



LATIN OPINION

GRATIS MARYLAND HISPANIC MEDIA FORM

www.LatinOpinionBaltimore.com Vol 25 N° 374 Noviembre de 2022

ELECCIONES 2022



EL JEFE DE LA LEY

Michael "Miguel" Zwaig
Abogado

LESIONADO o HERIDO

HABLO TU IDIOMA

410 - 342 - 5800
www.zwaig.net

DE UNA VEZ CON WES

Wes Moore
www.WesMoore.com

BAYSIDE
Cantina - Canton, MD

Autentica Cocina Tex-Mex

410 646 8532

Bayside Cantina
2809 Boston St, Baltimore, MD 21224

SANABRIA & ASSOCIATES
Abogado

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

410-866-8333
410-832-8777

Stephanie Zannino Owens
Agente

State Farm
Baltimore
www.stephaniezowens.com

HOY CELEBRAMOS

NUESTRO 25 ANIVERSARIO

ELECCIONES 2022

WES MOORE GOVERNOR

Ver pág. 11

Jermin Laviera y sus 34 años de servicio Ver pág. 9

TAX SOLUTIONS

2435 East Monument St. Baltimore MD 21205
Esquina de Monument St. y Milton Ave. 5 cuadras del Hospital Johns Hopkins

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

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

EDITORIAL

1997

25
ANIVERSARIO

2022

Mi padre Carlos Oribio, huérfano de padre y madre a los nueve años de edad junto a dos hermanos menores y mi madre Julieta Quintana Romero huérfana de padre a los 12 años de edad hoy por hoy son mi mayor inspiración y ejemplo de superación en la vida son quienes me enseñaron que la rectitud está por encima de todas las cosas. Con ese mandatorio principio entre otros, nació *Latín Opinión* bajo el nombre de Oribio Productions para producir la descabellada idea para ese entonces, *Impacto Latino Radio Talk Show*, el primer programa de radio en español en la cadena radial CBS de Baltimore en el año 1997 y fundamentalmente debido a la imperiosa necesidad de crear un canal de comunicación entre las agencias de los gobiernos locales que brindan ayuda a los nuevos inmigrantes con la barrera del idioma y visualizando las empresas interesadas en hacer esto posible mostrándole el poder adquisitivo de los hispanos que si bien es cierto era altamente valorado en otros estados del país, en Maryland y muy especialmente en Baltimore era absolutamente ignorado.

Hoy 25 años después con toda propiedad podemos decir misión cumplida y con una infinita gratitud para todas aquellas personas que desde el día cero han colaborado, participado, trabajado y han ayudado, siendo extensiva esta gratitud a todos nuestros familiares y amigos. Especial agradecimiento al conocido empresario en Baltimore Carlos Cruz, inversionista inicial y vital de *Latín Opinión* impreso. El camino ha sido arduo, pero gratificante con la particularidad de qué como negocio, el decir la verdad públicamente, por naturaleza crea atmósferas adversas, convirtiéndose en el handicap de una maravillosa actividad que ha sido el poder contribuir a nuestra sociedad en tantos y tan variados temas siendo motivo para sentirnos sumamente orgullosos. Realmente no hay espacio para mencionar los nombres de las personas que han colaborado. Son tantos temas, centenares de entrevistados y protagonistas del acontecer hispano local regional, nacional e iberoamericano.

Construir la credibilidad ha sido nuestro mayor logro interno y ahora en la era de la tecnología ha sido de gran ayuda estas nuevas herramientas para captar la atención del alto porcentaje de analfabetismo en la comunidad hispana a nivel nacional y donde Baltimore y Maryland no son la excepción. Hay que destacar los cambios demográficos que han sido drásticos en nuestra región y principalmente en Baltimore que es un paraíso terrenal para los nuevos inmigrantes que llegan al país con todos los beneficios de ayuda que se generan en esta ciudad con muchos recursos. También sin estatus legal pueden obtener licencia de conducir para manejar en el estado. Inclusive si tienen negocios con su ITIN Number (Número

para pagar impuestos al IRS) puede solicitar subsidio o Grant hasta por \$10.000. También hay un hospital de primera línea a nivel mundial que recibe a todas las mujeres embarazadas en los centros de atención y les dan cuidados maternos infantil, alimentación y más, Otro beneficio son los puntos de distribución semanal donde reciben cajas de frescos vegetales y frutas. Por otro lado, podemos ver cada vez más personas bilingües y profesionales llegando a la ciudad que sigue en progreso.

Es importante la participación electoral para poder construir una clase política hispana que realmente vele por las necesidades reales, Necesariamente hay que mencionar al mal llamado grupo de los "Recién Vestidos en Baltimore" quienes aparecen en roles protagónico representando a la comunidad hispana en el sector comunitario, oficial y privado con un poco favorable nivel de instrucción o poca capacidad para ejecutar proyectos de alto impacto.

Nuestra hermosa ciudad portuaria ofrece condiciones inigualables para recibir a la raza hispana trabajadora que contribuye a la economía de esta gran nación con su trabajo diario. Todo indica que comenzará un proceso serio y decidido por parte de las próximas autoridades estatales a mediano corto y largo plazo para transformar Baltimore. *Latín Opinión* continuará a la vanguardia de esta nueva etapa y en nuestra labor de periodismo responsable con compromiso social.

Gracias a nuestros lectores, oyentes y seguidores. Gracias a todos nuestros clientes por su respaldo y toda la confianza depositada, gracias mil. Gracias a todos nuestros colaboradores y colegas de la prensa que nos nutren con su contenido. Gracias a nuestra Editora Digital Emma Dams, por su incondicional disposición y desbordado talento. Gracias a Cesar Sandoval, Director de Arte por su compromiso, dedicación y singular magia artística. Gracias a Marbelia Giron por su impecable trabajo periodístico. Gracias a Marina Colomine Gerente de Ventas, siempre presta y dispuesta 24/7. Gracias a nuestra nueva pasante Veronica Hernandez. Gracias a todos nuestros proveedores. Gracias a Siri. Un equipo que nos permite mantener nuestros altos estándares.

Me despido sostenido en la fe y con un firme deseo de salud, bendiciones y bienestar.

Erick A. Oribio Quintana

Latín Opinión/President

Maryland Hispanic Multimedia Platform.

LATIN OPINION
MARYLAND HISPANIC MULTIMEDIA PLATFORM

The State of Maryland



Governor of the State of Maryland, to

ERICK ORIBIO, Greetings:

Be it Known: That on behalf of the citizens of this State, in recognition of The 25th Anniversary of the Latin Opinion... in honor of your excellence in journalism and service to the Latino community; the people of Maryland join in expressing our great respect, admiration and sincere best wishes on this admirable occasion, we are pleased to confer upon you this

Governor's Citation



Given Under My Hand and the Great Seal of the State of Maryland, this 19th day of October Two Thousand and twenty-two

Wesley C. Young
Governor

Robert H. Lathrop
Lt. Governor

John C. Wehner
Secretary of State

AZRAEL | FRANZ

SCHWAB, LIPOWITZ & SOLTER, LLC

Michael Zwaig Abogado

✓ LESIONADO O HERIDO

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

410-598-9668

HABLO TU IDIOMA

101 E CHESAPEAKE AVE,
PISO 5, TOWSON, MD 21286



LATIN OPINION MARYLAND/WHASHINGTON D.C. NEWS

DIRECTORY

Erick A Oribio
CEO / Director Ejecutivo
EOribio@LatinOpinionBaltimore.com

Ronald Oribio
Executive Advisor
Ronald@LatinOpinionBaltimore.com

Emma Dams
Digital Editor
Emma@LatinOpinionBaltimore.com

Cesar Sandoval
Art Director
Cesar@LatinOpinionBaltimore.com

Marbella Girón
Reporter
Marbelia@LatinOpinionBaltimore.com

Veronica Hernandez
Intern
Veronica@LatinOpinionBaltimore.com

Marina Quintana
Marketing and Sales
Marina@LatinOpinionBaltimore.com

Mayra Quintana
Legal Advisor
Mayra@LatinOpinionBaltimore.com

Phone:
667 334 9966
Fax:
410 522 0298



Latin Opinion Newspaper is a publication of
LATIN OPINION, LLC
MRE DBE SBE CERTIFIED COMPANY
Radio Station - Advertising Agency
Marketing Consultant - Public Relations
Newspaper - Translation



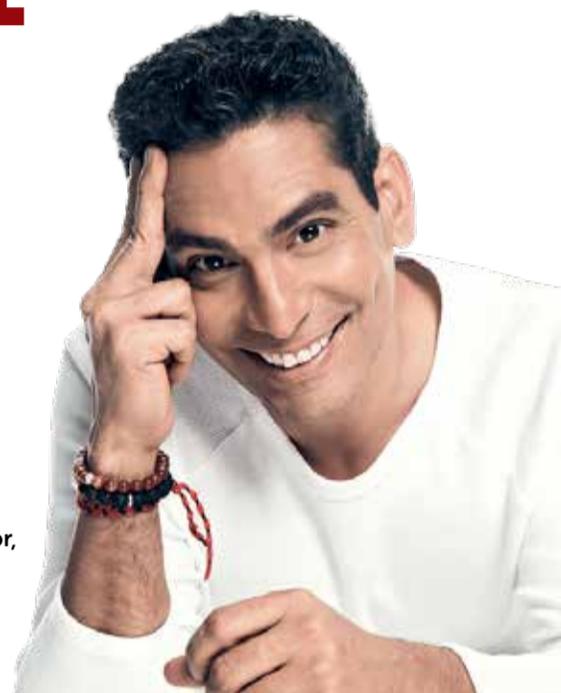
All published articles by Latin Opinion are of our absolutely property.
Latin Opinion Newspaper is not responsible for the opinions expressed in signed articles.

LATINOPINIONBALTIMORE.COM

ESCALA CON CALA



TRES RAZONES PARA HACER EJERCICIOS EN PRO DE TU SALUD MENTAL



Por Ismael Cala

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

Ejercitar nuestro cuerpo va mucho más allá de mantener un buen estado físico, ya que generar un estado de bienestar integral arropa también a nuestra salud mental. El deporte o cualquier entrenamiento, conduce a la liberación de endorfinas, las cuales son neurotransmisores que nos ayudan a sentir un efecto de placer y bienestar.

En pocas palabras: hacer ejercicios con frecuencia, nos ayudará a tener una visión de la vida mucho más optimista. Pero a pesar de ser conscientes de ello, a muchas personas les cuesta tomar el hábito de hacer deportes, o al menos; caminar por un periodo de tiempo de forma cotidiana.

¿Entonces, cómo podemos hacer para ayudarnos a vencer el desgano?

Ejercítate de forma paulatina

Los grandes cambios de rutina siempre deben iniciar poco a poco, porque de lo contrario; prontamente estaremos cayendo en el aturdimiento que nos llevará a claudicar, así que en vez de querer abarcar todo desde un principio, comienza sumando pocos minutos al día de forma semanal, de esta manera, tu cuerpo y en especial cerebro se adaptarán de mejor forma a la nueva actividad.

Celebra cada pequeño paso

Nuestro cerebro es un órgano que se programa con rutinas y recompensas, por tanto; celebrar cada vez que logres un nuevo objetivo, por muy pequeño que este sea, le llevará a querer más para obtener el premio que tanto quiere para sentir placer: dopamina.

Realiza actividades deportivas con otras personas

Otra manera de mantener tu buena actitud arriba es uniéndote a otras personas que también practiquen deportes o que hagan las mismas rutinas de ejercicios que tú, para que entre todos se acompañen y se motiven a continuar. Así que aprovecha nuestra cualidad de ser sociales para ponerte de acuerdo con algún familiar o amigo, y si nadie quiere unirse, no te preocupes porque bien sea que te hayas inscrito en un gimnasio, que practiques alguna actividad en concreto o que simplemente hagas ejercicios en algún área al aire libre, seguramente podrás conocer a otras personas que están en la misma situación que tú.

Sin importar el tipo de rutina que realices, incluso algo tan sencillo como caminar o bailar un par de minutos al día en casa, puede ser de gran aporte para tu bienestar físico y emocional. Todo suma.

LATIN OPINION

MARYLAND HISPANIC MULTIMEDIA PLATFORM

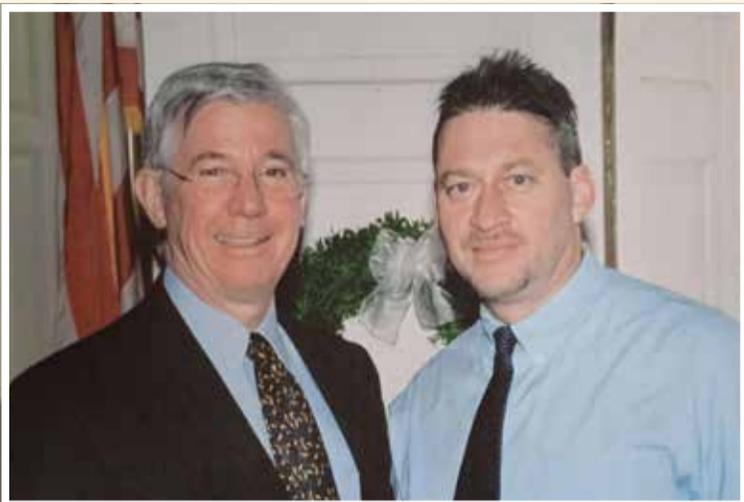
25

1997 ANIVERSARIO 2022



25 AÑOS DE HISTORIA

DÉCADAS DE SERVICIO ININTERRUMPIDO A LA SOCIEDAD DE BALTIMORE, REGIÓN CAPITAL Y TODO MARYLAND



El ex Gobernador Parris N. Glendening, en su residencia en la ciudad de Annapolis junto a Erick Oribio.



El ex Gobernador de Maryland Martin O'Malley, entregando uno de varios reconocimientos que le otorgó a nuestro Director Erick Oribio.



El actual Gobernador de Maryland, Larry Hogan con nuestro Director en su despacho de Annapolis, luego de reconocerlo como Comisionado de Asuntos Hispánicos de la Gobernación de Maryland.



25 ANIVERSARIO 1997 2022

www.LatinOpinionBaltimore.com



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



¡Los esperamos!
410 646 8532

ENTREVISTA CON:

JERMÍN LAVIERA**LA MADRINA DE LOS INMIGRANTES**

En Servicios al Cliente del Centro Esperanza, esta admirable venezolana ayuda con gran vocación a todos aquellos que solicitan asesorías

Por Marbelia Girón



Jermín Laviera, venezolana, es una dedicada empleada del Centro Esperanza, donde tiene 34 años abocada a ayudar a los inmigrantes a través del departamento de Servicios al Cliente, casi desde que llegó a Estados Unidos proveniente de su ciudad natal, Maracaibo, pues al año de llegar a Baltimore empezó a laborar en dicho organismo, con su gran espíritu de colaboración a todos los necesitados de asesorías en materia de inmigración, a los que siempre brinda una respuesta oportuna y eficaz.

Nos relató que actualmente el Centro Esperanza funciona en un edificio ubicado en 320 Cathedral Street, Baltimore, MD 21201, donado por Catholic Charities donde atienden hasta más de cinco mil personas anualmente, pero que no siempre ha sido así, ya que donde se encontraban anteriormente las instalaciones sufrieron un incendio y tuvieron que mudarse a un local pequeño, detrás de la iglesia, el City House, prestado también por Catholic Charities hasta que en el edificio mencionado anteriormente les fueron otorgando varios pisos hasta completar totalmente la instalación completamente. “Primero estábamos en un piso y luego en otro hasta que nos quedamos con todo el edificio, que antes era un centro que trabajaba con personas mayores. Ahora tenemos allí los servicios de inmigración, las clases de inglés, los servicios al cliente y la clínica”, apuntó.

Añadió que también durante la pandemia por el Coronavirus estuvieron afectados, no obstante continuaron con sus labores, en la medida de lo posible. “Cuando la pandemia trabajamos desde la casa, todos nos llevamos nuestras computadoras en lo que podíamos. Yo, en Servicios al Cliente, buscaba las citas, referencias, pero no se

podía hacer mucho porque todo estaba cerrado”, indicó.

A pesar de esos obstáculos, Laviera aseguró que actualmente están funcionando bien. “Trabajamos por medio de citas para evitar aglomeraciones de clientes, ya que todavía no han pasado completamente las restricciones por la pandemia y así poder atender las solicitudes de manera eficiente, siempre dando oportuna respuesta a nuestros clientes. En Servicios al Cliente, hemos atendido a unas dos mil personas anualmente”, refirió.

Como mensaje a los inmigrantes, señaló que “todos los recién llegados deben tener mucho cuidado con los que les ofrezcan asesorías. Muchas personas se aprovechan de la ignorancia de los inmigrantes en materia legal y los pueden estafar. Tienen que tener mucho cuidado con todo. Cuando vengan a este país procuren empoderarse, estudiar el inglés, mandar a sus hijos a la escuela. Muchos no saben que aquí es obligatorio mandar a los niños a la escuela. También deben estar pendientes de su salud. Muchas personas no hacen cosas por ignorancia, no saben que tienen que hacer y uno los encamina. Eso es muy importante, una buena orientación”, precisó.

Contactos:
320 Cathedral Street
Baltimore, MD 21201
667-600-2000
info@cc-md.org
Servicios al Cliente:
667-600-2900
esperanzainfo@cc-md.org

CENTRO ESPERANZA DE MANO CON INMIGRANTES

El Centro Esperanza es un organismo cuya misión es dar la bienvenida a los inmigrantes ofreciendo esperanza, servicios compasivos y el poder de mejorar sus vidas.

Desde 1963, inmigrantes de todo el mundo han confiado en el Centro Esperanza para solicitar ayuda y asesoría en diversos aspectos. Su equipo y voluntarios, personal bilingüe, brindan servicios relacionados con la educación, la atención médica, los asuntos legales de inmigración, la reunificación familiar, la lucha contra la trata y el apoyo comunitario general a miles de inmigrantes cada año.

Entre los servicios que presta dicho organismo a más de 5 mil personas anualmente se encuentran traducciones de cartas de ingreso, apoyo, autorización de cuidado infantil, consentimiento de viajes y de invitación de inmigración, entre otras; asistencia con formularios, servicios notariales, abogacía, orientación comunitaria, asistencia con la matrícula escolar, solicitudes de beneficios públicos, asistencia con asuntos de vivienda y empleo y problemas de servicios públicos. Además, ayudan a los inmigrantes con referencias a proveedores de

servicios gubernamentales u otros sin fines de lucro, para asuntos legales, de vivienda, educativos, de transporte y financieros, empleos, asistencia para denunciar delitos, solicitar informes policiales y asistencia financiera hospitalaria y asistencia de salud mental.

Cabe destacar que entre los programas educativos para adultos y jóvenes, Esperanza Center ofrece clases informales de inglés para hablantes de otros idiomas (ESOL) y clases de educación financiera

Por otra parte, cuentan con una Clínica de Servicios de Salud que brinda servicios médicos y dentales gratuitos a inmigrantes sin seguro en la región metropolitana de Baltimore, quienes no califican para el seguro de salud patrocinado por el gobierno. La clínica ofrece atención primaria y preventiva de calidad sin costo para adultos y niños. Los servicios son proporcionados por voluntarios dedicados y personal, en asociación con el Instituto Médico Johns Hopkins.

También, prestan servicios legales de inmigración y de reunificación familiar, a fin de reunir a los jóvenes recién llegados y no acompañados con sus familiares y patrocinadores.

BROOKE LIERMAN

CANDIDATA DEMÓCRATA PARA LA CONTRALORÍA

“Actuaré con proactividad en favor de todas las comunidades incluyendo la hispana y migrante”

Por Marbelia Girón

La diputada Brooke Lierman, abogada de derechos civiles y madre de dos niños, ha representado a Baltimore durante ocho años y actualmente es la candidata del partido demócrata para la Contraloría en las venideras elecciones del 8 de noviembre, cargo que ha ejercido el contralor Peter Franchot. Al respecto, el equipo reporteril de Latin Opinion Baltimore tuvo el honor de entrevistarla, a fin de dar a conocer su futuro programa de acción en caso de ser electa, el cual se vislumbra de gran efectividad en favor de las comunidades del estado Maryland, incluyendo hispanos y migrantes.

¿De ser electa qué cambios efectuaría y cuál sería su visión dentro de su administración?

-Como contralora actuaré con mucha proactividad en favor de todas las comunidades incluyendo la inmigrante. He tenido el honor de representar a Baltimore como diputada y conozco la diversidad de la vibrante comunidad latina, la cual con su emprendimiento comercial contribuye en gran parte de la economía nuestro estado. Estoy muy entusiasmada, como futura contralora, de poder trabajar con los comerciantes y cubrir todas las necesidades de las familias hispanas. Sabemos que la comunidad inmigrante es muy emprendedora y estaremos bien dispuestos a apoyar las iniciativas empresariales. Trabajaremos para facilitar el acceso a los procesos de compra y obstrucción de contratos. Para los pequeños negocios es muy difícil competir con las grandes compañías y estaremos para asesorarlos y ayudarnos a conseguir.

También, queremos facilitar todo el proceso para pagar los impuestos,

bien sea para aquellos que tienen Green Card o aquellos que tienen un ITIN number (Número para pagar impuestos).

Sabemos de muchos preparadores de impuestos que los trabajan de manera fraudulenta, teniendo como víctimas a las personas o adultos mayores y en ese aspecto trabajaremos para evitar los fraudes contra la comunidad migrante. La Contraloría tiene dos oficinas en todo el estado y así podremos llegar de manera más eficiente a la población migrante. Es muy importante trabajar con los gobiernos locales y el gobierno federal para evitar los fraudes. Estaremos bien enfocados en ese particular. Trabajaremos para proteger los derechos de los trabajadores y contra todos aquellos que comentan fraudes. En Maryland promoveremos el crédito tributario por ingresos del trabajo, a través del EITC que ayuda a los trabajadores y a familias con ingresos bajos a moderados a recibir un crédito tributario. Si la persona califica, podrá utilizar el crédito para reducir los impuestos que adeuda y quizás aumentar su reembolso.

*Como miembro del Board of Public Works que visualiza para Baltimore?

-Trabajando junto con el próximo gobernador trataremos el tema de transporte y tránsito en Baltimore. Así mismo, el tema de la vivienda no puede ser ignorado y concentraremos esfuerzos en esta área para revitalizarla. Estaré muy entusiasmada de trabajar muy de cerca con la comunidad hispana de Maryland y los invito a que voten por mí en las elecciones de este martes 8 de noviembre. Para mayor información o ser voluntario en nuestra campaña, pueden visitar nuestra página web Brookelierman.com



BIOGRAFIA

Brooke Lierman is a civil rights and disability rights attorney, a mom, a State Delegate representing the 46th Legislative District, and the Democratic nominee to be Maryland's next State Comptroller. Brooke served for five years as a Member of the Appropriations Committee before assuming a leadership role on the Environment and Transportation Committee in 2019.

Brooke also serves as the House Chair for the Joint Committee on Pensions, sits on the Joint Committee on Ending Homelessness, and founded and formerly co-chaired the Maryland Transit Caucus. Brooke is an energetic and effective advocate for her constituents and for

families and small businesses writing landmark legislation that invests in public transit, funds reading supports for our public school students, closed loopholes in paid family leave laws, creates, prevents source of income discrimination in housing, promotes evidence-based gun violence interruption programs, and the first in the nation styrofoam ban. As Comptroller, Brooke will be an independent voice for Marylanders, ensuring taxpayers receive the best value for our tax dollars, preventing waste and fraud, and unlocking opportunities for every Maryland resident, family, and business. Learn more at www.brookelierman.com.



El Senador de Maryland Chris Van Hollen, la Vicepresidenta Kamala Harris y Wes Moore durante el momento de clausura de la presentación y discurso de la Vicepresidenta Harris en apoyo a Wes Moore para Gobernador de Maryland este 8 de noviembre. Evento realizado el pasado 29 de octubre.



Visita Baltimore

VICE PRESIDENTE KAMALA HARRIS

Credito: Jovanna Reyes / www.jovannareyes.com
instagram: @jovannareyesphotography

TODOS A VOTAR



Wes Moore, candidato demócrata a Gobernador de Maryland con ventaja de 20 puntos sería históricamente el primer gobernador afrodescendiente.



La Vicepresidenta Kamala Harris contagió a los presentes con gran entusiasmo durante su reciente visita a Baltimore para brindar su apoyo a los candidatos demócratas.



Aruna Miller candidata a Vicegobernadora ha cautivado a los votantes y su condición de inmigrante despertó gran alegría entre los votantes hispanos.



El candidato a Fiscal General de Maryland Anthony Brown, El Senador de Maryland Chris Van Hollen, la Vicepresidenta Harris y Wes Moore.



La disputada por Baltimore y candidata a Contralora de Maryland Brooke Lierman es la favorita de muchos y de la mayoría electoral Latina.



El ticket demócrata en acción.

LA INSCRIPCIÓN PARA LOS PLANES DE SALUD 2023 COMIENZA HOY

Con el seguro de salud, está protegido de lo inesperado.

Los habitantes de Maryland ahora pueden inscribirse en planes de salud para 2023 en MarylandHealthConnection.gov, el mercado de seguros de salud del estado. La inscripción abierta se extiende desde el 1 de noviembre de 2022 hasta el 15 de enero de 2023. La cobertura comienza el 1 de enero de 2023 para los planes seleccionados antes del 31 de diciembre y la cobertura comienza el 1 de febrero de 2023 para los planes seleccionados las dos primeras semanas de enero. Este período de inscripción abierta es solo para planes privados. Aquellos que califican para Medicaid pueden inscribirse en cualquier época del año.

“Muchos de los ahorros disponibles en

2022 se extendieron hasta 2023, lo que resultó en planes gratuitos y de bajo costo”, dijo Michele Eberle, directora ejecutiva de Maryland Health Benefit Exchange. «Los accidentes ocurren. Nunca se sabe cuándo podría necesitar atención de emergencia o una visita a un médico o especialista. Con un seguro de salud, está cubierto cuando sucede lo inesperado”.

La Ley de Reducción de la Inflación significa que todas las personas que se inscriban a través de Maryland Health Connection serán elegibles para recibir ahorros. La prima mensual promedio de Maryland fue la segunda más baja del país el año pasado. Por segundo año consecutivo, los adultos jóvenes de 18 a 34 años tendrán



descuentos especiales, además de otros ahorros disponibles a través de Maryland Health Connection.

Todos los planes disponibles a través de Maryland Health Connection cubren importantes beneficios de salud, incluidas visitas al médico, recetas, servicios de salud mental y más.

Inscríbese en el sitio web, MarylandHealthConnection.gov, descargue la aplicación móvil, Enroll MHC, u obtenga ayuda gratuita de expertos capacitados. Vaya a MarylandHealthConnection.gov/help para encontrar ayuda gratuita para inscribirse a través de soporte virtual o en persona. Nuevo este año, Maryland Health Connection ofrece Broker Connect. Los consumidores

pueden recibir una llamada de un corredor de seguros autorizado en 30 minutos o menos. Lo mejor de todo, es gratis. O llame al 1-855-642-8572 para obtener ayuda. Sordo y con problemas de audición, use Relay. La ayuda está disponible en más de 200 idiomas.

La campaña publicitaria de Maryland Health Connection de este año se centrará en protegerse de lo inesperado. Ver lugares aquí:

<https://youtu.be/hg8MIQneHmQ>
Guisante dulce

<https://youtu.be/dlM-nfnHQP4>
Objetivo (inglés)

<https://youtu.be/l0UnEoBdvow>
Gol (Español)

¿HAS RENUNCIADO A TU SUEÑO?



Lina Koutaich Noguera durante el programa The Ramsey Show.

¿Vino a los EE. UU. con la esperanza de esta gran vida y terminó encontrándose en un montón de deudas acumuladas en su intento de vivir el sueño americano? ¿Y si te dijera que hay una salida?

Lina nació en los Estados Unidos pero creció en Caracas, Venezuela. A los 19 años regresó a los EE. UU. estaba muy emocionada, enfocada en comenzar la universidad. Poco a poco, aunque pensó que hacia lo correcto se endeudó acumulando \$ 37,000 en préstamos

estudiantiles, otros 30 mil dólares para un auto nuevo junto con algunas deudas de tarjetas de crédito.

Después de años finalmente enferma y cansada de su colapso económico, se concentró e hizo un plan para deshacerse agresivamente de su deuda en 28 meses.

Puedes hacerlo, no hay magia...

Para obtener más información, puede encontrarla en: @_lifeinshape_

DONDE

VA

EL

DINERO.

Gracias al apoyo de nuestros jugadores, Maryland Lottery batió récords históricos en el año fiscal 2022. La lotería entregó casi \$1700 millones en premios y contribuyó con casi \$673.7 millones para apoyar las escuelas, los programas de salud pública y de seguridad, y el medio ambiente de Maryland. Nada mal. También nos gusta pensar que generamos unos cuantos millones de sonrisas.



**MARYLAND
LOTTERY.**

Juegue con responsabilidad. Para obtener ayuda, visite mdgamblinghelp.org o llame al 1-800-GAMBLER. Debe ser mayor de 18 años para jugar.



ESTADOS UNIDOS BATE RÉCORD CON MÁS 2,7 MILLONES DE DETENCIONES DE MIGRANTES EN UN AÑO

Las autoridades estadounidenses efectuaron durante el año fiscal 2022 un número récord de detenciones de migrantes indocumentados con un total 2.766.582, el 85 % de ellas en la frontera sudoeste, según informó la Oficina de Aduanas y Protección de Fronteras (CBP). La cifra, sin precedentes, incluye un incremento sustancial de detenciones de venezolanos que pasaron de 5.279 en mayo, a 17.811 en julio y 33.961 en septiembre, el mes que cierra el período fiscal.

En la frontera sudoeste, desde Texas a California, las autoridades realizaron 2.378.944 detenciones, una aumento del 37,1 % sobre las cifras del período fiscal 2021.

Las cifras de detenciones no reflejan las capturas individuales ya que muchos migrantes indocumentados son detenidos, expulsados, vuelven a cruzar la frontera y son capturados nuevamente.

En todo el período fiscal 2022, las autoridades efectuaron 224.607 detenciones de migrantes cubanos, un contingente que alcanzó su cima en abril con 35.02 capturas, según las cifras de CBP.

En el año fiscal que terminó hubo 823.057 capturas de migrantes mexicanos, 238.061 capturas guatemaltecos, 214.975 de hondureños, 164.600 de nicaragüenses, 130.971 de colombianos, y 97.197 capturas de salvadoreños. (Hola News)

EL CAMINO A LA RESIDENCIA PERMANENTE EN ESTADOS UNIDOS QUE POCOS CONOCEN

El Servicio de Inmigración y Ciudadanía de Estados Unidos (USCIS por sus siglas en inglés) tiene un programa poco conocido por el cual los interesados pueden solicitar la residencia permanente, siempre y cuando cumplan con ciertos requisitos.

El programa se llama "Registry" y sirve para otorgar el documento conocido como "green card" o tarjeta verde de residencia permanente.

Quienes deseen solicitar la residencia por esta vía, deben comprobar que han estado residiendo en Estados Unidos desde antes del 1 de enero de 1972 hasta el presente, de manera continua.



Otro requisito, según la página web de USCIS, es que el solicitante debe ser una persona de "buena conducta" y que no es inelegible para la ciudadanía. También debe demostrar que no es un inmigrante deportable bajo ciertas secciones del Selecta de Naturalización y que no es un delincuente.

Pero también se debe saber que en caso de que la solicitud sea rechazada, USCIS puede iniciar un proceso de deportación contra el inmigrante por lo que se recomienda presentar la solicitud con la asistencia de un abogado experto en leyes de inmigración. (Telemundo)

INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN

MIGRANTES VENEZOLANOS EN CONMOCIÓN Y LIMBO TRAS NUEVO PLAN MIGRATORIO DE ESTADOS UNIDOS



Estados Unidos anunció que está ampliando el Título 42 —una política fronteriza de la era de la pandemia que permite a los funcionarios de migración expulsar a los inmigrantes ilegales a México por motivos de salud pública— y dio a conocer un nuevo programa para permitir que algunos inmigrantes venezolanos soliciten llegar a los puertos de entrada estadounidenses por vía aérea con un tope de 24 mil.

Ambos planes están diseñados para disuadir a los venezolanos de intentar ingresar ilegal y peligrosamente por tierra a través de la frontera entre Estados Unidos y México. Pero muchos migrantes que ya están en camino le dijeron que la decisión de la administración Biden los deja en un limbo angustiante, después de haber renunciado a todo para comenzar la travesía hacia el norte. También señalan

que el nuevo programa de entrada al aeropuerto favorece a los ricos y bien conectados, en otras palabras, a los venezolanos que pueden darse el lujo de volar hacia el norte en la comodidad de un avión.

La crisis migratoria venezolana está más aguda que nunca. Más de siete millones de venezolanos ahora viven en el extranjero, según nuevas cifras publicadas por las Naciones Unidas, que huyen de una crisis humanitaria en su país de origen.

La mayoría vive en otros países de América del Sur (hay más de dos millones solo en Colombia), pero en los últimos meses un número creciente ha comenzado a dirigirse al norte de EE.UU. a través de América Central y México, ya que las condiciones de vida se deterioran en medio de la pandemia de Covid-19 y una crisis alimentaria mundial. (Iberoeconomía)

INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN INMIGRACIÓN



Admiral's LANDING
45970 Foxchase Drive
Great Mills, MD 20634

Ahora administrado profesionalmente por:



Casa club
Piscina
Área de juegos
Balcón o Patio y mucho más!

APARTAMENTOS ASEQUIBLES DE 1, 2 Y 3 HABITACIONES

¡Contáctanos para obtener más información!
www.AdmiralsLandingApts.com
301-863-8340 (TTY: 711)

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





PLANES DE SALUD EN LOS QUE PUEDE CONFIAR.

Protéjase de los imprevistos.

Que ese golpe tan duro no lo encuentre sin seguro. Esté preparado con un plan de salud en el que puede confiar. En MarylandHealthConnection.gov/es, todos los planes cubren visitas médicas, atención de emergencias, servicios de salud mental y mucho más. El año pasado, los residentes de Maryland ahorraron un promedio de \$300 por mes. Proteja su salud y su bolsillo con Maryland Health Connection.

Compare planes y precios en un solo lugar para encontrar la mejor opción para usted en MarylandHealthConnection.gov/es



SE HA ADELANTADO LA CEREMONIA INAUGURAL Y EL PARTIDO, QUE SERÁ EL ÚNICO ENCUENTRO DEL DÍA



Con este cambio, se mantiene una larga tradición por la que los anfitriones o los vigentes campeones inauguran el torneo. El siguiente partido (Senegal–Países Bajos) se disputará el 21 de noviembre a las 19:00 hs. La Copa Mundial de la FIFA 2022™ dará comienzo con una celebración aún mayor para los aficionados cataríes y de todo el mundo. El domingo, 20 de noviembre, los anfitriones se verán las caras con Ecuador a las 19:00 h, en el que será el único encuentro del día. El Bureau del Consejo de la FIFA ha decidido hoy por unanimidad adelantar un día el partido y la ceremonia inaugural, que tendrán lugar en el Estadio Al Bait. Como consecuencia, el encuentro entre Senegal y Países Bajos se disputará a las 19:00 h del lunes, 21 de noviembre, en vez de a las 13:00 h. Gracias a esta modificación, se garantiza la continuidad de una antigua tradición de la Copa Mundial de la FIFA™, por la que los anfitriones o los vigentes campeones disputan

el primer partido de la competición, que se celebra junto con la ceremonia inaugural. La decisión se ha tomado después de valorar los aspectos operativos y la repercusión que tendría en el torneo, así como tras consultarlo con los principales grupos de interés y el país anfitrión, que han estado de acuerdo. El periodo de cesión de jugadores seguirá dando comienzo el 14 de noviembre, tal como se había decidido y se estipula en el Reglamento sobre el Estatuto y la Transferencia de Jugadores. Los titulares de entradas recibirán un correo electrónico en el que se les informará sobre aquellos partidos que han sufrido cambios. Las localidades seguirán siendo válidas para las nuevas fechas y horarios. Además, la FIFA tratará de resolver cualquier problema que surja de este cambio caso por caso. El calendario de partidos de la Copa Mundial de la FIFA Catar 2022™ y el reglamento de la competición se han modificado como corresponde. (fuente: fifa.com)

@LatinOpinionB



www.LatinOpinionBaltimore.com





CHILANGOS
Falls Point

CHILANGO'S Tequila Bar & Grill

(443) 963-1734

901 S Wolfe St, Baltimore, MD 21231

CELEBRAR!

Arrojemos luz sobre el Mes de la Herencia Hispana.

BGE celebra las vidas y contribuciones de los hispanoamericanos que han ayudado a dar forma a la historia y el crecimiento de este país. En Estados Unidos, nuestra diversidad siempre ha sido nuestra fuerza. En BGE, adoptamos una cultura de respeto, equidad e inclusión. Trabajamos juntos con nuestros empleados y usuarios, y nos basamos en lo que es importante para todos nosotros.

BGE.com/HHM



An Exelon Company

WE'RE ALL IN

NUESTRA

Gente

DE BALTIMORE

TAX SOLUTIONS

PATRICIA BARBER



Patricia Barber

Patricia Barber y Tax Solutions les desean un feliz día de Acción de Gracias.

KAYLA JACKSON

PATIENT SERVICE REPRESENTATIVE Y TAE COATES OPTICIAN SPECIALISTS

Les desea un feliz día de acción de gracias a todos sus clientes familiares amigos Happy Tanksgiving.

LEVIN eyecare



LA COLUMNA

TU VOZ EN MARYLAND

12 RAZONES PARA VOTAR EL 8 DE NOVIEMBRE



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



¿Aún no sabes si votar? Te damos 12 razones para que ejerzas tu derecho al voto este 8 de noviembre.

- 1 - Porque el voto tiene consecuencias en todos los aspectos de tu vida: tu salud, tu bolsillo, el futuro de tu familia y de tu comunidad, y hasta el aire que respiras.
- 2 - Porque el voto decide nuestra representación y el presupuesto para la educación de tus hijos y de las próximas generaciones.
- 3 - Porque si no votas, otros deciden por ti, por tu familia y por tu comunidad.
- 4 - Porque podemos elegir a candidatas y candidatos que apoyen nuestros ideales, sueños y aspiraciones, como un futuro sustentable para nuestros hijos.
- 5 - Porque de tus representantes en el Congreso federal y en las legislaturas estatales depende la política de impuestos.
- 6 - Porque las decisiones de los legisladores afectan el salario mínimo y tu seguridad laboral.

7 - Porque predicamos con el ejemplo y les enseñamos a nuestros hijos el valor y la importancia de la participación cívica.

8 - Porque los legisladores que representan a tu estado en Washington pueden influir en tu seguridad social y en tu retiro

9 - Porque no votar es darles la razón a quienes quieren suprimir nuestro voto con engaños y desinformación.

10 - Porque enviamos un mensaje a quienes buscan atentar contra la democracia y el estado de derecho.

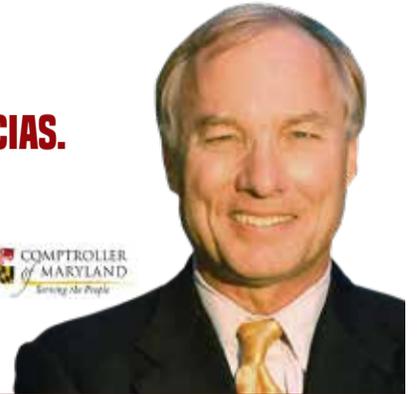
11 - Porque el voto es nuestra voz y la voz de quienes aún no pueden votar: nuestros hijos menores, los trabajadores esenciales.

12 - Si eres ciudadano y mayor de 18 años, el voto es tu derecho y tu responsabilidad. Vota temprano. Vota por correo. O acude a la urnas el martes 8 de noviembre. Vota por quien tu quieras. ¡Pero Vota!



- **DÍA DE LOS VETERANOS**
- **DEDUCCIONES FISCALES**
- **FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS.**

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



¡Quería comenzar la columna de este mes deseando un Feliz Día de los Veteranos a todos nuestros miembros del servicio ya sea actuales y pasados! Si no está familiarizado con este día festivo, le daré una rápida lección de historia.

El Día de los Veteranos se celebra anualmente el 11 de noviembre. Honra a los hombres y mujeres que sirvieron en las fuerzas armadas de los EE. UU. en el aniversario del final de la Primera Guerra Mundial. Celebramos a todos los veteranos militares, incluidos los que todavía están con nosotros.

Como veterano, siempre le digo a la gente que usar el uniforme del Ejército de los Estados Unidos es uno de los logros que más me enorgullece. De hecho, se podría decir que fue el comienzo de mi carrera en el servicio público.

Entonces, a mis compañeros veteranos, ¡gracias por su servicio!

Hablando de servicio, una de las cosas más satisfactorias de ser Contralor de Maryland es la capacidad de ayudar a las personas directamente.

He recibido algunas preguntas sobre impuestos de personas que trabajan por cuenta propia (como trabajadores independientes o contratistas independientes) que se preguntan cómo pueden reducir sus impuestos sobre el trabajo por cuenta propia. Dado que las deducciones de impuestos de los gastos comerciales son clave para pagar menos en sus declaraciones de impuestos, permítame compartir información general del IRS que puede ser útil.

Para ser deducible, un gasto comercial debe ser ordinario y necesario. Un gasto ordinario es uno que es común y aceptado en su industria. Un gasto necesario es aquel que es útil y apropiado para su oficio o negocio. Aquí hay algunos gastos comerciales que podría usar si trabaja por cuenta propia:

- Uso comercial de su hogar.

Si usa parte de su hogar para negocios, es posible que pueda deducir los gastos por el uso comercial de su hogar. Estos gastos pueden incluir intereses hipotecarios, seguros, servicios públicos, reparaciones y depreciación.

Para calificar para reclamar gastos por el uso comercial de su hogar, debe cumplir con las dos pruebas siguientes: La parte comercial de su hogar debe usarse exclusiva y regularmente para fines comerciales y debe ser su lugar principal de negocios, lo que significa que usted usa su oficina para tener reuniones y completar el trabajo.

- Uso comercial de su automóvil.

Si usa su automóvil exclusivamente en su negocio, puede deducir los gastos del automóvil. Sin embargo, si usa su automóvil para viajes personales y profesionales, solo puede deducir el kilometraje comercial.

Puede deducir los gastos reales del automóvil, que incluyen depreciación (o pagos de arrendamiento), gasolina y aceite, llantas, reparaciones, afinaciones, seguros y tarifas de registro. O, en lugar de calcular la parte comercial de estos gastos reales, puede usar la tarifa estándar por milla para calcular su deducción.

- Servicios telefónicos

Lo que pagas por servicios de telefonía celular para tu negocio es deducible. Debe elegir un sistema de mantenimiento de registros para determinar su uso comercial.

- Deducciones de viaje

Puede deducir los gastos de viaje cuando está en un viaje de negocios. Sin embargo, la deducción no puede ser lujosa o extravagante, ni puede usarse para fines personales. Algunos ejemplos de gastos de viaje son boletos de avión, taxis o tarifas de viaje compartido, hotel y alojamiento, tarifas de equipaje y gastos de tintorería.

- Deducción de impuestos por trabajo por cuenta propia

El IRS impone un 15.3% del impuesto al trabajo por cuenta propia sobre las ganancias netas de las personas que trabajan por cuenta propia. La tasa consta de dos partes: 12.4% para el Seguro Social y 2.9% para Medicare. El IRS le permite deducir el 50% de su impuesto total sobre el trabajo por cuenta propia en su declaración de impuestos.

¡Espero que esto le haya ayudado! Como siempre, llame al 1-800-MD-TAXES (1-800-638-2937) o al 410-260-7980 o envíe un correo electrónico a taxhelp@marylandtaxes.gov si tiene preguntas sobre impuestos.

¡Antes de irme, quiero desearles a todos un feliz y seguro Día de Acción de Gracias!

En 1621, los colonos de Plymouth, Massachusetts, y los nativos americanos de Wampanoag compartieron una fiesta de cosecha de otoño que hoy se reconoce como una de las primeras celebraciones de Acción de Gracias en las colonias. Hoy, las vacaciones son una oportunidad para relajarnos, pasar tiempo con familiares y amigos y comer mucha comida excelente.

Si tiene alguna pregunta para mí o ideas para futuras columnas, envíeme un correo electrónico a pfranchot@marylandtaxes.gov. Hasta entonces, ¡Feliz Día de los Veteranos y Feliz Día de Acción de Gracias! ¡Por favor, manténgase a salvo y compre localmente!

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

MR TEPACHES PRESENTA

TODOS LOS JUEVES

EL PRIMER CUADRANGULAR DE FUTBOLITO DE MESA

1er. Premio \$100 dls
2ndo. Lugar: Botella de Tequila o Mezcal
3er. Lugar: Cubeta de Cervezas

Llamar al:
(410) 528-3499 Para más Información

Evento Patrocinado por:

KE PACHANGA RADIO

DISFRUTA TAMBIÉN DE RICOS PLATILLOS

KE PACHANGA RADIO logo: *Let's go Party!*
 Mr. Tepaches Craft Flavor

KE PACHANGA RADIO logo: *KE PACHANGA RADIO*

KE PACHANGA RADIO logo: *KE PACHANGA RADIO*

“OPERACIÓN CONSTRUIR”

Por Jorge Tirigall

jorgetirigall14@gmail.com

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



Mis camaradas. He tenido una vida de montaña rusa experimentando las buenas y malas experiencias que fueron parte de mi vida. Ahora es mi deber transmitirles tal como lo comprendo las noticias más emocionantes de nuestra existencia. Llegará un momento en que otros autistas me pregunten ¿quién eres? Les diré que he estado preguntando sobre la misma pregunta. ¿Soy hijo de inmigrantes argentinos? ¿El hermano menor de un atrevido puertorriqueño? ¿Un navegante de confianza? ¿Un activista político? ¿Un defensor de sí mismo? ¿Un líder creíble? ¿Un amigo cercano de un hombre al que le encanta asistir a los juegos de béisbol y un grupo de adultos autistas? Resulta que soy todos ellos combinados. Soy un hombre único que desafié todas las probabilidades y los detractores que decían que no podía graduarme de la escuela secundaria ni conseguir un trabajo. ¿Pero adivina que? Les demuestro que están equivocados a lo grande. En primer lugar, mi familia y yo nos mudamos al condado de Howard hace 21 años con la esperanza de encontrar el programa que mejoraría mi posición. Obtuve un diploma de escuela secundaria hace seis años y además de esto, fui a Howard Community College por un tiempo y obtuve excelentes calificaciones de As, Bs y Cs en el proceso. Luego, encontré empleo con Michael Bosslet, el gerente general de MOD Pizza, lo que me dio una buena oportunidad para comenzar a pensar en mudarme a Patuxent Commons, que es como un edificio de departamentos que se construirá el próximo año. Cuando se complete Patuxent Commons, abordará y resolverá la inestabilidad de vivienda que enfrentan los adultos de bajos ingresos con autismo, adultos mayores y adultos jóvenes/familias con discapacidades. Declaro que no solo seré uno de los primeros residentes de Patuxent Commons, sino que lograré algo extraordinario por primera vez desde la promulgación de la Ley de Derechos Civiles de 1964. Crearé el primer sistema de transporte público de la Sociedad de Autismo del Condado de Howard. El sistema de transporte público de la Sociedad de Autismo del Condado de Howard conectará las 24 jurisdicciones locales

de Maryland. En los próximos diez a quince maravillosos años, el sistema de transporte público de la Sociedad de Autismo del Condado de Howard se convertirá en el modelo edificante para facilitar los servicios de movilidad. Se volverá aún más robusto, expansivo y seguro que el sistema de metro de la ciudad de Nueva York. En lo que respecta a mi vida social, fui elegido miembro de la Junta Directiva de la Sociedad de Autismo del Condado de Howard y me convertí en miembro de la junta en diciembre de 2019. Al mismo tiempo, he estado en el Grupo Social de Adultos durante tres años y ahora estoy haciendo nuevos amigos como Adam Mattock y James Murphy. Por lo tanto, estoy lleno de contenido y satisfacción incluso por mi posición como autogestor y activista político. Cada vez que organizo y dirijo un evento, Adam está allí para la diversión de todos y para recordarme si me olvido de algo importante. Por supuesto, hay momentos en que Adam y yo pensamos juntos en ideas para eventos; Adam confía en mí para hacer lo correcto y yo confío en que él hará exactamente lo mismo. De hecho, considero que Adam Mattock es el mejor asesor que he tenido. Incluso le compré a Adam su regalo de cumpleaños. Debido a que tengo fe en que Adam siga mis pasos como líder, por la presente declaro a Adam Mattock segundo al mando del Grupo Social de Adultos de la Sociedad de Autismo del Condado de Howard. El mejor logro que he hecho es increíblemente histórico. En mayo de 2019, a la tierna edad de 21 años, me convertí en el primer estadounidense de ascendencia argentina, española e italiana y el primer hombre blanco con autismo en recibir el premio Young Trailblazer Award del capítulo del condado de Howard de la Asociación Nacional para el Avance de la Gente de Color, por mi destacado servicio comunitario y mi continua defensa de las personas con autismo. Antes de que termine esta noche, los dejo con un proverbio en español e italiano, Una puerta está cerrada, pero mil están abiertas. È meglio essere soli che in cattiva compagnia. Es mejor estar solo que en mala compañía. ¡Levantemos todos nuestras copas y brindemos por un futuro próspero y patriótico para las personas con autismo!

¿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





TU SALUD EN BALTIMORE

Síndrome de la Muerte Súbita del Infante (SIDS)



Geoffrey Kelly, MD



Chelsea Kotch, MD



Naomi Rios, MD



Sarah Polk, MD, ScM,
MHS, Universidad de
Johns Hopkins,
Departamento de Pediatría

¿Qué es el Síndrome de la Muerte Súbita del Infante (SIDS, por sus siglas en inglés)?

SIDS es un fallecimiento inesperado del infante que se pensaba era sano. Se dice que SIDS es la causa de muerte si un bebé muere repentinamente y una investigación profunda no es capaz de explicar la muerte por ninguna otra causa. En la mayoría de casos de SIDS, el padre o cuidador coloca al infante a dormir y regresa para descubrir que ha muerto mientras dormía. El riesgo de SIDS en los Estados Unidos es bajo; menos del 1 por 100 bebés nacidos muere por SIDS. Muchos más bebés solían morir por SIDS en los Estados Unidos. Una disminución importante en la muerte por SIDS ocurrió luego de una campana amplia para enseñar a los padres sobre hábitos seguros para dormir a los niños.

¿Qué es el sueño seguro para los infantes?

Entre los años 1980-1990, investigadores descubrieron que los comportamientos de sueño estaban fuertemente asociados con el riesgo de SIDS. En 1992, la American Academy of Pediatrics recomendó que todos los bebés deberían dormir en posición boca arriba. Todos los pediatras en los Estados Unidos ahora recomiendan que los bebés

sean colocados boca arriba para dormir. Esta simple intervención disminuyó considerablemente el número de bebés muertos de SIDS. Desde 1992, se ha encontrado que hay otras prácticas de sueño que reducen el riesgo de SIDS y son recomendados por los pediatras.

Prácticas de sueño saludables para infantes:

- Hasta que un bebé cumpla su 1 año de edad, siempre colóquelo sobre su espalda para dormir. Esta es la mejor forma de prevenir SIDS.
- Los infantes deberían dormir sobre una superficie sólida con una manta/sábana ajustable.
- Haga que el infante duerma en la misma habitación, pero nunca en la misma cama que sus padres.
- Mantenga objetos blandos o suaves fuera de la cuna. Los objetos suaves son mantas, juguetes, protectores para la cuna y almohadas.

¿Qué pueden hacer las familias para proteger a los infantes de SIDS?

Las familias pueden ayudar a reducir el riesgo de SIDS de otras maneras también. Estas incluyen:

- Cuidado prenatal regular de la mujer.

-Mantener a la mujer embarazada y a los bebés lejos del humo del tabaco.

-Evitar el alcohol y otras drogas.

-Amamantar ha probado reducir el riesgo. Alimentar solo a base de leche materna protege más, pero incluso un poco de leche materna también ayuda.

-Dar a los infantes un chupete para dormir, incluso si ellos no lo mantienen en la boca.

-Evitar tener a los infantes muy calientes cuando duermen.

¿Cómo conseguir ayuda en Baltimore?

Su pediatra o médico primario puede responder a preguntas o ayudarlo con recursos. El Departamento de Salud de Baltimore puede proporcionar a las familias un paquete "Pack & Play" para que los infantes puedan tener un lugar seguro para dormir fuera de la cama de los padres. Para más información llame a Health Care Access Maryland (410-649-0521) y pregunte por el programa "Pack & Play".

Publicado en Edición 257



Instagram

@LatinOpinionBaltimoreNews

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!

síguenos en Instagram!

@eatarepi



www.EatArepicom

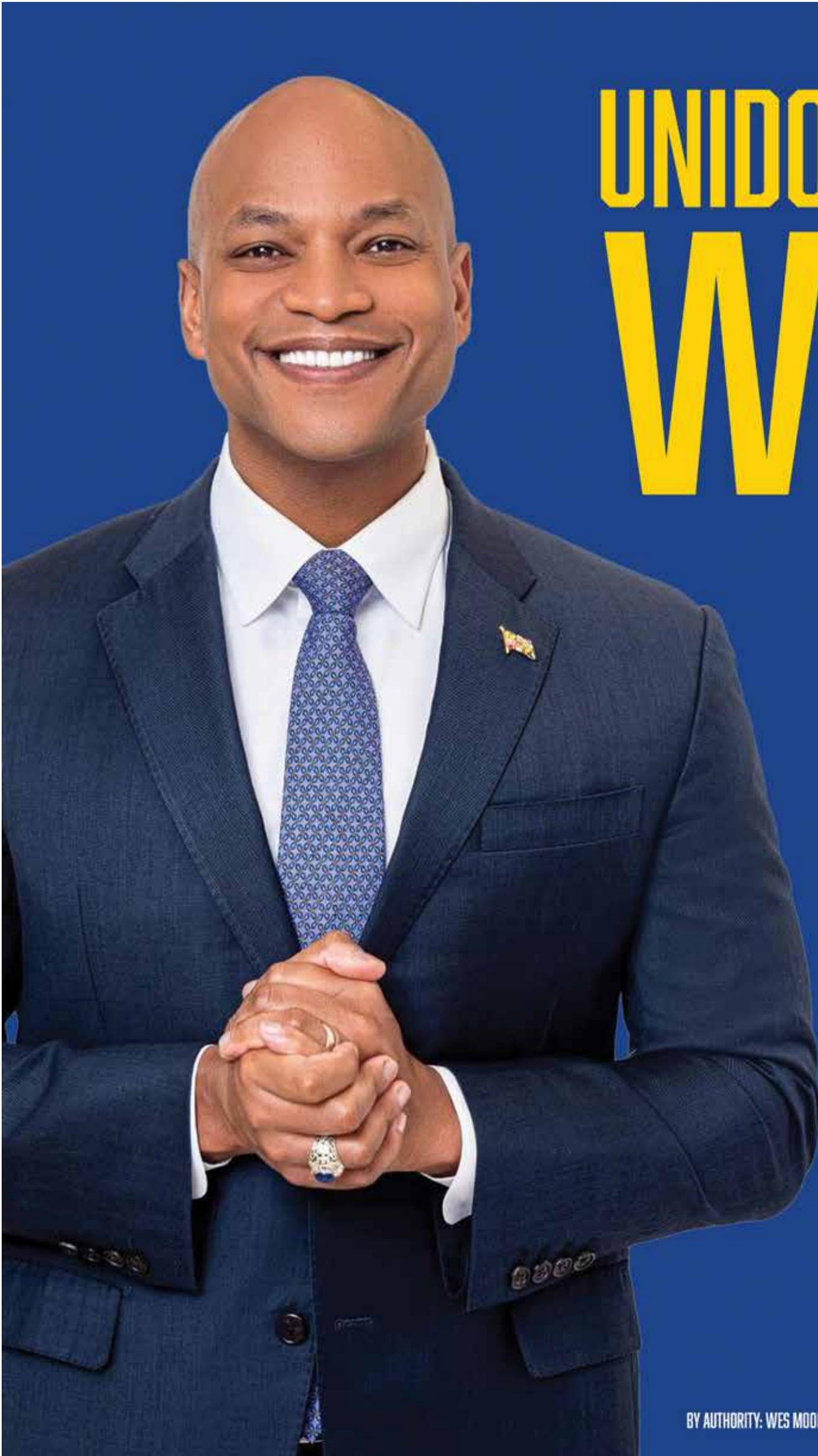
Hechas con Amor y auténtico sabor criollo Venezolano!

TODOS LOS SÁBADOS
DE 8:30 AM - 12:00 PM

En el Farmer's Market
de Fells Point
800 Broadway y
Thames Street,
Baltimore MD 21231

TODOS LOS DOMINGOS
DE 10 AM - 2 PM

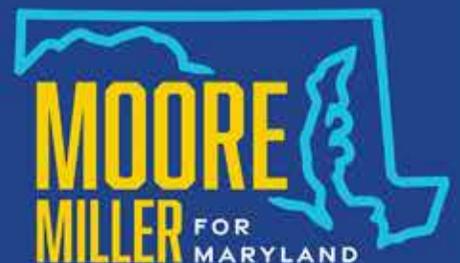
Cross Street Market
en Federal Hill
1065 Charles Street,
Baltimore MD 21230



UNIDOS POR WES

WesMoore.com

Para gobernador de Maryland



BY AUTHORITY: WES MOORE FOR MARYLAND, MARY TYDINGS, TREASURER.