



LATIN OPINION

GRATIS MARYLAND HISPANIC MULTIMEDIA PLATFORM



Somos Tendencia Latinoamericana

Periodismo Responsable con Compromiso Social

Vol 17 N° 365 Febrero de 2022

EL JEFE DE LA LEY

Michael "Miguel" Zwaig
Abogado

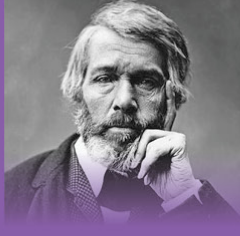
LESIONADO o HERIDO

HABLO TU IDIOMA

410 - 342 - 5800
www.zwaig.net

BAYSIDE
Cantina - Canton, MD

Autentica Cocina Tex-Mex
410 646 8532
Bayside Cantina
2809 Boston St, Baltimore, MD 21224



"VERDADERAMENTE TRIUNFA QUIEN POR LA NOBLEZA DE SU EJEMPLO CONTRIBUYE AL MEJORAMIENTO DE LA VIDA HUMANA"

Carlyle

SANABRIA & ASSOCIATES
Abogado

3345 Eastern Ave.
Baltimore, MD 21224
443-961-8161

RAYMOND O. GRIFFITH

RAYMOND GRIFFITH
Abogado

410-244-5005
www.raygriffithlaw.com

NADA NUEVO

¿BALTIMORE EN CRISIS?



CIUDAD EN CRISIS

LA COMUNIDAD HISPANA DE BALTIMORE TAMBIÉN ESTÁ AHORCADA POR LA ACTUAL CRISIS

Ver pág. 8

LA FUNDACIÓN REAL MADRID REGRESA A BALTIMORE

Ver pág. 9



DENUNCIAN RACISMO Y DISCRIMINACIÓN EN PARROQUIA DE LA IGLESIA NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA

Ver pág. 15



LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EVITAR EL FRAUDE EN LA TEMPORADA DE IMPUESTOS

Ver pág. 14

CREATE YOUR DREAM

BALTIMORE
JULY 11TH - 15TH
GOUCHER COLLEGE STADIUM

- Real Madrid Experience trip opportunity
- Real Madrid Methodology
- Spanish UEFA licensed coaches
- State of the art facilities

Discount code:
LATINOPINION
rea \$20 off

REGISTER TODAY:
WWW.RMFCOLLEGE.COM



LATIN OPINION CELEBRANDO NUESTRO **17** ANIVERSARIO

COSAS POR DEJAR ATRÁS POR ISMAEL CALA

Ver pág. 19

REVOCACIÓN DE MANDATO EN MÉXICO POR RAFAEL LAVEAGA

Ver pág. 18

ENTREVISTA CON MICHAEL ZWAIG ABOGADO

Ver págs. 10 y 11

TAX SOLUTIONS

2435 East Monument St. Baltimore MD 21205 | 3400 Eastern Ave. Baltimore MD 21224

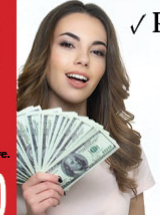
Esquina de Monument St. y Milton Ave. Esquina de Eastern Ave. y Highland Ave.
5 cuadras del Hospital Johns Hopkins

410-342-4582 410-276-1920

✓ PREPARACIÓN DE IMPUESTOS ELECTRÓNICOS, FEDERAL Y ESTATAL

✓ ATENCIÓN: LO AYUDAMOS A OBTENER SU NÚMERO DE ITIN GRATIS, SÓLO TIENES QUE TRAER TU PASAPORTE

✓ MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA!!!



SANTO DOMINGO & ASSOCIATES, LLC

ABOGADO DE ACCIDENTE DE AUTOS

301-943-3095
2031 Eastern Ave. Baltimore, MD 21231






¿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 CONDADO DE BALTIMORE ESTÁ VENDIENDO EN LÍNEA Y CON ENTREGAS A DOMICILIO LOS:

CUBETES PARA COMPOSTAJE (DESECHOS ORGÁNICOS)
Y **BARRILES PARA LA RECOLECCIÓN DE AGUA DE LLUVIA**

ORDENE HOY: BALTIMORE.ENVIROWORLD.US



LAS PRE-ORDENES DE VENTA DE PEDIDOS COMENZARÁN DESDE EL
1 DE FEBRERO AL 31 DE MARZO DE 2022

SÓLO PARA RESIDENTES DEL CONDADO Y LA CIUDAD DE BALTIMORE

CUBETES PARA DESECHOS ORGÁNICOS (COMPOSTAJE)

\$55

IMPUESTOS INCLUIDOS



BARRILES PARA RECOLECCIÓN DE AGUA DE LLUVIA

\$65

IMPUESTOS INCLUIDOS



\$25 POR LA ENTREGA

LA TARIFA DE ENTREGA ES UNA SOLA POR DIRECCIÓN O PEDIDO

ARRECIA LA CRIMINALIDAD EN BALTIMORE

Más de un muerto diario se ha registrado en enero de este año lo cual ha disparado la alarma en los cuerpos policiales



En el pasado mes de enero, la violencia se ha desatado en Baltimore, Maryland, pues las autoridades confirmaron 36 homicidios, la cifra más alta en la historia de la ciudad. Nueve muertes por semana se han registrado desde principios de año, razón por la que la Policía de Baltimore y los líderes políticos luchan para intentar frenar la violencia armada y reducir el índice de homicidios. A través de un comunicado, la Policía de Baltimore informó que continúa trabajando con los organismos de seguridad y comunitarios a fin de identificar y detener a los delincuentes violentos.

Ante esta crítica situación, el alcalde de Baltimore, Brandon Scott, ha expresado que, "en medio de estos actos descarados y despreciables, la Policía de Baltimore continúa haciendo su trabajo persiguiendo de manera agresiva e implacable a estos delincuentes violentos. El departamento trabaja día y noche para resolver estos delitos, realizar arrestos y mejorar la calidad de vida en nuestra ciudad. Aquellos que

cometen estos actos violentos serán responsables y utilizaremos todos los recursos a nuestra disposición para garantizar la seguridad de los residentes de Baltimore", afirmó.

Por su parte, el comisionado Michael Harrinson recaló que "la violencia debe detenerse y necesitamos el apoyo de todos para lograr reducciones sostenibles de la violencia en nuestra ciudad". En este sentido se han ofrecido recompensas de hasta 8 mil dólares a quien brinde información fidedigna sobre los delincuentes que operan en el área.

Cabe señalar que al final del año pasado, la Junta de Estimaciones de Baltimore anunció un aumento en las recompensas para todos aquellos que ayuden a la policía local a resolver homicidios en el área. Esto se logró bajo un acuerdo de las autoridades y Metro Crime Stoppers. La misión del anuncio es alentar a los residentes de Baltimore a brindar toda la información posible que lleve a los uniformados a dar con los homicidas. (Con información de El Tiempo Latino)



En la gráfica Larry Hogan, Gobernador de Maryland y a la derecha Brandon Scott, Alcalde de la Ciudad de Baltimore.

GOBERNADOR DE MARYLAND Y ALCALDE DE BALTIMORE SE REÚNEN PARA DISCUTIR NUEVAMENTE EL TEMA DE LA VIOLENCIA EN LA CIUDAD DE BALTIMORE

Por segunda vez en menos de un año, el alcalde de Baltimore, Brandon Scott, viajó a Annapolis para acordar con el gobernador Larry Hogan, nuevas estrategias de lucha contra el crimen.

La reunión de una hora tuvo lugar a puerta cerrada en la oficina del gobernador. El pasado 3 de febrero del presente año, 2022.

"Me reuní con el Gobernador de Maryland,

Larry Hogan y tuve una conversación productiva. Ambos sabemos lo importante que es sacar a los delincuentes más violentos de nuestras calles. Estoy listo para trabajar con cualquier socio que pueda aportar recursos adicionales para abordar la violencia de manera sostenible, urgente y holística".

Dijo el alcalde de Baltimore, Brandon Scott.

LATIN OPINION

www.LatinOpinionBaltimore.com

Anúnciate Con Nosotros

410-522-0297

SIGUENOS EN:



Latin Opinion Baltimore



SALES@latinopinionbaltimore.com

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



ICE DEPORTA A 2 FUGITIVOS SALVADOREÑOS NO CIUDADANOS BUSCADOS POR HOMICIDIO AGRAVADO

Oficiales de la Oficina de Campo de Houston del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE, por sus siglas en inglés) y Operaciones de Deportación (ERO, por sus siglas en inglés) de Houston, ERO El Salvador y el grupo de trabajo Security Alliance for Fugitive Enforcement (SAFE, por sus siglas en inglés) deportaron a dos fugitivos extranjeros no ciudadanos buscados en El Salvador por homicidio agravado. El 28 de enero, los salvadoreños Oscar Melkin Moreno Romero, de 28 años, y Hernán Quintanilla Herrera, de 44, fueron trasladados en avión desde Alexandria, Louisiana, al Aeropuerto Internacional Monseñor Óscar Arnulfo Romero en San Salvador, El Salvador, en un vuelo charter coordinado por la Unidad de Operaciones Aéreas del ICE. A su llegada, ambos prófugos fueron

entregados a funcionarios de la Policía Nacional Civil (PNC) de El Salvador. Tanto Moreno Romero como Quintanilla Herrera ingresaron ilegalmente a los Estados Unidos sin inspección en una fecha desconocida y en un lugar desconocido. El 4 de junio de 2021, Moreno Romero fue arrestado por la Oficina de Policías del Condado de Montgomery (Texas) durante una parada de tránsito de rutina cuando se descubrió que había una Notificación Roja activa de Interpol por homicidio agravado en El Salvador que pedía su arresto provisional pendiente de extradición. Ese mismo día fue transferido a la custodia de ICE y puesto en proceso de inmigración. El 22 de noviembre de 2021, un juez de inmigración de la Oficina Ejecutiva de Revisión de Inmigración ordenó

la expulsión de Moreno Romero de los Estados Unidos a El Salvador. Posteriormente, el 13 de diciembre de 2021 se denegó una apelación de esa decisión ante la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA), lo que allanó el camino para su expulsión a El Salvador. Quintanilla Herrera fue arrestado el 21 de marzo de 2021 por oficiales de operaciones fugitivas de ICE ERO Houston luego de que se descubriera que había una Notificación Roja de Interpol activa por homicidio agravado y grupos ilícitos en El Salvador que pedía su arresto provisional en espera de la extradición. El 1 de julio de 2021, un juez de inmigración ordenó la expulsión de Quintanilla Herrera de los EE. UU. a El Salvador. Posteriormente se denegó una apelación de esa decisión ante la BIA, el 30 de noviembre de 2021.

INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN

GOBIERNO DE ESTADOS UNIDOS IMPIDE QUE JUECES DE INMIGRACIÓN PUEDAN SINDICALIZARSE



Una autoridad laboral federal en Estados Unidos intentó por segunda vez despojar de poderes de negociación a un sindicato nacional de jueces de inmigración, a pesar de que la agencia para la cual trabajan los jueces no se opone a su derecho a sindicalizarse. En su fallo la Junta Nacional de Relaciones Laborales determinó que los más de 500

jueces de inmigración de Estados Unidos no pueden pertenecer a un sindicato porque sus cargos son gerenciales. La medida molestó a los jueces porque bajo el presidente Joe Biden su empleador, el Departamento de Justicia, ha cesado toda gestión para impedir su sindicalización, a diferencia de lo ocurrido bajo la presidencia de Donald Trump. (Publimetro)



¡ATENCIÓN! USCIS ACTUALIZÓ POLÍTICA SOBRE PETICIONES DE PROCESAMIENTO EXPEDITO

El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS) actualizó su manual de políticas para reflejar la nueva guía sobre cómo determinar si un caso amerita tratamiento expedito. Dicha actualización aclara los criterios y circunstancias bajo los cuales, en general, se consideran las peticiones de procesamiento expedito de solicitudes de parte de organizaciones sin fines de lucro según determinadas por el Servicio de Impuestos Internos (IRS); proporciona

ejemplos adicionales sobre cuándo se podrían considerar las peticiones de procesamiento expedito hechas por agencias federales, estatales y locales, incluidas las agencias laborales y de empleo; agrega ejemplos para ilustrar mejor cómo los criterios de procesamiento expedito se relacionan con las emergencias y razones humanitarias urgentes; y explica algunas circunstancias que podrían afectar o demorar la capacidad para expedir una solicitud o petición.

INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN

Latin Opinion 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



El gobierno federal busca aumentar el acceso a representación legal de inmigrantes indocumentados detenidos en la frontera con México, entre ellos aquellos que son obligados a permanecer en ese país mientras sus casos de asilo son resueltos en tribunales estadounidenses.

El Departamento de Justicia publicó en la página de Oportunidades de Contrato Federal (govtribe.gov) un anuncio para cotizar servicios en el marco del programa

GOBIERNO BUSCA AMPLIAR UN PROGRAMA DE AYUDA LEGAL A INMIGRANTES INDOCUMENTADOS DETENIDOS

bautizado como 'Acceso legal en la frontera (LAB)'. Se trata de uno de los cambios más significativos en la frontera durante el primer año de gobierno.

El programa busca "mejorar la eficiencia y la eficacia de procedimientos de la Corte de Inmigración (EOIR) brindando servicios legales a ciertos no ciudadanos", denominación que utiliza el gobierno para referirse a los indocumentados. (Univisión)

TEXAS BUSCA PISTAS PARA SEGUIR DEMANDANDO AL GOBIERNO EN TEMAS MIGRATORIOS

El fiscal general de Texas, Ken Paxton, pidió este a las policías estatal y locales y al público en general que le den pistas para seguir con sus querrelas legales contra el Gobierno del presidente Joe Biden.

Paxton, que está en plena campaña electoral para las elecciones primarias del 1 de marzo próximo, destacó que ya ha demandado seis veces a la Administración del presidente demócrata y que participa en ocho querrelas sobre asuntos de migración. (EFE)



INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN

INMIGRACIÓN DETIENE A GRANDES GRUPOS CON 420 MIGRANTES EN LA FRONTERA TEXANA

Agentes de la Patrulla Fronteriza interceptaron recientemente a 420 migrantes indocumentados, incluyendo a 74 menores de edad, en la zona más oriental de la frontera de Estados Unidos con México, informó la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP). Los migrantes viajaban en varios grupos que ingresaron de manera irregular al país en esa zona del Valle del Río Grande durante la noche o en las primeras horas de la mañana cuando fueron descubiertos por agentes asignados a la estación de Fort Brown, en Brownsville, Texas. (EFE)



HONDUREÑOS EN EEUU PIDEN A CASTRO ACCIÓN CONTRA LA "CRISIS" MIGRATORIA

La Fundación 15 de Septiembre, que representa a los hondureños en Estados Unidos pidió a la presidenta del país, Xiomara Castro, políticas públicas en tema migratorios, pues la crisis en ese campo "se agudiza a diario".

En un mensaje dirigido a Castro, quien

asume este 27 de enero el cargo, el presidente de la fundación, Juan Flores, le transmitió el respaldo de los migrantes e hizo votos para trabajar "hombro a hombro" con ella en beneficio del país y de la comunidad de residentes fuera de Honduras. (EFE)



INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN

GRUPO DEFENSOR DE DERECHOS PIDE DETENER COOPERACIÓN POLICIAL CONTRA MIGRANTES

La cooperación de las policías locales con las autoridades federales de inmigración tiene "un impacto desastroso" en las comunidades de minorías, afirmó la organización defensora de los derechos civiles Southern Poverty Law Center (SPLC).

Recientemente, el secretario de Seguridad Nacional, Alejandro Mayorkas, pidió a los alcaldes de las ciudades que limitan la cooperación de sus policías con el Servicio de Control de Inmigración y Aduanas (ICE) que consideren el restablecimiento de esa colaboración en la detención de migrantes. (EFE)



Asesores médicos del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) advirtieron sobre la necesidad de ampliar la vacunación en los centros de detención de inmigrantes y aplicar otras medidas de mitigación para atajar la ola de contagios de Covid-19 que golpea esas cárceles en el país, informó la cadena CBS.

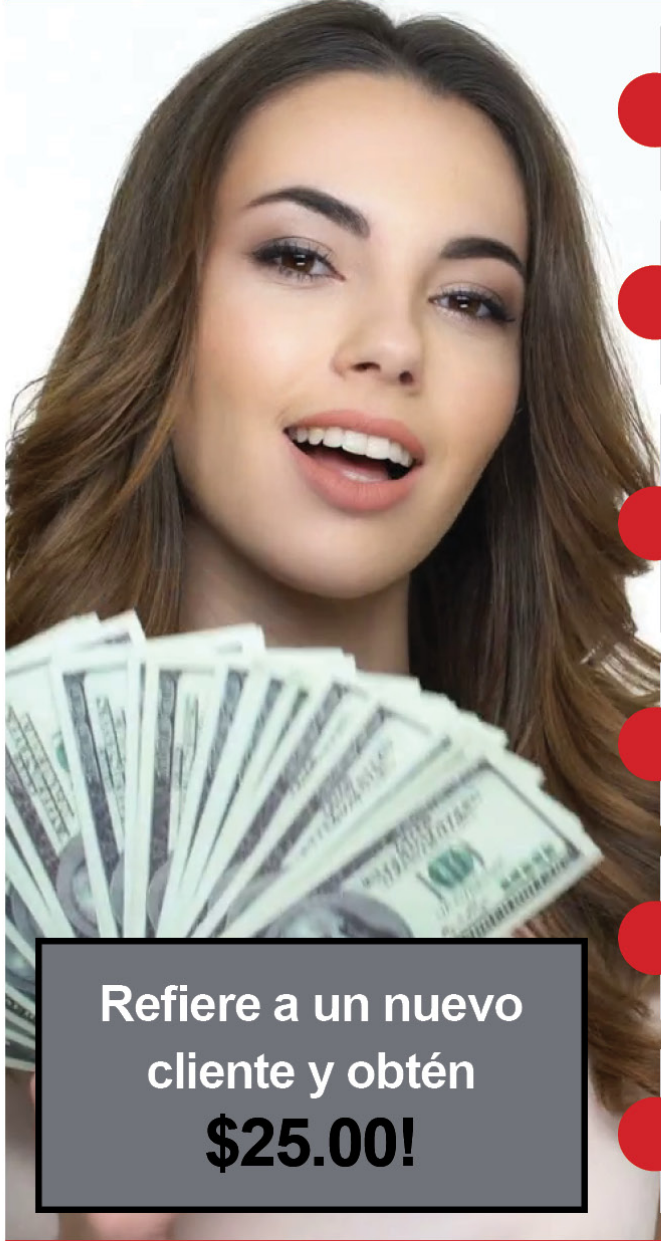
Scott Allen y Josiah Rich, médicos de la

ASESORES MÉDICOS DEL DHS URGEN MEDIDAS PARA ATAJAR COVID EN CÁRCELES DEL ICE

Oficina de Derechos Civiles del DHS que inspeccionan los centros de detención, calificaron de "lentas e inconsistentes" las medidas tomadas por el Gobierno federal para controlar la propagación del Coronavirus en esos reclusorios del Servicio de Control de Inmigración y Aduanas (ICE), según una carta obtenida en exclusiva por el periodista Camilo Montoya de CBS. (EFE)



- 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

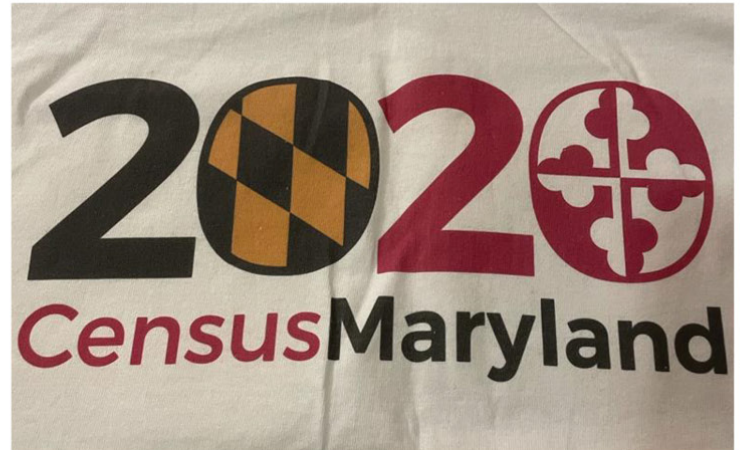
**2435 East. Monument St.
Baltimore MD 21205**

Esquina de Monument St. y Milton Ave.
5 cuadras del Hospital Johns Hopkins

410-342-4582

CIUDAD EN CRISIS

LA COMUNIDAD HISPANA DE BALTIMORE TAMBIÉN ESTÁ AHORCADA POR LA ACTUAL CRISIS



La comunidad hispana de Baltimore ha experimentado notorios cambios demográficos aumentando no sólo en población sino también en las pocas favorables consecuencias de la inmigración en la región.

Son innumerables los problemas, quejas, denuncias, y por tal razón, a continuación mencionaremos lo que para muchos hispanos pesantes son situaciones que necesitan acciones correctivas contundentes y con urgencia, cómo parte de la tan deseada transformación de Baltimore.

Cabe mencionar, en primer lugar que el Alcalde de la ciudad de Baltimore, Brandon Scott, durante su campaña, en una entrevista con nuestro Director Erick Oribio, prometió que erradicaría de la alcaldía todo aquello que no funcionaba; sin embargo, no ha habido ningún cambio dentro de la cuestionada Oficina para Inmigrantes (MIMA), dónde se manejan los asuntos hispanos y prácticamente solo efectúan algunas actividades en favor de los indocumentados, además de ser criticados por el constante mal uso del idioma español.

A modo de ejemplo se puede afirmar

que durante el Censo 2020 dicha oficina evidenció todo lo contrario a lo que es trabajar por una comunidad con un objetivo común.

Los números oficiales del Censo 2020 sobre la población hispana de Baltimore están muy lejos de los números reales y los invitamos a ver en la gráfica anexa, el mensaje erróneo que se estaba enviando desde la alcaldía, para contar a los hispanos confundidos con ejercer el derecho al voto. Tal imagen revela la razón porque las cosas no funcionan bajo el esquema de su actual directora.

Por otra parte, es necesario abordar el tema de la salud, el cual ha marcado alta tendencia en los últimos tiempos, ya que algunas personas están utilizando el uso de las vacunas de forma mediática, a fin de promoverse personalmente en la comunidad latina con la anuencia de una sociedad de cómplices. Al respecto se ha podido observar que la doctora que coordina las actividades en la Iglesia Sagrado Corazón de Jesús, ha tenido el descaro de, por lo menos en una oportunidad, pasar sin hacer fila y sin cita a sus amistades.

Asimismo, la crisis en el sector salud

se ha desbordado en el hospital John Hopkins Bayview. Allí acuden muchos hispanos que son robados al salir de sus trabajos, especialmente en el área de Highlandtown, y llegan al hospital con los rostros desfigurados, lo que constituye una tragedia, que se une al fuerte rumor de un gran negocio, en el que presuntamente utilizan inmigrantes, les otorgan un seguro médico en el hospital y los ponen a trabajar para sus propias empresas, en jardinería y construcción, con una remuneración muy baja, a nivel de explotación.

Otro elemento a referir es la crisis en el ámbito religioso. Con la complicidad de personas relacionadas a los líderes espirituales se lanzan cortinas de humo para ocultar el sentir de los feligreses hispanos, sus necesidades y tragedias. También, estas personas, de doble cara, se aprovechan de sus títulos y del bajo nivel de instrucción de los feligreses, para tratarlos indebidamente, cómo si se tratase borregos que van a un corral y no de seres humanos pesantes que merecen respeto, consideración y ser tomados en cuenta.

El caso más reciente de este atropello,

denunciado formalmente, es el racismo de un religioso, del que preferimos no mencionar su nombre, pero estamos seguros que entre cielo y tierra no hay nada oculto, por lo que muy pronto saldrá la verdad de la corrupción campante que existe en nuestra comunidad.

Este aspecto es perturbador para el crecimiento integral y adhesión a la sociedad de la población hispana. Es imperdonable la falta de dignidad de las personas que denominamos "sociedad de cómplices", quienes trabajan para organizaciones sin fines de lucro, algunos legisladores, ayudantes en las iglesias y muchos otros que se autoproclaman cómo líderes de la comunidad.

Aunque existe mucha gente trabajando para cambiar y mejorar a Baltimore, es hora de sincerar la realidad hispana y afrontar la situación de las tres pandemias que estamos viviendo, y que nadie quiere mencionar: aparte del Covid-19, el VIH y el Fentanil.

Para mayor información de temas comunitarios en Baltimore y Maryland los invitamos a visitar nuestra página web: www.latinopinionbaltimore.com.



Clinic



CREATE YOUR DREAM

BALTIMORE

JULY 11TH - 15TH

GOUCHER COLLEGE STADIUM

- Real Madrid Experience trip opportunity
- Real Madrid Methodology
- Spanish UEFA licensed coaches
- State of the art facilities

Discount code :
LATINOPINION
FOR \$20 OFF

REGISTER TODAY:
WWW.RMFCLINICSUSA.COM





ENTREVISTA CON:

MICHAEL ZWAIG

**EL ABOGADO QUE RESUELVE CASOS
PENALES Y CIVILES EN ESPAÑOL**

**CON ESPECIAL ATENCIÓN
A LA COMUNIDAD LATINA,
RECALCÓ LA IMPORTANCIA
DE CONSULTAR A UN
ABOGADO ANTES DE TOMAR
CUALQUIER DECISIÓN
RELEVANTE**

Por Marbelia Girón



Michael Zwaig es un abogado con gran experiencia, que ha ejercido su profesión con total dedicación y eficiencia en Baltimore, Maryland. “Conozco a profundidad la comunidad latina porque he vivido en Baltimore hace mucho tiempo”, indicó.

Agregó que ante la falta de representación legal en la comunidad latina, en el año 1994, decidió abrir su bufete. “Casi el 98 por ciento de mis clientes son latinos desde entonces”, precisó, tras destacar la importancia de consultar a un abogado que domine el idioma del cliente, en este caso, el español.

Relató que empezó resolviendo casos criminales. “Todos los latinos empezaron a venir a mi oficina y no sólo trabajé con casos criminales sino con otras necesidades de los clientes,

como accidentes de autos y de trabajos, en fin los servicios que la comunidad necesitaba. La mayoría de mis clientes trabajan en restaurantes, construcción, agricultura, hospitales y casi todos son latinos”, apuntó.

Zwaig señaló que la razón de ello es que los clientes se sienten cómodos con una persona que también fue inmigrante y que también pueden comunicarse en su propio idioma: el español. “Es tan importante la experiencia que tiene el abogado como la del dominio del idioma. Si uno no puede interpretar bien lo que dice la persona significa falta de conocimiento del caso. Las relaciones con el abogado tienen que ser personales y el cliente tiene que sentirse cómodo”, explicó.

En lo relativo a las necesidades legales

de la comunidad latina, refirió que entre las mismas se encuentra el acceso al servicio. “Hay gente que abusa mucho de la comunidad latina sobre todo en el trabajo, no pagan los sueldos o el sobretiempo. Trabajan en condiciones desfavorables, sin protecciones personales. También hay muchos casos en que no reciben el adecuado tratamiento médico o de atención debida por falta de conocimiento del idioma”, afirmó.

Por otra parte, comentó que muchas personas de la comunidad latina no están documentadas y les da miedo o resistencia a buscar soluciones a sus casos. “En muchas ocasiones no reportan los delitos de los que son víctimas por falta de conocimiento de sus derechos ante situaciones tanto

criminales como comerciales. Hay mucho abuso y es esencial educar a la comunidad sobre la forma de actuar en este país, sea obtener una licencia, abrir un negocio, comprar una casa, por ejemplo”, aseveró.

En tal sentido, Zwaig recalcó que la comunidad latina debe tomar precauciones antes de tomar una decisión importante, a fin de proteger sus derechos legales y evitar conflictos en el futuro “Consulten a un abogado. Muchas veces acuden luego de haber hecho algo importante y ya es muy tarde. Es muy importante buscar consejo legal, así como la debida comunicación entre cliente y abogado, y no hay mejor forma de hacerlo sino con alguien que hable su idioma para un óptimo resultado”, concluyó.



ENTREVISTA CON:

LOS SERVICIOS QUE PRESTA:

El bufete del abogado Michael Zwaig, con sede en Baltimore, es completamente bilingüe, en inglés y español, incluyendo asesoría y representación legal para asuntos relacionados con lesiones personales, negligencia médica, compensación laboral y derecho penal.

Los interesados en sus servicios pueden comunicarse las 24 horas del día, los siete días de la semana, ya que trabajan diligentemente para lograr resultados óptimos para sus clientes.

Entre los servicios que presta cabe destacar la representación en litigios civiles en los tribunales estatales y federales. Su práctica de litigios civiles cubre negligencia médica, compensación laboral, lesiones personales y litigios comerciales.

En este sentido, brindan representación legal a personas que han sido víctimas de errores quirúrgicos, médicos o negligencia. Estos últimos incluyen casos relacionados con lesiones de nacimiento, parálisis cerebral, errores médicos y diagnósticos médicos erróneos.

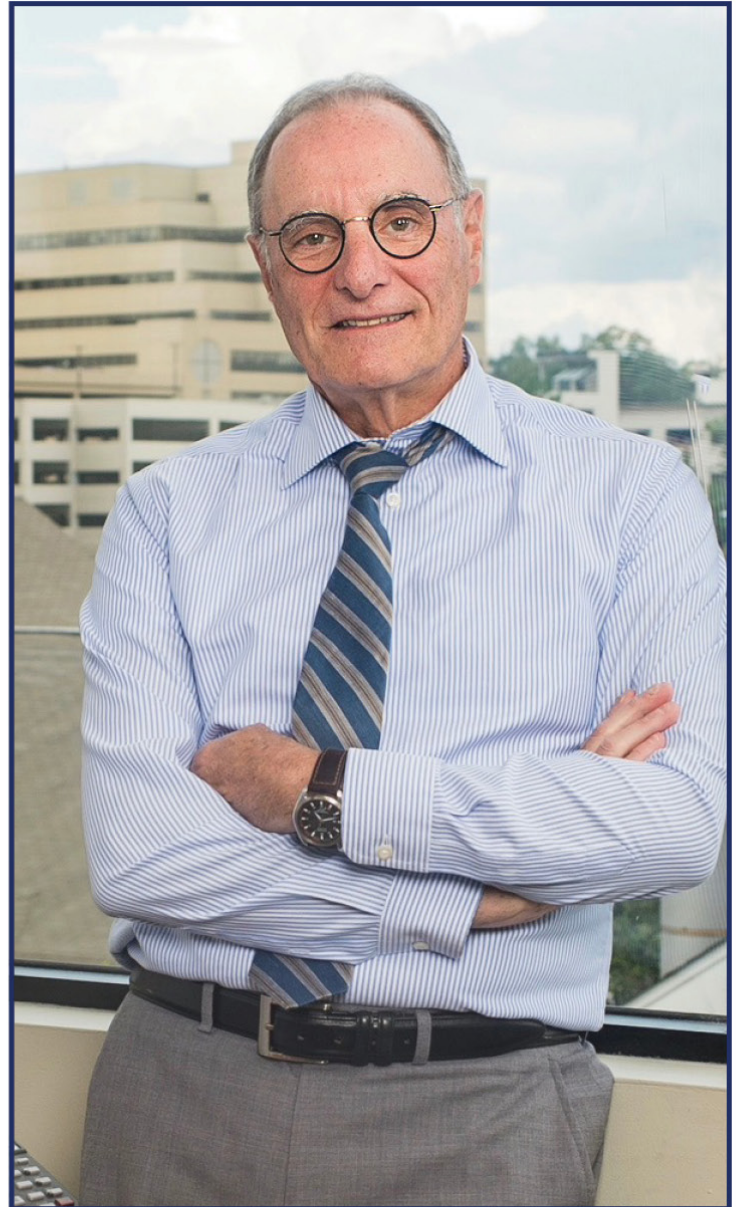
Así mismo, ayudan a las personas que han resultado lesionadas en el trabajo. El sistema de compensación para trabajadores fue diseñado para garantizar que los trabajadores

estén protegidos financieramente en caso de una lesión en el lugar de trabajo. De hecho, el estado de Maryland requiere que todos los empleadores tengan un seguro de compensación para trabajadores. Si ha sufrido una lesión o ha adquirido una afección mientras realizaba su trabajo, pueden ayudarlo a presentar un reclamo de compensación para trabajadores de inmediato.

De igual forma, tienen una amplia experiencia ayudando a clientes que sufrieron lesiones en un accidente que fue culpa de otra persona. Pueden ayudarlo a recuperar los gastos médicos por cualquier lesión sufrida por el accidente, salarios perdidos y el costo de reparar o reemplazar el automóvil

Además, pueden ayudar a los clientes con casos de fraude, protección al consumidor, disputas de seguros, construcción, responsabilidad de propietarios e inquilinos, responsabilidad por productos, propiedad intelectual, disputas laborales y disputas comerciales en general.

En lo que respecta a procesos penales, el bufete de Zwaig tiene una fuerte presencia en dicho ámbito. Tienen amplia experiencia defendiendo a clientes que enfrentan cargos penales y los representan en los tribunales de distrito y circuito.



BIOGRAFÍA

El abogado Michael Zwaig nació en Argentina y llegó a Baltimore, en 1963, a los siete años de edad, con sus padres y hermanos. Está casado desde el año 1982 y tiene 3 hijos.

Habla español con fluidez y por tal razón ha extendido sus servicios a la comunidad latina en el área metropolitana de Baltimore y Washington DC, con absoluta dedicación y eficiencia.

Su bufete inició actividades en 1994, antes de ello obtuvo experiencia como Fiscal General Adjunto en la División de Investigaciones Criminales del Estado de Maryland enjuiciando delitos de cuello blanco. También se desempeñó como Defensor Público Asistente, representando a clientes de bajos recursos en casos que van desde delitos graves hasta la pena de muerte. También trabajó como asistente legal en el Tribunal de Circuito de la ciudad de Baltimore para el Honorable Edward J. Angeletti.

Se graduó de la Facultad de Derecho de la Universidad de Baltimore, en 1984. Completó sus estudios de pregrado en la Universidad de Maryland Baltimore County (UMBC). Está admitido para ejercer como abogado en el Tribunal de Apelaciones de Maryland y en el Tribunal de Distrito de los Estados Unidos en Maryland.

Es miembro activo de la Asociación de Abogados del Estado de Maryland, la Asociación de Abogados del Condado de Baltimore, la Asociación de Abogados Hispanos de Maryland y la Asociación de Abogados de Defensa Criminal de Maryland. Además de ejercer la abogacía, también fue miembro de la Junta de Control Ambiental de la Ciudad de Baltimore, así como de la Comisión de Nominación Judicial de la Ciudad de Baltimore.

CONTACTO

Dirección:
101 E. Chesapeake Avenue, piso cinco
Towson, Maryland 21286

Oficina: 410.342.5800

Celular: 410.598.9668

Fax: 410.342.1150

Web: <http://www.zwaig.net/>

Email: Michael@zwaig.net

Facebook: [@michaelazwaig](https://www.facebook.com/michaelazwaig)

Instagram: [@eljefe_delaley](https://www.instagram.com/eljefe_delaley)



VACÚNATE

CLÍNICAS SIN CITA ESTA SEMANA: FEB 7-FEB 13

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
MONDAWMIN 2401 Liberty Heights Ave 11A-5P Pfizer 12+	STATE CENTER 300 W Preston St 8A-12P Pfizer 5+ PARK WEST* 4120 Patterson Ave 8:45A-10:30A Pfizer 5+ VANITY THE SALON* 1052 W Baltimore St 10A-12P Pfizer 12+; Moderna/J&J 18+ MONDAWMIN 2401 Liberty Heights Ave 11A-5P Pfizer 12+ MAREE FARRING ELEMENTARY* 300 Pontiac Ave 3P-4P Pfizer 5+ DICKEY HILL ELEMENTARY* 5025 Dickey Hill Rd 3P-5P Pfizer 5+; Moderna/J&J 18+	COPPIN STATE 2601 W North Ave 10A-12P Pfizer 12+; Moderna 18+ MONDAWMIN 2401 Liberty Heights Ave 11A-5P Pfizer 12+ COMMODORE JOHN RODGERS* 100 N Chester St 2P-5P Pfizer 5+ SACRED HEART 600 S Conkling St 4P-7P Pfizer 5+ BIKUR CHOLIM* 6214 Pimlico Rd 6:15P-7:30P Pfizer 5+	STATE CENTER 300 W Preston St 8A-12P Pfizer 5+ MONDAWMIN 2401 Liberty Heights Ave 11A-5P Pfizer 12+ JCC EARLY CHILDHOOD* 5750 Park Heights Ave 1P-4P Pfizer 5+; Moderna/J&J 18+ CASA BALTIMORE 2706 Pulaski Hwy 4P-7P Pfizer 5+ PARK WEST* 3319 W Belvedere Ave 4:30P-5:30P Moderna 18+	PARK WEST* 3319 W Belvedere Ave 8:45A-10:30A Moderna 18+ POWELL RECOVERY* 26 S Broadway Ave 9A-12P Pfizer 12+; Moderna/J&J 18+ BARRISTER COURT 1300 Washington Blvd 9A-12P Moderna 18+ FAYETTE STREET OUTREACH* 29 N Smallwood St 10A-1P Pfizer 5+; Moderna/J&J 18+ MONDAWMIN 2401 Liberty Heights Ave 11A-5P Pfizer 12+ SACRED HEART 600 S Conkling St 4P-8P Pfizer 5+	VILLAGE LEARNING* 300 E 29th St 10A-1P Pfizer 12+ MEGA MART 3400 Annapolis Rd 10A-2P Pfizer 5+ PORT DISCOVERY* 35 Market Pl 10A-3P Pfizer 5+ MONDAWMIN 2401 Liberty Heights Ave 12P-5P Pfizer 5+

= LAS CLÍNICAS OFRECERÁN VACUNAS PARA LAS EDADES DE 5 A 11 AÑOS
 = LAS CLÍNICAS DARÁN ENTRADAS A PORT DISCOVERY

***OBTENGA CITA AQUÍ:**

BALTIMORE CITY HEALTH DEPARTMENT

@Bmore_Healthy

LLAMA 443.984.8650 O VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN



St. Jude Children's Research Hospital
 ALSAC • Danny Thomas, Founder
Finding cures. Saving children.



Tu donación da a niños como **Abraham** la oportunidad de crecer.

www.stjude.org



MONOPOLY

DIVERSIÓN REAL. POR DINERO REAL.

¡Gane hasta
\$1,000,000
con FAST PLAY!



¡Gane hasta
\$100,000
con los raspaditos!

PLAY Responsibly

Consulte cómo jugar dentro de sus límites en mdlottery.com/playresponsibly o llame al 1-800-426-2537. Debe ser mayor de 18 años para jugar.



El nombre y el logotipo MONOPOLY, el diseño distintivo del tablero, las cuatro casillas de las esquinas, el nombre y el personaje de MR. MONOPOLY, así como cada uno de los elementos distintivos del tablero y piezas de juego son marcas registradas de Hasbro para su juego de las operaciones inmobiliarias y equipo del juego. © 1935, 2022 Hasbro. Todos los derechos reservados.

LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EVITAR EL FRAUDE EN LA TEMPORADA DE IMPUESTOS

Cada año, la información personal de los contribuyentes se ve comprometida a través de estafas de phishing o por preparadores de impuestos sin escrúpulos. Con el inicio de la temporada de impuestos el 24 de enero, la Investigación Criminal del IRS (IRS-CI) quiere que los contribuyentes estén al tanto del fraude relacionado con los impuestos. "Como el brazo de investigación del IRS, vemos el impacto que tienen los estafadores en los contribuyentes", dijo Darrell Waldon, agente especial a cargo de la oficina de campo de Washington D.C. "En esta temporada de impuestos, queremos recordarles a los contribuyentes estadounidenses

las formas en que pueden proteger sus billeteras e información personal".

Los consejos para evitar el fraude en la temporada de impuestos incluyen:

- 1- Elija sabiamente a un preparador de impuestos. Busque un preparador que esté disponible todo el año.
- 2- Pídale a su preparador de impuestos su Número de Identificación de Preparador de Impuestos (PTIN) del IRS. Todos los preparadores pagados deben tener uno.
- 3- No uses un preparador fantasma. No firmarán una declaración de impuestos que preparen para usted.



4- No sea víctima de las promesas de grandes reembolsos de los preparadores de impuestos. Los contribuyentes deben pagar su parte justa de impuestos.

5- No firme una declaración de impuestos en blanco. Los contribuyentes son en última instancia responsables de lo que aparece en las declaraciones de impuestos presentadas ante el IRS.

6- Asegúrese de recibir su reembolso. Su reembolso debe depositarse en su cuenta bancaria, no en la de su preparador de impuestos.

7- El IRS no lo llamará amenazándolo con acciones legales. Si recibe una llamada como esta, cuelgue.

8- No responda a mensajes de texto, correos electrónicos o publicaciones en redes sociales que afirmen ser del IRS. Pueden contener malware que podría comprometer su información personal.

9- No haga clic en enlaces ni abra archivos adjuntos en correos electrónicos o mensajes de texto no solicitados sobre su declaración de impuestos. Estos mensajes son fraudulentos.

10- Proteja su información personal y financiera. Nunca proporcione esta información en respuesta a mensajes de texto, correos electrónicos o publicaciones en redes sociales no solicitados que afirmen ser del IRS.

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






**Recibimos hasta
el 18 de febrero**

Nuestras cajas desde
WASHINGTON DC - VIRGINIA
MARYLAND - BALTIMORE
DELAWARE - RICHMOND



4 CAJAS SMALL (16X12X12) X \$170
**¡TE OFRECEMOS 5% DE DESCUENTO DEL MONTO TOTAL
SI ENVÍAS UNA O MÁS CAJAS DE OTROS TAMAÑOS!**

¡Legamos a toda Venezuela sin límite de peso!



 envioskandk
 
 kandklogisticsgroup@gmail.com

 (571)-528-2010 / (240)-665-2040
 Call Center  Miriam Castillo (+58) 424-208-8015



DENUNCIAN RACISMO Y DISCRIMINACIÓN EN PARROQUIA DE LA IGLESIA NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA



Varios feligreses de la parroquia de la Iglesia Nuestra Señora de Fátima, en Baltimore, han denunciado que han sido objeto de racismo y discriminación, ya que la alta jerarquía ha venido removiendo a sus párrocos sin aparentes razones, lo que consideran un maltrato, pues estaban satisfechos con las enseñanzas religiosas de los mismos. Relataron que el último párroco que estuvo en dicha parroquia, permaneció allí por aproximadamente dos años y cuando fue removido se produjo una protesta en contra de tal decisión. Añadieron que a raíz de dicha manifestación fueron recibidos por el obispo y le pidieron una explicación sobre la mencionada remoción y al

respecto en la Arquidiócesis de Baltimore alegaron que estaban removiendo a los párrocos porque la espiritualidad de ellos no se correspondía con la que necesitaban los feligreses.

En este sentido, los feligreses de la Iglesia Nuestra Señora de Fátima han declarado que sienten que los párrocos que tenían les han enseñado muchas cosas buenas, entre las mismas estar más cerca de Jesucristo y no entienden el motivo de tan intempestivas e irracionales decisiones. Opinan que es producto de racismo y discriminación hacia la feligresía hispana de Baltimore, por lo cual están muy decepcionados y claman por soluciones a esta problemática.

TU VOZ EN MARYLAND

EXTENSIÓN DE TRES MESES PARA PRESENTAR Y PAGAR IMPUESTOS DE MARYLAND. SUPERÁVIT HISTÓRICO Y ÚNICO DE \$6 MIL MILLONES

Por Peter V. R. Franchot
 mdcomptroller@marylandtaxes.gov
 taxhelp@marylandtaxes.gov
 Enlace Hispano: tlee@marylandtaxes.gov
 Página Web: www.marylandtaxes.gov



Estamos a solo un mes de 2022, pero ya ha sido un año muy ocupado. Tenemos mucho de que hablar, ¡así que comencemos!

En enero, anuncié una extensión de tres meses para los impuestos al ingreso individual del estado de Maryland para la temporada de impuestos de 2022. Los contribuyentes ahora tienen hasta el viernes 15 de julio de 2022 para presentar y pagar. Esta extensión solo se aplica a los impuestos al ingreso individual de Maryland. La fecha límite del impuesto federal al ingreso individual sigue siendo el lunes 18 de abril de 2022.

Esta extensión ayuda a las personas de inmediato con cualquier problema financiero que puedan enfrentar y esta es la razón que lo he hecho durante tres años consecutivos. Si sabe que debe impuestos al ingreso individual de Maryland para el año 2021, puede conservar ese dinero durante 90 días adicionales para pagar el alquiler, la comida, los empleados, lo que sea necesario. Si paga el monto que debe antes del 15 de julio de 2022, nuestra agencia no agregará multas, cargos ni intereses. Las extensiones en 2020 y 2021 ayudaron aproximadamente 600,000 contribuyentes en cada año, lo que les permitió conservar un préstamo sin intereses combinado de \$1,800 millones.

Esta prórroga se otorga automáticamente a todos los residentes y no residentes; no es necesario que presente una prórroga. Sin embargo, si usted es un contribuyente que espera un reembolso, le invito a que presente su declaración lo antes posible y no espere hasta el 15 de julio para presentarla. Alentamos a esos contribuyentes a que presenten su declaración electrónicamente y utilicen el depósito directo para su reembolso. A medida que completa sus declaraciones de impuestos de 2021, quiero recordarle algunos cambios realizados el año pasado tanto en el Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC) federal como en el Crédito por Ingreso del Trabajo (EIC) estatal que pueden beneficiarlo, particularmente si presenta su declaración usando un Número de Identificación Fiscal (ITIN). Si tiene preguntas sobre estos cambios o cualquier otro aspecto de su declaración de impuestos, la Oficina del Contralor de Maryland está lista para ayudarlo.

Puede hacer citas en cualquiera de las 12 sucursales de la agencia, en línea. Las citas virtuales también están disponibles a través de www.Marylandtaxes.gov. Solo se aceptarán visitas con cita previa.

Para garantizar su seguridad y la del personal de la agencia, se requiere el uso de cubrebocas en todas las sucursales, independientemente del estado de vacunación.

Los contribuyentes también pueden llamar al 1-800-MD-TAXES o enviar un correo electrónico a taxhelp@marylandtaxes.gov. Las sucursales y los centros de llamadas de la agencia suelen estar abiertos de 8:30 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes. Pero durante la temporada de impuestos, nuestros centros de llamadas permanecerán abiertos hasta las 7 p.m., solo para asistencia con el impuesto al ingreso individual.

Si bien esta extensión hasta el 15 de julio es útil, también quiero analizar las formas en que este estado puede apoyar a los habitantes de Maryland ahora y en el futuro.

El estado de Maryland tiene \$6 mil millones adicionales en su banco y una oportunidad única en la vida para invertir en formas significativas que cambien la vida y brinden resultados inmediatos para nuestros ciudadanos. Estos \$6 mil millones de dinero adicional son ingresos fiscales recaudados durante los últimos dos años fiscales.

Con la incertidumbre de la variante Omicron, el Gobernador y nuestros legisladores estatales deben aprovechar esta oportunidad para ayudar a los más vulnerables y proteger nuestras reservas de emergencia. Esto es lo que sugiero.

Primero, el Estado debe promulgar de inmediato otra ronda de pagos de supervivencia económica para los más inseguros financieramente, pero esta vez, aumentar la cantidad a \$2,000. Abogué por esta propuesta el año pasado, pero los opositores dijeron que no podíamos pagarla y limitaron los cheques a \$500 por hogar. Obviamente, podemos pagar una cantidad más generosa y ayudar a más personas que todavía tienen dificultades financieras. Costo: \$1 mil millones.

En segundo lugar, debemos brindar apoyo financiero inmediato a nuestra industria de cuidado infantil. Sin cuidado infantil confiable, accesible y asequible, nuestra recuperación económica se verá atrofada. Costo: \$500 millones. En tercer lugar, debemos apoyar a las tiendas familiares que representan el corazón de la economía del estado, proporcionando ayuda financiera directa a las pequeñas empresas. Este alivio debe ser inmediato y dirigirse a las pequeñas empresas en las industrias más afectadas, en particular nuestras entidades propiedad de minorías y mujeres. Costo: \$500 millones.

Cuarto, el estado debe apuntalar nuestro fondo para "Días Lluviosos" o emergencias. Nos aseguramos de que nuestro estado esté listo y preparado financieramente si se enfrenta a otra emergencia de la escala de COVID o una crisis económica. Costo: \$2 mil millones.

Por último, el Estado debe asignar los \$2 mil millones restantes para financiar su parte de proyectos de infraestructura de alta prioridad que tendrán un impacto duradero y significativo. Específicamente, el estado debe invertir en tres áreas críticas de infraestructura: la Línea Roja de la Ciudad de Baltimore, proyectos de energía verde que permitirán al estado hacer la transición a energía 100 % renovable para 2030 y conectividad a Internet de alta velocidad para todos los habitantes de Maryland.

Esta hoja de ruta permite que nuestro estado fortalezca sus finanzas, invierta en proyectos de infraestructura importantes y brinde apoyo a las pequeñas empresas y los residentes del estado que se han visto más afectados por la pandemia. Y si tiene alguna pregunta para mí o ideas para futuras columnas, envíeme un correo electrónico a pfranchot@marylandtaxes.gov.

Hasta entonces, ¡manténgase seguro y compre localmente!

BGE CAMBIA DE IMAGEN CON UN NUEVO LOGOTIPO, PERO SEGUIRÁ SIENDO EL MISMO BGE

BGE cambió a una nueva apariencia, con un nuevo logotipo pero continuará operando igual y seguirá siendo el mismo BGE

Es posible que haya visto que el logotipo de BGE cambió, pero nuestro compromiso de brindarle energía segura, confiable y asequible permanece sin cambios. Es importante destacar que no tiene que realizar ninguna acción debido a este cambio. Actualizamos nuestro logotipo y colores para reflejar nuestro lugar como parte de Exelon, nuestra empresa matriz durante la última década y la fuerza impulsora detrás de las mejoras que realizamos para brindarle un mejor servicio. Aprendemos de nuestros compañeros de servicios públicos de Exelon, nos ayudamos unos a otros durante tormentas y emergencias, y establecemos estándares más altos para todo lo que hacemos. Ahora tenemos una identidad visual compartida que refleja nuestro compromiso colectivo de satisfacer sus necesidades.

Nuestro nuevo logotipo, lo implementaremos gradualmente durante varios años para aprovechar el ciclo de vida natural de los materiales, equipos, vehículos, etc. Este enfoque gradual no aumentará los costos para los clientes: nuestro compromiso con la energía y la asequibilidad es una prioridad.

Tenga en cuenta que no hay nada que deba hacer como parte de esta transición.

BGE continuará brindando un servicio de electricidad y gas natural seguro y confiable a todos nuestros clientes. No se requiere ninguna acción de su parte.

Aquí hay algunas respuestas a las preguntas frecuentes sobre este cambio:

- ¿Qué cambió? Exelon completó oficialmente la separación de su antiguo negocio de generación de energía, Constellation, que ahora es una empresa independiente que ya no está afiliada a Exelon o BGE. Exelon sigue siendo la empresa matriz de BGE. BGE ha adoptado un nuevo logotipo e identidad de marca.

- ¿Con quién me comunico si tengo un problema o preguntas sobre mi factura o servicio? Puede continuar comunicándose con nosotros al 1-800-685-0123 o myhomerep@bge.com. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de los 365 días del año. También puede chatear con nosotros en bge.com y usar nuestra aplicación móvil y sitio web para registrarse y cambiar servicios.

- ¿Se verá diferente la factura de BGE? Aún



no. Con el tiempo, verá nuestro nuevo logotipo en su factura. Si no está seguro de la legitimidad de cualquier parte de la correspondencia de BGE, estaremos encantados de verificarlo por usted.

- ¿Cambiará el sitio web de BGE? La dirección de nuestro sitio web, BGE.com, seguirá siendo la misma, pero el nuevo logotipo reemplaza al anterior.

- ¿Cambiará la aplicación para clientes de BGE? Solo cambiará el logotipo en la aplicación, pero siempre hacemos mejoras en la aplicación para brindar un mejor servicio.

- ¿Cambiarán las redes sociales de BGE? Nuestros identificadores de redes sociales siguen siendo los mismos, pero el nuevo logotipo reemplaza al anterior. Conéctese con nosotros en Facebook, Twitter, Instagram y otras plataformas sociales.

- ¿Habrá algún cambio en mi servicio? No. Su servicio seguirá siendo el mismo.

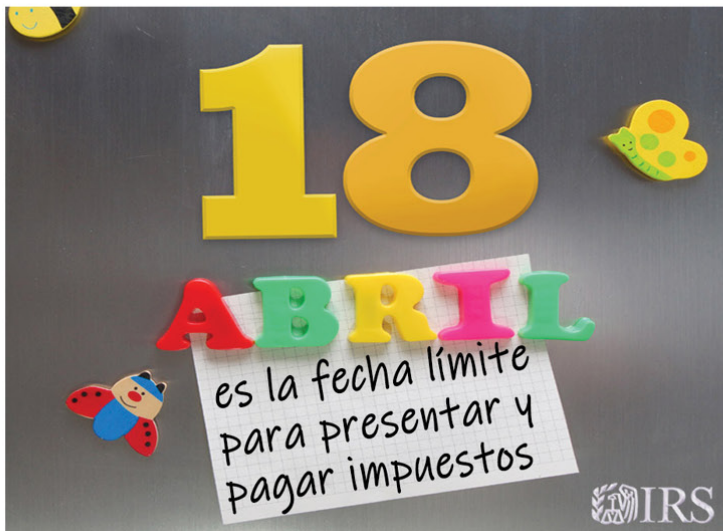
- ¿Cómo pago mi factura? Continuará pagando su factura de la misma manera que lo hace hoy: nada cambiará. Para muchos clientes, la forma más conveniente es en línea o mediante la aplicación móvil.

- ¿Cambiará mi número de cuenta? No. Su número de cuenta seguirá siendo el mismo.

- ¿Debo notificar a los bancos y compañías de tarjetas de crédito si tengo pago automático? No. Nada va a cambiar para el pago automático.

- Si tengo un proveedor de energía diferente para mi electricidad o gas natural, ¿tendré que hacer algún cambio? No. Todo seguirá igual con su cuenta, sin importar quién suministre su producto energético.

- ¿Cuánto tiempo veré el logo antiguo en algunos materiales y equipos? Espere ver el logotipo anterior en los uniformes de los empleados, los vehículos y las facturas de los clientes durante el resto de 2022 y en los próximos años a medida que se usen y reemplacen las existencias existentes. Los empleados tendrán credencial de cliente actualizada, y si un cliente tiene alguna pregunta sobre el nuevo logotipo o la identidad de un empleado de BGE, o la validez de una comunicación de BGE, debe comunicarse con BGE directamente al 1-800-685-0123 para hablar con un representante de servicio de atención al cliente de BGE.



18 DE ABRIL FECHA LÍMITE PARA PRESENTAR SU DECLARACIÓN DE IMPUESTOS

Sáquele provecho al tiempo para recaudar más información para presentar su declaración de impuestos completa y precisa, puede ayudar a evitar que un reembolso del #IRS se demore por errores.

Presente antes del 18 de abril, pero primero asegúrese de tener toda la información que necesita.

Visite la página web del IRS en español para obtener toda la información necesaria: www.irs.gov/es

17 MUSEOS Y GALERÍAS DEL INSTITUTO SMITHSONIAN ATRAPAN A LOS AMANTES DE LA HISTORIA Y ARTE MUNDIAL



Denominado Smithsonian Institution, el museo y complejo de investigación de renombre mundial consta de 17 museos y galerías en Washington, DC, incluido el Zoológico nacional.

Desde los orígenes del hombre en el Museo de Historia Natural al futuro de los viajes espaciales en el Museo del Aire y el Espacio, los museos del Smithsonian constituyen una guía de los aspectos más fascinantes del mundo. La colección del museo contiene más de 150 millones de objetos, obras de arte y especímenes en total. Y la mejor parte: no tendrá que pagar un centavo para disfrutarlo, ya que la entrada es gratuita en todos los lugares.

Muchos de los museos se encuentran en el Centro comercial nacional y son fácilmente accesibles por Metro. De hecho, el Smithsonian tiene su propia parada de

metro en las líneas Naranja y Azul. Hay otros esparcidos por Washington, DC (el Zoológico Nacional en Parque Woodley y Museo postal cerca de Union Station), e incluso uno en Virginia (en el Udvar-Hazy Center).

Algunos museos del Smithsonian en el área de Washington, D.C., y el Zoológico Nacional están operando bajo un horario modificado, debido a los efectos del Covid-19 en la cantidad de personal disponible.

El Centro Steven F. Udvar-Hazy en Chantilly, Virginia, y el edificio del Instituto Smithsonian permanecen abiertos siete días a la semana, mientras que el Museo Nacional de Historia Natural, el Museo de Historia Estadounidense y el Museo Nacional de Historia y Cultura Afroamericana están abiertos al público cinco días a la semana.



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?
Comuníquese 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



NUESTRA *Gente* DE BALTIMORE



LEVIN EYECARE

La comunidad Hispana ya cuenta con una óptica de primera línea en el epicentro hispano con LEVIN Eyecare.

En la gráfica Tae Coates, quien gentilmente lo atenderá y le mostrará las diferentes opciones que les pueden brindar para la salud de sus ojos. Centro Comercial YARD 56 Eastern Ave. Baltimore 21224.



SAMOS RESTAURANT

Ubicado en el Greektown de Baltimore Samos Restaurant cuenta con estas extraordinarias damas trabajadoras y muy exitosas familiarmente y quienes siempre ponen en alto el aporte hispano a la sociedad estadounidense. No dejen de probar el pulpo y las sopa de lentejas. 600 Oldham St, Baltimore, MD 21224



ERVIN GREEN

Por más de un año atendiendo con una gran sonrisa y con su español en proceso en el Starbucks del Centro Comercial YARD 56 Baltimore, por cierto están contratando personal.

MÉXICO EN WASHINGTON D.C.



ELECCIONES LOCALES Y REVOCACIÓN DE MANDATO EN MÉXICO

Rafael Laveaga
Jefe de la Sección Consular de la Embajada de México en Estados Unidos.

En 2022, seis entidades federativas en México celebrarán elecciones locales para elegir gubernaturas, presidencias municipales, diputaciones, entre otros cargos de elección popular. La comunidad mexicana residente en el extranjero, que sea originaria de Aguascalientes, Durango, Oaxaca y Tamaulipas, podrá votar por candidatos(as) a gobernador(a) en esos estados de la República. Para ello, solo necesitan contar con la credencial para votar vigente y manifestar su intención de voto desde el extranjero ante el Instituto Nacional Electoral (INE).

Además de las elecciones locales, este año se lleva a cabo, por primera vez en la historia democrática de nuestro país, la Revocación de Mandato, que es el ejercicio de participación ciudadana para decidir si el Presidente de México debe continuar o no ejerciendo su cargo. La Revocación de Mandato se realizará el 10 de abril, y en ella podrán participar las y los mexicanos en el extranjero, mediante la modalidad de

voto electrónico por internet.

Las personas mexicanas que deseen participar en este ejercicio deberán contar con credencial para votar vigente, y registrarse entre el 5 y 25 de febrero vía internet en el sitio www.votoextranjero.mx o llamando a la línea sin costo INETEL, al 1-866-986-8306. Una vez realizado el registro, las personas recibirán por correo electrónico las instrucciones para acceder al sistema y emitir su voto a partir del 1 de abril y hasta el 10 de abril.

En la Sección Consular estamos a disposición de la comunidad para recibir sus solicitudes de trámite de la credencial para votar. Menciono brevemente los requisitos para solicitarla: agendar una cita en MEXITEL (1-877-639-48359), copia certificada del acta de nacimiento, identificación oficial con fotografía y comprobante del domicilio.

Como siempre, invito a la comunidad a acercarse a su consulado más cercano. Estamos para servirles.





LA COLUMNA

ESCALA CON CALA

LA CUENTA REGRESIVA DE LA DEUDA ESTUDIANTIL



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



Faltan sólo 90 días para que termine la cuenta regresiva de una crisis económica para millones de estadounidenses, incluidos muchos hogares latinos.

El primero de mayo vence la moratoria federal de la que se benefician 43 millones de estudiantes con deudas escolares federales, como parte de una extensión aprobada por la administración Biden para atender la emergencia económica causada por la pandemia de COVID.

La moratoria inicial fue aprobada en marzo del 2020 por la administración Trump, lo cual permitió a miles de beneficiarios a no pagar ni el principal ni los intereses de sus deudas, pero a partir de abril empezarán a recibir las facturas de pagos. En todos los casos, la moratoria no aplicó a estudiantes con deudas privadas.

Ante esta emergencia, legisladores en la Cámara de Representantes y el Senado están haciendo un llamado al presidente Biden para que cancele hasta \$50,000 dólares de deudas en préstamos estudiantiles antes que termine la moratoria y a que publique un memorando del departamento de educación que supuestamente describe la autoridad legal del gobierno para cancelar esas deudas millonarias.

"La deuda de préstamos estudiantiles ha perpetuado las desigualdades que continúan frenando a las comunidades de color y que empeoraron con la pandemia. La buena noticia es que el presidente Biden puede tomar medidas ahora a través de la Ley de Educación Superior de 1965 y transformar la vida de millones de estadounidenses", dijo el senador Bob Menéndez durante una reciente reunión con líderes comunitarios y

estudiantiles.

Ciertamente Estados Unidos tiene uno de los más altos costos de educación superior del mundo industrializado, como lo demuestran las estadísticas de la organización para la cooperación y el desarrollo (OCDE). La deuda estudiantil es una consecuencia directa del creciente costo de la educación universitaria del país, donde la factura de una carrera de cuatro años en un colegio privado se ha duplicado desde 1990.

Un estudio del banco de la reserva federal de Minneapolis observa que el creciente costo de educación superior ha provocado una tormenta perfecta: más familias de bajos y medianos ingresos –en especial aquellas provenientes de las minorías étnicas-- optan por no asistir a la universidad o eligen universidades de menor calidad ante el aumento de los costos. "Esto contribuye a una calidad promedio más baja de los cuerpos estudiantiles, ya que los estudiantes de alta calidad de familias de bajos ingresos eligen no asistir".

El presidente Biden ofreció en su campaña cancelar hasta \$10,000 de las deudas estudiantiles, pero en enero pasado ignoró una pregunta sobre el tema. En todo caso, el presidente se ha opuesto a cancelar la deuda de aquellos deudores que asistieron a universidades élite, como la Universidad de Harvard o Yale.

La realidad es que, más allá de la decisión que adopte el presidente, el actual sistema de educación superior ha creado generaciones de deudores estudiantiles que hipotecan su futuro por la falta de un sistema racional para crear equidad en el acceso a las universidades. Este paciente requiere una cirugía mayor, no sólo aspirinas.

COSAS POR DEJAR ATRÁS



Por Ismael Cala

www.IsmaelCala.com
Twitter: @cala
Instagram: ismaelcala
Facebook: Ismael Cala
Periodista, escritor, productor, presentador de radio y televisión.

Estaba pensando en cómo la vida, a algunos de manera obligada y otros de forma más instintiva, nos ha llevado a practicar mayor flexibilidad durante los últimos dos años. ¿En qué se traduce esto exactamente? Sin duda, en el drástico cambio de hábitos que hemos experimentado.

En este mundo donde, lamentablemente, todavía impera el COVID-19 como limitante de nuestra vida, hemos aprendido a lidiar con los cambios bruscos de planes, a trabajar en nuestras metas y a entender que, de ser necesario, debemos ajustar nuestros planes y compromisos. Seguir adelante, a pesar de.

Y si hemos dejado que la rigidez de nuestra planificación nos ahogue, ¿qué otras cosas podemos dejar de seguir practicando en este año?

Por ejemplo, pensar que un trabajo nos define, porque no es verdad. Sé que es un reto enorme el separar nuestra autoestima del rol que ejercemos como profesionales en nuestras respectivas áreas, pero debemos aprender a ser personas más seguras y reconocer nuestra valía.

Dudar de nuestra capacidad, de nuestras habilidades, no nos hará mejorar. El cambio viene de la certeza de saber que hay algo que podemos hacer mejor, de otra manera, pero que

también contamos con ciertos aspectos personales, en los que nos apoyemos para avanzar.

De esta manera, sabremos que un error no tiene que por qué condenarnos emocionalmente, y que nuestros logros laborales deben celebrarse, sin que ello haga que nuestro ego se insufle.

Otro tema que deberíamos dejar atrás es el querer decir que sí y complacer a todo el mundo. Es simplemente imposible, especialmente cuando en realidad queremos decir que no, y nos da pena admitirlo.

A veces, la mejor manera de ayudar es entendiendo que en ese momento no podemos asumir una responsabilidad que no podemos cumplir con los demás. Seamos capaces de desafiarnos a nosotros mismos, de deshacernos de esa idea absurda de que podemos con todo, y que no necesitamos la ayuda de nadie. Por ejemplo, si eres emprendedor (a), atrévete a contratar y expandir tu equipo de trabajo. Aprender a delegar y confiar en el talento de otros, es indispensable para ocupar nuestra mente en asuntos que requieren mayor concentración.

¿Qué más deberíamos dejar atrás para alcanzar lo que queremos? La procrastinación y el deseo de ser perfeccionistas, pues esta idea nos limita en nuestro accionar.

¿Y tú, qué añadirías?

PROTEGEMOS A NUESTRA COMUNIDAD JUNTOS

DÉ PARTE DE LOS DELITOS MOTIVADOS POR ODIO

1-800-CALL-FBI

tips.fbi.gov



FBI





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

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



410-244-5005



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



WALKER MEWS APARTMENTS

Se encuentra en el 6225 York Road y está aceptando aplicaciones para nuestro apartamentos de un dormitorio, las aplicaciones podrán ser solicitadas a través de una llamada, mensaje de texto o personalmente, visitándonos a nuestra oficina.

WALKER MEWS APARTMENTS
6225 York Road.
Baltimore, MD 21213

Teléfono: (410) 323 - 8507
TTY: 1-800-735-2258

Horarios de Oficina:
Lunes a Viernes de 9:00am a 5:00pm



WALKER MEWS APARTMENTS
NO DISCRIMINA
LA BASE DE DISCAPACIDADES



EQUAL HOUSING
OPPORTUNITY

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

GRUBHUB

Uber Eats

DOORDASH

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

ELIS CLEANIN SERVICES



Servicio de Limpieza Profesional

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

Oramos y meditamos sobre
La RESURRECCIÓN durante el primero de los
Misterios GLORIOSOS, cuando rezamos diariamente
el Rosario Bíblico de 20 décadas:



1. Todos los días a las 7 p.m. EST.
2. Por favor llama al 1-717-275-8940
Teleconferencia diaria de Nuestra Señora
del Rosario Escritural de las 20 Décadas.
3. Ingrese el código de acceso a
continuación: 1486043 y luego el símbolo
(numeral) # para unirse: 1486043 #

Hosted by Br. Andre



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"

Misa en español
Último sábado de cada mes
10:00 a.m.

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



HIGHLANDTOWN

LA CASA DE

LATIN OPINION



MARYLAND HISPANIC MULTIMEDIA PLATFORM

LA VOZ DE LA COMUNIDAD
EN BALTIMORE Y REGIÓN
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



Victor Ramirez
DEMOCRAT FOR COUNTY COUNCIL

Estimado amigo

Hoy marca el comienzo en este año del Mes de la Historia Negra, un mes de educación y celebración en torno a los logros y la rica historia de los afroamericanos en nuestro país. Esta celebración llega en un momento, desde hace mucho tiempo, en el que nuestras instituciones finalmente están participando en un necesario y crítico reconocimiento del legado del racismo sistémico e institucional en nuestro país.

Celebration!
BLACK HISTORY MONTH
2022



No hace falta decir que, lamentablemente, hay líderes e individuos en todo nuestro país que desean empañarse en la ignorancia y rechazar este ajuste de cuentas largamente esperado. Sin embargo, estoy orgulloso de vivir y servir en una comunidad como el condado de Prince George, donde las personas se enfrentan a la historia de inequidad, injusticia, racismo manifiesto y racismo sistémico insidioso de nuestra nación. De ninguna manera este proceso es fácil, pero es esencial si deseamos trascender nuestro pasado y caminar juntos hacia un futuro más justo y equitativo.

Es por eso que estoy tan emocionado de que nuestra comunidad tenga una rica variedad de ofertas para celebrar el Mes de la Historia Negra. Todos los estadounidenses deben conocer una sólida educación fundamental en historia, y en historia afroamericana en particular. Copiados a continuación hay enlaces a algunos eventos en el condado de Prince George que celebran el Mes de la Historia Negra de este año:



Prince George's Park and Recreation
<https://www.pgsparks.com/1378/Black-History>

PGC Memorial Library System
<https://www.pgcmpls.info/black-heritage>

National Museum of African American History & Culture, Smithsonian Institute
<https://nmaahc.si.edu/events/upcoming>

Prince George's African American Museum
<https://pgaamcc.org/mission/our-mission-vision-values/>

Victor R. Ramirez

Victor Ramirez
Candidato, Consejo del Condado de Prince George, Distrito 2

WWW.VICTORRAMIREZ.COM



Docenas de voluntarios se unieron a Moore y Miller para recorrer los vecindarios de Baltimore después del evento.

WES MOORE PARA SU CAMPAÑA DE GOBERNADOR EN MARYLAND INAUGURÓ SU OFICINA PRINCIPAL EN BALTIMORE

Legisladores, voluntarios y simpatizantes se unieron a Wes Moore y Aruna Miller en la apertura en su comando de campaña

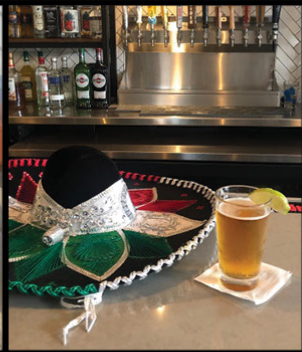
El candidato demócrata a gobernador Wes Moore y su compañera de fórmula, la exdel. Aruna Miller, abrieron ayer su oficina de campo en la ciudad de Baltimore en Midtown. Funcionarios electos, líderes comunitarios y simpatizantes de base asistieron al evento y se unieron a docenas de voluntarios para sondear los vecindarios de Baltimore después del evento. Rodeado de líderes electos de la ciudad de Baltimore y simpatizantes de base, Moore describió el simbolismo de la nueva oficina de campo de Baltimore en el Distrito 40, un distrito legislativo cuya lista completa de legisladores ha respaldado la boleta Moore-Miller. La ubicación se encuentra a la sombra del State Center, un proyecto de remodelación de \$ 1.5 mil millones prometido desde hace mucho tiempo alrededor de varios edificios de oficinas estatales, solo para ser estancado por la Junta de Obras Públicas. "Nuestra promesa a la ciudad de Baltimore y al estado de Maryland es que en una administración de Moore-Miller, tendrá un socio que

trabjará activamente con usted todos los días para abordar los desafíos generacionales que enfrentan nuestras comunidades", dijo Wes Moore a los líderes. que lo rodeaba a él y a su compañero de fórmula. "Aruna Miller y yo nos aseguraremos de que, bajo nuestra administración, hagamos crecer nuestra economía de manera equitativa y estemos construyendo nuestro estado colectivamente". "Baltimore es clave para nuestra estrategia de crear una economía que fortalecerá a Maryland. Maryland solo puede tener éxito cuando Baltimore también lo tiene", dijo la Compañera de partido de Moore, la exdel. Aruna Miller, en sus comentarios. "Baltimore necesita un socio en Annapolis y ese socio es el candidato Moore-Miller". "Wes Moore nos ha cautivado a todos con el lanzamiento de su campaña, no solo aquí en Baltimore sino en todas las jurisdicciones del estado de Maryland, creando una coalición que es tan diversa como nuestro estado con un mensaje que resuena en todos nosotros", dijo el Senador Antonio Hayes (Distrito 40).



CHILANGOS
Fells Point

CHILANGO'S Tequila Bar & Grill
(443) 963-1734
901 S Wolfe St, Baltimore, MD 21231



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



**¡Los esperamos!
410 646 8532**



CÓMO PASAR EL DÍA DE SAN VALENTÍN SEGÚN TU SIGNO DEL ZODIACO

Horóscopo

ARIES

21 de marzo — 19 de abril



Una actividad ideal son las clases de baile. En esta ocasión, podrán elegir el género que más les guste, sea salsa, tango, pop, swing, merengue, bachata, entre otros. Los nacidos bajo este signo de fuego podrán demostrar su personalidad activa y alegre, guiando a su pareja.

CANCER

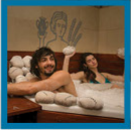
21 de junio — 22 de julio



Hogareñas y cariñosas, son características que simbolizan a las personas de Cáncer. Se sienten cómodos en sus casas, no necesitan salir para pasarla bien. Es por ello que una cena casera será la velada ideal para este signo de agua. Pueden preparar una comida especial y decorar los ambientes.

LIBRA

23 de septiembre — 22 de octubre



Disfrutan del cuidado personal y agasajar su cuerpo. Invierten tiempo y dedicación en verse y sentirse bien, lo que demuestran con su calma personalidad. Es por esto que el spa es una gran elección para este día. Podrán relajarse junto a su pareja, disfrutar el jacuzzi, sauna y diversos tratamientos.

CAPRICORNIO

22 de diciembre - 20 de enero



Elegantes, coloquiales y correctas son cualidades que representan a las personas de Capricornio. Disfrutan de aprender cosas nuevas, por lo que un tour de vino será la cita perfecta. El ambiente relajado será ideal para conectar con su pareja y celebrar su amor.

TAURO

20 de abril — 21 de mayo



Reconocidas por su gran paladar. Les gusta deleitarse con comidas y probar cosas nuevas. Por lo que una cena romántica en su restaurante favorito es una elección adecuada para este San Valentín. En el caso de no querer salir de casa, puede sorprenderse con su platillo favorito.

LEO

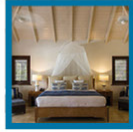
23 de julio — 22 de agosto



Les interesa distinguirse de los demás. No les gusta tener citas comunes y buscan innovar en este día. Un paseo en lancha o barco será una opción perfecta para festejar su amor, ya que se divertirán haciendo algo nuevo. Muchos de estos paseos incluyen cena o brindis.

ESCORPIO

23 de octubre - 22 de noviembre



Emocionales e intensos representan a la perfección a Escorpio. Los más apasionados del zodiaco, por lo que el Día de los Enamorados significa un momento para demostrar su amor y romance. Una noche en un hotel junto a su ser amado les hará sentir especiales.

ACUARIO

21 de enero - 18 de febrero



Son creativas e inusuales. Se diferencian de los demás sin esfuerzo alguno. Una actividad creativa es una opción especial para este signo de aire. Tomar un taller de cerámica junto a su pareja donde puedan crear un objeto especial para el hogar tendrá un gran significado.

GÉMINIS

21 de mayo — 20 de junio



Géminis disfrutan pasar tiempo en compañía. Son divertidos y tienen buen humor. Para este Día de los Enamorados, asistir a un Show de Stand Up será una experiencia única. La energía y humor de la velada combina a la perfección con su la buena predisposición.

VIRGO

23 de agosto — 22 de septiembre



El cine es una gran propuesta para las personas de Virgo. Pueden ir a ver su película romántica favorita o bien un estreno que les interese compartir con su pareja. Lo particular de esta iniciativa es que pueden sacar las entradas con anticipación, sabiendo que la película cumple cierto horario.

SAGITARIO

23 de noviembre - 21 de diciembre



Las personas de Sagitario son las más aventureras y valientes del zodiaco. Les gusta desafiarse a sí mismos y animarse a probar cosas nuevas. De esta manera, un paseo en parapente será una elección tentadora o cualquier otro deporte de aventura.

PISCIS

19 de febrero - 20 de marzo



Las personas más dulces y positivas del zodiaco son las de Piscis. Su personalidad demuestra bondad y alegría. Son amables y desinteresados, valoran la compañía más que el plan en sí. Es por esto que un simple picnic en un parque es la elección adecuada para celebrar San Valentín.



TU SALUD EN BALTIMORE

Efectos secundarios de la melatonina: ¿Cuáles son los riesgos?

Aumenta el uso de melatonina para dormir, según un estudio, a pesar de los posibles daños para la salud.

Cada vez son más los adultos que toman melatonina de venta libre para conciliar el sueño, y algunos de ellos podrían estar consumiendo niveles peligrosamente altos, según un nuevo estudio.

Aunque el uso general entre la población adulta de Estados Unidos sigue siendo "relativamente bajo", el estudio "documenta un aumento significativo en el uso de melatonina en los últimos años", dijo la especialista en sueño Rebecca Robbins, instructora de la división de medicina del sueño de la Escuela de Medicina de Harvard, que no participó en el estudio. El estudio, publicado en la revista médica JAMA, encontró que en 2018 los estadounidenses estaban tomando más del doble de la cantidad de melatonina que tomaban una década antes. A los expertos les preocupa que el impacto negativo de la pandemia en el sueño pueda haber aumentado aún más la dependencia generalizada de los somníferos, dijo Robbins.

"La toma de somníferos se ha relacionado en estudios prospectivos con el desarrollo de la demencia y la mortalidad temprana", dijo. La melatonina se ha relacionado con el dolor de cabeza, los mareos, las náuseas, los calambres estomacales, la somnolencia, la confusión o la desorientación, la irritabilidad y la ansiedad leve, la depresión y los temblores, así como con una presión arterial anormalmente baja.

También puede interactuar con medicamentos comunes y provocar alergias.

Aunque su uso a corto plazo para el jet lag, los trabajadores por turnos y las personas que tienen problemas para conciliar el sueño parece ser seguro, se desconoce la seguridad a largo plazo, según el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa de los Institutos Nacionales de Salud.

Mayores dosis, poca regulación

Desde 2006, un pequeño pero creciente subgrupo de adultos está tomando cantidades de melatonina que superan con creces la dosis de 5 miligramos al día que suele utilizarse como tratamiento a corto plazo, según el estudio.

Sin embargo, las píldoras a la venta pueden contener niveles de melatonina muy superiores a los anunciados en la etiqueta. A diferencia de los medicamentos y los alimentos, la melatonina no está totalmente regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés), por lo que no existen requisitos federales para que las empresas analicen las píldoras para asegurarse de que contienen la cantidad de melatonina anunciada. "En investigaciones anteriores se descubrió que el contenido de melatonina en estos suplementos de melatonina no regulados y disponibles en el mercado oscilaba entre el -83% y el +478% del contenido

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA MELATONINA

La investigación científica ha permitido corroborar algunos de sus efectos beneficiosos, pero también ha puesto de manifiesto los efectos secundarios de la melatonina.

MÁS FRECUENTES

DOLOR DE CABEZA	NÁUSEAS	MAREOS	SOMNOLENCIA DIURNA
-----------------	---------	--------	--------------------



MENOS FRECUENTES

IRRITABILIDAD Y ANSIEDAD LEVE	TRASTORNOS GASTRO-INTESTINALES	TEMBLORES LEVES	ALTERACIÓN DEL ESTADO DE ANIMO
SENTIMIENTOS DEPRESIVOS	CONFUSIÓN Y DES-ORIENTACIÓN	DISMINUCIÓN DEL ESTADO DE ALERTA E HIPOTENSIÓN	

SE HAN ENCONTRADO INTERACCIONES CON ALGUNOS MEDICAMENTOS:

Anticonceptivos | Anticonvulsivos | Antidepresivos
Inmunosupresores | Anticoagulantes | Antiagregantes plaquetarios

indicado en la etiqueta", afirma Robbins, coautor del libro "Sleep for Success! Everything You Must Know About Sleep But are Too Tired to Ask". Tampoco se exige a las empresas que analicen sus productos en busca de aditivos nocivos ocultos en los suplementos de melatonina que se venden en las tiendas y en Internet. Estudios anteriores también encontraron que el 26% de los suplementos de melatonina contenían serotonina, "una hormona que puede tener efectos dañinos incluso a niveles relativamente bajos", según el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa.

Es una hormona, no una hierba

Como se compra sin receta, los expertos dicen que mucha gente considera la melatonina como un suplemento herbal o una vitamina. En realidad, la melatonina es una hormona producida por la glándula pineal, situada en las profundidades del cerebro, y liberada en el torrente sanguíneo para regular los ciclos de sueño del organismo. "Existe la opinión de que si es natural, entonces no puede hacer daño", dijo Robbins en una entrevista anterior sobre el impacto de la melatonina en los niños. "La verdad es que no sabemos realmente las implicaciones de la melatonina a largo plazo, para los adultos o los niños".

Entrenar el cerebro para dormir

Hay otros consejos probados para dormir que funcionan igual de bien, si no mejor, que los somníferos, dicen los expertos. El cuerpo empieza a segregarse melatonina al anochecer. ¿Qué hacemos en nuestra cultura moderna? Utilizar la luz artificial para mantenernos despiertos, a menudo mucho después de la hora normal de acostarse del cuerpo.

La investigación descubrió que el cuerpo desacelera o detiene la producción de melatonina si se expone a la luz, incluida la luz azul de nuestros teléfonos inteligentes, computadoras portátiles y similares.

"Cualquier fuente de luz de espectro LED puede suprimir aún más los niveles de melatonina", dijo el doctor Vsevolod Polotsky, que dirige la investigación básica del sueño en la división de medicina pulmonar y de cuidados críticos de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, en una entrevista anterior de CNN. Así que deja de usar esos dispositivos al menos una hora antes de que quieras dormirte. ¿Te gusta leer para dormir? Eso está bien, dicen los expertos, lee un libro físico con una luz tenue o usa un lector electrónico en modo nocturno.

"La luz digital suprimirá el impulso circadiano", dice Polotsky, mientras que una "luz de lectura tenue no lo hará".

HAPPY VALENTINE'S **LATIN OPINION**

f Latin Opinion Baltimore @LatinOpinionBaltimore

@LatinOpinionB Latin Opinion Baltimore

in Latin Opinion Maryland Hispanic Multimedia Platform

Anúnciate Con Nosotros

410-522-0297

marina@latinopinionbaltimore.com

www.LatinOpinionBaltimore.com



LATIN OPINION MARYLAND/WHASHINGTON D.C. NEWS

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**



POEMA 105

Días y noches te he buscado
Sin encontrar el sitio en donde cantas
Te he buscado por el tiempo arriba y
por el río abajo
Te has perdido entre las lágrimas
Noches y noches te he buscado
Sin encontrar el sitio en donde lloras
Porque yo sé que estás llorando
Me basta con mirarme en un espejo
Para saber que estás llorando y me has
llorado
Sólo tú salvas el llanto
Y de mendigo oscuro
Lo haces rey coronado por tu mano.

Vicente Huidobro

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

**NO BAJES LA GUARDIA
CONTRA EL CORONAVIRUS**



**STOP
COVID-19**



Ponte Tu Mascara

#UsaTuMascara
#LatinOpinionBaltimore

*"Quien le sirve a
Dios por dinero,
es capaz de servirle
al Diablo por
un mejor salario".*

Charles Spurgeon



**CONSIGUE TODAS LAS COSAS QUE
QUIERES EN LA VIDA ...
Y UN GRAN TRABAJO!**

APRENDIZAJE TE LLEVARÁ DONDE TU QUIERES SER.

*Los Fontaneros y Los Instaladores de Vapor
El Programa de Aprendizaje te capacita con
experiencia práctica.*

*Tienes aumentos GARANTIZADOS todos
los años. Es un programa de 5 años.*

**CAPACITACIÓN PAGADA EN
EL TRABAJO
SIN MATRÍCULA
SIN DEUDA ESCOLAR**

\$52,332 1st year

¡COMIENZE SU PRÓXIMA CARRERA AQUÍ!

Aplica Hoy!

GETPIPING.COM



La Escuela de Capacitación de Plumbers & Steamfitters está ubicada en 1201 66th St., Baltimore, Md 21237. El reclutamiento, selección, empleo y capacitación de los aprendices durante su aprendizaje se realizará sin discriminación basada en opiniones o afiliaciones políticas o religiosas, estado civil, raza, color, credo, origen nacional, sexo o edad, a menos que el sexo o la edad constituyan una calificación ocupacional de buena fe, o la discapacidad física o mental de un individuo calificado con una discapacidad. El Patrocinador tomará una acción afirmativa para brindar igualdad de oportunidades en el aprendizaje y operará el programa de aprendizaje según lo requiere la regulación de Maryland 09.12.42 y 29 CFR 30.



¿Quieres ahorrar \$\$ en tu seguro?

AUTO CASA VIDA

Quando 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



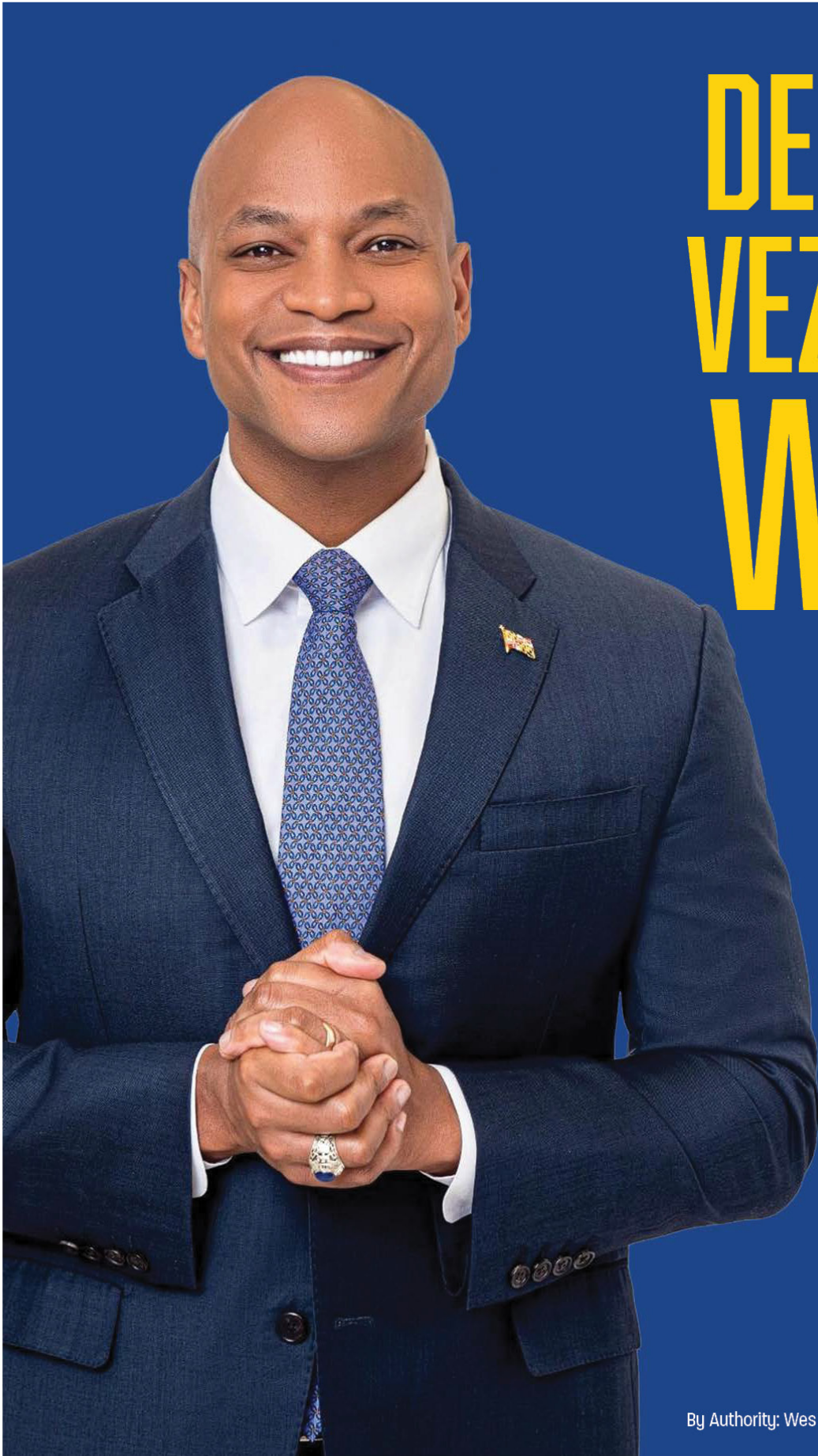
En el Farmer's Market de Fells Point

800 Broadway y
Thames Street,
Baltimore MD 21231

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

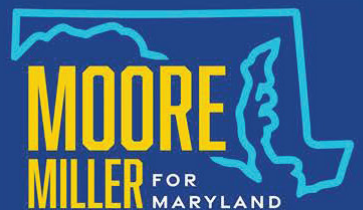


www.EatArep.com



DE UNA VEZ CON WES

WesMoore.com



By Authority: Wes Moore For Maryland, Mary Tydings, Treasurer.