y reciclaje.
- PROGRAMA DE "MOVIDA" DE VACACIONES**
 Se agregaron **Nuevos** días de recuperación de reciclaje después de las vacaciones del condado.



LA COLUMNA

LA AMENAZA DE ÓMICRON

El surgimiento de Ómicron puede resumirse como la crónica de una amenaza anunciada.

No es casualidad que haya surgido en África, donde la tasa de vacunación general se acerca apenas al 11% de la población, debido a la incapacidad económica y logística para obtener suficientes vacunas contra el COVID-19 para su población.

Expertos han advertido durante meses que el riesgo del surgimiento de nuevas variantes más transmisibles, y quizás más letales, se incrementa a raíz de la inequidad en la distribución global de las vacunas, en donde los países ricos han logrado vacunar a un alto porcentaje de su población, mientras que en los países pobres las vacunas brillan por su ausencia.

Eso no quiere decir que las naciones industrializadas han dejado de ser solidarias con los países más pobres del mundo. Sólo por citar un ejemplo, Estados Unidos ha donado más de 275 millones de dosis de las vacunas contra el COVID a 110 países. Y continúa con sus planes de abastecer con cientos de millones de dosis adicionales en las próximas semanas y meses.

La primera reacción internacional al

surgimiento de un Ómicron fue de alarma. En cuestión de días más de 70 países han establecido restricciones de viaje a las personas procedentes de siete países africanos. Estas acciones no han estado exentas de críticas. Algunos creen que las sanciones podrían hacer que otros países que encuentran variantes, no las reporten con oportunidad por temor a enfrentar prohibiciones de viaje.

La realidad es que Sudáfrica actuó de una manera responsable al reportar el surgimiento de la nueva variante tan pronto como tuvo conocimiento de los primeros casos. Al mismo tiempo es entendible que muchos países hayan frenado la llegada de visitantes de algunos países de África, al menos temporalmente, a fin de evaluar la peligrosidad de Ómicron.

De acuerdo con los primeros reportes, la nueva variante del coronavirus es más transmisible que la variante delta, pero todo parece indicar que eso no necesariamente la convierte en más letal. En la mayoría de los casos registrados en Sudáfrica, las personas diagnosticadas con Ómicron tuvieron síntomas leves, aunque la mayoría de ellos eran jóvenes.

laRed
hispana

Por José López Zamorano
Para La Red Hispana
www.laredhispana.com



Se espera que en las próximas dos semanas la comunidad científica internacional tenga mayores elementos para determinar con precisión el riesgo y la amenaza de la variante Ómicron. El Presidente Biden tiene razón cuando afirma que la nueva variante es motivo de preocupación, pero no de pánico.

Para nuestra comunidad, que aún padece altos niveles de indecisión sobre si vacunarse contra el COVID, esta puede ser una nueva llamada de alerta. Muchas

personas se han dejado confundir por la desinformación rampante que circula en redes sociales. La realidad es que las vacunas son seguras, gratuitas y efectivas, no causan COVID, no producen infertilidad, no magnetizan a las personas y tampoco alteran el ADN.

Si alguien estaba buscando una buena excusa para vacunarse, el surgimiento de las nuevas amenazas de las variantes es una gran oportunidad para ponerse la vacuna o el refuerzo de una vez por todas.

ELIS
CLEAN SERVICES

Servicio de Limpieza Profesional

443-983-0076 Llame ahora mismo!
y pregunte por Patricia Bautista

Sophia's
CLEANING SERVICES

LLAMA YA!
631-575-7137
Y PREGUNTA POR ELIZABETH



(410) 558 - 2123

¡La oficina legal de Santo Domingo & Associates, LLC. Está creciendo!

Estamos buscando activamente **miembros adicionales del equipo, incluidos recepcionistas para nuestras múltiples oficinas, especialistas en admisión y asistentes legales.**

Los candidatos ideales deben:

hablar español e inglés con fluidez y con disponibilidad de aprender.
Trabajaremos contigo para ayudarte a crecer.
Tener experiencia en derecho es excelente, "pero no es necesario".
Se requiere de buenas habilidades interpersonales.
Es necesaria la voluntad de aprender.

Es necesaria la voluntad y disposición de ser parte de un bufete de abogados en crecimiento.

El puesto incluye:

Días libres pagados, seguro médico pagado (desde el primer dólar) y bonificaciones por el trabajo bien hecho. Todos los miembros del equipo ganan al menos \$ 16,00 y el candidato adecuado puede ganar significativamente más desde su primer día de trabajo en adelante.

Únase a este bufete de abogados en crecimiento y ayúdenos a ayudar a las personas necesitadas.

MI VIDA COMO ORADOR PÚBLICO

Por Jorge Tirigall

jorgetirigall14@gmail.com

Miembro de la Junta Directiva de la Sociedad de Autismo del Condado de Howard



Como algunos de ustedes quizás no sepan, mi mamá me crió para convertirme en un hombre inteligente y persuasivo y, a diferencia de los otros padres latinoamericanos que enseñan español a sus niños autistas, mi mamá y mi papá me enseñaron el inglés, como una opción después de mi diagnóstico de autismo.

La alternativa era que mis padres me enseñaran español o inglés y decidieron enseñarme inglés, lo que los hizo diferentes a todos los padres que tienen hijos autistas. Cuando estaba en la escuela secundaria nunca tomé cursos de español. Gracias a mi mamá, soy orador público, he participado en entrenamientos de la policía y mi posición social es como la de una celebridad anglosajona de clase media trabajadora.

Si no fuera por mi mamá no sería un orador público, ni estaría participando en eventos de entrenamiento y tendría la posición social de un salvadoreño pobre de clase baja que no puede hablar inglés.

Como descendiente de italianos y españoles, y como persona con autismo, no me avergüenzo de ser un hombre blanco, con autismo, y no voy a disculparme por ello.

En el año 2004, me convertí en un gran bebedor de refrescos de cola con cafeína y desde entonces continué con este hábito.

En términos de religión, soy diferente de un argentino promedio y de un europeo del sur promedio, porque decidí convertirme en un cristiano protestante evangélico y aceptar a Jesucristo por primera vez en mi vida.

Tanto mi mamá como mi papá solían ser católicos romanos, ya que la mayoría de los argentinos y la mayoría de los europeos del sur son católicos romanos.

Fue a principios de 2018, cuando decidí convertirme en un cristiano protestante evangélico y aceptar a Jesucristo por primera vez en mi vida.

La población de Iglesia Celebración es predominantemente afroamericana y yo era el único argentino estadounidense con autismo en esa iglesia.

También tomé algunos cursos y clases en la Iglesia Celebración. Fue allí donde me bauticé, en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, el 1 de abril de 2018.

Actualmente soy miembro de Iglesia Comunitaria Bridgeway, que también es cristiana protestante evangélica, pero con la intención de crear una sociedad multirracial de seguidores de Cristo, completamente devotos de cada grupo étnico, avanzando en unidad y amor para llegar a nuestra comunidad, cultura y nuestro mundo para Jesucristo.

A lo largo de mi vida he tenido dos novias. La primera fue Meli Peña, una chica mexicana simplista que no hablaba inglés y tenía problemas de ira. Además, hablaba despacio, solo hablaba español, y

su dificultad para hablar me hizo darme cuenta que tenía un problema del habla, un trastorno neuromuscular y mental. Esta relación duró dos años.

Mi segunda novia fue Emma Doherty, una estadounidense de ascendencia irlandesa, francesa e italiana. Ella tiene autismo como yo, pero es una persona desagradable y terrible, mala y enojada.

En algunas ocasiones he hablado con representantes del Consejo del Condado de Howard, de la Junta de Educación del Condado de Howard y la Junta de Obras Públicas de Maryland.

También aparecí en artículos del Baltimore Sun bajo el título "La comunidad comparte pocas críticas para las escuelas de Howard, después de la fecha de inicio del Día del Trabajo".

Debido a mi voz del Atlántico Medio, me comparan con un narrador y una estrella de cine. De hecho, mi familia y mis amigos toman nota de mi elocuencia, mi capacidad para articular mis declaraciones, mi creatividad y mi inteligencia.

Debido a mi voz del Atlántico Medio, comencé a pensar que soy la versión del sur de Europa de Hans Conried. Por mi voz del Atlántico Medio y por mi origen europeo, los que me conocieron y los que se hicieron amigos no me vieron como una representación estereotipada de los latinoamericanos.

De hecho, no me califico como latino o hispano. Siempre me sentí como un miembro del grupo mayoritario. Nunca me sentí miembro de un grupo minoritario debido a mi origen europeo.

En cambio, me he asociado con mis amigas europeas blancas como Mary Dudzinski, Maria Janush, Annie Gosse, Catherine Scott, Madison Groth, Vickie Phillips y Sophie Skalny.

Describiré cómo conocí a mis amigas favoritas. Conocí a Mary y Maria en Reservoir High School y nos graduamos juntos en esa preparatoria. A Catherine Scott en el Best Buddies Prom en Washington DC, a Annie Gosse en el evento Mac N 'Phis, a Madison Groth en la Conferencia de Liderazgo Best Buddies de 2017. A Vickie Phillips cuando estaba haciendo una película experimental en Lake Elkhorn.

Además, fui responsable de cómo Vickie conoció a Benjamin Smith. Benjamin y Vickie se conocieron en Lake Elkhorn gracias a mí. En Lake Elkhorn, fui responsable de crear el proceso en el que Vickie se convirtió en la novia de Benjamin. Recientemente, conocí a Sophie Skalny en el evento del Torneo Cornhole de Bags and Beers 2021 en West Friendship, Maryland.

En conclusión, estoy satisfecho con mi posición social actual y estoy muy feliz de que mis habilidades para hablar en público, que estas sean mis fortalezas más fuertes que puedo utilizar nuevamente en el futuro.

¡Déjame ayudarte a comprar la Próxima Casa De tus Sueños!
443-934-5700



DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN, CONDADO DE PRINCE GEORGE'S

EL 35º FESTIVAL DE LUCES EN EL PARQUE WATKINS

El Departamento de Parques y Recreación, Nacional (M-NCPPC por sus siglas en inglés), anunció el Festival de Luces 2021. Por 35 años, el festival es parte de las fiestas y celebraciones locales, con más luces, exhibiciones y entretenimiento, y es catalogado el más grande en el área metropolitana de Washington D.C.

Este año, la nueva entrada del Festival está ubicada en la Ruta 202 / Largo Road, al otro lado de la calle de la Iglesia Bautista Riverdale, ubicada en 1133 Largo Road, en Upper Marlboro. La entrada por la ruta 193 estará cerrada.

Las direcciones para llegar a la NUEVA entrada son las siguientes:

- Desde el Capital Beltway, I-495 – tome la salida 17A hacia la Ruta 202/Sur hacia Upper Marlboro y Continúe durante aproximadamente 5 millas. La entrada al parque está a la izquierda antes del semáforo en la Ruta 193. Debe llegar al semáforo y girar a la izquierda para poder entrar al Festival.

- Desde la Ruta 301, gire en Marlboro Pike / Ruta 725 y luego a la derecha en la Ruta 202, por aproximadamente 4.5 millas. La entrada al parque está a la derecha y debe llegar hasta el semáforo y hacer un giro en "U" en la Ruta 193 hacia la entrada del parque.

"Sabemos que es la temporada de festividades cuando comienza el Festival de las Luces! El Festival de las Luces mejora cada año y siempre hay algo nuevo que ver", dice Bill Tyler, Director del M-NCPPC, Departamento de Parques y Recreación. "Este año estamos haciendo un ajuste para crear una mejor experiencia para la comunidad, utilizando la entrada de la Ruta 202. También estamos ofreciendo descuentos para la compra de boletos en línea. Queremos garantizar una experiencia agradable para los visitantes y sus familiares durante este tiempo de festividades", dice Tyler.

Conduzca a través de tres millas de luces espectaculares y celebre la magia de la temporada desde la comodidad de su

vehículo. El festival de este año cuenta con deslumbrantes exhibiciones con más de 2.5 millones de luces LED y un árbol musical LED gigante de 54 pies. Estaremos colectando comida enlatada para donar a los bancos de alimentos locales.

¿QUÉ: 35º Festival de Luces en el Parque Watkins

¿CUÁNDO?: Viernes, 26 de noviembre de 2021 al Domingo 2 de enero de 2022, todos los días de 5 p.m. a 9:30 p.m.

¿LUGAR?: Parque Regional Watkins, Upper Marlboro, Maryland 20774

¿COSTO?: Tarifas de admisión basadas en el tipo de vehículo y el método de pago.

Se requieren cubiertas de boca (tapabocas) al interactuar con el personal de M-NCPPC. Se recomienda la compra de boletos en línea. Compre boletos por adelantado en línea y pague solo \$8 por automóvil (\$10 admisión en la entrada del parque). Visite pgparksdirect.com y en la barra de búsqueda

escriba la palabra clave "Festival" y "Ticketing". Sobre el Departamento M-NCPPC, Departamento de Parques y Recreación, Condado de Prince George 's, ofrece un sistema de parques galardonado a través de un liderazgo innovador y progresivo y un compromiso con la comunidad y el medio ambiente en el Condado de Prince George 's. Para obtener más información sobre el Departamento de Parques y Recreación, visite www.pgparks.com y manténgase conectado en las redes sociales de Facebook, Twitter, PhotoShelter, e Instagram. El Departamento de Parques y Recreación, Condado de Prince George 's, fomenta y apoya la participación de individuos con discapacidades en sus programas. Para pedir y obtener asistencia especial, inscribese al menos 2 semanas antes de la fecha de comienzo del programa.

Nydia Ocasio, 301-325-3562

Jennifer Munoz, 301-446-3317



¿NECESITA ABOGADO DE INMIGRACION?

ACCIDENTES - CRIMINAL

#ElCampeónDeInmigración

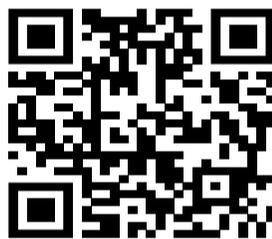


Abogado
Gunther Sanabria



SANABRIA
& ABOGADOS

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





Celebración a la Virgen de Guadalupe



El comité Mexicano Guadalupano de la iglesia Sagrado Corazón de Jesús te invita a que te unas a la celebración a la **Emperatriz de las Américas!**

Triduo:

Martes 7 de Diciembre, a las 7 P.M. en la iglesia Sagrado Corazón de Jesús.

Miércoles 8 de Diciembre, a las 7 P.M. rosario, seguido con la misa de precepto, fiesta de la Inmaculada Concepción en la iglesia Sagrado Corazón de Jesús.

Jueves 9 de Diciembre, a las 7 P.M. en la iglesia Sagrado Corazón de Jesús.

Vigilia al terminar con la hora santa:

Viernes 10 de Diciembre, de 7 P.M a 10 P.M. en la iglesia Sagrado Corazón de Jesús.

Mañanitas:

Domingo 12 de Diciembre en la iglesia Sagrado Corazón de Jesús:

5 A.M. serenata a la virgen con mañanitas.

6 A.M. celebración de la santa misa.

8 A.M. celebración de la santa misa.

11:30 A.M. celebración de la misa solemne, con una danza en honor a la virgen.

7 P.M. celebración de la santa misa.

600 S. Conklin Street. Baltimore Maryland 21224
Iglesia Sagrado Corazón de Jesús.



Santuario Nacional San Judas Tadeo

Lunes - Sábados
12 mediodía
"Sólo en Inglés"

Domingos
9:30 a.m. y 11:30 a.m.
"Sólo en Inglés"

Horarios de visitas a la tienda de regalos y horario de oficina del Santuario:

Domingo
9:00 a.m - 3:00 p.m.

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes
9:00 a.m - 3:00 p.m.
Sábados
9:00 a.m - 3:00 p.m.

El Santuario es Accesible para Discapacitados.

512 W. Saratoga St. Baltimore, MD 21201



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

Ayuda adicional está disponible para familias con hijos en las escuelas siguientes:
Graceland Park-O'Donnell Heights,
Highlandtown 215, Highlandtown 237
Holabird Academy, John Ruhrah,
Tench Tilghman, y William Paca

LATIN OPINION MARYLAND/WHASHINGTON D.C. NEWS

POEMA 104

CEO
Erick Oribio
 Email:
Erick@ErickOribio.com

Asistente Ejecutiva
Marina Quintana
 Email:
marina@latinopinionbaltimore.com

Ventas:
sales@latinopinionbaltimore.com
 Phone:
410 522 0297
 Fax:
410 522 0298



Latin Opinion Newspaper is a publication of

LATIN OPINION, LLC

MBE DBE SBE CERTIFIED COMPANY
 Radio Station - Advertising Agency
 Marketing Consultant - Public Relations
 Newspaper - Translation



ANIVERSARIO
17

All published articles by Latin Opinion are of our absolutely property.
 Latin Opinion Newspaper is not responsible for the opinions expressed in signed articles.

LATINOPINIONBALTIMORE.COM

DE INVIERNO

En invernales horas, mirad a Carolina.
 Medio apelonada, descansa en el sillón,
 envuelta con su abrigo de marta cibelina
 y no lejos del fuego que brilla en el salón.

El fino angora blanco junto a ella se reclina,
 rozando con su hocico la falda de Aleçón,
 no lejos de las jarras de porcelana china
 que medio oculta un biombo de seda del Japón.

Con sus sutiles filtros la invade un dulce sueño:
 entro, sin hacer ruido: dejo mi abrigo gris;
 voy a besar su rostro, rosado y halagüeño

como una rosa roja que fuera flor de lis.
 Abre los ojos; mírame con su mirar risueño,
 y en tanto cae la nieve del cielo de París.

Rubén Darío

**NO BAJES LA GUARDIA
 CONTRA EL CORONAVIRUS**

VACÚNATE
 y SIGUE USANDO TU MÁSCARA

**STOP
 COVID-19**

LatinOpinionBaltimore.com

**SI VE ALGO,
 DIGA ALGO.**

REPORTE ACTIVIDADES
 SOSPECHOSAS A LAS
 AUTORIDADES LOCALES

LLAME AL
1-800-492-8477
 o AL 911

Latin Opinion Official Media Partner



TU SALUD EN BALTIMORE

¿Por qué es más fácil engordar con la edad y cómo evitarlo?

Factores que causan el aumento de peso con el paso de los años y qué hábitos ayudan a prevenirlo

Es posible que hayas notado que tanto tu cintura como tu peso no son los mismos que cuando eras más joven, aunque continúas con la misma rutina.

¿Sabías que la razón de este aumento de peso podría ser simplemente tu edad?

Por qué es tan difícil controlar el peso con la edad

A medida que pasan los años, podemos detectar que los centímetros de la cintura van aumentando. Esto apenas se nota al comienzo, ya que solamente se perciben pequeños cambios, por ejemplo, la ropa queda menos holgada o hay más volumen en la cadera y el abdomen.

Lo cierto es que, con la edad, existen varios factores que ayudan a ganar peso, desde la alimentación hasta ciertos fármacos. Pero, en general, los que más interfieren en el peso corporal a medida que cumplimos años son:

1. El aumento del estrés

Con el paso de los años es habitual cambiar el ritmo de vida, así como tener más responsabilidades. A consecuencia de ello se presenta una tensión más elevada y un aumento del estrés.

Lamentablemente, el estrés puede afectar a la manera en que el cuerpo procesa los nutrientes, al mismo tiempo que incita elecciones menos saludables en la dieta, e incluso se llega a comer en exceso, provocando una ganancia de peso.

Además, no hay que olvidar que el estrés es negativo para la salud en general.

2. El sedentarismo y la pérdida de



masa muscular

Durante la infancia, se mantiene una actividad física constante. Sin embargo, esto suele ser diferente conforme envejecemos. Es más, con el paso de los años es más frecuente permanecer sentado durante más horas, ya sea por estudiar o trabajar. Además, una vez alcanzada la madurez, la actividad física desciende de manera muy significativa, provocando la pérdida de la musculatura, o sarcopenia, que al mismo tiempo causa un incremento de la grasa corporal.

Hay que apuntar que a partir de los 30 años se pierde del 3 al 5% de la masa muscular cada 10 años.

3. Cambios hormonales

El envejecimiento se relaciona con el descenso de ciertas hormonas, entre

las que se encuentran:

- La hormona del crecimiento
- El estrógeno
- La progesterona
- La testosterona
- Las hormonas tiroideas

La disminución natural de las hormonas se produce entre los 30 y los 65 años, situándose en niveles inferiores a los que serían habituales en una persona joven y sana.

Los efectos de este cambio hormonal son:

- Incremento de la grasa abdominal
- Alteración del descanso
- Cambios de humor
- Disminución de fuerza muscular

Consejos sencillos para no engordar con la edad

Es vital mantener un estilo de vida saludable que incluya estos 4 pilares:

Camina y realiza ejercicio

Es muy importante mantenerse activo, realizando ejercicio moderado y de manera habitual. Para lograrlo, se pueden incorporar ciertos cambios como desplazarse a los sitios caminando, en lugar de usar el coche, y subir por las escaleras, prescindiendo del ascensor. También es aconsejable inscribirse en una actividad o deporte que requiera moverse. Y, durante el día, recomendamos guardar un rato para realizar estiramientos.

Come sano y equilibrado

Se debe mantener una dieta rica en nutrientes que, además, cubra las calorías necesarias para la edad, la altura, la profesión y la actividad física. Por eso, aunque es cierto que hay bases nutricionales comunes para todos, es mejor evitar una dieta generalizada y valorar las características personales.

En caso de que surjan dudas a la hora de diseñar una correcta alimentación, es aconsejable acudir a la consulta de Nutrición, donde se incorporan pautas adaptadas al caso personal.

¡Cuidado con la retención de líquidos!

Puede provocar un aumento de peso. La retención de líquidos se produce porque el cuerpo advierte falta de agua y guarda una reserva. Por lo tanto, la mejor medida para prevenirlo consiste en ingerir suficientes líquidos para asegurar una buena hidratación del cuerpo.

En general, se recomienda beber 32 mililitros de agua al día por cada kilo. Esto significa que si pesamos 60 kilos, debemos consumir 1.920 mililitros de agua durante el día, lo que representa casi 4 botellas de medio litro.

Anúnciate Con Nosotros en nuestra Edición Especial del Día de San Valentín!

WEB - NEWSPAPER - RADIO - DIGITAL - SOCIAL MEDIA

LATIN OPINION

Felices Fiestas y Venturoso Año Nuevo!

@LatinOpinionB

@LatinOpinionBaltimore

Latin Opinion Baltimore

Latin Opinion Baltimore

Latin Opinion Baltimore

www.LatinOpinionBaltimore.com

443-528-3067

marina@latinopinionbaltimore.com

emma@latinopinionbaltimore.com

Con Corazón Comunitario

www.LatinOpinionBaltimore.com



**14 AÑOS AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD
HISPANA DE BALTIMORE Y ANNAPOLIS**

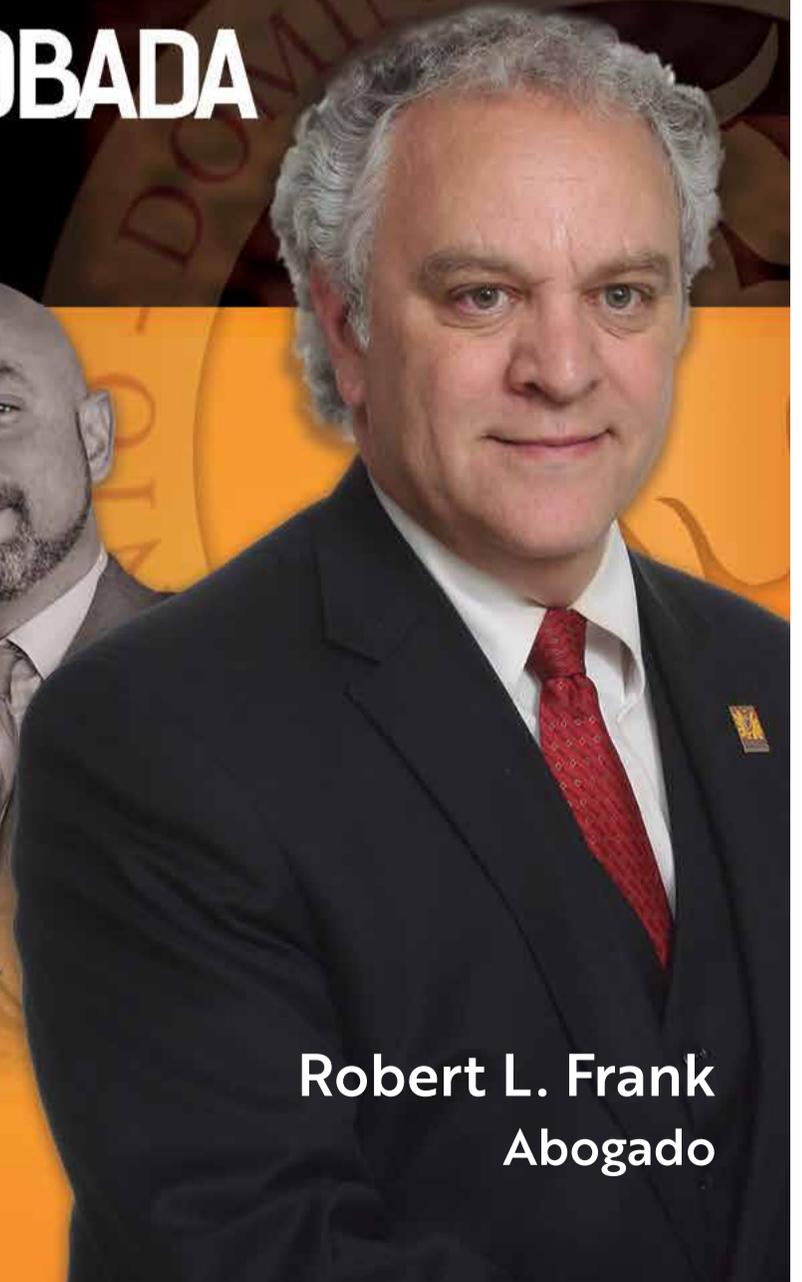
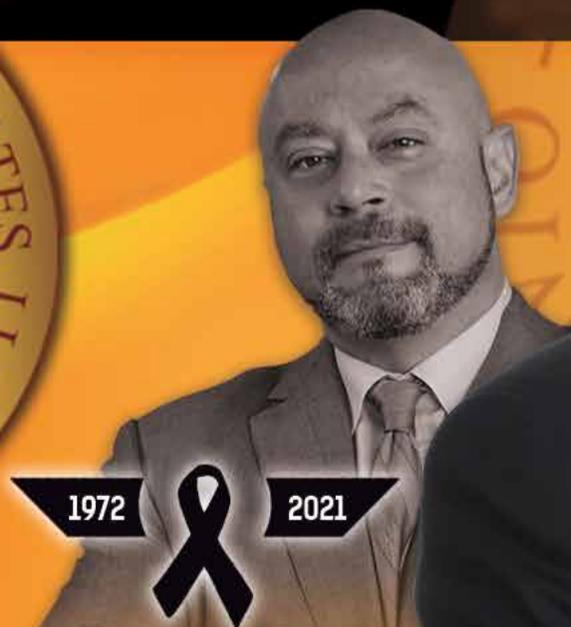
**ABOGADOS EN
ACCIDENTES DE AUTOS**

¿Tiene dolor y no sabe qué hacer después del accidente?
Llámenos y nosotros podremos ayudarle

SERVICIOS DE INMIGRACIÓN

¿Tiene preguntas, y casos pendientes o documentos
en proceso con el Servicio de Inmigración?
Comunícate con nosotros para ayudarte

HONESTIDAD COMPROBADA



SANTO DOMINGO & ASSOCIATES LLC

2031 Eastern Ave. Baltimore, MD 21231

38 Lee St. Annapolis, MD 21401

301-943-3095

www.abogado.lawyer

Robert L. Frank
Abogado



PARIS CLEANERS

Su Tintorería Latina en Baltimore

(bajo nueva Administración)



- ◆ Servicio para el mismo día
- ◆ Todo tipo de arreglos (ruedas, botones, dobladillos, cierres, costuras y todo en prendas de vestir)
- ◆ Tintorería y lavandería
- ◆ Recibimos todo tipo de ropa

Luis Aguirre & Joaquín Aguirre Propietarios

410-563-1000 201 South Broadway
Baltimore, MD 21231
(en la esquina con la Pratt Street)

con este cupón **10%** de descuento solo en Dry Clean

SUBASTA EL 17 DE DICIEMBRE A LA 11AM EN EL SITIO Y EN LÍNEA SIMULTÁNEA



2105 EASTERN AVE. BALTIMORE MD 21231

USOS TÍPICOS DE LA ZONA C-1: RESTAURANTE, TIENDA MINORISTA, GUARDERÍA Y VIVERO / INVERNADERO

OFERTA INICIAL \$500,000

CONTACTE A BRADEN DUNN AL: (717) 688-1453

braden@jhlauctioneers.com
www.jhlauctioneers.com
410.424.5456



JHL AUCTIONEERS LLC

LATINOPINIONBALTIMORE.COM

Tu Radio



APARTAMENTOS ASEQUIBLES

de 1,2, y 3 Habitaciones en:

Owings Mills



LLAME HOY PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

410 - 356 - 7992

TIMBERCROFT TOWNHOMES

67 Timber Grove Road Owings Mills, Maryland 21117 TTY: 711

EL MERENGUE RESTAURANT

THE BEST DOMINICAN FOOD

llame y ordene su pedido!

410.522.1055

El Mejor Mofongo de Baltimore



4713 EASTERN AVE. BALTIMORE. MD 21224

Anúnciate Con Nosotros en nuestra Edición Especial del Día de San Valentín 2022

410-522-0297

WEB - NEWSPAPER - RADIO - DIGITAL - SOCIAL MEDIA

@LatinOpinionB @LatinOpinionBaltimore Latin Opinion Baltimore Latin Opinion Baltimore Latin Opinion Baltimore

www.LatinOpinionBaltimore.com

LATIN OPINION

marina@latinopinionbaltimore.com emma@latinopinionbaltimore.com



Tu Opinion Radio

TU NUEVA RADIO EN HIGHLANDTOWN



Con Corazón Comunitario

www.LatinOpinionBaltimore.com

¿Quieres ahorrar \$\$ en tu seguro?

AUTO

CASA

VIDA

Cuando llame para una cotización mencione este aviso y reciba un regalo gratis.



Aceptamos licencia de otros países y pasaportes.

Prueba de residencia con seguro de inquilinos.



Stephanie Zannino Owens Agente

State Farm



UN BUEN VECINO



8766 Philadelphia Rd
Rosedale, MD 21237

Tel: 410-866-8333

www.stephaniezowens.com



1544 York Rd
Lutherville, MD 21093

Tel: 410-832-8777

www.stephanieinsuresme.com

Dos oficinas para servirte

Auténticas Arepas Venezolanas en Baltimore!



TODOS LOS SÁBADOS DE 9:00AM A 12:30PM

síguenos en Instagram

@eatarepi



En el Farmer's Market de Fells Point

800 Broadway y
Thames Street,
Baltimore MD 21231

**Hechas con Amor
y auténtico sabor criollo
Venezolano!**



www.EatArepi.com



Haz que las fiestas sean aún más alegres.



\$10 GOLD
TOP PRIZE \$100,000!
GOLD NUMBER > []
WINNING NUMBERS \$ \$ \$ \$ \$ \$

\$5 HOLIDAY Riches
TOP PRIZE \$50,000!
16 CHANCES TO WIN!
BONUS: Reveal a [] symbol, win \$50 automatically!

\$1 Holiday Cheer
TOP PRIZE \$1,000!
PRIZE CHECK

\$2 Cookies and Cash
TOP PRIZE \$10,000!
10 CHANCES TO WIN!
PRIZE CHECK

\$3 Peppermint PAYOUT!
BONUS 1: Reveal a [] symbol, win the prize shown!
BONUS 2: Reveal a [] symbol, win the prize shown!



Consulta cómo jugar dentro de tus límites en mjlotttery.com/playresponsibly o llama al 1-800-426-2537. Debes ser mayor de 18 años para jugar.