



# LATIN OPINION

**GRATIS**

BALTIMORE HISPANIC COMMUNITY NEWSPAPER

FELIZ AÑO 2025

www.LatinOpinionBaltimore.com

**Bilingual NEWS**

Periodismo Responsable con Compromiso Social

Vol 27 N°399 Enero de 2025

AZRAEL | FRANZ  
SCHMID, LIPOWITZ & SOLTER, LLC

LESIONADO O HERIDO

**Michael Zwaig**  
Abogado

EL JEFE DE LA LEY  
410-598-9668  
HABLO TU IDIOMA  
WWW.MICHAELZWAIG.COM

Ver pág. 8

## SEIS INCENDIOS ACORRALAN A LOS ÁNGELES DEJANDO AL MENOS 5 MUERTOS Y MÁS DE 100,000 EVACUADOS

LATIN OPINION  
Proud Partner of

**susan G. Komen**

www.komen.org

**BAYSIDE**  
Cantina - Canton, MD

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

Ver pág. 5

**BALTIMORE HONRA A DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS 2024**

Ver pág. 17

**ENTREVISTA CON: CARLOS VILAFRANCA**

Ver pág. 19

**ENTREVISTA CON: JOHANNY DÍAZ**

410-866-8333  
410-832-8777

**SANO Y SEGURO DURANTE EL INVIERNO**

Ver pág. 9

**ALERTA CON LA TEMPORADA DE IMPUESTOS**

Ver pág. 12

**LA IMPORTANCIA DE VACUNARSE**

Ver pág. 21

Stephanie Zannino Owens  
Agente

**State Farm**  
Baltimore  
www.stephaniezowens.com

**La Protección Está Al Alcance De La Mano**

**Vacúnate Hoy**

**Opiniones RADIO**  
WWW.OPINIONESRADIO.COM

**Mantente Caliente. Ahorra Dinero.**

Maryland DEPARTMENT OF HOUSING AND COMMUNITY DEVELOPMENT | **EmPOWER MARYLAND**

**SANTO DOMINGO & ASSOCIATES, LLC**

**ABOGADO DE ACCIDENTE DE AUTOS**

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

16 AÑOS AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD  
HISPANA DE BALTIMORE Y LAUREL

ESPECIALISTAS EN  
CASOS CRIMINALES

ACCIDENTES DE AUTOS  
Y ACCIDENTES LABORALES

DIVORCIOS, CUSTODIA  
Y MANUTENCIÓN DE HIJOS

Llámenos y nosotros podremos ayudarle

**HONESTIDAD COMPROBADA**



1972



2021

**SANTO DOMINGO & ASSOCIATES LLC**

2031 Eastern Ave. Baltimore, MD 21231  
525 Main St. Unit 205 Laurel, MD 20707

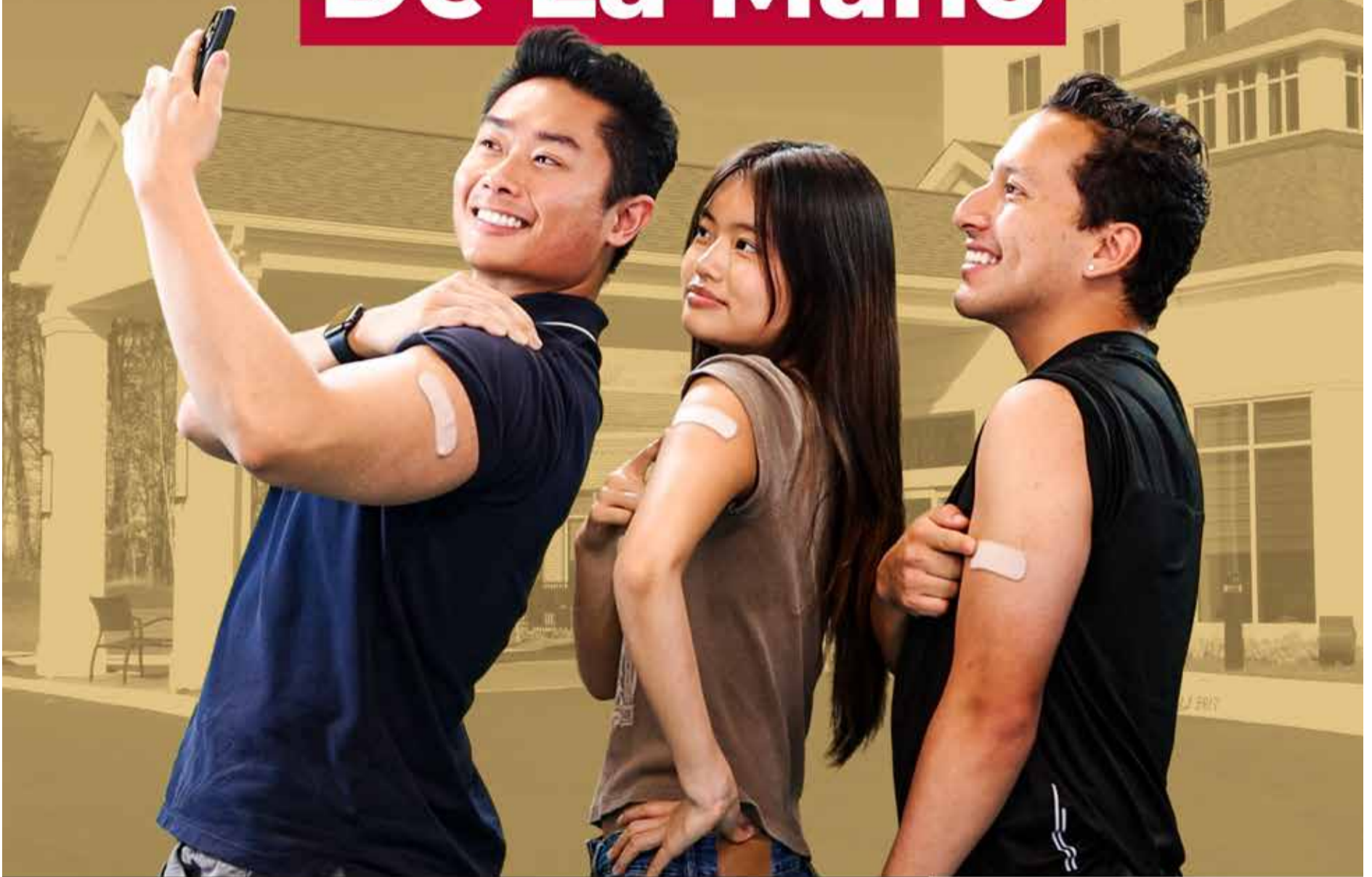
**410-558-2123**

**www.abogado.lawyer**

Sigue nuestra página de TikTok  
@santodomingoassociates

**Robert L. Frank**  
Abogado

# La Protección Está Al Alcance De La Mano



## Vacúnate Hoy

Para más información, visita  
[health.maryland.gov/vaccines](http://health.maryland.gov/vaccines)





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**



# BALTIMORE DESTACA LA VALENTÍA DE DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS GALARDONADOS EN 2024

Conoce a los 8 defensores de derechos humanos reconocidos en 2024 por su valentía y compromiso, incluido Rufat Safarov. Inspírate con sus historias.

Baltimore, MD – En un evento cargado de significado y reconocimiento global, el Departamento de Estado de los Estados Unidos anunció a los ganadores del Premio del Defensor de los Derechos Humanos 2024, destacando a ocho líderes valientes que, en distintos rincones del mundo, luchan por la justicia, la igualdad y las libertades fundamentales. La ceremonia, presidida por el Secretario de Estado Antony Blinken en colaboración con el Instituto McCain, rindió homenaje a estas figuras que, a menudo, arriesgan todo para proteger los derechos de otros.

Entre los premiados se encuentran activistas que defienden desde los derechos laborales hasta la justicia social para comunidades marginadas. Cada uno de ellos simboliza la tenacidad y el compromiso con la equidad, incluso frente a riesgos personales y represalias. El anuncio incluyó una mención especial a Rufat Safarov de Azerbaiyán, quien permanece detenido injustamente, lo que ha suscitado llamados internacionales a su liberación.

## Defensores de derechos humanos que inspiran al mundo

Los homenajeados de este año representan una amplia diversidad de causas y geografías. Desde Baltimore, su impacto global resuena como un recordatorio de que la lucha por los derechos humanos no tiene fronteras.

- **Mary Ann Abunda** (Kuwait): Explotada como trabajadora migrante, Abunda se convirtió en líder de campañas que resultaron en la Ley de Trabajadores Domésticos de 2015. Su activismo ha transformado las condiciones laborales en Kuwait y ha inspirado reformas a nivel mundial.

- **Amparo Carvajal** (Bolivia): Con más de 50 años de trayectoria,

Carvajal lidera la Asamblea Permanente de Derechos Humanos en Bolivia, brindando apoyo a víctimas de abusos y enfrentando adversidades incluso a sus 85 años.

- **Aida Dzhumanazarova** (Kyrgyz Republic): Esta consultora legal fomenta el empoderamiento de la sociedad civil en su país, ayudando a redactar leyes que fortalecen a las organizaciones no gubernamentales.
- **Mang Hre Lian** (Burma): Pionero en derechos humanos y libertad de prensa, Lian ha documentado violaciones y capacitado a periodistas en un entorno de alta represión.

- **Thulani Maseko** (Eswatini): Aunque fue asesinado en 2023, su legado como abogado defensor de la democracia y la justicia en Eswatini sigue vivo.

- **Ebenezer Peegah** (Ghana): Fundador de Rightify Ghana, Peegah aboga por los derechos de las personas LGBTQI+, enfrentando con valentía la discriminación sistemática en su país.

- **Juana Ruiz** (Colombia): Ruiz lidera ASVIDAS, una organización que ayuda a sobrevivientes de violencia de género, combinando arte y memoria histórica para sanar a comunidades afectadas por el conflicto armado.

- **Rufat Safarov** (Azerbaijan): Activista por la justicia y la transparencia, Safarov continúa siendo una voz crítica a pesar de las represalias del régimen.

El reconocimiento de estos ocho valientes líderes no solo celebra sus logros, sino que también motiva a comunidades como Baltimore a seguir luchando por un futuro más justo. En palabras del Secretario de Estado Antony Blinken, «cada uno de estos defensores es un ejemplo de valentía y dedicación que puede inspirarnos a todos».



## SOBRE ANTONY BLIKEN

Antony J. Blinken es el 71º Secretario de Estado de EE.UU. Fue nominado por el presidente Biden el 23 de noviembre de 2020, confirmado por el Senado el 26 de enero de 2021 y juramentado al día siguiente por la vicepresidenta Kamala Harris. Con más de tres décadas de experiencia en política exterior, Blinken ha desempeñado roles clave en tres administraciones presidenciales. Fue subsecretario de Estado (2015-2017) y asesor principal de seguridad nacional para el presidente Obama. Durante el primer mandato de Obama, fue asesor de seguridad nacional del entonces vicepresidente Biden, con quien ha trabajado desde 2002 como

director del Comité de Relaciones Exteriores del Senado.

En la administración Clinton, Blinken integró el Consejo de Seguridad Nacional, liderando áreas estratégicas y siendo asesor principal sobre Europa, la Unión Europea y la OTAN. Inició su carrera pública en el Departamento de Estado en 1993.

Fuera del gobierno, Blinken cofundó WestExec Advisors, trabajó como periodista, abogado y autor, y fue investigador en el Centro de Estudios Estratégicos e Internacionales. Es graduado de Harvard y Columbia, con estudios previos en París. Está casado con Evan Ryan y tienen dos hijos.

**Escucha**  
**IMPACTO LATINO**  
**Maryland Podcast**  
**en OPINIONES RADIO**  
**Viernes 11 A.M**



**[www.OpinionesRadio.com](http://www.OpinionesRadio.com)**

**PREVENCIÓN Y SANA DIVERSIÓN  
ES NUESTRA MISIÓN**

# ESTADOS UNIDOS REFUERZA SU COMPROMISO GLOBAL CON LOS DERECHOS HUMANOS: ENRIQUE ROIG

«Estados Unidos sigue luchando por los derechos humanos», afirma Enrique Roig en su entrevista sobre democracia global y derechos humanos en 2024.

En una reciente entrevista con Latin Opinión, el periodista Erick Oribio conversó con Enrique Roig, Subsecretario Adjunto en el Departamento de Estado de los Estados Unidos. Roig detalló el alcance y las prioridades del país en materia de derechos humanos y democracia a nivel global. Durante la entrevista, explicó las acciones, retos y logros del Departamento en su labor de defender los derechos humanos en diversas partes del mundo.

## Un portafolio amplio y desafiante

Roig destacó que el Departamento de Estado elabora un informe anual sobre derechos humanos que cubre cada país del mundo. Este documento evalúa la situación de los derechos humanos y la democracia, sirviendo de referencia para decisiones en áreas como sanciones, restricciones de visas y apoyo a activistas. «Trabajamos directamente con defensores de derechos humanos, medios independientes, periodistas y comunidades vulnerables, como las poblaciones indígenas y afrodescendientes, tanto en Latinoamérica como a nivel global», explicó Roig.

Una de las áreas clave en este esfuerzo incluye la supervisión de unidades policiales y cuerpos de seguridad que reciben apoyo de Estados Unidos, con el objetivo de garantizar que este respaldo cumpla con los estándares internacionales de derechos humanos. Según Roig, la colaboración con oficinas regionales, embajadas y organizaciones no gubernamentales (ONGs) es esencial para lograr estos objetivos.

## Premios por la defensa de los derechos humanos

Cada año, el Departamento de Estado otorga reconocimientos a activistas destacados en la defensa de los derechos humanos y la democracia. Roig explicó que las embajadas juegan un papel crucial al recomendar candidatos

basándose en criterios como su trabajo en derechos humanos, la defensa de la democracia y temas laborales. «Este es un proceso colaborativo que involucra a las embajadas, las oficinas regionales y nuestro personal. Reconocemos a quienes han hecho contribuciones significativas durante el año», destacó.

Un caso ilustrativo de este reconocimiento es el del defensor de derechos humanos Ralph Sam, quien fue premiado este año. Sin embargo, tras recibir su visa para asistir a la ceremonia en Washington, D.C., fue detenido en su país, lo que Roig calificó como una violación a sus derechos humanos. «Esto refleja el retroceso democrático que enfrentan muchas naciones. Seguiremos exigiendo su liberación y defendiendo su derecho a realizar su trabajo», comentó.

## Prioridades en un contexto global complejo

Roig también abordó los desafíos actuales, marcados por el aumento de regímenes autoritarios, conflictos y retrocesos democráticos. Entre las prioridades del Departamento de Estado se encuentran la liberación de presos políticos, la protección de activistas y periodistas, y la lucha contra la corrupción. «Los ataques contra periodistas y comunidades como la LGBTQ+ son una preocupación constante. Trabajamos estrechamente con ONGs, instituciones multilaterales como la ONU y la OEA, y aliados del sector privado para abordar estas problemáticas», añadió.

## Un mensaje de esperanza

Para concluir, Roig envió un mensaje esperanzador: «Estados Unidos sigue siendo un aliado para quienes luchan por los derechos humanos y la democracia. Nuestro compromiso es iluminar las injusticias y apoyar a quienes enfrentan regímenes autoritarios».



## ENRIQUE ROIG: UN LÍDER CON MÁS DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA

Enrique Roig, Subsecretario Adjunto en el Departamento de Estado de EE. UU., tiene una vasta trayectoria en la defensa de los derechos humanos y la seguridad ciudadana a nivel global. Antes de su actual cargo, Roig fue Asesor Principal en la Oficina del Subsecretario de Seguridad Civil, Democracia y Derechos Humanos, donde lideró la estrategia sobre migración en el Hemisferio Occidental y la lucha contra el narcotráfico. Además, ha ocupado puestos clave en USAID y Creative Associates, supervisando iniciativas de seguridad ciudadana en América Central, el Caribe y el Norte de África. Con más de 25 años de

experiencia trabajando en 26 países, Roig ha liderado iniciativas sensibles relacionadas con derechos humanos, elecciones y seguridad. Tiene una maestría en Relaciones Internacionales de la American University y una licenciatura en Ciencias Políticas de Westmont College en California. Con estas palabras, Enrique Roig reafirmó el compromiso de Estados Unidos con la defensa de los derechos humanos, subrayando el papel de aliados, ONGs y el sector privado en esta lucha global. Latin Opinión se suma como un puente para llevar este mensaje a la comunidad latina en Estados Unidos y más allá.



# SEIS INCENDIOS ACORRALAN A LOS ÁNGELES DEJANDO AL MENOS 5 MUERTOS Y MÁS DE 100,000 EVACUADOS



Al menos seis incendios azotan la noche del miércoles al condado de Los Ángeles, que registró su último foco de fuego en las montañas de Hollywood, lo que obligó a emitir nuevas órdenes de evacuación por los siniestros que dejan al menos cinco muertos, decenas de heridos y más de 1.000 estructuras consumidas por las llamas.

Cuatro de los siniestros se encuentran fuera de control y dos de ellos, Palisades y Eaton, suman cerca de 11.000 hectáreas quemadas, según el Departamento de Protección contra

Incendios de California, conocido como Cal Fire.

El incendio en el área de Hollywood Hills, conocido como Sunset, se desató alrededor de las seis de la tarde hora local (02.00 hora GMT), menos de dos horas después ya había quemado 8 hectáreas de vegetación y hasta el momento ha afectado a 20 hectáreas.

Las imágenes aéreas de la televisora KTLA mostraban a varias estructuras que habían sido alcanzadas por las llamas que se esparcían velozmente.

Las autoridades emitieron una orden

de evacuación obligatoria en la icónica zona delimitada por Mulholland Drive y Hollywood Boulevard, amenazando algunos recintos históricos del popular Paseo de la Fama, como el Palacio Chino, que junto a negocios aledaños comenzaron el desalojo de una de las zonas más turísticas de la ciudad.

Al menos 210 bomberos han respondido con rapidez al siniestro, algunos incluso atacándolo desde el aire, según dijo al medio ABC la jefa del Departamento de Bomberos de Los Ángeles, Kristin Crowley.

**Incendios en Los Ángeles afectan la calidad del aire**

Los otros tres fuegos- Hurst, Lidia, Woodley- también mantienen en jaque a las autoridades amenazando desde una cárcel juvenil hasta refugios establecidos para recibir a los evacuados.

Cuerpos de bomberos de otros condados están llegando especialmente a la zonas de Eaton y Palisades para ayudar, y en los cielos de Los Ángeles se observan al menos seis aviones cisterna conocidos como «supertanker» para combatir los siniestros.

Los incendios también han afectado la calidad del aire del condado, que registró uno de sus peores días, lo

que ha obligado a todas las escuelas del Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles a permanecer cerradas el jueves y el viernes. También se han registrado apagones en el condado.

La Universidad de California (UCLA) emitió un comunicado en el que informaba que la primera semana de clases quedaba cancelada y destacaba que no había un peligro inmediato en el campus.

El gobernador de California, el demócrata Gavin Newsom, anunció esta tarde que se han desplegado más de 7.500 bomberos y personal de emergencia para proteger a las comunidades de California afectadas por los siniestros.

Por su parte, el presidente Joe Biden dijo que el Gobierno de Estados Unidos está «preparado para hacer todo lo que sea necesario, siempre que sea necesario» para contener los incendios forestales y ayudar a reconstruir el sur de California.

«Pero sabemos que será un camino muy largo», agregó el mandatario estadounidense, que hoy aprobó una declaración de desastre para Los Ángeles, y ordenó asistencia federal para complementar los esfuerzos de respuesta en las áreas afectadas.

## IMPACTO LATINO

TU NOTICIERO LOCAL  
En Maryland y Washington D.C.



1998

Escúchanos en:

Opiniones  
RADIO
[www.OpinionesRadio.com](http://www.OpinionesRadio.com)


2024

“Gracias Impacto Latino, gracias Erick Oribio por ser la voz de la comunidad en Baltimore”

Ex gobernador de Maryland Parish Glendening.  
Restaurante El Salvador, Upper Fells Point - Baltimore City





# PREPÁRESE PARA MANTENERSE SANO Y SEGURO DURANTE EL INVIERNO



Preparar su casa y sus vehículos. Prepararse para cortes de electricidad y proteger a las personas más vulnerables de las enfermedades en invierno.

Aunque la llegada del invierno no es algo sorpresivo, muchas personas no están preparadas para enfrentarlo. Según los expertos en preparación para desastres, el invierno acarrea múltiples posibilidades de interrupciones, desafíos y daños si no se toman precauciones a tiempo.

## Prepárese en casa

Quedarse en el exterior no es ninguna garantía de estar más seguro. Es necesario estar preparado para mantenerse sano y seguro durante los meses de invierno.

- Almacene cosas para el invierno.
  - Haga acopio de alimentos enlatados, aceite de bebés y agua embotellada.
  - Asegúrese de que las entradas y salidas de las puertas de casa estén despejadas de nieve y hielo.
  - Selle las ventanas con cinta adhesiva de doble cara para mantener el calor

dentro de casa.

- Revise el estado del techo, sobre todo si este tiene una pendiente pronunciada, para evitar que falle debido al peso de la nieve o hielo.
- Tenga una fuente alternativa de calefacción y combustibles.
  - Asegúrese de que los calefactores funcionen adecuadamente, tanto en funcionamiento eléctrico como con combustibles no convencionales (como leña).
- Prepárese para emergencias eléctricas.
  - Revise el estado de sus generadores y conexiones.
  - Evite accidentes por monóxido de carbono instalando un detector de CO para alertar en caso de fugas.
  - Tenga baterías, linternas y pilas de repuesto disponibles.
  - Mantenga sus dispositivos móviles completamente cargados.

## Prepárese su vehículo

Prepare su vehículo (auto) antes de que

llegue el mal tiempo. En caso de quedarse atascado, su vehículo puede servirle de refugio temporal y una herramienta útil en caso de emergencia.

- Revise que los gastos estén en condiciones aceptables, también revise las llantas de invierno si corresponde.
- Mantenga el tanque de combustible lleno para evitar problemas en carreteras.
- Tenga un kit de invierno en el auto que incluya:
  - Cables de arranque, bengalas de emergencia, bomba para neumáticos, y cobijas.
  - Bolsas plásticas para basura, agua y alimentos.

## Planes de emergencia

Prepárese para las emergencias manteniendo la calma en todo momento. Consulte actualizaciones sobre el clima mediante el uso de la radio o el teléfono móvil si están disponibles. Lleve siempre consigo un botiquín médico básico y asegúrese de que todos en casa estén

completamente cargados.

Si planea viajar, esté al tanto de las condiciones del tiempo actuales y del estado de las carreteras.

## Mantenga su salud

Realice acciones que lo mantengan saludable, como vacunarse contra la gripe y COVID-19. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA), el invierno puede propiciar enfermedades respiratorias o infecciones virales si no se tienen precauciones adecuadas.

Algunas recomendaciones comunes para proteger la salud durante los meses fríos son:

- Abrígue para evitar hipotermia. Use varias capas de ropa, evite estar mojado por demasiado tiempo y protéjase con gorros y guantes.
- Consuma líquidos calientes y alimentos nutritivos. Mantenga el nivel de energía para combatir el frío.
- Haga ejercicio dentro de la casa.

**Mantente Caliente. Ahorra Dinero.**

Scan to Learn More

Maryland  
DEPARTMENT OF HOUSING  
AND COMMUNITY DEVELOPMENT

EmPOWER  
MARYLAND

# SENADORA DE MARYLAND KATHERINE KLAUSMEIER NOMBRADA EJECUTIVA DEL CONDADO DE BALTIMORE

La senadora estatal de Maryland Katherine Klausmeier ha sido seleccionada para ocupar el cargo de próxima ejecutiva del condado de Baltimore, anunció el consejo el martes por la mañana. Es la primera mujer en ocupar el cargo de ejecutiva del condado. Klausmeier ocupará la vacante dejada por Johnny Olszewski, quien renunció cuando le quedaban dos años de mandato tras ser elegido para representar al segundo distrito congresual de Maryland. Prestó juramento en el Congreso el viernes 3 de enero.

«Kathy realmente es una especie de matriarca y ella establece el estándar al estar presente y estar ahí para el más pequeño», dijo la concejal del condado de Baltimore, Izzy Patoka.

El anuncio se produce después de un proceso de dos meses que resultó en 12 solicitudes y presentaciones públicas de cinco candidatos finales.

Durante su presentación ante el consejo, Klausmeier dijo que no buscaría la reelección en 2026 y destacó su experiencia defendiendo al condado en la cámara estatal. «Ese compromiso, junto con mi experiencia, conocimiento y pasión por ver al condado avanzar, me califican de manera única para asumir el rol de ejecutivo interino del

condado», dijo Klausmeier.

Al tomar su decisión, los miembros del consejo también consideraron los comentarios enviados por los residentes del condado junto con las solicitudes de los candidatos.

Klausmeier y el congresista Olszewski sirvieron juntos en la Asamblea General de Maryland de 2006 a 2015, según su oficina.

«Agradezco al consejo por sus deliberaciones reflexivas y transparentes», dijo el congresista Olszewski. «La senadora Klausmeier no solo es una amiga de toda la vida, sino que es una funcionaria pública dedicada y trabajadora, una líder que sé que está más que a la altura de la tarea que tiene por delante. También sé que hereda un equipo excepcional que se asegurará de que empiece a trabajar a toda marcha. Espero trabajar con ella y con todos nuestros funcionarios electos a nivel estatal y local en mi nuevo cargo.»

Klausmeier dijo que su primera orden del día incluye elaborar el presupuesto del condado, proteger las escuelas públicas, la recreación y los parques y la seguridad pública.

«Espero involucrar a los residentes de todo nuestro condado para asegurarnos de que sigamos centrados en las prioridades principales», dijo Klausmeier.

## ¿QUIÉN ES KATHERINE KLAUSMEIER?



Klausmeier nació y creció en Baltimore y ha representado a parte del condado en la Asamblea General de Maryland durante casi 30 años. Se desempeñó como delegada de 1995 a 2003 y como senadora desde 2003. Klausmeier también encabezó la delegación del Senado del condado de Baltimore y fue presidenta pro tempore del Senado estatal en 2019 y 2020, señaló el consejo.

«La experiencia de Kathy en el gobierno estatal, su reputación como solucionadora de problemas que escucha a los electores y su liderazgo en la Asamblea General aportan cualidades que serán necesarias para los residentes del condado de Baltimore durante los próximos dos años y más allá», dijo el presidente del Consejo, Izzy Patoka.

El consejo llevará a cabo una votación formal durante la sesión legislativa el martes a las 3 p.m., y luego se llevará a cabo una ceremonia de juramentación.

Por ley, cuatro de los siete concejales tienen que aprobar al ejecutivo.

**EL MERENGUE**  
Dominican Cuisine

**Auténtica Comida Dominicana**

**¡El Mejor Mofongo de Baltimore!**

Latinoamerican Caribbean Food

Llame y Ordene su pedido:  
**410-522-1055**

Horarios  
**Lunes Cerrado**  
Martes 11AM a 7PM  
Miércoles 11AM a 7PM  
Jueves 11AM a 7PM  
Viernes 11:30 AM a 8PM  
Sábado 11:30 AM a 8PM  
Domingo 11:30 a 6PM

4713 Eastern Ave,  
Baltimore, Maryland  
21224

# PIE LOVERS

**CATERING & CORPORATIVE Events**

Deliciosos platos con un servicio profesional, para perfeccionar tus momentos especiales.

- Alfajores
- Empanadas
- Sweet Pies
- Savory Pies
- Cream Pies

**¡CONTÁCTANOS!**

**(240) 398 - 2405**

**CHIOTTIPATRICIA71@GMAIL.COM**



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



**¡Los esperamos!**  
**410 646 8532**



# PRESENTAR IMPUESTOS EN BALTIMORE: GUÍA COMPLETA PARA LA TEMPORADA 2025

Aprende cómo presentar impuestos en Baltimore con esta guía completa para 2025. Descubre consejos, recursos locales y cambios clave.

Con el inicio de la temporada de presentación de impuestos en 2025 acercándose rápidamente, es fundamental que los residentes de Baltimore estén preparados para manejar sus obligaciones fiscales de manera eficiente. El Servicio de Impuestos Internos (IRS) ha lanzado una serie de recomendaciones para ayudar a los contribuyentes a simplificar el proceso. Aquí te compartimos una guía con todo lo que necesitas saber para presentar impuestos en Baltimore este año.

## Preparativos Clave para Presentar Impuestos en Baltimore

La temporada fiscal puede ser complicada, pero una buena planificación reduce el estrés. Aquí hay algunos pasos esenciales para prepararte:

### 1. Crea una Cuenta en Línea del IRS

El IRS recomienda configurar una cuenta en línea para acceder a herramientas y opciones que facilitan la presentación de impuestos. Con esta cuenta, los contribuyentes pueden:

- Ver detalles de su declaración más reciente.
- Solicitar un PIN de Protección de Identidad (IP PIN) para mayor seguridad.
- Recibir notificaciones electrónicas y realizar pagos de manera directa.

### 2. Organiza Tus Documentos del 2024

Asegúrate de tener tus documentos clave organizados:

- Formularios W-2 y 1099.
- Registros de ingresos provenientes de bienes digitales o criptomonedas.

- Recibos y registros de deducciones, como donaciones caritativas o gastos médicos.

### 3. Usa el Estimador de Retención de Impuestos

Si recibes ingresos de fuentes como el trabajo independiente o inversiones, utiliza el Estimador de Retención de Impuestos del IRS para calcular pagos adicionales que podrían ser necesarios antes del 15 de enero de 2025.

### Cambios Importantes para la Temporada 2025

La temporada fiscal de 2025 incluye actualizaciones significativas que los residentes de Baltimore deben considerar:

#### Formulario 1099-K

Si ganaste más de \$5,000 en ventas a través de aplicaciones de pago como Venmo o PayPal, recibirás un formulario 1099-K. Es crucial entender su propósito para evitar problemas al reportar tus ingresos.

#### Activos Digitales

Las transacciones con criptomonedas y NFT también deben ser declaradas. Asegúrate de mantener registros claros que incluyan el valor de mercado y las fechas de tus operaciones.

#### Protección de Identidad

La incorporación del IP PIN permite proteger tu información personal contra el robo de identidad. Puedes solicitarlo a través de la cuenta en línea del IRS o en un Centro de Asistencia al Contribuyente.

## Consejos para los Residentes de Baltimore

### 1. Busca Asistencia Local

Baltimore cuenta con múltiples recursos para ayudar a los contribuyentes. Organizaciones sin fines de lucro como la United Way of Central Maryland ofrecen programas gratuitos de preparación de impuestos para personas de bajos ingresos.

### 2. Considera la Presentación Electrónica

El IRS sugiere optar por la presentación electrónica y el depósito directo para recibir tu reembolso de manera más rápida. Esto es especialmente útil para quienes dependen de su reembolso para gastos importantes.

### 3. Conoce las Fechas Clave

Recuerda que la fecha límite para presentar tu declaración de impuestos es el 15 de abril de 2025. Sin embargo, si necesitas una extensión, solicita la misma antes de esa fecha para evitar multas.

### Beneficios de Prepararte con Anticipación para presentar impuestos en Baltimore

Prepararte con tiempo para presentar impuestos en Baltimore no solo reduce el estrés, sino que también te ayuda a identificar posibles deducciones o créditos fiscales aplicables. Por ejemplo:

#### Crédito Tributario por Hijos:

Asegúrate de reclamarlo si cumples con los requisitos.

#### Crédito por Ingreso del Trabajo

(EITC): Beneficio diseñado para familias y personas de ingresos bajos a moderados.

Además, estar al día con tus documentos evita errores que puedan retrasar tu reembolso o generar auditorías.

### ¿Por Qué Es Importante Mantener un Buen Registro?

El IRS enfatiza la importancia de mantener registros detallados y organizados. Esto no solo facilita el proceso de declaración, sino que también es clave en caso de disputas o auditorías.

### Preguntas Frecuentes Sobre la Presentación de Impuestos en Baltimore

¿Dónde puedo recibir ayuda gratuita para presentar impuestos en Baltimore?

Los programas como Volunteer Income Tax Assistance (VITA) y las bibliotecas públicas locales ofrecen servicios gratuitos de preparación de impuestos para quienes califican.

### ¿Qué pasa si recibí un formulario 1099-K por error?

Consulta al emisor del formulario y mantén una comunicación activa con el IRS para resolver el problema.

Presentar impuestos en Baltimore no tiene que ser un proceso complicado. Aprovecha los recursos disponibles, organiza tus documentos y sigue las recomendaciones del IRS para que esta temporada fiscal sea lo más fluida posible.

Para más información, visita el sitio web oficial del IRS o consulta con un profesional local en Baltimore.

# LatinOpinion Baltimore

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



Facebook  
@LatinOpinionBaltimore



Twitter  
@LatinOpinionB



Instagram  
@LatinOpinionBaltimoreNews

Anúnciate con nosotros  
[Ads@LatinOpinionBaltimore.com](mailto:Ads@LatinOpinionBaltimore.com)  
667 334 9966

La página de mayor tráfico  
hispano en Central Maryland

El Diario OnLine de tu Ciudad

# ALFREDO RODRIGUEZ

## PEDRITO & MARTINEZ



**Keystone Korner**  
Baltimore  
JAZZ RESTAURANT • BAR

# JANUARY 11-12TH, 2025

1350 LANCASTER ST - 410-946-6726 - KEYSTONEKORNERBALTIMORE.COM

# San Judas Tadeo

Santuario de Baltimore

EL  
ABOGADO  
DE LO  
IMPOSIBLE

SÁBADO **25** de ENERO

**SANTA MISA  
EN ESPAÑOL  
A LAS 10 A.M**

**¡TE ESPERAMOS!**

ESTACIONAMIENTO  
**GRATIS**  
AL FRENTE DEL  
SANTUARIO

EL SANTUARIO TIENE FÁCIL ACCESIBILIDAD PARA DISCAPACITADOS.

**308 N Paca St. Baltimore, MD 21201**



**PROYECTO DE MEJORAS EN EL  
INTERCAMBIADOR VIAL DE LA I-895  
EN FRANKFURST AVENUE**

# ÚNASENOS PARA UNA SESIÓN INFORMATIVA ABIERTA AL PÚBLICO

**Sábado, 25 de enero de 2025  
10:00 a.m. - 12:00 p.m.**

**Fecha alternativa: 1 de febrero de 2025**

**Middle Branch Fitness  
and Wellness Center**  
201 Reedbird Avenue  
Baltimore, MD 21225



La Autoridad de Transporte de Maryland (MDTA) está organizando una sesión informativa abierta al público para el proyecto de mejoras en el intercambiador vial de la I-895 en Frankfurst Avenue y los propuestos cierres de cruces de ferrocarril en y alrededor de Old Pennington Avenue y Vera Street.

Este proyecto completará la conversión de la MDTA de las plazas de peaje en instalaciones de cobro de peaje electrónico a velocidad de autopista, reconfigurará los puntos de acceso a la I-895 y reemplazará/rehabilitará la infraestructura envejecida.

Las mejoras propuestas aumentarán la seguridad de los motoristas, fomentarán el crecimiento económico, reducirán los congestionamientos vehiculares y la contaminación relacionada con las emisiones y llevarán los activos de la MDTA a buen estado de conservación.

Los asistentes a la sesión informativa abierta al público podrán:

- obtener información sobre el proyecto y sus beneficios a las personas que se desplazan diariamente al trabajo y las comunidades locales,
- obtener información sobre las fases de la construcción y el calendario,
- obtener información sobre los impactos en el tráfico durante la construcción,
- obtener información sobre los cierres propuestos de cruces de ferrocarril\* relacionados con el proyecto e
- Inscribirse en alertas del proyecto.

No habrá presentación formal; no obstante, el equipo del proyecto estará disponible para contestar preguntas durante la sesión informativa abierta al público.

**Para obtener más información, visite [mdta.maryland.gov/I895TollPlaza](http://mdta.maryland.gov/I895TollPlaza), comuníquese por correo electrónico a [I895tollplaza@mdta.maryland.gov](mailto:I895tollplaza@mdta.maryland.gov) o llame al (800) 851-1060.**



\*Se pueden proporcionar comentarios para el cierre propuesto de cruces de ferrocarril en formularios de comentarios disponibles en la sesión informativa abierta al público y en el sitio web del proyecto o llamando o enviando un correo electrónico al equipo del proyecto a más tardar el 28 de febrero de 2025.



Las personas que requieran de adaptaciones especiales bajo la Ley de Estadounidenses con Incapacidades o de servicios de traducción (gratuitos) pueden ponerse en contacto con el Oficial del Título VI de la agencia en [mdtaeeo@mdta.maryland.gov](mailto:mdtaeeo@mdta.maryland.gov) o llamando al 410-537-6720 (711 para Relé de Maryland) a más tardar tres días laborables antes de la sesión abierta al público

**SOLO PARA ADULTOS**

# LOS HIJOS TIENEN QUE LOGRAR SUS PROPIAS METAS



Por la  
**Dra. Nancy Álvarez**  
[www.DraNancy.com](http://www.DraNancy.com)

Yo no me considero una vieja, porque tengo una mente joven. Creo que voy a llegar a los ochenta, que no me falta tanto. No es que esté ahí, pero me faltan unos cuantos añitos. Y voy a seguir pensando como los jóvenes.

En general, me siento bien hablando con gente joven, pero tengo que aceptar que ya no recuerdo tanto las cosas. O sea, lo que hice o el título de la película que acabo de ver.

Así me pasó con Netflix sobre la historia de un padre político que llega a ser presidente del país. Esta es una familia muy apegada, bastante sana, excepto una cosa, que es lo que me llama la atención. Quiero ver si ustedes la consiguen, para que eviten hacer eso en su familia. Ellos eran muy leales unos a otros. La niña había estado toda la vida entre ellos, acompañándolos en sus campañas.

Pero ya es una mujercita, entra a la universidad y se siente asfixiada. Quiere hacer cosas que nunca ha hecho, experimentar, quizás tener un novio, salir sin guardaespaldas. Es muy difícil no poder ser libre. Yo la entiendo, porque algo parecido sucede con la fama. Sucede si usted no se cuida y se vuelve famoso, aunque no demasiado, como el caso mío, que soy famosa pero no a niveles de la hija del presidente.

No, Dios me libre.

La cuestión es que ella quería una vida normal de adolescente. Puede conseguir una amiguita que la ayude en ese proyecto. Y, poco a poco, convence a su papá de que le dé más libertad. Pero, ¿qué pasa? Que se enamora de su guardaespaldas y crea una crisis.

Lo que quiero destacar es que la película retrata también algo que casi nadie ve, pero que los terapeutas familiares sí vemos: cuando la lealtad tiene un límite y tienes que separarte de tu familia y ser leal a ti mismo, para poder lograr lo que viniste a hacer en el mundo.

Y la familia, por muy buena que sea, quizás sin darse cuenta le está haciendo daño a su hija. Y él la obliga a volver a casa, a trabajar para que papá gane las elecciones. Entonces, esta niña empieza a morir como una rosa, porque ya había encontrado un poco su libertad.

No estaba preparada, porque fue muy sobreprotegida, metió un poco la pata; pero no al nivel de hundirla en lo que la familia considera lealtad. En realidad, esto es un abuso. La familia tiene que promover que sus hijos se vayan, y logren sus metas. No las metas de sus padres. La familia debe respetar esto, porque puede hacerle mucho daño a ese hijo.



## LATIN OPINION MARYLAND/WHASHINGTON D.C. NEWS

## DIRECTORY

**ERICK A ORIBIO**  
CEO / DIRECTOR EXECUTIVO  
EORIBIO@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

**RONALD ORIBIO**  
EXECUTIVE ADVISOR  
RONALD@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

**EMMA DAMS**  
DIGITAL EDITOR  
EMMA@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

**CESAR SANDOVAL**  
ART DIRECTOR  
CESAR@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

**SONIA POMENTA LLAÑA**  
REPORTER  
SONIA@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

**ANGELICA TOVAR**  
TECHNOLOGICAL INFORMATION  
ADS@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

**MARINA QUINTANA**  
MARKETING AND SALES  
ADS@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

**MAYRA QUINTANA**  
LEGAL ADVISOR  
MAYRA@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

PHONE:  
667 334 9966



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

Opiniones  
RADIO

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



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



## EDITORIAL

## EDITORIAL FOR THE 20TH ANNIVERSARY OF LATIN OPINION: TWO DECADES OF COMMITMENT TO RESPONSIBLE JOURNALISM

Por **Erick Oribio**  
CEO / Director Ejecutivo



In 2004, Latin Opinion was born in Baltimore as a print and digital platform that has since become the leading source of information for the Hispanic community in Baltimore and Maryland. Over these two decades, I have felt immense pride and satisfaction in witnessing how, through unwavering effort and dedication, we have forged a path of steadfast service to our community and all residents of the region.

From the very beginning, our mission has been clear: to inform, protect, and promote prosperity and well-being, guided by a deep belief in the power of community integration. Over the years, Latin Opinion has worked tirelessly to foster harmonious relationships between the Hispanic, African American, and Anglo-Saxon communities, encouraging a shared understanding of the laws that govern this nation. We take great pride in serving as a bridge for unity and mutual understanding, strengthening the social fabric that binds the diverse communities of Baltimore and Maryland.

Latin Opinion's journey was rooted in Impacto Latino, a trailblazing radio program launched in 1997. Today, this program has evolved into a pillar of Opiniones Radio, now presented as a podcast. With every broadcast and each edition of our publication, we have sought to provide a sense of refuge and belonging to those who come to this great nation in search of new opportunities and fresh beginnings. We have chronicled the stories of individuals striving to build futures in esteemed federal agencies and leading corporations—always with the steadfast aim of serving our community with integrity, commitment, and a forward-looking vision of progress.

Over the past two decades, Latin Opinion has earned recognition as a certified institution committed to the highest standards of quality and excellence, particularly as a minority-owned business. Such achievements would not have been possible without the strategic alliances we've cultivated with community organizations, government institutions, and prominent private sector partners. We are proud to be a trusted and dedicated partner in projects that strengthen our community, foster development, and advance collective well-being.

Throughout our history, we have cultivated strong, enduring relationships

not only with federal, state, and local government agencies but also across vital sectors such as arts and culture, sports, science and technology, housing, transportation, safety, education, entertainment, health, and social services. These collaborations have allowed us to provide accurate, relevant information to our audience, always supported by the trust and confidence of those who recognize the value of our mission and the positive impact we bring to society.

Today, Latin Opinion stands as the most trusted digital media outlet for Maryland's Hispanic population. Our website—widely recognized as the most visited in the region over the last 16 years—stands as a powerful testament to our ability to connect the community with its identity and with the information it needs to thrive. Looking ahead, we embrace the future with optimism, fully aware of the significant developments that await Baltimore in the coming years, including advancements in digital technology, urban growth, and an expanding tourism sector. In this context, we remain committed to showcasing a fresh and authentic image of our city, one that truly reflects its spirit and boundless potential.

To everyone who has been part of this journey, I extend my deepest gratitude. To our readers, clients, and collaborators—thank you for your unwavering trust in Latin Opinion. As we stand at this pivotal milestone, we take pride in affirming that our mission has been fulfilled, yet our commitment to the future remains as strong as ever. Latin Opinion will continue to be a platform where the Hispanic community finds its voice, as we move forward with integrity, dedication, and an unyielding commitment to our shared vision.

May God bless us all.

Sincerely,  
**Erick A. Oribio Quintana**

P.D.: I dedicate this 20th-anniversary edition to all those who have helped me reach this milestone, without exception. I extend special thanks to every team member, particularly those who stand by me today, ready to embark on a new decade in this digital era. A heartfelt acknowledgment also goes to my parents, Julieta Quintana Romero and Carlos Oribio.



## ENTREVISTA CON:

**CARLOS VILAFRANCA****COORDINADOR DEL CONSEJO COMUNAL  
DE VISTA ALEGRE****PARQUE AQUILES NAZOA Y SU  
MONTAÑA TOPO LAS PIÑAS****Una burbuja verde y segura en el oeste de  
Caracas bajo la batuta de Carlos Villafranca****Por Sonia Pomenta Llaña**

BALTIMORE.- En Caracas el trabajo mancomunado de los habitantes de Vista Alegre y Casalta, dos comunidades ideológicamente opuestas, ha logrado lo que podríamos catalogar como un oasis en el oeste de la ciudad.

Allí el profesor Carlos Villafranca, coordinador del Consejo Comunal de Vista Alegre, ha logrado convertir esa urbanización ubicada en la parroquia El Paraíso, en un sitio donde la convivencia florece en beneficio de sus habitantes.

Explica el activista comunitario que todo se inició cuando Vista Alegre pertenecía a parroquia de la Vega. “Cuando comenzó la novedad de los Consejos Comunales en el primer gobierno de Hugo Chávez, yo me lancé como candidato junto con un grupo de vecinos para sustituir lo que eran las Juntas de Vecinos”.

“Desde ese momento me he mantenido”, acotó al destacar que “en los Consejos Comunales no hay cargos definidos porque todos son paralelos. Sin embargo, a mí me toca uno de los principales que es la ejecución de obras por mandato de la comunidad y del mismo Consejo Comunal en pleno que me nombró coordinador de un parque que tenemos muy bello que se llama Aquiles Nazoa”, en honor al escritor ensayista, periodista, poeta y humorista venezolano quien vivió en Vista Alegre.

El licenciado en Educación señaló que el parque ha sido saneado para permitir a los vecinos disfrutar de esa hermosa zona verde “donde ahora se hace deporte, donde niños, adolescentes y adultos juegan en las canchas y donde casi todos los fines de semana se celebran cumpleaños y otras festividades”.

Resaltó el trabajo que se ha estado haciendo para mantener la zona en buenas condiciones para que “cuando la gente llegue a nuestra urbanización diga que siente que hubiera salido del conglomerado de Caracas... del tráfico y del ruido de la capital”.

“Tenemos en uno de los linderos de la urbanización una montaña a la que también nos hemos dedicado: El Topo Las Piñas, que es un pulmón para el oeste de la urbe y por supuesto para Vista Alegre, Colinas de Vista Alegre, Bella Vista y sus alrededores”.

Destacó que hay una diversidad muy bonita tanto de flora como de fauna “guacamayas y loros”, entre otros muchos animales.

Agregó que los habitantes de Vista Alegre y los de la urbanización Casalta Alta trabajan unidos con la intención de fortalecer los lazos

vecinales. “Esas dos comunidades nos hemos unido para la protección de la montaña El Topo Las Piñas. Ellos ayudan desde arriba y nosotros desde abajo. Entonces, cuando hay alguna cosa rara el de arriba llama al de abajo o el de abajo llama al de arriba y se actúa”.

En cuanto a las recientes elecciones de los Jueces de Paz, señaló que esa nueva figura vecinal data de una vieja ley del año 2002, “pero que no se había activado y ahora la desgavetaron. Bueno, me puse a leer, a ver de qué se trataba e investigando la situación me di cuenta de que en otros países es una figura usual”.

“Entonces, yo digo, si se usa en bastantes países ¿por qué no puede ser bueno para nosotros? Porque nosotros, incluso mi persona, hemos tenido la oportunidad de ser solicitados por vecinos para dilucidar en conflictos entre vecinos o familiares y esa es la función del Juez de Paz”.

Considera positivo tener una autoridad bien clasificada y constituida “que, de manera colegiada, esos tres Jueces de Paz principales electos dentro de la comunidad den un veredicto o conversen con los vecinos y lleguen a una solución, sin que eso tenga que llegar a situaciones mayores ni a tribunales”.

Carlos Villafranca también pertenece al Cuerpo de Emergencia de Transmisiones que tiene 56 años constituido en Venezuela de donde surgió la Defensa Civil que después con el tiempo se transformó en Protección Civil.

“Yo soy miembro desde hace 10 años y hoy en día soy el subcoordinador de la institución que está en el parque Aquiles Nazoa y en sus oficinas está nuestro material de resguardo y de comunicaciones con todo el mundo. Nosotros tenemos radiocomunicación, vía radio, con todos los países del mundo”, añadió.

“En caso de una catástrofe, estamos en capacidad de poder atender vía radio toda la información para el exterior e interior del país”, precisó.

Gracias al trabajo de Villafranca y de su equipo, los vecinos de Casalta y Vista Alegre están desde hace tiempo trabajando juntos tras haber logrado aparcir las diferencias ideológicas. En el parque Aquiles Nazoa, ahora en Navidad, se percibe la participación comunitaria en los bazares navideños con familias y niños disfrutando de las canchas deportivas, las diversas instalaciones y de las áreas verdes, presumiendo de un trabajo de primer mundo.

**BIOGRAFÍA**

El coordinador del Consejo Comunal de Vista Alegre, profesor Carlos Villafranca, es licenciado en educación, con una amplia trayectoria profesional que lo ha hecho acreedor de numerosos premios, entre los que se destacan la Condecoración Liceo Militar Gran Mariscal de Ayacucho “Honor Mérito al Servicio” del Ministerio de La Defensa, Orden Mérito al Trabajo 3ra Clase, del Ministerio Del Trabajo, Condecoración Honor al Mérito Tcnl. Juan Manuel Cajigal. Única clase del Ministerio de la Defensa, Condecoración Mérito al Servicio. Liceo Militar Jauregui del Ministerio de la Defensa y Orden Metropolitana Luis Beltrán Prieto Figueroa. Única clase del Cabildo Metropolitano de Caracas.

Ha trabajado durante 28 años en el Liceo Militar Gran Mariscal de Ayacucho, como profesor de aula, profesor jefe de la Sección de Formación y Difusión Cultural y asesor de la Dirección. Además, es Comisionado Especial de Bomberos Marinos, y desempeña trabajos voluntarios en el Consejo Comunal Vista Alegre y el Cuerpo de Emergencia Transmisiones.

**CONTACTO****Cuerpo de Emergencias de Transmisiones****Teléfono:** +58 212 491 4510**Email:** cet@cuerpodeemergenciatransmisiones.org**Facebook:** Cuerpo De Emergencia Transmisiones**Twitter:** @CuerpoDeET**Consejo Comunal Vista Alegre****Teléfono:** +58 212 714 2715**Facebook:** ConsejoComunalvistalegre345



I-895 AT FRANKFURST AVENUE  
INTERCHANGE IMPROVEMENTS PROJECT

## ACOMPÁÑENOS A UNA SESIÓN INFORMATIVA ABIERTA AL PÚBLICO

25 de enero de 2025

10:00 a.m. - 12:00 p.m.

fecha de nieve 1 de febrero de 2025

Middle Branch Fitness and  
Wellness Center



DIRECTORIO DE

## RECURSOS COMUNITARIOS



**HOUSE OF RUTH  
MARYLAND**  
Centro de Ayuda para la  
Violencia Domestica

(410)-889-RUTH (7884)  
ESPAÑOL (410)-732-2177

2201 Argonne Drive, Baltimore, MD 21218  
[www.hruth.org](http://www.hruth.org)

United  
Way



Asistencia  
para comida  
o refugio,  
Asistencia pagar  
facturas, obtener  
atención o  
asistencia fiscal.

(410)-547-8000

[www.uwcm.org](http://www.uwcm.org)



1800 Washington Boulevard, Suite 340,  
Baltimore, MD 21230



**HEALTH CARE  
for the HOMELESS**

Brinda servicios de atención médica y conductual,  
provee servicios de apoyo a las personas sin hogar.

(410)-837-5533

421 Fallsway, Baltimore, MD 21202  
[www.hchmd.org](http://www.hchmd.org)

PUBLIC  
JUSTICE  
CENTER



**CENTRO DE  
JUSTICIA  
PÚBLICA**

Centro de Asesoría y Ayuda Legal para Hispanos

(410) 625-9409

201 N Charles St, Ste 1200, Baltimore, MD, 21201

[www.publicjustice.org](http://www.publicjustice.org)

## PIDA AYUDA AL NUMERO CORRECTO

# 2-1-1

Información para todo el estado de  
Maryland y derivación a los  
servicios humanos y de salud 24/7  
en más de 150 idiomas.

Línea de Ayuda de Maryland United Way

## ESCALA CON CALA

# ROMPIENDO EL CICLO: HÁBITOS PARA VENCER LA PROCRASTINACIÓN Y AVANZAR

Por **Ismael Cala**

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

Twitter: @cala

Instagram: ismaelcala

Facebook: Ismael Cala

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



La procrastinación es un enemigo silencioso que roba nuestras metas y sueños sin que nos demos cuenta. Ese hábito de posponer lo importante, de esperar “el momento perfecto” o de dejarnos seducir por distracciones, no solo nos aleja de nuestros objetivos, sino que afecta nuestra autoestima y nos llena de una sensación constante de culpa. Pero la buena noticia es que no estamos condenados a vivir atrapados en ese círculo. Con pequeños cambios en nuestros hábitos, podemos recuperar el control y transformar nuestra productividad.

Para empezar, es vital comprender que la procrastinación no es pereza, sino una respuesta emocional al estrés o la ansiedad que nos genera una tarea. Muchas veces, postergamos aquello que consideramos difícil, aburrido o abrumador. En lugar de enfrentarlo, buscamos escapes: redes sociales, una tarea menor o, incluso, ese café «imprescindible». El primer paso para romper este ciclo es reconocer cuándo lo estamos haciendo y preguntarnos: ¿por qué estoy evitando esto?

Aquí entra en juego el poder de los hábitos. Un hábito es una acción que repetimos hasta que se vuelve automática, y la clave está en construir rutinas que minimicen el espacio para la

procrastinación. Una estrategia efectiva es la regla de los «dos minutos»: si algo puede hacerse en menos de dos minutos, hazlo de inmediato. Esto no solo reduce la acumulación de pendientes, sino que genera una sensación de logro que impulsa a seguir avanzando.

Aprender a manejar nuestra energía, no solo nuestro tiempo, es esencial. No todas las horas del día son iguales. Identifica tus momentos de mayor claridad mental y resérvalos para lo que realmente importa. A esto se suma la importancia de eliminar distracciones, ya que el entorno en el que trabajamos tiene un impacto directo en nuestra productividad. Una notificación menos, un espacio ordenado más, y el enfoque comienza a fluir.

Por último, debemos ser amables con nosotros mismos. La lucha contra la procrastinación no se gana en un día. Habrá momentos en los que retrocedamos, y eso está bien. La clave es no rendirse, sino aprender de cada experiencia. Cada paso cuenta y cada esfuerzo suma.

En lugar de esperar al “momento perfecto” para actuar, comencemos hoy. Porque cuando dejamos de procrastinar, no solo hacemos más, sino que también vivimos con mayor plenitud y propósito.

**ENTREVISTA CON:**

# JOHANNY DÍAZ

## EL MERENGUE: COMIDA DOMINICANA EN BALTIMORE

Un rincón donde peloteros, hispanos, blancos y afroamericanos degustan la exquisita sazón de Johnny Díaz

Por Sonia Pomenta Llaña

BALTIMORE.- Johnny Díaz en 2013 decide abrir su restaurante El Merengue en Baltimore luego de haber comenzado a cocinar en su casa en la ciudad de Columbia en Maryland. “Descubrimos mi mamá y yo que mi sazón podría llegar a mucha más gente dado la cantidad grande de clientes que teníamos y no nos dábamos abasto”.

Esta emprendedora, nacida en San Cristóbal, República Dominicana, y apasionada de la cocina desde muy niña, comienza a barajar la idea de montar su propio restaurante en Estados Unidos. “Así empezó el proyecto”.

“Los clientes que ya estaban comiendo mi comida por más de dos años se pusieron muy contentos porque yo abriría mi propio negocio”, subrayó.

Destacó que afortunadamente en el año 2013 abrió las puertas El Merengue. “Hemos tenido mucho éxito y se empezó a regar la voz y vinieron a probar mi sazón muchos peloteros, entre ellos el venezolano Melvin Mora, quien nos visitaba casi todas las mañanas a desayunar el típico Mangú dominicano”, una de las especialidades del lugar.

Johnny destaca que el restaurante ha tenido una muy buena acogida por parte de la variada comunidad hispana residente en Baltimore, integrada por “venezolanos, colombianos, ecuatorianos, mexicanos, mi gente dominicana y los puertorriqueños que son unos de mis mejores clientes”.

Asimismo, la comunidad estadounidense acude a El Merengue a degustar los sabrosos platos de la gastronomía dominicana. “Tengo una clientela muy importante tanto afroamericana como de blancos americanos”.

Johnny también ha observado que a la comunidad de India y de Filipinas les atrae la sazón dominicana debido a sus fuertes sabores.

“Hemos logrado el objetivo de darle a la comunidad de Baltimore el ejemplo de que llegamos a este país sin nada y hemos logrado el respeto de personas de otros países con el amor que damos. Es muy importante saber que sí podemos salir adelante con esfuerzo, lucha y trabajo”, enfatizó

Aunque admite que el trabajo de un restaurante es muy fuerte dice sentirse “muy agradecida al ver cómo las personas disfrutan de mi comida y del servicio que nosotros les damos”.

“He logrado el sueño americano en este país, con la dedicación que le he prestado a mi negocio”, ratificó.

El Merengue, ubicado en el barrio griego: 4713 Eastern Ave, Baltimore, Maryland, 21224, ofrece una muestra de la cocina dominicana con platos tradicionales y contundentes. El restaurante es popular por su pollo asado, sus hamburguesas y su estofado de carne al estilo dominicano. El menú también incluye una variedad de opciones de mariscos, cerdo, pollo y chivo, junto con una selección de guarniciones como plátanos fritos y yuca.



Johnny Díaz propietaria de El Merengue.



Encuentre la sazón dominicana en El Merengue de Baltimore.



El Merengue cautiva a paladares latinos y locales.

## BIOGRAFÍA

- Nombre: Johnny Díaz
- Edad: 48 años
- Lugar de origen: San Cristóbal, República Dominicana
- Residencia pasada: Vive desde hace más de 26 años en Maryland, EEUU
- Proyecto importante: Trabajo arduamente en mi restaurante llamado El Merengue en Maryland.
- Planes futuros: Deseo regresar a San Cristóbal, tengo 3 hijos, 2 grandes y un niño de 8 años

## CONTACTO

**Restaurante Merengue**  
**Cocina dominicana**  
4713 Eastern Ave Baltimore, Maryland 21220  
**Teléfono:** (410) 522-1055  
**X:** @ElMerengueRest  
**Facebook:** El Merengue Restaurant



# Tequila Bar & Grill Chilango's

**(443) 963-1734**

901 S Wolfe St, Baltimore, MD 21231



# LA IMPORTANCIA DE VACUNARSE: PROTEGIENDO NUESTRA SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Vacunarse es una de las medidas más efectivas para prevenir enfermedades graves y proteger tanto nuestra salud como la de nuestra comunidad. Las vacunas han demostrado ser

herramientas esenciales en la erradicación de enfermedades como la viruela, la reducción de casos de poliomielitis y el control de brotes de infecciones como el sarampión y la gripe.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE VACUNARSE?

### 1. Protección personal:

Las vacunas fortalecen nuestro sistema inmunológico al prepararlo para combatir infecciones sin exponernos a las complicaciones graves de la enfermedad.

### 2. Protección comunitaria:

Al vacunarnos, ayudamos a crear inmunidad colectiva, especialmente importante para proteger a quienes no pueden vacunarse debido a condiciones médicas, como bebés, ancianos o personas inmunocomprometidas.

### 3. Prevención de complicaciones graves:

Enfermedades prevenibles por

vacunación pueden causar hospitalizaciones, discapacidades permanentes o incluso la muerte. Vacunarse reduce significativamente estos riesgos.

### 4. Reducción de costos médicos:

Las vacunas no solo previenen enfermedades, sino que también reducen los gastos asociados con tratamientos médicos prolongados y hospitalizaciones.

### 5. Contribución a la erradicación de enfermedades:

Al mantener altas tasas de vacunación, podemos eliminar enfermedades a nivel mundial, como ya ocurrió con la viruela.

# EEUU REPORTA LA PRIMERA MUERTE POR GRIPE AVIAR

Un paciente de Luisiana que contrajo el virus de la gripe aviar al estar expuesto a aves de corral y silvestres se convirtió en el primero en Estados Unidos en morir de la enfermedad, informó este lunes el Departamento de Salud de ese estado.



El paciente, mayor de 65 años, padecía afecciones médicas subyacentes, precisaron las autoridades.

El Departamento de Salud subrayó que si bien el riesgo actual para la salud pública en general sigue siendo bajo, las personas que trabajan con aves, aves de corral o vacas, o tienen exposición recreativa a ellas, corren un mayor riesgo, precisó el Departamento de Salud de Luisiana. Recalcó que no se ha identificado la transmisión del virus del fallecido a otras personas.

En ese mismo sentido se pronunciaron a finales de diciembre los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés).

En esa ocasión señalaron que el virus había mutado en este paciente, el primero en condición de gravedad en Estados Unidos.

Los científicos advirtieron entonces de que aunque es preocupante porque las mutaciones podrían hacer el virus potencialmente más transmisible entre humanos, estas

serían alarmantes si se encontraran en huéspedes animales o en etapas tempranas de la infección o la aparición de los síntomas, lo que facilitaría la propagación a contactos cercanos.

Para diciembre los CDC habían identificado en Estados Unidos al menos 65 contagios humanos de la gripe aviar, más de la mitad (36) en el estado de California, entre los que se cuenta el primer niño contagiado por este virus en el país.

El análisis de los CDC del paciente de Luisiana identificó mutaciones en el gen de la hemaglutinina, que no se encontraron en las muestras de aves de corral infectadas foco del contagio, lo que sugiere que los cambios surgieron a medida que el virus se replicaba en el paciente gravemente enfermo.

Según los CDC, las personas mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por gripe aviar, debido en parte a los cambios en las defensas inmunitarias con el aumento de la edad.

**TU  
SALUD**  
en Baltimore

**13 de  
Enero**

El objetivo de esta fecha es concientizar sobre la depresión, fomentar la prevención y buscar ayuda profesional para las personas que la padecen.

**Día Mundial**

**CONTRA la**

**Depresión**

Es un trastorno psicológico complejo que afecta el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y la función física. Su origen involucra factores biológicos, psicológicos y sociales. Los desequilibrios químicos en el cerebro, los eventos estresantes, los traumas pasados y los problemas sociales contribuyen a su desarrollo. El diagnóstico se realiza mediante una evaluación clínica y su tratamiento suele implicar psicoterapia y medicamentos. Abordar la depresión integralmente es esencial para una recuperación efectiva. Puede convertirse en un problema de salud cuando es recurrente y de intensidad moderada a grave. Puede causar gran sufrimiento a la persona afectada y alterar sus actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos, puede llevar al suicidio.

Se caracteriza por una profunda tristeza la mayor parte del día, pérdida de interés, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, sentimientos de inutilidad o culpa excesivos, dificultades en la concentración, constante irritabilidad, amargura, sentimiento constante de no encontrarle sentido a la vida, ni ganas de vivir, baja auto estima, total apatía, descuido en el aspecto físico y de higiene, sensación de vacío, falta de energía, constantes pensamientos negativos, falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio. serio, especialmente

**IMPACTA A PERSONAS  
DE TODAS LAS  
EDADES, SIN  
EMBARGO, SON LOS  
ADOLESCENTES Y  
PERSONAS ADULTAS  
MAYORES LOS  
GRUPOS MÁS  
AFECTADOS.**

## Cómo ayudar a una persona con depresión

Ayudar a una persona con depresión implica un enfoque compasivo, empático y cuidadoso.

A continuación, se ofrecen pautas generales útiles, pero es fundamental recordar que cada individuo es único y puede responder de manera diferente. Además, estas sugerencias no reemplazan el asesoramiento profesional de un psicólogo clínico o un psiquiatra.

**Escucha:** presta atención a lo que la persona está diciendo y muestra empatía.

**Valida sus sentimientos:** reconoce y valida los sentimientos de la persona. Evita minimizar lo que está experimentando y en lugar de eso, muestra comprensión.

**Ofrece apoyo emocional:** hazle saber que estás allí para apoyarlo incondicionalmente. Puedes decir cosas como "Estoy aquí para ti" o "Puedes contar conmigo".

**Anima a buscar ayuda profesional:** sugiere la posibilidad de hablar con un profesional de la salud mental. Ofrece tu ayuda en la búsqueda de un terapeuta o psicólogo, e incluso acompáñalo a la primera cita si lo desea.

**Fomenta el autocuidado:** anima a la persona a cuidar de sí misma. Esto incluye llevar hábitos saludables como dormir lo suficiente, mantener una dieta equilibrada y realizar actividades que solía disfrutar.

**Evita juzgar:** evita emitir juicios y críticas. La depresión es una enfermedad mental y el estigma puede ser perjudicial. Fomenta un ambiente de comprensión y aceptación.

**Participa en actividades juntos:** invita a la persona a participar en actividades, incluso si son pequeñas. La compañía y el estímulo social pueden ser beneficiosos.

**Establece límites saludables:** aunque es importante ser solidario, también es esencial establecer límites saludables para tu propia salud mental. Asegúrate de no asumir la carga completa de su bienestar emocional.

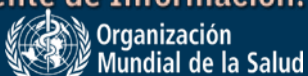
**Mantén el contacto regular:** haz un esfuerzo por mantener el contacto de forma habitual, incluso si es solo para enviar un mensaje de apoyo. La conexión social es crucial.

**Anima a la comunicación abierta:** fomenta la apertura y la comunicación. Anima a la persona a expresar tanto sus sentimientos como sus pensamientos, pero respeta si no está listo para hablar.

Recuerda que la depresión es una condición seria y requiere un enfoque integral. Siempre es recomendable que la persona busque ayuda profesional. Si hay riesgo de autolesión o suicidio, es esencial buscar ayuda de inmediato a través de líneas telefónicas de crisis o mediante los servicios de emergencia.

La depresión es la principal causa de discapacidad a nivel mundial y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad (OMS, 2023). Según la Organización Panamericana de la Salud, una de cada cuatro personas transita un trastorno de salud mental en alguna etapa de su vida, siendo la depresión una de las más frecuentes y afectando a personas de todas las etapas vitales. Por este motivo, se dedica este día a la concienciación general sobre qué supone la depresión, y se anima a aquellos que la padecen a que busquen tratamiento.

Fuente de Información:



Organización  
Mundial de la Salud

#DiaMundialDeLaLuchaContraLaDEPRESION

<http://LatinOpinionBaltimore.com>  
Diseño de Infografía by Emma Dams

# ¿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 Filadelfia Road  
Baltimore, MD 21237-2333  
En la esquina de Rossville y  
Philadelphia Rd. Justo al lado de  
695, salida 34.  
Brick Insurance Building.  
**Tel: 410-866-8333**  
[www.stephaniezowens.com](http://www.stephaniezowens.com)

 **AREPI**  
VENEZUELAN EATS

**Auténticas AREPAS**  
**VENEZOLANAS en Baltimore**  
**¡Hechas con Amor y verdadero**  
**sabor criollo Venezolano!**

 **@eatarepi**  
síguenos en Instagram

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

**¡YA ABRIMOS!**



**1616 THAMES ST. BALTIMORE. MD. 21231**



# DÓNDE

# VA

# EL

# DINERO.

Gracias al apoyo de nuestros jugadores, la Lotería de Maryland contribuyó con \$699.6 millones a las escuelas de Maryland, iniciativas de salud y seguridad públicas y otros programas estatales en el año fiscal 2024. También pagamos más de \$1.71 mil millones en premios a los jugadores. Nada mal. Nos gustaría pensar que también generamos algunos millones de sonrisas. Cuando usted juega, todos ganan.

Aprenda a jugar dentro de sus límites en [mdlottery.com/playresponsibly](http://mdlottery.com/playresponsibly). Para obtener ayuda, llame al 1-800-GAMBLER. Debe ser mayor de 18 años para jugar.

