



Locales

¿Quiénes se quedan sin cobertura de Medicaid en el 2023 y por qué?

Emmanuel Gutiérrez



Durante la pandemia del COVID-19 millones de personas fueron beneficiarias de una expansión del Medicaid, pero esta iniciativa verá su final en los próximos meses.

Pág. 3 >>

A fondo

Escasez de Tylenol para niños: ¿qué hacer si su hijo tiene fiebre?

Yuliana Montiel



La Noticia recorrió varias farmacias para conocer la disponibilidad de medicamentos para reducir la fiebre en niños en fórmulas líquidas y comprobó que existe poco inventario. Algunas tiendas y farmacias están imponiendo restricciones. ¿Por qué ocurre esta escasez?, ¿qué pueden hacer los padres?

Págs. 6 y 7 >>

Comunidad

Seis maneras cómo se enfrenta la inseguridad alimentaria en Charlotte

Caroline Willingham



La inseguridad alimentaria existe a lo largo de Charlotte. La buena noticia es que organizaciones sin fines de lucro, mercados agrícolas, y el gobierno local están trabajando juntos para crear soluciones innovadoras para abordar el problema.

Págs. 8 y 9 >>

Inmigración

Llegó a Charlotte como obrera, se negó a fracasar y hoy es una líder que apoya a la comunidad

Yuliana Montiel



Gina Esquivel, actual directora del Instituto Lee, en los últimos años ha formado su carrera como consultora enfocada en iniciativas de impacto social. Sin embargo, no siempre fue así. Llegó a Estados Unidos sin hablar inglés.

Pág. 13 >>

¿Buscas trabajo?

Encuétralo en la sección de:

LaNoticiaJobs

Pág. 19 >>



ABOGADOS BUTLER & QUINN, PLLC
INMIGRACIÓN ATTORNEYS AT LAW



Primera CONSULTA GRATIS

Hacemos todo tipo de casos de inmigración

LEY CRIMINAL Y CIVIL

- DWI-DWLR, no licencia
- Casos por drogas y alcohol
- Violaciones de tráfico
- Violaciones de probatoria
- Violencia doméstica
- Accidentes de carro
- Accidentes de trabajo
- Divorcios
- Fianzas de inmigración
- Casos familiares

Vamos a cortes de inmigración **Plan de Pagos Disponible**

704-569-9800
4801 E. Independence Blvd., Suite 700, Charlotte, NC 28212 "Edificio dorado"

Corte Suprema impone restricciones indefinidas a inmigrantes que buscan asilo

Daniel González

La Corte Suprema decidió que continúen indefinidamente las restricciones, impuestas desde la pandemia del COVID-19, para que menos inmigrantes ingresen al país en busca de asilo.

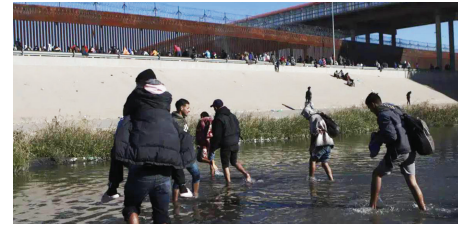
El martes 27 de diciembre, la Corte decidió extender la decisión temporal sobre el asilo, misma que el juez John Roberts, presidente del tribunal supremo, había emitido hace un par de semanas. Será hasta febrero que los jueces vuelvan a debatir el tema.

Las restricciones se impusieron al inicio de la pandemia, dentro del llamado "Título 42", que es una medida de salud pública que buscaba evitar la propagación del COVID-19.

En dos años el gobierno ha expulsado 2.5 millones de inmigrantes que buscaban asilo en el país.

Una batalla legal

Sobre el Título 42 pesaba una demanda interpuesta por organizaciones sociales, señalando que viola las obligaciones internacionales con las



Inmigrantes se acercan al muro fronterizo desde Ciudad Juárez, México, el 21 de diciembre de 2022. (AP Foto/Christian Chávez)

personas que huyen de la persecución. Además, dijeron que la aplicación del Título 42 es obsoleta, al contarse con mejores tratamientos contra el COVID.

En noviembre, un juez federal falló en favor de los demandantes y puso al 21 de diciembre como fecha final para las restricciones. Sin embargo, varios estados acudieron a la Corte Suprema para que interviniera. Su argumento fue que un posible aumento de la inmigración afectaría los servicios públicos y causaría una "calamidad sin precedentes".

Encuentre esta historia en **LaNoticia.com**

Abogados de Carolina del Norte y Carolina del Sur

**¿ACCIDENTE LABORAL?
¿ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO?**

→ Estamos aquí para ayudarle en los momentos más importantes ←

- Casos de lesiones en el trabajo
- Muerte por negligencia médica
- Accidentes con remolques de tractor / camiones
- Accidentes automovilísticos
- Accidentes de motocicletas
- Accidentes a causa de un conductor ebrio
- Accidentes causados por mensajes de texto

HABLAMOS EN **ESPAÑOL**

Marcus Spake
NC Managing Attorney

No cobramos al menos que ganemos su caso*

Visitas de consulta en su hogar y en hospitales son GRATIS

**SI USTED NO PUEDE VISITARNOS,
NOSOTROS IREMOS DONDE USTED**

CONSULTA INICIAL GRATIS

704.521.5000
866-STEWARD

5550 77 Center Drive Suite 240.
Charlotte, NC 28217
704-521-5000

1242 Ebenezer Road.
Rock Hill, SC 29732
803-328-5600

* Después de realizar la recuperación, los honorarios de los abogados se computarán antes de la deducción de los gastos incurridos.

Puede contactarnos las 24 horas, los 7 días de la semana

www.stewartlawoffices.net

¿Quiénes se quedan sin cobertura de Medicaid en el 2023 y por qué?

Emmanuel Gutiérrez

Durante la pandemia del COVID-19 millones de personas fueron beneficiarios del sistema Medicaid, el cual ayudó a tener servicios de salud a personas de bajos ingresos en el país, pero esta acción verá su final en los próximos meses.

Los defensores del sistema Medicaid manifestaron preocupación sobre cómo los estados notificarán a los inscritos si se les expulsa del programa y cuáles son sus opciones.

Las personas más pobres del país, quienes no tienen una dirección residencial estable o acceso a Internet o servicios telefónicos para verificar



Se estima que entre 15 y 18 millones de personas perderán la cobertura de Medicaid, o aproximadamente 1 de cada 5 personas que actualmente están en el programa.

El sistema extendido de Medicaid podría terminar en los próximos meses, ya que líderes republicanos creen innecesario el programa, una vez que se levantó la emergencia sanitaria por el COVID-19.

De esta forma, millones de personas que se inscribieron en Medicaid durante la pandemia podrían comenzar a perder su cobertura el 1ro de abril bajo el paquete de gastos de \$1.7 billones (Trillon en inglés) aprobado el 23 de diciembre por el Congreso.

Así, la legislación anulará un requisito de la emergencia de salud pública de COVID-19 que prohibía a los estados expulsar a las personas de Medicaid, algo que busca la bancada republicana desde hace meses.

¿Quiénes se quedarán sin cobertura médica?

Para el 2020 unas 84 millones de personas estaban bajo Medicaid. Con el nuevo cambio de elegibilidad, la Kaiser Family Foundation estima que entre 15 y 18 millones de personas perderán la cobertura de Medicaid, o aproximadamente una de cada cinco personas que actualmente están en el programa.

Las autoridades dijeron que hay alternativas para la cobertura de seguro médico a través de sus empleadores, la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio también llamada "Obamacare" o en el caso de los niños, el Programa de Seguro Médico para Menores.

su estado tampoco, estarían notificados si se los da de baja.

Las personas que tienen Medicaid deben asegurarse de que su información de contacto esté actualizada en sus cuentas y que revisen el correo con frecuencia para estar al tanto de su estado de elegibilidad a medida que se acerca el 1ro de abril.

¿Quiénes son elegibles para el Medicaid?

Medicaid es un seguro de salud del gobierno que ayuda a millones de personas de bajos ingresos a pagar sus cuentas médicas.

El gobierno federal establece pautas generales para el programa, pero cada estado tiene sus propias reglas. Entre los requisitos para recibir ayuda de Medicaid, se encuentran:

- Si hay un embarazo, tiene una discapacidad o ceguera.
- Los adultos entre 19 y 64 años que no tienen hijos o una discapacidad y tienen un ingreso de hasta \$17,774 al año (para una persona) o \$36,570 (para una familia de cuatro), pueden calificar para Medicaid.
- Si usted es o no ciudadano de Estados Unidos, y si no, cuál es su estatus migratorio.

Encuentre esta historia en LaNoticia.com



Abogada de Inmigración



Stacey Allred

Hablo Español

Representación en casos de:

- Peticiones Familiares
- Residencia y Proceso Consular
- Ciudadanía
- Visas de Prometidos
- Visas U (victimas de crímenes)
- VAWA (victimas de violencia domestica)
- Permisos de trabajo
- Acción Diferida (Dreamers)
- Perdones
- Deportaciones

Todas las citas son directas con la abogada

Sábados
Atendemos solamente por citas

Lláme hoy mismo
704-817-7137

Ahora con nueva dirección
8501 Tower Point Drive, Suite B11
Charlotte, NC 28227
stacey@allred-law.com

www.allred-law.com

Si tiene que elegir entre comprar sus alimentos o pagar los costos de Medicare...

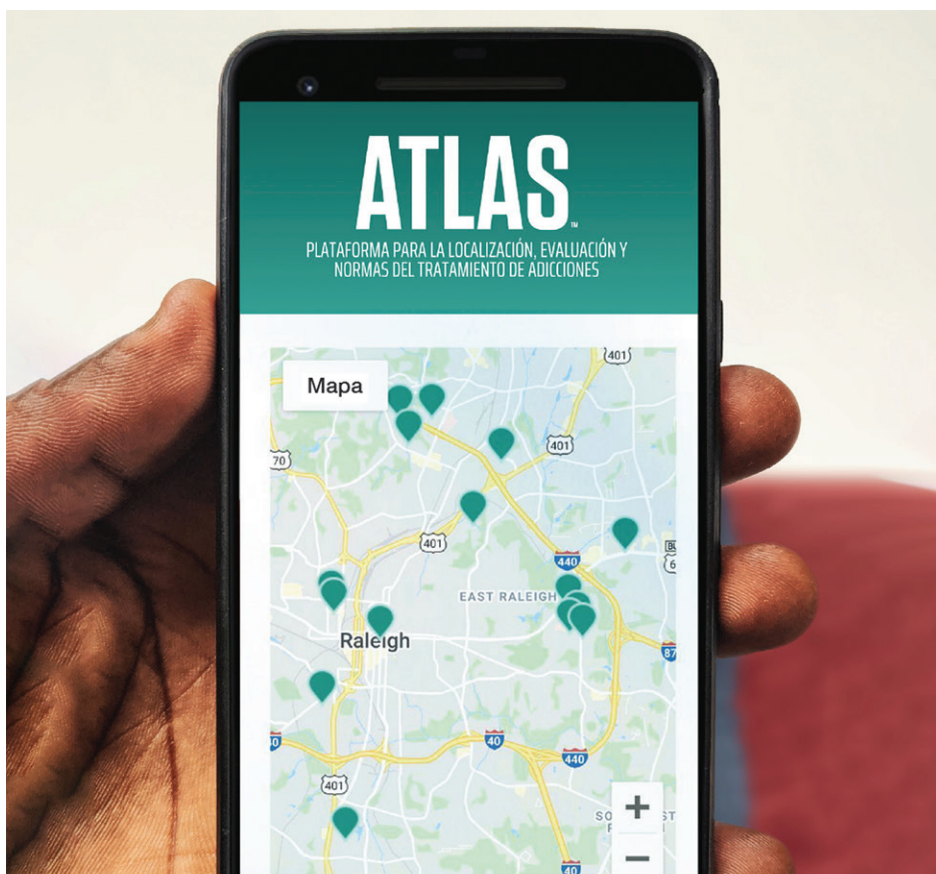
SHIP puede ayudarlo.



NC DEPARTMENT OF **INSURANCE**
SENIORS' HEALTH INSURANCE INFORMATION PROGRAM



ncship.com • 855-408-1212



Diríjase a un tratamiento de alta calidad contra la adicción en Carolina del Norte hoy mismo.

www.treatmentATLAS.org

Pequeñas empresas de mensajería son preferidas por inmigrantes para enviar regalos

Eileen Rodríguez

Julio García Santillán migró a Estados Unidos desde Ecuador con buena parte de su familia. Explica que después de mudarse al país, pasó un buen tiempo buscando una empresa de mensajería que hiciera entregas a su país natal.

“Estuve buscando aquí en las Carolinas, porque ya tengo tres años viviendo aquí, y créame que se me hizo difícil al principio buscar ese tipo de envíos”, explica García Santillán.

Era muy difícil y costoso enviar a nuestras familias detalles por Navidad. Porque nos costaba demasiado, teníamos que esperar a que alguien viajara”.

Miño asegura tener el permiso para enviar paquetes a toda Latinoamérica, pero mayormente sirve a personas de la comunidad ecuatoriana que la recomiendan. Asegura que el modelo de su negocio se acoge a una tarifa fija.

“Considero que es el idioma. De una u otra forma, algunos de mis clientes no conocen a alguien en la



Un gran número de familias inmigrantes mandan regalos a sus países natales, usando pequeñas compañías locales, en lugar de usar el correo regular o a grandes empresas.

Después de varios meses, una compañera de trabajo lo puso en contacto con una empresa de paquetería local, Ontime Global Courier, que sí hace envíos a Ecuador.

Explica que preparó su caja hace meses para que todo llegara a tiempo para Navidad. La caja estaba llena de equipos electrónicos, ropa y juguetes.

Servicios de paquetes locales

Un gran número de familias inmigrantes mandan detalles y regalos a sus países natales durante las fiestas de fin de año, usando pequeñas compañías de paquetería y envíos locales, en lugar de usar el correo regular o a grandes empresas. Para muchos se trata de la barrera del idioma y el contacto directo con la empresa, para otros se trata del costo y la accesibilidad.

Jessica Miño, dueña de la empresa de mensajería Ontime Global Courier, explica que decidió crear su empresa porque vio una necesidad crónica en su comunidad.

“Cuando llegué a este estado, la comunidad ecuatoriana era muy pequeña”, explica Miño. “Incluso, surgió por nuestra propia necesidad también.

comunidad y prueban mandando los paquetes conmigo”, agrega.

Envío de muebles y paquetes grandes

No todas las paqueterías tienen el mismo modelo de negocio. En Winston-Salem, Félix Díaz, dueño de la paquetería FESAGROILIS, cobra por tamaño, ya que un gran número de sus paquetes son enviados a República Dominicana por barco.

“Una naviera me trae un contenedor y me lo lleva a Santo Domingo. Un servicio de envío regular es muy muy caro”, explica Díaz. “Nuestros clientes usualmente envían juegos de cuarto, televisores, neveras, lavadoras, secadoras, estufas”.

Díaz, al igual que Miño, explica que la mayoría de sus clientes son leales a sus servicios. Estos negocios están basados primordialmente en la confianza mutua.

Julio agrega que el placer de enviar es mutuo, y que su familia siempre está feliz de recibir sus paquetes durante las festividades. “Para uno que envía y para quien recibe, es una alegría inmensa”.

Encuentre esta historia en LaNoticia.com



Business Essentials

Accounting, Taxes, Insurance, Notary

Necesita un Contador, Especialista en Impuestos, seguros y notario, ¡no busque más!

SEGUROS (NC & SC)

- Auto, Casa, Vida
- Negocio Workers

Compensation, General Liability, Auto Comercial E&O, BOP y más



Lic. Cecilia Carrión
IRS Certified Acceptance Agent (CAA)
Licencia de NC & SC

IMPUESTOS todo el año y años anteriores

- Individuales/Negocios
- Independent Contractors
- Uber/Lyft

CONTABILIDAD, Asesorías

- Creación de Negocios
- Bookkeeping
- Payroll
- Auditorías

W7/ITIN

Solicita/renueva tu ITIN sin necesidad de enviar tu pasaporte original

NOTARIZACIÓN

Quickbooks Clases:

Si no puedes contratar a un contador aprende hacer tu propio bookkeeping y payroll. ¡Nosotros te enseñamos!

Horario de atención: L-V 9:00 am - 5:00 pm • Sab 10:00 am - 1:00 pm

Contamos con todo lo que su negocio necesita desde la creación, aseguranza, bookkeeping, auditoría e impuestos. Empezamos y cerramos el ciclo completo!

Síguenos en: [625 Indian Trail Rd S](https://www.ccpbusinessessentials.com)
Indian Trail, NC 28079
www.ccpbusinessessentials.com

Llámenos y saque su cita
704-756-4664
Fax 980-414-1002

Estos son los condados con más accidentes de motocicletas

Emmanuel Gutiérrez

Viajar por motocicleta en Carolina del Norte puede ser una experiencia gratificante, especialmente cuando pasa la época de intenso frío, sin embargo también puede ser una actividad peligrosa.

Las autoridades contabilizaron 4,269 accidentes con motocicletas en Carolina del Norte durante el 2021, pero hay condados donde es más propenso sufrir este tipo de incidentes.

De los 100 condados de Carolina del Norte, uno que se ubica en el Triángulo ocupó el primer lugar en el estado en cuanto a accidentes de motocicletas, según el Departamento de Vehículos a Motor (DMV).

Condados con más accidentes

El informe de la agencia dice que hubo 271 accidentes de motocicleta en el condado de Wake en el 2021, lo que lo ubica como la zona con más accidentes en el estado.

Esa cifra sólo se compara con el condado de Mecklenburg, que quedó en segundo lugar con 267 accidentes de motocicleta.

Ese año, el condado de Guilford reportó 159 choques de motocicletas, el condado de Cumberland reportó 117, el condado de Buncombe tuvo 92 accidentes, y Durham reportó 76.

Gran parte de los accidentes se debe a puntos ciegos de conductores de automóviles.

Aumenta muerte de motociclistas en el estado

El informe del DMV de Carolina del Norte también analizó datos de 2017 a 2021 y en ese período, el condado de Mecklenburg tuvo 1,365 accidentes de motocicleta, la mayor cantidad en el estado.

El condado de Wake tuvo la segunda mayor cantidad con 1,318 accidentes de motocicleta y el condado

¿Qué debe usar si viajas en motocicleta?

Ante el preocupante número de accidentes en motocicleta en Carolina del Norte, las autoridades indican que se deben tomar en cuenta estos consejos:

- Usar un casco aprobado por el Departamento de Transporte del estado (NCDOT).
 - Utilizar guantes.
 - Usar chamarras, chompas o hoodies de mangas largas.
 - Pantalones largos.
 - Botas sobre los tobillos.
- Los instructores sugieren a los nuevos conductores, tomar las cosas con calma y comenzar viajando por carreteras secundarias, donde se pueda aprender a maniobrar este tipo de vehículos.

de Cumberland tuvo 794 accidentes de este tipo.

Durham reportó 427 choques de motocicletas en los últimos cuatro años.

Por otra parte, el estudio encontró que en Carolina del Norte 202 motociclistas murieron en choques en el 2021, lo que representó un aumento del 14.8 % con respecto al 2020, cuando murieron 176.

Al observar los datos de todo el año, el DMV de Carolina del Norte descubrió que la mayoría de los accidentes de motocicleta ocurrieron en el mes de mayo con 436 y septiembre 431 del 2021. La menor cantidad de accidentes se informó en enero con 90.

Las muertes por esos accidentes fueron las más altas en mayo con 31, septiembre 24 y octubre con 24, según el informe. Enero también fue el mes más bajo en muertes con cuatro.

Encuentre esta historia en LaNoticia.com



Un estudio encontró que en Carolina del Norte 202 motociclistas murieron en choques en el 2021, lo que representó un aumento del 14.8 % con respecto al 2020.



Abogados Defensores



Elaine Nicholson

- Inmigración
- Defensa Criminal
- Violaciones de Tráfico
- Leyes para pequeños negocios



Carnell Johnson
Abogado que habla su idioma

Ahora también:
Accidentes Personales



JOHNSON & NICHOLSON
ATTORNEYS & COUNSELORS AT LAW



CHARLOTTE'S BEST
2022 WINNER

704-579-6741
Hablamos español

Atendemos los sábados solo con cita previa





RATED BY SuperLawyers
Rising Stars
Carnell Johnson
SuperLawyers.com

Nueva dirección: 5806 Monroe Road, Charlotte, NC 28212



Como agente local, estoy aquí para ayudarte.

Maria G. Davis
Hausmann Insurance & Financial Services
2313 Randolph Rd
Charlotte, NC 28207
(704) 523-3666
maria@hausmanninsagency.com




Nationwide
está de tu lado

Auto. Hogar. Vida. Negocio. Motocicleta.

No todas las compañías afiliadas de Nationwide son compañías mutuales, y no todos los miembros de Nationwide están asegurados por una compañía mutual. Nationwide, Nationwide Está De Tu Lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. © 2017 Nationwide Mutual Insurance Company. NPR-0784AO (08/17)

NO PIERDA LA OPORTUNIDAD DE RECIBIR SUS AYUDAS DEL GOBIERNO!!!

Aún esta a tiempo de hacer sus Taxes
Haga su cita hoy!



SLC Services, Inc.
Accounting • Taxes

Somos agentes autorizados por el IRS para tramitar su W-7, SIN tener que enviar su pasaporte

- Creamos su **Compañía**
- **Contabilidad**
- **Payroll**
- **Taxes**

Contáctenos: **704-531-7715**
info@slcservices.biz
415 S Sharon Amity Rd.
Suite C
Charlotte, NC 28211
www.slcservices.biz

Respondemos auditorías de **IRS, ESTADO y COMPAÑÍAS DE SEGUROS**

La Noticia™

Síguenos en:





/LaNoticia

LaNoticia.com



Escasez de Tylenol para niños: ¿qué hacer si su hijo tiene fiebre?

Yuliana Montiel

Er an las 3:00 a.m. cuando Gladymar Montiel llegó a la sala de urgencias con su hija de cuatro años en brazos. Tenía varios días con malestar. El diagnóstico fue gripe y la indicación fue administrar Tylenol o Motrin si a la niña le daba fiebre. En la mañana recorrió cuatro farmacias y el resultado fue el mismo: anaqueles vacíos sin estos medicamentos.

Solo después de recorrer cinco establecimientos consiguió dos cajas de Tylenol pediátrico. Este mismo escenario están viviendo otros padres en Carolina del Norte.

Carlos González, padre de tres niños, comentó que luego de una reunión familiar en Navidad, dos de sus niños comenzaron a presentar síntomas de fiebre y ya se le estaba acabando el último frasco de Motrin. Cuando La Noticia coincidió con él en una farmacia, el padre de familia comentó que ese era el tercer establecimiento al que iba.

La Noticia recorrió varias farmacias para conocer la disponibilidad

de medicamentos para reducir la fiebre en niños en fórmulas líquidas y comprobó que hay poco inventario. De hecho varias cadenas nacionales como CVS, Walgreens, y Target están imponiendo una restricción de dos de estos productos por cliente.

Además de los productos de venta libre, también hay desabastecimiento del antibiótico amoxicilina (que es recetado), según la Oficina de Alimentos y Medicinas (FDA).

¿Por qué hay escasez de medicamentos para la fiebre?

Para la doctora Angela Lamb, quien cuenta con 25 años trabajando para los sistemas de salud del país, con la llegada del invierno y las bajas temperaturas, generalmente aumenta la presencia de enfermedades asociadas a las vías respiratorias, esto aumenta la demanda de medicamentos para tratar síntomas como la fiebre.

La profesional aclaró que existen enfermedades muy comunes en esta época de invierno, como las infecciones en el oído y la garganta, la influenza o “flu” y el virus respirato-

rio sincitial, que no son tratados con antibióticos. “Lo único que se puede hacer es tratar los síntomas”, como la fiebre.

“Nosotros en Camino mantenemos comunicación con enfermeras del Atrium y de otros hospitales, quienes nos dicen que están llenos y a veces les toca enviar a los niños a otros hospitales. Entonces lo más importante es que los padres pueden ayudar a los niños por medio de la prevención”, destacó la Dra. Lamb.

¿Cuándo llevar a un niño a la sala de emergencias?

La doctora en práctica de enfermería explicó que lo arriesgado de las enfermedades respiratorias es que se pueden convertir en neumonía. Lo que puede resultar ser una situación muy peligrosa para los niños. Especificó que la recomendación es llevar a los niños a una sala de emergencias en estas situaciones:

- Si el niño se ve letárgico, no lo mira a los ojos, no logra hablar o no le responde cuando usted le habla, o si comúnmente el niño tiene mucha energía y es muy activo, pero de re-



Padres recorren hasta cinco establecimientos para poder conseguir medicamentos para tratar la fiebre en los niños.

rente no quiere hacer nada.

- Tiene fiebre de 105 F que no se puede bajar con medicinas como Tylenol o Ibuprofeno.

- Si el menor no va al baño o se le dificulta orinar.

- Tiene más de una semana con tos y la flema se torna amarilla o verde.

Continúa en la página siguiente

Charlotte
Dental Esthetics

Charlotte
Dental Implant Center

✓ **Dentaduras** ✓ **Limpiezas - Coronas** ✓ **Endodoncias**
✓ **Parciales** ✓ **Restauraciones** ✓ **Implantes**

✓ **Descuentos y Formas de Pagos**

✓ **Blanqueamientos Gratis, para pacientes nuevos**



Lucia Monsalve RDH

Tel.: 704-926-5162 ó Texto al 704-605-4498

✓ **\$100 DESCUENTO** cuando refiere a un amigo o familiar

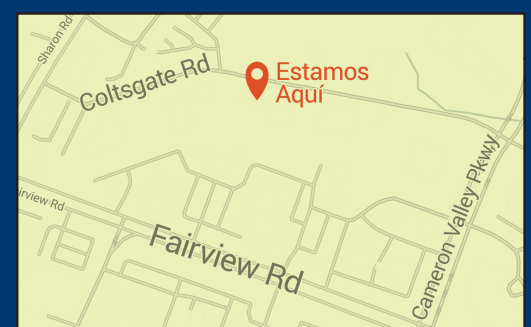
✓ **20% DESCUENTO** de implante sin seguro dental



Ramesh K. Sunar, DMD
Consultorio #210

Tel.: 704-375-4252 - Fax: 704-364-8353

Aceptamos: Seguros Privados y Planes de Financiamiento
12 meses sin interés, también atendemos sin seguro.
Dirección: 2809 Coltsgate Road,
Suite 200 Charlotte, NC 28211.



Escasez de Tylenol para...

Viene de la página anterior

En el caso de que el niño tenga fiebre y lo vaya a llevar a una sala de emergencias, Lamb consideró: “hemos visto que cuando los padres traen a los niños o a los bebés a una sala de emergencias, muchas veces tienen a estos bebés con cobijas gruesas y chaquetas gruesas, pero esto causa es que el niño esté más caliente. Entonces se recomienda que el niño debe tener una cobija más delgada, que permite más entrada del aire para que este se pueda ventilar”.

¿Cómo prevenir enfermedades de invierno en los niños?

■ **Quedarse en casa**

“Si el niño puede quedarse en la casa con sus padres, esto es lo recomendable. Pero si esto no es posible, lo ideal es que el niño no haya tenido fiebre 24 horas antes de salir o estar expuesto a otros niños”, señaló Lamb e indicó que con esto también se evita el cambio brusco de temperatura.

■ **Lavarse las manos**

“Utilice alguna estrategia para hacer esta actividad más divertida, porque algunas veces los niños se resisten al lavado de manos. Una forma

sería incentivándolos, haciéndoles cantar la canción de cumpleaños dos veces mientras se lavan. De esta forma se aseguran que se están lavando las manos de una forma apropiada por la duración”, indicó la profesional, quien actualmente trabaja en la clínica Camino.

■ **Toser en el antebrazo**

Lamb destacó la importancia de enseñar a los niños a toser en el antebrazo y no en sus manos.

■ **Usar mascarilla en lugares concurridos**

“Hay padres a quienes no les gustan las mascarillas, pero hay que recordarles que las mascarillas sí pueden ayudar a prevenir enfermedades”, consideró.

■ **La vacuna**

Otra medida preventiva es la vacuna contra la influenza y contra el COVID-19.

Alternativas para tratar los síntomas de la gripe

■ Consumo de líquidos. “Cuando los niños están enfermos, generalmente no quieren comer o beber agua, pero en estos casos lo más importante es que consuman líquidos, ya sea agua, Gatorade, Pedialyte o cualquier otro fluido”, dijo la Dra. Lamb.



Anaqueles en farmacias de Carolina del Norte se encuentran escasos de medicamentos pediátricos para la fiebre.

■ Para el dolor de garganta, realizar gárgaras con agua tibia con sal.

■ Si tiene dolor de oídos, colocar una toalla caliente en la zona para aliviar el dolor.

En caso de fiebre

Si no logra encontrar Tylenol e Ibuprofeno para niños en la farmacia, los profesionales de la salud pueden prescribir otras medicinas con los mismos componentes o cambiar ciertas dosis.

Por ejemplo, los farmacéuticos pueden instruir a los padres sobre cómo cortar y triturar los medicamentos para adultos y dosificarlos para niños, pero los padres nunca deben intentar hacer esto por su cuenta.

Otra opción es a través de consultas por videollamadas para tratar casos que no sean emergencia.

Encuentre esta historia en LaNoticia.com



¿Desea Una sonrisa espectacular?

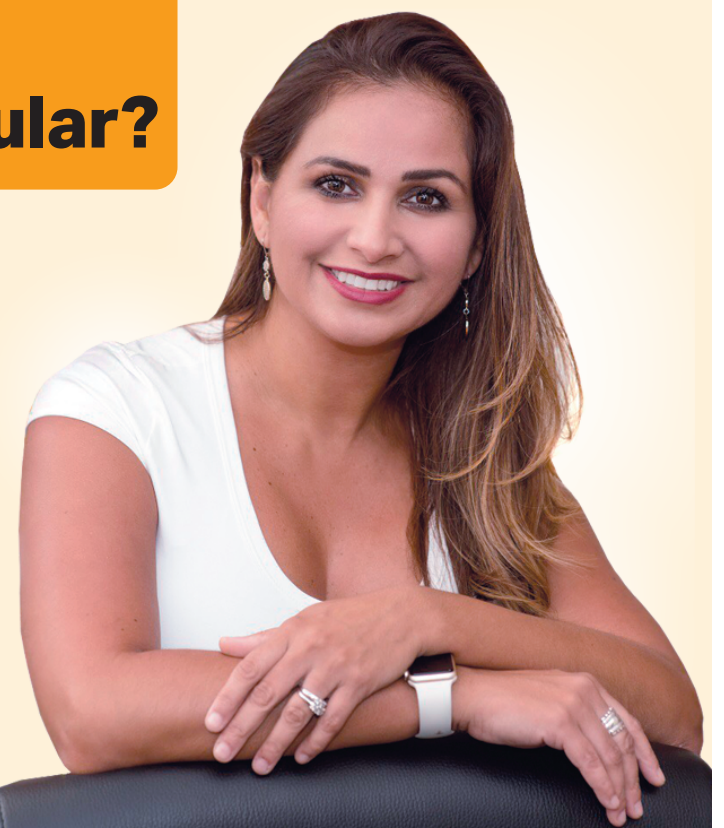
¡Llámanos o visítanos!

"Con medidas adicionales para que nuestros pacientes tengan toda la seguridad necesaria"

- Limpiezas y Rellenos
- Emergencias el mismo día
- Dentaduras e implantes
- Extracciones y Endodoncias
- Coronas el mismo día
- Ortodoncia Invisible

¿No tiene Seguro Dental?

No se preocupe, nuestro **Plan de Ahorro Dental** Le cubre: limpiezas, emergencias y grandes descuentos



Dra. Paola Uceda

Aceptamos:
Medicaid y Seguros Privados
Planes de Financiamiento con CareCredit

Llámenos y obtenga la sonrisa perfecta
704-504-7039
518 East Blvd. Charlotte, NC 28203
(Estamos antes de Greek Church a 1/2 cuadra de Buses #19 y #25)

www.charlottedentalpro.com



MC
Family Medical
Medicina de Familia

Visitas el mismo día para condiciones agudas: Gripes, Infecciones, etc.

Consultas a **Precios económicos**

• Laboratorio (precios cómodos)
• Chequeos preventivos
• Chequeos para toda la familia
• Vacunas
• Planificación familiar
• Físico de escuela/deportes

MCFamilyMedical.com

Los esperamos en: 6700 Albemarle Rd, Charlotte, NC 28212

704-921-1000

Horario: lunes a viernes de 8:00am a 6:00pm

Aceptamos seguros, Debit-Tarjeta de crédito y cash



Amigo Tickets es ahora **ONZONE TRAVEL**

El destino que sueñas al precio que nunca imaginaste

Todos nuestros agentes hablan español

Y están listos para ayudarte con los mejores precios del mercado en boletos aéreos.

México - Centroamérica - Suramérica y más!

1-833-750-8500

OnZoneTravel OnZoneTravel



Latin American Chamber of Commerce of Charlotte

HÁGASE MIEMBRO

• CONEXIÓN
• CAPACITACIÓN
• MENTORÍA
• CRECIMIENTO

CONECTANDO

- Almuerzos Mensuales
- Tapas
- Café y Pastel

ACCESO Y CAPACITACIÓN

- Español e Inglés
- Desarrollo y Asesoría
- Seminarios y mucho más!

MEMBRESÍA Anual

Individuos	\$80
Sin Fines de Lucro	\$125
Empresa Micro	\$150
Empresa Pequeña	\$200
Empresa Mediana	\$350
Empresa Grande	\$500
Gubernamental	\$750
Corporación	\$1,000

La misión de la Cámara es fomentar el crecimiento económico y el desarrollo de la comunidad empresarial Latinoamericana en la región de Charlotte. Nuestra membresía se compone de empresarios latinos y no latinos, profesionales y organizaciones sin fines de lucro, que comparten el deseo de interconectarse, asesorar y participar en una plataforma de programas y eventos que incluyen capacitación, desarrollo de liderazgo y acceso a oportunidades que benefician a socios y miembros.

Se parte del cambio!

145C Scaleybark Rd, Charlotte, NC 28209 704.343.2525 admin@lacccharlotte.com
@LACCCLT Latin American Chamber of Commerce of Charlotte

Seis maneras cómo se enfrenta la inseguridad alimentaria en Charlotte

Caroline Willingham

Los desiertos alimentarios no ocurren naturalmente. Los líderes de Charlotte que están enfocados en la inseguridad alimentaria dicen que esto es un síntoma de políticas, sistemas, y diseño hechos deliberadamente de manera desigual.

La inseguridad alimentaria existe a lo largo de la ciudad. La buena noticia es que organizaciones sin fines de lucro, mercados agrícolas, y el gobierno local están trabajando juntos para crear soluciones innovadoras para abordar el problema.

¿Por qué hay “desiertos alimentarios”?

Loaves & Fishes/Friendship Trays es una entidad comunitaria líder en la accesibilidad de alimentos en el condado de Mecklenburg. Danielle Moore, jefa de operaciones de la organización dijo que el término “desierto alimentario” no representa cómo y por qué a los vecindarios les faltan acceso a alimentos frescos.

“¿Qué causa que un lugar tenga una falta sustancial de suministro de alimentos saludables? Los desiertos ocurren naturalmente. Pero los desiertos alimentarios, como se llaman comúnmente, no están ocurriendo naturalmente. Estos son hechos por el hombre. Nosotros los llamamos áreas de inseguridad-alimentaria. El hambre es un síntoma, no es la causa. Es el efecto. Así que estamos tratando de abordar la causa”.

La raíz del problema, dijo, es a menudo una combinación de factores que incluyen el alto costo de la vivienda, la falta de empleo o bajos salarios, y desafíos en el transporte. Estos factores afectan directamente la creciente población más pobre de Charlotte.

Seis soluciones de Loaves & Fishes/ Friendship Trays, mercados agrícolas, y la Oficina de Salud Pública del Condado de Mecklenburg se muestran prometedoras para abordar este problema.

1) Mercados agrícolas

Datos de los Centros de Control de Enfermedades (CDC) indican que solo 10 % de la gente come suficientes frutas y vegetales, y este porcentaje disminuye en poblaciones de bajos ingresos. En reconocimiento a esto, Uptown Farmers Market fue creado en el centro de la ciudad para cubrir la falta de acceso a alimentos frescos y saludables.

El mercado colabora con First Baptist Charlotte donde se usa su estacionamiento los sábados por la mañana para proporcionar un centro transitable para productos frescos, dijo Jan Johnson, presidente del mercado.

Además de apoyar a agricultores y artesanos locales, el mercado ofrece alimentos a precio justo, educación nutricional, música en vivo y actividades para niños.

El mercado volverá a abrir el 14 de enero y está en: 300 S. Davidson St. Charlotte, NC 28202.

2) Despensas de alimentos

Loaves & Fishes/Friendship Trays opera una red de despensas permanentes y emergentes que a menudo se encuentran en iglesias y centros comunitarios.

Las despensas permiten a cualquiera que tenga un referido, recibir una semana de comestibles gratuitos. Las despensas están conectadas, así que los clientes pueden acceder

Continúa en la página siguiente



El transporte es un factor clave en el acceso a alimentos saludables. Algunas despensas alimentarias ahora ofrecen servicios de entrega a domicilio. Foto: Lindsay Kappius por Loaves & Fishes/Friendship Trays.

Seis maneras cómo...

Viene de la página anterior

a los alimentos en cualquier lugar, ya sea cerca del trabajo o de la casa. Encuentre estas despensas en este enlace: <https://loavesandfishes.org/food-share>

3) Rincones saludables

El Departamento de Salud Pública de Carolina del Norte implementó un programa en el 2017 para simplificar el almacenamiento de productos frescos, mediante la financiación de tiendas locales, las cuales son esenciales en vecindarios que carecen de supermercados.

En Mecklenburg, casi dos docenas de tiendas (muchas de ellas latinas) han recibido fondos para refrigeradores, costo de almacenamiento, y programas de cupones de comida, dijo Mamie Harris, supervisor de seguridad alimentaria del condado.

Encuentre estas tiendas aquí: <https://tinyurl.com/yds7zt3k>

4) Entrega de comida

El COVID reveló que mucha gente que pasa por hambre no podía transportarse a las despensas, aseguró Moore. En respuesta, Loaves & Fishes/Friendship Trays incrementaron sus programas de entrega de comida.



Uptown Farmers Market es uno de 15 mercados agrícolas donde las personas pueden usar SNAP para comprar productos frescos. Foto: Marvette Monroe por Uptown Farmers Market.

“La comida es muy muy importante, pero lo que es igualmente importante es la última milla,” dijo Moore. “Si no lo traen directamente hacia ellos, se perderá.” Los clientes escogen sus artículos por medio de un servicio de alimentos en línea.

Beneficios de SNAP & WIC

Normalmente, las familias con beneficios del Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental (SNAP) reciben un fondo mensual para pagar por comestibles. En Mecklenburg, esta cantidad es duplicada hasta \$50 por semana en 15 mercados agrícolas con el programa “Double Bucks”, para incentivar la compra de productos saludables. La iniciativa ocurre gracias a la colaboración

de varios grupos, incluyendo Blue Cross Blue Shield y el gobierno del condado.

El condado también ofrece un programa donde los usuarios de Medicaid reciben \$40 mensuales para comprar frutas y vegetales en cualquier tienda de Food Lion. A las personas elegibles se les manda un correo electrónico o mensaje de texto de forma personalizada y ellos reciben dinero directamente a su tarjeta de fidelización cada mes.

Navegadores de alimentos

Loaves & Fishes/Friendship Trays es un sistema de navegadores de alimentos quienes han vivido por sí mismos la inseguridad alimentaria y, ayudan a conectar clientes con los

servicios y recursos que necesitan.

“Las personas que enfrentan ciertos problemas están más dispuestas a ser receptivas y comunicarse con personas quienes no solo se ven como ellos, sino también tienen experiencias similares,” dijo Moore.

El valor de la colaboración

Los líderes en la lucha contra la inseguridad alimentaria acordaron que la colaboración es clave para abordar este problema sistémico. La inseguridad alimentaria es un problema demasiado grande para una sola organización, acotó Moore.

“El problema no fue creado de un día para otro. Necesitamos una colaboración verdaderamente cometida a largo plazo. Y me encantaría ver que la colaboración se sobreduplicara” dijo Moore.



Caroline Willingham

Vive en Durham, Carolina del Norte, es estudiante en la escuela de Comunicación James L. Knight de la Universidad Queens en Charlotte que brinda servicios de noticias en apoyo a las noticias locales.

Traducido por Jessica García López Servicio de Noticias de la Universidad de Queens

Encuentre esta historia en LaNoticia.com

FINANCIAL SOLUTIONS

MULTISERVICIOS

Taxes Taxes Taxes

Impuestos todo el año - Registro de negocios: LLC, LLP etc. Cartas Poder - Notario

Identificación ID
En minutos



Seguros de:

- Autos
- Motocicletas
- Apartamentos
- Casas
- Work Compensation
- General Liability
- Comerciales



Ofrecemos:

- Beneficios de Jubilación libres de impuestos
- Fondos Estudiantiles
- Protección Hipotecaria
- Seguros de vida con beneficios en vida
- Seguro de gastos funerarios

Llamar al 704-800-0162

FINANCIAL SOLUTIONS
MULTISERVICIOS

704-919-1925

Email: financialsolutions205@yahoo.com

5101 Central Ave. Charlotte, NC 28205

Refugio de animales está lleno: ya no aceptarán perros abandonados

Yuliana Montiel

Desde el 20 de diciembre, la Oficina de Control y Cuidado de Animales del Departamento de Policía de Charlotte-Mecklenburg (CMPD) suspendió la aceptación de perros entregados por sus dueños. La razón: no cuentan con capacidad para recibirlos.

Tras dos años aumentando su capacidad, el número de caninos abandonados fue mucho mayor a las adopciones.

Diciembre era la última esperanza para aumentar la cifra de adopciones. Sin embargo, no hubo resultados favorables. Según el reporte del 20 de diciembre, el refugio se encuentra cuidando a 282 perros, solo 47 de estos se encuentran en hogares de guarda temporales y 27 están en programas temporales de cuidados fuera del refugio.

Dueños de mascotas deben buscar otra alternativa

“Los oficiales están haciendo todo lo posible para recuperar el hogar de las mascotas perdidas en la comu-



En seis semanas el número de perros al cuidado del refugio del CMPD aumentó de 174 a 282.

nidad antes de llevarlas al refugio, pero entre los perros perdidos que no podemos encontrar un dueño, los perros de casos a largo plazo y los perros que representan una amenaza para la seguridad pública, nuestras perreras están llenas”, dijo a La Noticia el doctor Joshua Fisher, director de la Oficina de Control y Cuidado de Animales.

El refugio tiene las funciones de alojar a perros extraviados y colocarlos en cuarentena en caso de que

sean tratados por una enfermedad. Antes de trasladar a estas mascotas a las perreras de adopción tienen que completar una espera legal de 72 horas para que el propietario tenga tiempo de encontrar a su mascota.

“Sin embargo, no tenemos ninguna habitación en adopción para mover aproximadamente 41 perros que han completado su espera de 72 horas, han tenido un examen médico y están listos para pasar a la adopción”, señaló el refugio de animales del CMPD.

¿Tenía una cita reservada para entregar a su perro?

Si usted tenía una cita reservada para entregar a su perro, es posible que reciba una llamada de un representante del refugio para cancelarla. Como alternativa, se le enviará un enlace a sitios web para publicar a su mascota en adopción.

“No reservaremos ninguna cita futura en este momento”, señala la entidad. Aclara que en el futuro, las solicitudes para entregar a sus perros serán aceptadas según el espacio disponible.

Sacrificar a perros: tarea difícil para personal del refugio

Durante los últimos 15 meses, el refugio ha enviado numerosas solicitudes de adopciones y de acogidas temporales. Sin embargo, lamentan que el número de perros abandonados no ha descendido.

“En un día que estamos felices de tener 20 adopciones de perros saliendo por la puerta, al mismo tiempo tenemos 15 perros callejeros o entregados por sus dueños y lamentablemente no vemos luz al final de este largo túnel”, dijo Melissa Knicy, gerente de Comunicaciones y Alcance del refugio.

Ante el incremento de animales en el refugio, el personal tiene la responsabilidad decidir a cuáles caninos se le practicará la eutanasia.

“Nos sentimos tristes porque queremos lo mejor para ellos, pero tenemos que tomar decisiones”, comentó Dania Samperio, una de las trabajadoras del refugio.

Encuentre esta historia en
LaNoticia.com



¡Ofertas deslumbrantes!

Hydrafacial \$199 por 60 minutos	Aumento de senos \$1,500 de descuento
Depilación láser desde \$75 por tratamiento	Levantamiento de glúteos brasileños BBL desde \$5,500
Botox \$50 de descuento	Abdominoplastia \$1,000 de descuento más 2 áreas gratis de liposucción
Relleno de labios \$600	

Consulta gratis

tratamiento para la piel y cirugías



PROVIDENCE
plastic surgery
& skin center

Ofrecemos opciones
de financiamiento

Llámenos o envíe mensaje de texto a:

704.771.1747





Feliz Año Nuevo 2023

De parte de SAV/WAY y todo nuestro personal



¡A toda nuestra comunidad, gracias por su preferencia!



el supermercado latino

4459 Central Ave, Charlotte, NC 28205

La Noticia™

Presidente
Alvaro Gurdíán

Directora
Hilda H. Gurdíán

Vice Presidente
Alvaro Gurdíán Jr.

Editor
Diego Barahona A.
dbarahona@lanoticia.com

Reporteros
Kayla Young
Eileen Rodríguez
Yuliana Montiel
Jeralí Giménez
Jonathan Hernandez
Apolo Valdés
Emmanuel Gutierrez
Daniel González
Karole Pelcastre Avilez

Escritores/Colaboradores
Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.
Dr. Mike Walden
Dr. Carlos Cruz
Patricia Huerta
Gustavo Cruz
Marcos Andón
Ernesto Maradiaga

Fotos/Video
Rodrigo Gaudenzi
José Félix Sánchez

Traducción
Kendal Walters

Ventas
Rosario Herrera
Gerente de Ventas Sector Latino
704-965-9443
rherrera@lanoticia.com

Directora de Arte
María E. Benton

Diseño
Douglas Herrera

Director de Informática
Alvaro Gurdíán Jr.

Administración
Alejandrina Rosales

Distribución
Nuvia Rodríguez
Jorge García
Edgar Silva

La Noticia
5936 Monroe Rd.
Charlotte, NC 28212
Tel: 704-568-6966
Fax: 704-568-8936
www.lanoticia.com

La Noticia no asume responsabilidad sobre el contenido de los artículos o de los avisos. Las opiniones expresadas por los colaboradores son de exclusiva responsabilidad de sus autores, La Noticia no se solidariza necesariamente con dichas opiniones. Las contribuciones una vez recibidas son propiedad de La Noticia, no se devuelven y están sujetas a edición por razones de aclaración de idea o falta de espacio. La Noticia is not responsible for the content of third party articles and ads. Opinions expressed in by-lined articles and letters are those of the writers do not necessarily represent the opinions of La Noticia. No portion of La Noticia, including editorial features, advertising or artwork may be reproduced in whole or part without written permission of the publisher.

Plantearse un propósito puede salvarle la vida, según la ciencia

Diego Barahona A.

La historia y recientes descubrimientos médicos confirman uno de los secretos para vivir más y mejor: tener un propósito (o varios) en la vida.

Según un reciente estudio de la Universidad de Carleton en Canadá y del Centro Médico de la Universidad de Rochester en Nueva York, si una persona siente que su vida tiene un propósito (sea el que sea) podría ayudarle a vivir más tiempo.

Los propósitos pueden salvar su vida

Los psicólogos Patrick Hill y Nicholas Turiano analizaron el comportamiento de 6,000 estadounidenses a lo largo de 14 años. Se concentraron en personas con cierta actitud positiva o negativa ante la vida, y midieron sus relaciones con otras personas, así como sus experiencias ante emociones positivas y negativas.

A lo largo del seguimiento, 569 participantes (9 %) fallecieron. Hill y Turiano descubrieron que estas personas habían puntuado más bajo que el resto en los índices que medían sus aspiraciones y relaciones positivas. Por otra parte, los psicólogos resaltaron que a mayores propósitos en la vida menor riesgo de muerte, independientemente de la edad.

Estos hallazgos resaltan la importancia de ser personas constructivas, es decir plantearse objetivos de vida, metas, y planes para alcanzarlos.

En busca de un propósito

Años atrás (concretamente en 1946), el psiquiatra austriaco Viktor Frankl resaltaba esta verdad desde una perspectiva más pragmática, cuando escribió su célebre libro: El hombre en busca de sentido, obra que en su momento fue catalogada por la Biblioteca del Congreso en Washington DC, como uno de los

diez libros de mayor influencia en Estados Unidos.

En este texto se narran la vivencias de Frankl, junto con otros prisioneros mientras permanecieron en un campo de concentración Nazi en la Segunda Guerra Mundial.

En su testimonio, el autor señala que en medio del infierno que supone un campo de concentración, los prisioneros que se plantearon objetivos para cuando saliesen de allí (pese a que esto era incierto durante su cautiverio) lograron sobrevivir los horrores del Holocausto, mientras que sus compañeros de celda quienes bajaron los brazos y simplemente ya no tenían una razón para vivir, fueron quienes efectivamente perecieron, sea en los trabajos pesados a los que se veían obligados, o por las inhumanas condiciones en las que se encontraban o porque eran ejecutados por sus captores.

Es interesante señalar que Frankl descubrió que no son las circunstancias las que determinan el propósito de una persona, al contrario, una persona debería plantearse objetivos elevados, que lo lleven a trascender las circunstancias en las que se ve inmerso.

“La elección de nuestro propio camino”

Como comunidad, como familias y como individuos podemos llegar a hacer grandes cosas, eso requiere soñar grande y trabajar duro para lograrlo. Si quiere vivir más y mejor, no sea una víctima de las circunstancias, sea un protagonista del cambio.

En palabras de Viktor Frankl: “A un hombre le pueden arrebatar todo, menos una cosa, la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante cualquier tipo de circunstancias, la elección de su propio camino”.

Setting a Purpose Can Save Your Life, According to Science

Diego Barahona A.

History and recent medical findings confirm one of the secrets to living longer and better: having a purpose (or various purposes) in life.

Purposes can save your life

According to a recent study by Carleton University in Canada and the University of Rochester (NY) Medical Center, if a person feels that his life has a purpose (whatever that is), it could help him live longer.

Psychologists Patrick Hill and Nicholas Turiano analyzed the behavior of 6,000 Americans over the course of 14 years. They focused on people with certain positive or negative outlooks on life, and measured their relationships with other people and their experiences with positive and negative emotions.

Throughout the 14 years of monitoring, 569 participants (9%) died. Hill and Turiano discovered that these people had lower scores than the rest in the indicators measuring aspirations and positive relationships.

Moreover, the psychologists emphasized that with greater purpose in life there was a lower risk of death, regardless of age.

These findings highlight the importance of being constructive individuals, i.e. setting goals and objectives in life, and making plans to achieve them.

In search of a purpose

Years ago, in 1946, Austrian psychiatrist Viktor Frankl emphasized this truth from a more pragmatic perspective when he wrote his famous book “Man’s Search for Meaning.” This work was named one of the ten most influential books in

America by the Library of Congress in Washington, DC.

In this book, Frankl gives a firsthand account of his experiences with other prisoners while they were kept in a Nazi concentration camp in World War II.

In his testimony, the author notes that in the middle of the hell of the concentration camp, those prisoners who set goals for when they got out (although this was uncertain during imprisonment) were able to survive the horrors of the Holocaust. On the other hand, his fellow prisoners who gave up and simply no longer had a reason to live were those who actually perished, whether it was due to the hard labor that they were forced to perform, the inhumane conditions they endured, or because they were executed by their captors.

Interestingly, Frankl discovered that it is not the circumstances that determine a person’s purpose; on the contrary, a person should consider a higher purpose, leading him to transcend the circumstances in which he finds himself.

“Choosing our own way”

As a community, as families, and as individuals, we can go on to do great things, and this requires dreaming big and working hard to achieve our goals. So if you want to live longer and better, do not be a victim of your circumstances; instead be a protagonist of change.

In the words of Viktor Frankl: “Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way.”

Llegó a Carolina del Norte como obrera, se negó a fracasar y hoy es una líder que apoya a la comunidad

Yuliana Montiel

Una latina forma parte de la directiva del Instituto Lee. Se trata de Gina Esquivel, quien en los últimos años ha formado su carrera como consultora enfocada en iniciativas de impacto social. Sin embargo, no siempre fue así. Llegó a Estados Unidos sin hablar inglés.

“Pensé en hacer valer mis estudios de Costa Rica, en el sacrificio de mi madre para darme estos estudios y en mi hermana que fue un impulso para mí. Así comencé a estudiar, trabajar y avanzar de poco a poco”, comentó Gina Esquivel a La Noticia.

Comenzar sin contactos, sin experiencia y sin hablar el idioma

Gina llegó a Charlotte en 1995. Solo tenía 22 años cuando comenzó a trabajar como obrera en una fábrica que se dedicaba a la producción de mesas y escritorios. Para esa fecha, ya había completado sus estudios de bachillerato en Costa Rica gracias al esfuerzo de su madre, quien le enseñó la importancia de salir adelante por medio del trabajo.

“Me tomó como dos años poder empezar a entender bien el inglés hasta llegar al grado de poder hacer bromas en inglés y fue después de esto que comencé a trabajar con organizaciones sin fines de lucro. Una de ayuda de salud pública, otras de intervención para ayudar a la comunidad latina, luego fui a trabajar en el Levine Museum y en Crisis Assistance, donde estuve varios años”, señaló Esquivel.

Mientras la latina trabajaba en distintas organizaciones, también obtuvo una maestría en gestión del cambio y liderazgo de la Universidad Pfeiffer, así como varias certificaciones en mercadeo, gestión de proyectos, pensamiento estratégico y trabajo comunitario.

“Al principio fue difícil porque no tenía la experiencia, ni historia en mi familia, de que alguien hiciera esto y tuve que forjar las cosas de la forma en la que yo entendía”, dijo.

Los latinos pueden ofrecer otra perspectiva

Esquivel relata que desde que comenzó a trabajar con organizaciones nació su vocación de llegar a con-



Gina Esquivel, nueva directora del Instituto Lee en Charlotte (Foto: La Noticia).

vertirse en consultora. Sin embargo, las condiciones no estuvieron dadas “hasta que una amiga me dijo que si no lo hacía ahora, no sería nunca y allí comencé mi propia compañía de consultoría”, indicó.

“Tomaba notas todos los días y de todo lo que veía. De todo lo que hacían”. Esta fue una de las estrategias que a Gina le permitió enfrentar distintos escenarios cuando ella misma se convirtió en consultora.

El idioma, por otro lado, no dejó de ser un reto en su historia:

“Hay que tener una capacidad de acomodarse al lenguaje de diferentes personas. Es como una habilidad de ser como un camaleón. Esto al principio fue duro, estuve nerviosa en los primeros proyectos porque temía que si yo fracasaba era como si fracasara mi comunidad latina”, comentó.

Para la profesional, ser latina y sus experiencias la llevaron a presentar ideas y soluciones “desde otra perspectiva”. Una posibilidad de demostrar que se puede llegar a grandes cargos no solo por ser bilingüe, sino también por ser trabajadores con capacidades intelectuales que no deben ser ignoradas.

Abandonar la zona de confort

Gina señala que cuando ya tenía varios años trabajando para su pro-

pia compañía como consultora, fue contactada por el Instituto Lee, quienes le ofrecieron la oportunidad de formar parte de su equipo.

“Antes de entrar, pensé en lo que tenía para ofrecer: mis experiencias de 30 años trabajando para la comunidad con programas de alcance social. Empecé los primeros meses y lo que hice fueron estudios de cómo podríamos representar a la comunidad”, dijo la nueva directora de la entidad.

El Instituto Lee es una organización sin fines de lucro fundada en 1997 y nombrada en honor a Bill Lee, un líder corporativo y cívico. Su función es apoyar el trabajo de cambio comunitario de otras organizaciones públicas y comunitarias de Charlotte.

“Acá lo que hacemos es apoyar a la comunidad, a los líderes y a las organizaciones para que crezcan. Nosotros no trabajamos directamente con la población, sino como facilitadores del proceso a través de las organizaciones independientes. Yo, como consultora, hago todo lo que es el desarrollo de estrategias y recomendaciones para el desarrollo del liderazgo, investigaciones, análisis, estadísticas, conocer el impacto de ciertas decisiones en la comunidad, buscamos contenido y pasamos a proyectos”, señaló Esquivel.

Recomendaciones para latinos

Hoy Gina forma parte de la directiva del Instituto Lee y además se desempeña como consultora para su propia compañía. Trabaja de la mano con la comunidad latina, especialmente, y busca su crecimiento. Por esta razón, entregó una serie de recomendaciones basadas para que cada vez sean más los latinos que lleguen a grandes cargos o que logren innovar con sus propios negocios.

■ Conocer a ti mismo. Para la profesional este es el primer paso que se debe de tomar antes de orientarse por un proyecto laboral o intelectual. “Tú tienes que aprender a escucharte a ti mismo y confiar en que vas a poder tanto físicamente como intelectual y emocionalmente, porque son cosas diferentes. Sobre todo a nivel intelectual, uno tiene que medirse con una escala completamente diferente”.

■ Rodearte de personas que te ayuden a navegar. “Es importante entender que no lo puedes hacer solo”.

■ Darte a conocer. “En este país no tienen que conocerte, tú te tienes que dar a conocer y cuándo ya sabes lo que puedes hacer bien, lo reclamas, lo anuncias, haces una campaña y te mantienes en ese carril hasta que lo desarrolles como un maestro”.

■ Aprovechar las oportunidades. “No se tiene que hacer todo ni saberlo todo para ser bueno. Hay que hacer una cosa bien hecha y después entrar en detalles”, aconseja.

■ No rendirse. “Hay que entender que los momentos difíciles hay que superarlos, porque el éxito no está en crear un negocio, sino en mantenerlo”, dijo.

Por último, Gina destacó: “No es un trabajo fácil, pero nosotros los latinos no hacemos trabajos fáciles. Nosotros los inmigrantes nos hemos caracterizado porque somos resistentes al fracaso. Tenemos ese reto y por eso progresamos”.

Nutraceuticos: Ciertos alimentos pueden ser medicinales



Patricia Huerta

Hablemos de los nutraceuticos, ¿has escuchado esta palabra? Es un concepto relativamente nuevo y es producto del avance natural de los tiempos. La nutraceutica nace en 1989, cuando el Dr. Stephen DeFelice, presidente de la Fundación para la Innovación en Medicina (FIM), acuña el término para definir a “un alimento o parte de un alimento que proporciona beneficios médicos o para la salud, incluyendo la prevención y/o el tratamiento de enfermedades”.

El concepto entonces hace referencia a un alimento o parte de él que proporciona beneficios para la salud del cuerpo.

Según la Sociedad Española de Nutraceutica Medica son productos de origen natural con propiedades biológicas activas, beneficiosas para la salud y con capacidad preventiva y/o terapéutica definida.

Cuáles son los beneficios para la salud

- Mejoran una o más funciones fisiológicas del cuerpo.
- Tienen una acción preventiva y/o curativa.
- Mejoran la calidad de vida dentro de un estilo de vida saludable.
- Aumentan la longevidad, permiten vivir más años sanos, esto en un entorno de estilo de vida saludable.
- Ayudan a evitar enfermedades agudas y crónicas.
- Tienen beneficios psicológicos al saber que estamos haciendo algo por nuestro bienestar.
- Al ser de la naturaleza tienen menor riesgo de causar efectos secundarios.
- Beneficiosos en personas con condiciones de dieta específicas.
- Son excelentes complementos y coadyuvantes de medicamentos de uso general, contribuyendo en muchos casos a la disminución de las dosis y los efectos secundarios.

Los nutraceuticos se pueden encontrar en plantas, animales, levaduras y



Los nutraceuticos se refieren a un alimento o parte de él que proporciona beneficios para la salud del cuerpo.

hongos. Proviene de los conocimientos de milenarias culturas (andinas, amazónicas y asiáticas) en el uso de alimentos para mejorar la salud, y los últimos avances científicos en biología celular y nutrición humana.

Categorías de los nutraceuticos

■ Vitaminas

Con funciones específicas en el organismo. Potentes antioxidantes. Por ejemplo, si tomamos una fruta como el camu-camu, de ella se puede tomar la vitamina C que sería el nutraceutico. La vitamina B por ejemplo la encontramos en frutas como la granada, el kiwi, el plátano.

■ Fibra

Puede ser soluble o insoluble. Es la parte no digerida de vegetales principalmente. Disminuye niveles de lípidos en sangre. Enlentece la absorción de los carbohidratos mejorando la respuesta de la insulina. Aquí podemos citar ejemplos como la fibra de raíces como el yacón, la fibra de otros vegetales como la espinaca o de frutas como la manzana verde.

■ Prebióticos

Fibras vegetales especializadas que actúan como fertilizantes para las bacterias sanas del intestino o microbiota intestinal. Son el alimento de los probióticos. Citamos aquí cereales de grano entero como quinua, cebada, legumbres como garbanzos, arvejas, vegetales principalmente de hoja verde.

■ Especies

Alimentos y sustancias usadas para

mejorar el sabor de los alimentos. Son antioxidantes. Fuentes de especies están el ajo, cebolla, cúrcuma, jengibre.

■ Polifenoles

Grupo variado de compuestos. Efectos importantes en el metabolismo. Efecto antioxidante y antitumoral. Podemos citar principalmente frutas como uva, fresas, frambuesas, granada.

■ Probióticos

Microrganismos vivos que hacen parte del microbiota intestinal, muchos efectos en el cuerpo, entre ellos, potenciar el sistema inmune. Ejemplos de alimentos donde encontramos este nutraceutico son el fermentar la leche, para formar yogur, la kombucha, el chucrut.

■ Ácidos grasos

Especialmente los poliinsaturados. DHA y EPA con efectos en el cerebro y sistema inmune. Generan sustancias antiinflamatorias. Podemos encontrar estos ácidos grasos en el pescado, las nueces, las semillas de girasol.

¿Pueden los alimentos prevenir enfermedades?

Todos los mencionados son sustancias con actividad biológica, tienen un efecto comprobado en nuestra salud. Cada día los nutraceuticos comienzan a utilizarse cada vez más como auténticos fármacos. La diferencia está en que las sustancias activas que contienen son naturales, proceden de alimentos y no se obtienen por síntesis química en el laboratorio, como sí son los fármacos que comúnmente conocemos.

Al no ser catalogados como medicamentos, no es necesaria una prescrip-

ción médica, y son accesibles al público en general, cada vez mejor informado y más consciente de su salud.

Aparte de ser conscientes que un estilo de vida saludable se relaciona en forma directa con la buena salud, hay otros factores que impulsan a colocar mayor atención en los nutraceuticos en la actualidad, por ejemplo, los altos costos de salud y el poco acceso para muchas personas, los avances en el conocimiento científico que soportan el rol vital de la dieta en la salud y en la prevención de las enfermedades, los altos costos de los fármacos convencionales, etc.

Por último, recordemos que somos lo que comemos, gracias a los conocimientos milenarios del uso de los alimentos en la prevención y manejo de las enfermedades y los avances tecnológicos, tenemos en los nutraceuticos una herramienta para mejorar y potenciar nuestra salud.

Mi función como Health Coach es acompañar a las personas en los procesos de instaurar hábitos que mejoren el estilo de vida, la salud y el bienestar de todos. Para más información y si quieren saber más acerca de los NUTRACEUTICOS pueden comunicarse por WhatsApp o mensaje de texto al 803-630-2639.

Patricia Huerta

Coach de nutrición y salud integrativa,
IIN New York. Md. pediatra en Colombia
CEO FitandHealth LLC

Asesorías en nutrición y hábitos saludables
Teléfono: 803-630-2639 / FB @FitandHealth.co
IG @FitandHealth.co / @Patricia_Huerta_Md

Cómo los comentarios sobre la apariencia física de los hijos pueden afectarlos

Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.

En nuestra cultura latina es muy común que utilicemos apodos para referirnos a nuestros hijos/as. Mayormente, apodos que se refieren a alguna característica física (ej. la gordita, el chaparro). Aunque sabemos que la motivación de utilizar estos apodos es el cariño y que, cuando los hijos son pequeños pudiera parecer gracioso, la realidad es que puede afectar su auto-estima.

Es importante recordar que vivimos en una cultura muy enfocada hacia la apariencia física, que puede promover en las personas una susceptibilidad a sentirse diferentes, tener insatisfacción corporal, o enfocarse en su auto-estima en solamente su apariencia física. Entonces, ¿qué podemos hacer como padres y madres para que se desarrollen emocionalmente saludables?

Evitar apodos de una característica física

Usualmente nos toma tiempo y dedicación el identificar el nombre apropiado para nuestros hijos porque sabemos que los nombres tienen un significado muy importante en la vida de las per-



Cuando le hacemos comentarios sobre su apariencia física, nos transformamos en una lupa que magnifica algún rasgo que, muy probablemente, su hijo había notado.

sonas que, puede marcarlas y definir las. No abortemos ese trabajo que realizamos en buscar el nombre perfecto al sustituirlo con un sobrenombre.

Por otro lado, este sobrenombre puede ser usado por otras personas para molestar o hacer “bullying” afectando así su auto-estima.

Evitar comentarios sobre el peso

Los comentarios inapropiados sobre el peso que, aunque tenga una buena intención, tienden a predecir conductas de dietas y restricción alimentaria que puede desencadenar en un trastorno de

la conducta alimentario (p. ej. anorexia nerviosa, bulimia nerviosa o trastorno por atracón).

Recuerden que debemos enfocarnos en un marco de salud y no necesariamente en cómo se ve nuestro cuerpo físicamente.

Evitar comentarios sobre la apariencia física

Cuando le hacemos comentarios sobre su apariencia física, nos transformamos en una lupa que magnifica algún rasgo que, muy probablemente, su hijo había notado.

Esta experiencia puede hacer que

sean más sensibles a su apariencia física o pensar que las demás personas van a estar pendientes de ese rasgo físico.

Para ayudar a nuestros hijos a desarrollar una buena auto-estima y una buena relación con su imagen corporal, es importante valorar en nuestros hijos sus habilidades y las capacidades de su cuerpo físico.

Por ejemplo, podemos resaltar las capacidades para practicar algún deporte o simplemente la posibilidad de poder correr, jugar, o caminar.

No hay que perseguir ningún estándar de belleza porque la belleza viene en múltiples formas, tamaños y colores. El hogar y las relaciones con las madres, padres, y hermanos es la primera experiencia interpersonal que tienen los hijos. Por eso es importante enviarles un mensaje de aceptación y validación por quienes son y no por como luzcan físicamente.

Esta información no sustituye una consulta con un profesional de la salud emocional. Para mayor información pueden llamar al 984-974-3795.

Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.
Psicóloga Clínica e Investigadora
Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill
Departamento de Psiquiatría

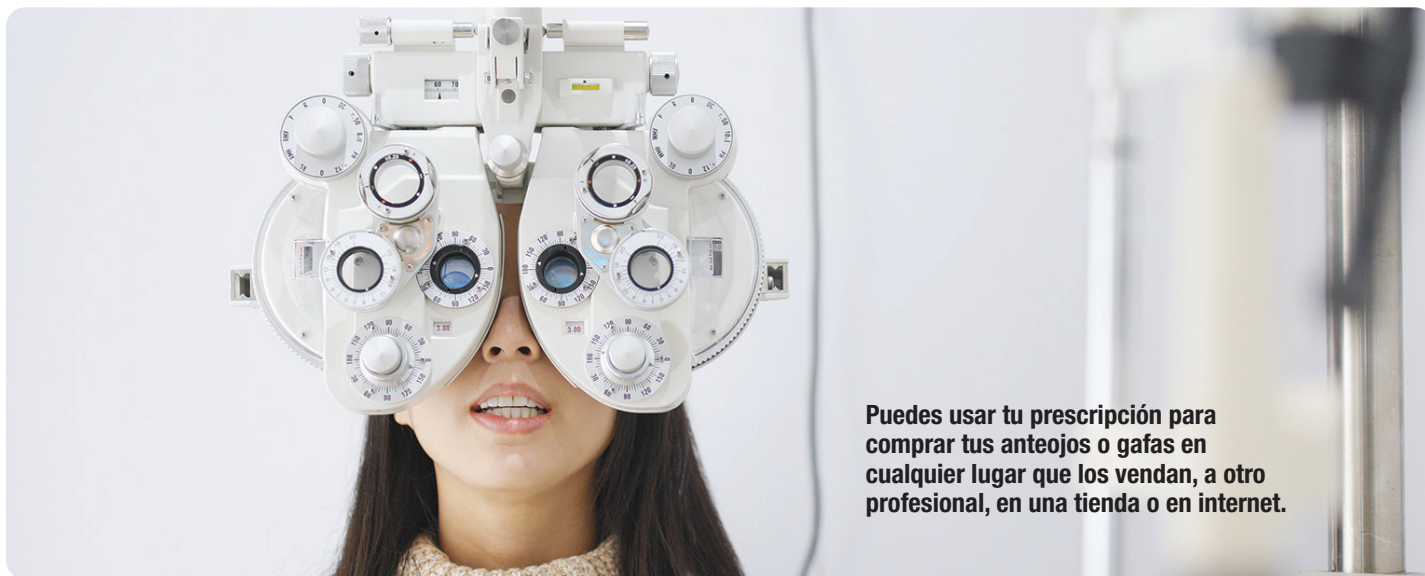
Un oftalmólogo u optometrista está obligado a darle las medidas de sus lentes tras un examen

Diego Barahona A.

Después de someterte a un examen de la vista que determine tu mejor nivel de visión con anteojos, la persona a cargo de emitir la prescripción, un oculista u oftalmólogo, tiene que entregarte una copia de esa prescripción aunque no se la pidas, según la Comisión Federal de Comercio (FTC).

Puedes usar tu prescripción para comprar tus anteojos o gafas en cualquier lugar que los vendan, a otro profesional, en una tienda o en internet. Puede haber una amplia variación de costos, calidad y surtido entre los vendedores, así que vale la pena buscar y comparar para encontrar el trato más conveniente.

El profesional a cargo de la prescripción de tus anteojos no puede hacerte pagar un cargo extra, ni obligarte a que le compres los anteojos a él, ni hacerte firmar un formulario de exención o descargo a cambio de tu prescripción o



Puedes usar tu prescripción para comprar tus anteojos o gafas en cualquier lugar que los vendan, a otro profesional, en una tienda o en internet.

receta. Así lo establece la ley.

Advierten a oculistas que deben cumplir la ley

Así y con todo, no todos los profesionales autorizados a prescribir anteojos actúan de la manera correcta. Es por este motivo que el FTC envía cada año cartas de advertencia a profesionales de la vista para informarles posibles infracciones a la Regla de Anteojos.

En los reclamos que involucran a cinco profesionales de la vista también

se alegan infracciones a la Regla de Lentes de Contacto, que establece requerimientos similares con respecto a la entrega de las prescripciones de lentes de contacto a los pacientes.

En las cartas se les indica a los oculistas que revisen las reglas, cumplan con los requerimientos aplicables y se les informa que la falta de cumplimiento puede dar como resultado acciones legales y la aplicación de multas de tipo monetario.

Si sospechas que un médico oculista

u oftalmólogo está infringiendo la Regla de Anteojos o la Regla de Lentes de Contacto, reportelo al FTC a la página: <https://reportfraud.ftc.gov/#/>

Para más información, consulta Comprenda sus derechos de prescripción de anteojos y lentes de contacto. Este artículo incluye una lista de lo que deberías ver en tu prescripción.

Encuentre esta historia en
LaNoticia.com

DECEMBER 30, 2022 • 7PM

VENEZOLANOS IN THE CAROLINAS PRESENTA:

FIESTA DE FIN DE AÑO

entre palos y alegría!



WITH SPECIAL GUESTS

ÚLTIMANOTA
FT. TYRONE MÁRQUEZ



MIDWOOD INTERNATIONAL CENTER
1817 CENTRAL AVE. CHARLOTTE, NC 28205

PRESENTED BY



ORGANIZED BY



a non-profit 501c3 organization.



SPONSORED BY



TICKETS: FIESTAVENEZOLANA.COM

Conozca la forma segura de usar las ollas de cocción lenta

Diego Barahona A.

La olla de cocción lenta es de gran ayuda. Consume menos electricidad, ya que cocina los alimentos lentamente a una temperatura baja y si usted planea lo que va a cocinar con anticipación, puede tener sus alimentos listos al volver a casa del trabajo.

Estas ollas por lo general cocinan a una temperatura que oscila entre los 170 F y los 280 F, esta temperatura baja además de ahorrar energía eléctrica permite que las carnes magras se mantengan jugosas, suaves y no se encojan.

Las ollas de cocción lenta si son bien usadas resultan bastante seguras.

El calor que se desprende de la olla combinado con el vapor que esta olla genera mata a las bacterias, es por esto que el Departamento de Agricultura de Estados Unidos las considera seguras. Sin embargo, hay ciertos hechos que usted necesita conocer para que pueda tener una experiencia saludable cuando use este tipo de ollas.

Antes de cocinar

La forma de empezar a cocinar de manera segura es por supuesto lavar bien la olla antes de usarla, lavarse las



manos, lavar y desinfectar tanto los utensilios que se van utilizar como el área de trabajo y lavarse las manos antes de empezar a cocinar y durante la preparación de los alimentos.

Siempre descongele sus carnes antes de ponerlas en la olla de cocción lenta. La mejor forma de descongelarlas es poniéndolas el día anterior en la refrigeradora. También deje en la refrigeradora los ingredientes que va a utilizar que son perecibles hasta el momento en que va a utilizarlos.

Si corta con anticipación las carnes y los vegetales que va a utilizar guárdelos en el refrigerador por separado, las ollas de cocción lenta toman varias horas hasta alcanzar una temperatura segura que mate a las bacterias.

Mientras cocine

Es recomendable cocinar en este tipo de ollas alimentos que contengan mucha humedad, tales como chiles, sopas, salsa de espaguetis, etc. Llene la olla a no menos de la mitad y no más de las dos terceras parte.

Los vegetales se cocinan más lentamente que las carnes en estos tipos de ollas, así es que si va a utilizarlos, ponga primero los vegetales y luego las carnes. Luego añada el agua o el líquido que vaya a utilizar. Tape la olla y solo destápela para remover los alimentos o para revisar si están listos.

La mayoría de las ollas de cocción lenta tienen dos o más velocidades. Los alimentos toman distinto tiempo en prepararse según la velocidad que se utilice.

Si los alimentos se van a cocinar durante todo el día o toda la noche es mejor emplear la velocidad más baja, también es mejor emplear la velocidad más baja cuando las carnes son duras.

Una vez que los alimentos ya están preparados, no hay riesgo que se queden en la olla siempre que la misma esté en funcionamiento.

El único tipo de alimento que no se recomienda cocinar en una olla de cocción lenta son los frijoles, sobre todo los blancos y los frijoles riñón rojos. La razón es que estos frijoles tanto cuando

están crudos, como cuando se cocinan a 176 F pueden causar un síndrome que le puede enfermar de 3 a 4 horas con náusea, vomito, diarrea y dolor de estomago. Las olla de cocción lenta cocinan los fréjoles a una temperatura de 170 F.



De acuerdo con la Administración de Alimentos esta es la razón por la cual algunas personas han enfermado con este síndrome, que es todavía desconocido, luego de comer fréjoles preparados en olla de cocción lenta.

Después de cocinar

En cuanto a los alimentos sobrantes, no se recomienda recalentarlos en las ollas de cocción lenta. Guarde las sobras de sus alimentos en el refrigerador antes de dos horas y recalientelas en la estufa, el micro-ondas, o en un horno convencional a 165 F.

Una vez que sus alimentos sobrantes ya fueron recalentados puede ponerlos en la olla de cocción lenta para que se mantengan calientes hasta el momento de servirlos. Primero caliente la olla de cocción lenta de modo que pueda mantener el calor hasta el momento de servir.

dish
Authorized Retailer

- 3-Year TV Price Guarantee
- 99% Signal Reliability, now backed by our Reliability Guarantee
- Multi-Sport with NFL Redzone from NFL Network

A TV PRICE YOU CAN RELY ON
ONLY FROM DISH
3-YEAR TV PRICE GUARANTEE

A TV Price you can rely on - only from DISH
*Restrictions Apply

ORDER TODAY & RECEIVE A \$100 GIFT CARD

GET DISH. GET \$100! \$100 Gift Card

Call us now! 1-877-437-6581

Offer for new and qualifying former customers only. 3-year price guarantee requires credit qualification and 2-year commitment and covers core programming, local networks, and equipment. Early termination fee of \$20/mo. remaining applies if you cancel early. Offer ends 4/12/23. 99% signal reliability based on data from set-top boxes. Not a guarantee of signal in all weather conditions. *Thursday Night Football: Internet connected Hopper and a Prime Video subscription required.

Gracias

Gracias por estar con nosotros durante todo el 2022

Gracias por inspirarnos a dar lo mejor de nosotros en el año que termina y en este 2023 vamos por más éxitos

La Noticia le desea a usted y a los suyos, salud y prosperidad en este nuevo año.

2023

La Noticia

Donde la comunidad es La Noticia

LaNoticia.com

Liga IASO: estos fueron los campeones del 2022



FEF - Campeón del Torneo Femenil

Emmanuel Gutiérrez

Se termina un año deportivo en las instalaciones de Elon Park de la ciudad de Charlotte, donde Inter American Sports Organizations (Liga IASO) organiza los torneos de fútbol 7 vs. 7 para los días sábados y competencias 11 vs. 11 para los domingos.

Este 2022, la gran final del Torneo Femenil se llevó a cabo el 19 de febrero y fue entre los equipos de Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF) y Atlético Celaya.

En dicha oportunidad, el cuadro 'ecuatoriano' se llevó el trofeo de campeón y un estímulo económico de \$1,000 en efectivo, mientras que el cuadro subcampeón \$400 en efectivo.

Por otra parte, el 2 de abril fue una tarde llena de campeonatos y estos fueron los equipos que alzaron un título:

Categoría Premier

Se enfrentaron los equipos de Honduras y FC Los Ángeles. El equipo "hondureño" se llevó a sus vitrinas el



FEF - Campeón categoría mixta

trofeo de campeón y \$1,000 en efectivo. El cuadro subcampeón se llevó un estímulo económico de \$500 en efectivo.

Categoría Ascenso

Leed United y San Juan, donde el cuadro 'santo' venció por 4-3. El cuadro campeón se llevó el trofeo correspondiente y un estímulo económico de \$700, mientras que el subcampeón \$300 en efectivo.

Categoría Segunda

En la tercera final se vieron las



Stanley - Campeón categoría segunda

caras los cuadros de Guanajuato y Stanley. Donde este último venció de manera brillante por 2-0.

Categoría Mixta

En el cierre de esa programación, se enfrentaron los cuadros de Federación Ecuatoriana de Fútbol y Paris Saint Germain, donde el equipo sudamericano se proclamó campeón al vencer por 1-0.

El campeón se llevó el trofeo en esta categoría y \$700 en efectivo. El cuadro subcampeón obtuvo un estímulo económico de \$300 en efectivo.



latin tours
AGENCIA DE VIAJES Y SERVICIOS

¡Abierto los 7 días!

- Boletos Aéreos
- Boletos de Bus
- Paquetes Turísticos
- Notaría Pública
- Poderes Notariales
- Apostillados
- Traducciones
- Foto Pasaporte
- Taxes

IATA Accredited Agent

+1 888 462 2854
+1 704 536 3050

4459, Central Ave, Charlotte N.C.
www.latintoursinc.com

SARY'S
TRAVEL & TAX SERVICES

¡TAXES!

Agentes autorizados del IRS

- Online
- Personales y Negocios.
- Años anteriores.
- Enmiendas, Payroll.
- Forma 1099's / W-7.
- Estímulos Económicos.

Seguros de Autos WC / GL / SALUD

- Pago Tickets de tráfico.
- Reporte Criminal, FBI, FOIA

Boletos a México.

Boletos Aéreos a TODO el mundo
"Mejoramos los precios de la competencia"

AEROMEXICO, volaris, DELTA, Copa Airlines, Avianca, UNITED AIRLINES, American Airlines

Envíos de Paquetería

Abierto de Lunes a Sábado

7520 S. Tryon St. Charlotte, NC 28217.
sarys2008@hotmail.com
(704) 900-2933 (704) 908-0235 (704) 497-3626

SOTO AUTO GLASS

¿Vidrio de su Auto roto?

No espere mas, llámenos para un estimado gratis.

Servicio a domicilio. Instalaciones de parabrisas, vidrios de puerta, vidrios traseros, reguladores y más...

Toda clase de Autos y Camiones.

704-606-7751

Yovani Towing Service

Servicio 24 horas
Trabajo de noche

704-249-5962

Compramos carros viejos
Pagamos Cash desde \$200 a \$1000

- Cubrimos Charlotte y alrededores
- Recojemos en 35 minutos
- Abrimos carros

Claudio Carpet Cleaning

Rotovac Carpet Restoration System

Limpieza Profesional de Alfombra

- Casa • Apartamento
- Condominios • Oficinas

3 áreas por \$75

Llama hoy para estimado gratis
704-858-7762 • 704-858-7761

Reparación Técnica Garantizada

- Aire Acondicionado
- Calefacción
- Neveras
- Estufas
- Boiler
- Lavadoras y Secadoras

PRESUPUESTO sin Compromiso

Llame al 704-920-0055

¿Ofrece servicios para eventos?

Decoración, fotografía y video, pasteles preparación de comida, brincolines, entretenimiento... ¡Pon tu aviso aquí!

704-568-6966

Se compran carros para Junkers

Pagamos Cash
De \$250 hasta \$1,000

Recogemos Inmediatamente

¡Llamé hoy mismo!
704-258-7040

Preguntar por Juan

LaNoticiaJobs



Solicitamos personal para tienda

Servicio al cliente

Por horas
Charlotte, NC



\$12 p/hora ¡Ofrecemos Bonos!

Solicitamos Housekeepers para un prestigioso hotel

Limpieza

Por horas
Charlotte, NC



\$17 p/hora
Bono de \$500 "pagado a los 90 días"

Excelentes beneficios

Lavandería solicita empleados para sacar ropa de las secadoras y doblarlas

Limpieza

Por horas
Charlotte, NC



Excelente pago

Para trabajar sábado ó domingo por las mañanas

Se solicita ejecutivo de ventas Homeoffice

Ventas

Por horas
Charlotte, NC



- Gran oportunidad para trabajar desde su casa
- Seguro de salud y dental

704-568-6966

Clasificados

Empleos	Servicios	Renta vivienda
Venta varios		Venta vivienda

Empleos

VARIOS

Se necesitan
costureras, tapiceros y ayudantes para mantenimiento. Para compañía de tapicería de barcos en Cornelius, NC. Interesados llamar al **704-892-7913** preguntar por Maria.

Don Ramón

Reparación - Instalación
Aire acondicionado y calefacción
(704) 582-1010
21 años de experiencia

Start Saving BIG
On Medications!
Up To 90% Savings
from 90DAYMEDS!
Over 3500 Medications Available! Prescriptions Req'd. Pharmacy Checker Approved. CALL Today for Your FREE Quote. **855-792-6222**

Reparación

Electricidad - Plomería
Calentadores
Aire acondicionado
704-719-6330

Renta vivienda

CASA

Servicios

REPARACIÓN

Don Jesús
Aire Acondicionado
Calefacción
Plomería
Limpieza de drenaje
704-780-8100

LaNoticia.com

VARIOS

Tapicería Alexander:
Tapizamos muebles, carros, motos y botes 704-431-9995
1134 N. Barkley Rd.,
Stateville, NC 28677

Se renta elegante casa
ubicada en Ballantyne
3 dormitorios 2-1/2 baños y garaje
\$2,200 mensual
704-591-7771

DISH TV

\$59.99 For 190 Channels
\$14.95 High Speed Internet.
Free Installation,
Smart HD DVR Included,
Free Voice Remote.
Some restrictions apply.
Call **1-877-437-6581**

Suscribete en:
LaNoticia.com
para leer las noticias más importantes del día.

¿Buscas trabajo?

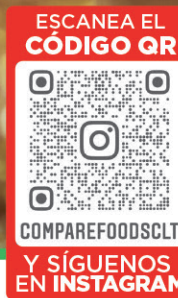
LaNoticiaJobs

LaNoticiaJobs.com

Ponga su aviso aquí llámenos al: **704-568-6966**



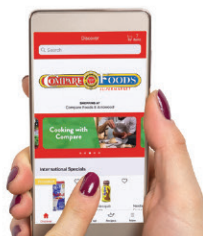
Un Próspero Año Nuevo les desea...



Supplemental Nutrition Assistance Program

SNAP - En línea ¡Disponible ahora!

Utilice hoy sus beneficios para comprar alimentos elegibles para SNAP - En línea con nosotros, a través de www.compareclt.com o descargando nuestra aplicación.



DISPONIBLE EN Google Play



Descárgalo en el App Store

CARNICERÍA Y PESCADERÍA



Cuete de Res Entero sin Hueso **\$4.99** Lb



Muslos de Pollo Frescos sin Hueso **\$1.89** Lb Paquete Familiar



Espaldilla de Cerdo Entera Fresca **\$1.89** Lb



Macarela Entera Congelada **\$3.19** Lb Importada de Noruega



Alas de Pavo Enteras Congeladas **\$2.29** Lb

FRUTAS Y VERDURAS



Uvas Rojas Dulces Jumbo "Red Globe" **\$1.89** Lb



Mango Dulce Tropical Fresco **99¢** Unidad



Aguacate Hass Mexicano Fresco **5/\$5**



Cebolla Amarilla Fresca **\$1.59** Bolsa 3 Lb



Papas Russet Frescas **2/\$5** Bolsa 5 Lb

ABARROTES



Crema Centroamericana Leyde **2/\$5** Bolsa 14 Oz



Tortillas de Maíz Hechas a Mano El Cortez **\$4.77** Empaque 42 Oz



Yuca Congelada Mi Cantón **\$5.77** Empaque 4 Lb



Pastel de Masa con Puerco Goya **\$8.77** Empaque 20 Oz



Masa para Alcapurrias La Fe **\$9.97** Empaque 5 Lb

¿Quieres trabajar con nosotros? Aplica ahora a través de Jobs.CompareCLT.com

201 W. Arrowood Rd. Charlotte, NC 28217 **704-522-7100** Compare Foods Express

3112 Milton Rd. Charlotte, NC 28215 **704-716-1009**

818 E. Arrowood Rd. Charlotte, NC 28217 **704-716-1170**

3600 N. Sharon Amity Rd. Charlotte, NC 28205 **704-536-3176**

4316 North Tryon St. Charlotte, NC 28213 **704-596-3495**

2701 Freedom Rd. Charlotte, NC 28208 **980-213-3513**

NUEVA TIENDA
5300 Sunset Rd. Charlotte, NC 28269 **980-636-1535**

GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS MEXICANOS, CENTROAMERICANOS, SURAMERICANOS Y CARIBEÑOS. CARNICERÍA MEXICANA COMPLETA.

Oferta válida del 28 de Diciembre de 2022 al 03 de Enero de 2023 ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 7AM A 10PM HORARIO ESPECIAL SÓLO PARA PERSONAS DE TERCERA EDAD (60+): DE 7AM A 8AM

REALIZA TUS COMPRAS ONLINE A TRAVÉS DE compareCLT.com/shop Y TE LA LLEVAMOS HASTA TU CASA

ACEPTAMOS:
• CHEQUES DE WIC
• FOOD STAMPS
• TARJETAS DE CRÉDITO

Mayores de 65 años **10% de descuento sólo los martes**. Se excluyen los productos en oferta. Identificación requerida.

NO VENDEMOS A MAYORISTAS. NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE LIMITAR LAS CANTIDADES. NO SOMOS RESPONSABLES POR ERRORES TIPOGRÁFICOS. LAS FOTOGRAFÍAS UTILIZADAS SON PARA ILUSTRACIÓN SÓLAMENTE.