



Locales

## Estampillas de comida por COVID-19 llegan a su fin

Emmanuel Gutiérrez



En la pandemia, diversos planes de ayuda se activaron para ayudar a las familias en necesidad, ese fue el caso del programa de emergencia en estampillas de comida, sin embargo está por terminar.

Pág. 5 >>

Comunidad

## Bomberos de Charlotte nombran primer jefe de batallón latino

Kayla Young



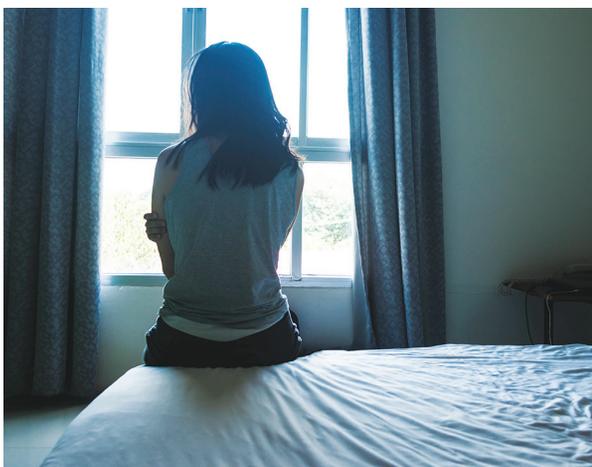
Hace veinte años, Juan Pablo Soto se mudó a Estados Unidos desde Guatemala. Luego de una ardua y exitosa carrera dentro del Departamento de Bomberos de Charlotte, el 20 de enero se convirtió en jefe de batallón de la entidad, convirtiéndose en el primer bombero latino en alcanzar este nivel de liderazgo en la ciudad.

Págs. 8 y 9 >>

Locales

## Carolina del Norte entre los 10 estados con más casos de trata de personas del país

Jonathan Hernández



De acuerdo con la Línea Directa Nacional de Trata de Personas, Carolina del Norte ocupa el noveno lugar a nivel nacional en cuanto a víctimas de este delito. Tan solo en el 2021 se recibieron 922 reportes desde este estado. Al menos 340 víctimas fueron rescatas de redes de trata de personas en ese año.

Pág. 4 >>

Locales

## Mecklenburg se alista para recibir más inmigrantes desde la frontera sur

Kayla Young



El condado anticipa un posible fin del Título 42, una medida de salud pública que se usa para expulsar a los solicitantes de asilo en la frontera sur, y con ello, esperan un aumento en la llegada de inmigrantes. En preparación a esto, se designó \$2 millones para brindar servicios de ayuda humanitaria a La Coalición Latinoamericana.

Págs. 2 y 3 >>

# ¿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"

**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**

## Condado de Mecklenburg se alista para recibir más inmigrantes desde la frontera sur

Kayla Young

El futuro sigue siendo incierto para el Título 42, una medida de salud pública de la era Trump, que aún se usa para expulsar a los solicitantes de asilo en la frontera entre Estados Unidos y México. Con un caso pendiente en la Corte Suprema sobre el tema, el condado de Mecklenburg anticipa un posible fin de esta política, y con ello, un aumento en la llegada de inmigrantes.

“Los gobiernos estatales y locales se están preparando para cualquier impacto potencial que pueda ocurrir”, dijo la Gerente del Condado, Dena Diorio, en la reunión de la Junta de Comisionados del 18 de enero.

La Junta aprobó casi \$40 millones en gastos del Plan de Rescate Estadounidense para viviendas a bajo precio y programas para personas sin hogar en el condado. Dentro de esos fondos, se le designaron \$2 millones para brindar servicios de ayuda humanitaria a un nuevo socio en la lucha contra la falta de vivienda: La Coalición Latinoamericana de Charlotte.

La Coalición fue una de las primeras en alertar a los funcionarios del condado, en el 2022, sobre las graves necesidades que enfrentan las familias inmigrantes recién llegadas.

El director de La Coalición, José Hernández-París, comenzó a instar un mayor apoyo de la comunidad el verano pasado. “Queremos prepararnos”, dijo. “Si logramos trabajar con los que están llegando, ubicarlos e integrarlos lo más rápido posible, nos ayudará a evitar que esto se convierta en una crisis mayor”.

### Nuevos desafíos para servir a la comunidad

La vivienda de emergencia es una nueva área de trabajo para la organización. Pero el año pasado, el tema se convirtió en una de sus principales prioridades. Alrededor de junio, decenas de familias, muchas de Venezuela, Cuba, Nicaragua y Hondu-



**José Hernández París, director de la Coalición Latinoamericana de Charlotte está trabajando para unir recursos, encontrar vivienda y otro tipo de apoyo para los inmigrantes recién llegados. - Foto: Kayla Young, WFAE/La Noticia**

ras, comenzaron a llegar a su oficina en Central Avenue en busca de refugio, dijo Hernández-París.

“Alrededor del 40 % de ellos son niños menores de 18 años y personas sin hogar o casi sin hogar”, dijo. “Normalmente, recibimos unas tres familias por semana”.

Eso fue en octubre. En todo el año, La Coalición atendió alrededor de 4,400 inmigrantes en una variedad de áreas, desde capacitación laboral hasta servicios de emergencia, según su Centro de Bienvenida al Inmigrante.

Ante la gran demanda y para abordar las necesidades de vivienda, La Coalición recurrió a la comunidad.

“Es muy difícil para las familias inmigrantes ver a una familia migrante sin hogar, verlos en la calle”, aseguró Hernández-París. “Las personas llaman a nuestra oficina y ofrecen espacio, una habitación o incluso su patio trasero. Tenemos personas que están en tiendas de campaña en los patios traseros de sus casas, solo para asegurarse de que no estén en la calle”.

*Continúa en la página siguiente*

**La vivienda de emergencia es una nueva área de trabajo para la organización. Pero el año pasado, el tema se convirtió en una de sus principales prioridades.**

**Alrededor de junio, decenas de familias, muchas de Venezuela, Cuba, Nicaragua y Honduras, comenzaron a llegar a su oficina en Central Avenue en busca de refugio, dijo Hernández-París.**



El condado designó \$2 millones para brindar servicios de ayuda humanitaria a La Coalición Latinoamericana de Charlotte. Foto: Kayla Young, WFAE/La Noticia

### Condado de Mecklenburg...

Viene de la página anterior

#### Conversaciones con el Condado

En diciembre, Hernández-París dijo que la Gerente del Condado, Dena Diorio, visitó su oficina.

“Parecía muy abierta y muy, muy interesada en ayudar y nos preguntó si había precedentes en Charlotte de grupos a los que hemos ayudado”, dijo Hernández-París. “Hablamos sobre (el huracán) Katrina como una crisis humanitaria y, no creo que esté exagerando cuando digo que, podemos estar al borde de una crisis humanitaria con familias inmigrantes dentro de Estados Unidos. Y vamos a tener que trabajar juntos para abordarla”.

Hernández-París dijo que recibió una llamada de un funcionario del Departamento de Seguridad Interna (DHS) el año pasado, preguntándole sobre Charlotte como destino para la llegada de inmigrantes.

Docenas de organizaciones comunitarias del condado se reunieron para tratar el tema a fines de diciembre, aseguró Diorio durante la reunión de la Junta de Comisionados del Condado de enero.

“A pesar del trabajo significativo que ya se está realizando dentro del

condado, las partes interesadas y los socios identificaron varios vacíos que actualmente no se pueden llenar en nuestra comunidad”, agregó Diorio.

“Dada la capacidad de recursos y los niveles de personal limitados en todas las organizaciones, algunas de las brechas más críticas identificadas incluyen la capacidad de alojamiento local, opciones de vivienda a largo plazo, acceso a servicios médicos y legales y necesidades básicas como alimentos y ropa”, concluyó la funcionaria.

Se efectuará otra reunión de partes interesadas del condado sobre el Título 42 y la ayuda de emergencia para inmigrantes en esta semana.

#### El futuro del Título 42

Se espera que en marzo la Corte Suprema del país comenzará a escuchar argumentos orales con respecto a una apelación para mantener activo al Título 42, presentada por un grupo de estados liderados por funcionarios republicanos.

**Esta historia fue producida mediante una colaboración entre WFAE y La Noticia.**

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://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](http://www.allred-law.com)

## Medicare has changed. Find out how it can affect you.

Important changes to the federal Medicare program became effective at the beginning of the year. As a result, retirees in your state may be eligible for coverage with new options.

Find out if you qualify for Medicare Supplement insurance from Physicians Life Insurance Company that can help limit your out-of-pocket expenses.

For **FREE** information, call:

**1-866-387-2993**

or visit [MedSupBenefit.com/noticia](http://MedSupBenefit.com/noticia)

Get the facts that matter to you:

- **Critical dates** for Medicare eligibility
- **Options** that can help keep more money in your pocket
- **Medicare benefits** many retirees may not be aware of

We are not connected with, nor endorsed by, the U.S. Government or the Federal Medicare Program. I understand I have no obligation when an agent contacts me to answer my questions about insurance. Premiums can change if all policies of the same form and class in your state are changed. Plan F, Plan G, High Deductible Plan F and High Deductible Plan G premiums based on attained age will also change each year on or after your birthday. L030NC, L035NC, L036NC, L037NC, L038NC, F001, F002

6248\_D

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

Lic. Cecilia Carrión

IRS Certified Acceptance Agent (CAA) • Licencia de NC & SC

### Impuestos

todo el año y años anteriores

- Negocios / Individuales
- Independent Contractors
- Uber/Lyft/Doordash

### Contabilidad / Asesorías

- Asesorías de negocios
- Registración de compañías
- Consultoría en seguros comerciales
- Bookkeeping
- Emisión de estados financieros
- Payroll
- Auditorías

### W7/ITIN

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



Contamos con todo lo que su negocio necesita desde Asesoría, registración, contabilidad, auditoría e impuestos Empezamos y cerramos el ciclo completo

Horario de atención: Lunes a viernes de 9:00 am a 5:30 pm

Llámenos y saque su cita

**980-414-1002**

Fax 980-206-8070

625 Indian Trail Rd S  
Indian Trail, NC 28079

www.ccpbusinessessentials.com

Síguenos en:



### Latin American Chamber of Commerce of Charlotte



- CONEXIÓN
- CAPACITACIÓN
- MENTORÍA
- CRECIMIENTO

# HÁGASE MIEMBRO

#### 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

# Carolina del Norte entre los 10 estados con más casos de trata de personas del país

Jonathan Hernández

Enero es el Mes Nacional para la Prevención de la Trata de Personas, algo que aqueja a Carolina del Norte, pues el estado se encuentra entre los primeros 10 con mayor número de víctimas por este delito en el país.

De acuerdo con la Línea Directa Nacional de Trata de Personas, tan solo en el 2021 recibieron 922 reportes desde Carolina del Norte. Al menos 340 personas fueron víctimas de la trata de personas en el 2021, de acuerdo con la Línea Directa de Trata de Personas, aunque el número podría ser mucho mayor. De estos casos, 318 fueron denunciados por las propias víctimas.

### ¿Qué es la trata de personas?

De acuerdo con la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, se entiende el proceso por el cual se somete y mantiene a un individuo a una situación de explotación con ánimo de extraer de él un beneficio económico. "Puede tener lugar dentro de un país o conllevar un desplazamiento transfronterizo".

Se le considera una forma de esclavitud moderna, pues las víctimas pueden ser sometidas al sexo, al trabajo forzado o ambas.

### En Carolina del Norte

De acuerdo con la Línea Directa Nacional de Trata de Personas, algunos de los lugares desde donde hubo reportes de tráfico sexual fue-

ron: hoteles, moteles, lugares spa o masajes, en la pornografía, anuncios en línea, servicios de escort, entre otros.

### ¿Qué se hace para combatir este delito?

Carolina del Norte ocupa el noveno lugar en el país de víctimas de trata de personas, por lo que el gobierno general está buscando combatir el problema, así el Fiscal General para el Distrito Este, Michael Easley, anunció la creación de una Fuerza de Tarea contra la Trata de Personas, enfocada inicialmente al área de Raleigh-Cary.

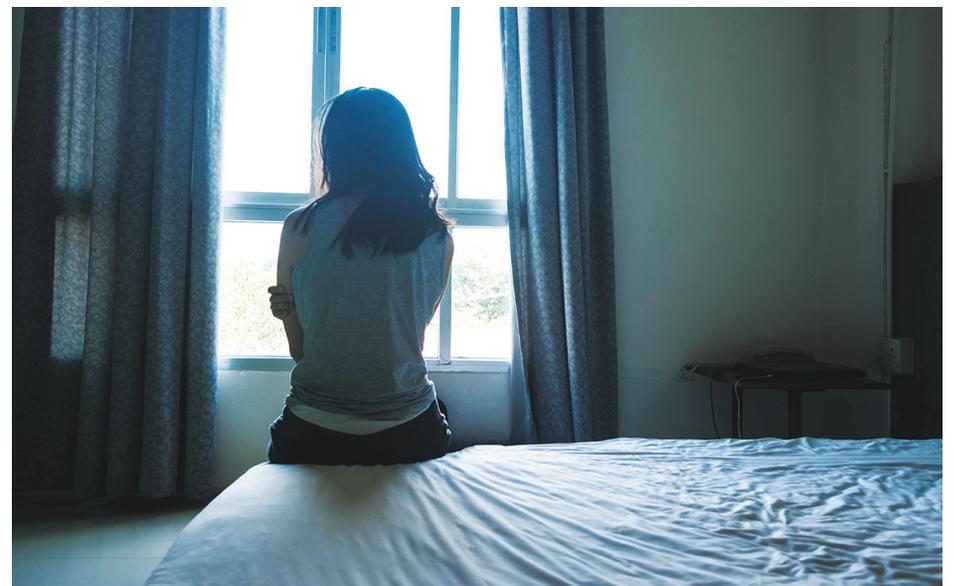
A inicios del mes, el gobernador Roy Cooper también firmó una proclamación para designar el 11 de enero como el Día de Concientización sobre la Trata de Personas en Carolina del Norte.

Por otra parte, la Fiscal Federal Dena J King reafirmó el compromiso de su Oficina para compartir todas las formas de trata y crear conciencia a través de enjuiciamientos federales y la implementación de programas de alcance comunitario.

### ¿Qué hacer si sospecha de un caso de trata de personas?

Si cree que es víctima de trata de personas o tiene información de un posible caso, llame la Línea Directa Nacional de Trata de personas al: 1-888-373-7888. También puede enviar un mensaje de texto al 233733.

Encuentre esta historia en  
**LaNoticia.com**



La trata de personas involucra desde actividades sexuales hasta trabajo forzado. Al menos 340 personas fueron víctimas de la trata de personas en el 2021 en Carolina del Norte.

# Estampillas de comida por COVID-19 llegan a su fin, ¿qué pueden hacer las familias?

Emmanuel Gutiérrez

Una vez que estalló la pandemia del COVID-19, diversos planes de ayuda se activaron para solventar algunos gastos de las familias, como una ayuda de emergencia para las personas que reciben estampillas de comida del Programa de Alimentos y Servicios de Nutrición (FNS por su sigla en inglés), sin embargo estas asignaciones pronto terminarán.

están terminando, la necesidad no”, dijo Susan Gale Perry, Subsecretaria Principal de Oportunidades y Bienestar del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NCDHHS).

Desde marzo del 2020, un promedio de 900,000 hogares de escasos recursos en Carolina del Norte recibieron asignaciones de emergencia de FNS, dando a más familias acceso a alimentos nutritivos, gracias al presupuesto de unos \$150 millones que tuvo.



El programa FNS en Carolina del Norte, que ofrece alrededor de \$95 mensuales a las familias, está por terminar.

Como parte de la emergencia de salud pública del COVID-19, las familias inscritas en el programa FNS en Carolina del Norte recibieron en promedio \$95 o más adicionales por mes, desde marzo del 2020 a través de asignaciones especiales.

De acuerdo con las autoridades, el plan FNS terminará en marzo del 2023. Con el fin de las asignaciones de emergencia, el beneficio promedio de FNS, por persona, por día disminuirá de \$8.12 a \$5.45.

## La inseguridad alimentaria continúa

Estas asignaciones de emergencia fueron vitales para ayudar a las familias a compensar las dificultades financieras y económicas debido al COVID-19, ya que el desempleo, la inflación y la falta de liquidez mermaron la economía.

“Las familias necesitaban estos beneficios adicionales para obtener alimentos saludables y nutritivos durante toda la pandemia. Si bien los pagos de emergencia de FNS se

## ¿Qué otros programas de ayuda alimentaria existen?

La NCDHHS anima a las familias a mantener su información de FNS actualizada para ayudarles a obtener otros beneficios a los que pueden calificar.

Existe un programa Piloto de Oportunidades Saludables de NC Medicaid, que conecta a las personas de ciertos condados con cupones de alimentos y otros servicios para mejorar su salud en general.

Los habitantes de Carolina del Norte que necesitan asistencia alimentaria de emergencia pueden encontrar recursos locales en: <https://nc211.org/>

Para información sobre programas adicionales visite este enlace: [tinyurl.com/2u52am86](https://tinyurl.com/2u52am86)

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)



# 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





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](http://www.slcservices.biz)

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

## Centro Cristiano Ebenezer

**Te invitamos:**  
**Domingos a las 11:00am**

---

4000 Sharon Amity Rd.  
Charlotte NC  
704-808-0247



## Duke Energy pide subir las tarifas de electricidad

Apolo Valdés

Millones de personas podrían verse afectadas por una propuesta de la empresa Duke Energy, que está buscando aumentar las tarifas en electricidad para los próximos años, algo que ya está en manos de los reguladores de Carolina del Norte.

Tras los ataques a la red eléctrica y los apagones por el clima frío en las últimas semanas, la empresa energética está buscando el aumento en la tarifa, según afirmó, para conseguir recursos necesarios para mejoras en la infraestructura.

### ¿De cuánto será el aumento en las tarifas?

Se espera que este aumento sea de un 18 % por los próximos tres años, para que los ingresos de la compañía lleguen a varios millones de dólares. Esto afectaría a los dos millones de clientes que tienen en Carolina del Norte.

Según Duke Energy, la idea sería que una casa típica que use 1,000 kilovatios-hora (kWh), tenga aumento en su factura de alrededor \$12,



La empresa aseguró que el aumento en la tarifa se destinará para mejoras en la infraestructura.

lo que se traduciría que de pagar \$115.01 por mes, pasaría a \$127.55 el primer año y siguiera aumentando poco a poco los siguientes años.

Sin embargo, la propuesta también incluye un programa para que los clientes de bajos ingresos reduzcan el costo de sus facturas; además de programas de eficiencia energética para que todos los clientes puedan pagar menos en sus facturas.

La Comisión de Servicios públicos examinará y, dado el caso, aprobará o modificará la solicitud. Si la propuesta es aceptada, el proceso de cambio duraría 11 meses, por lo que el aumento iniciaría en enero del 2024.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)

## ¿Qué idiomas quisieran aprender a los habitantes de Carolina del Norte?

Apolo Valdés

Un estudio reveló qué idiomas son los que más les gustan más estudiar a los habitantes de Carolina del Norte, siendo el español el que más llama la atención.

Aprender una nueva forma de comunicarse es motivante, por lo que muchas personas buscan aprender un nuevo idioma. Según un reciente estudio realizado por el Instituto Writing Tips, se analizaron las búsquedas mensuales en Google, se descubrió las lenguas que la gente más busca aprender en Carolina del Norte. Estos fueron los resultados:

1. Español - 476,900 búsquedas
2. Coreano - 44,090 búsquedas
3. Japonés - 40,260 búsquedas

El español es el segundo idioma más hablado en el país, por lo que es lógico que muchas personas busquen aprenderlo para hablar con clientes o conocidos.

Sin embargo, sorprende que los si-



El español es el segundo idioma más hablado en Estados Unidos, después del inglés.

guientes sean dos idiomas asiáticos, especialmente el coreano, el cual ha ganado popularidad por la música K-Pop, el cual tiene millones de fans en Estados Unidos.

### ¿Cuáles son los idiomas más hablados en Estado Unidos?

Cabe destacar que según el último Censo, en Estados Unidos el coreano es el cuarto idioma más hablado y el japonés está en el lugar número 11.

El chino, ya sea simplificado, mandarín o cantonés, es el tercer idioma más hablado, pero no apareció en los primeros sitios del estudio.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)

# Charlotte Dental Esthetics



✓ 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



# Charlotte Dental Implant Center

\$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.



# Está por terminar plazo para solicitar beca para estudiantes inmigrantes

Emmanuel Gutiérrez

**T**heDream.US, el programa de acceso a la universidad más grande del país para jóvenes, hizo un recordatorio de su ronda de becas para el año académico 2023-2024, que está abierta para estudiantes inmigrantes con o sin DACA o TPS.

De esta forma, los inmigrantes pueden solicitar la Beca de Oportunidad, para estudiantes que viven en estados donde no pueden acceder de forma igualitaria a la matrícula universitaria estatal, como es el caso de Carolina del Norte.

## Requisitos

- Haber llegado a Estados Unidos antes de cumplir los 16 años de edad y antes del 1ro de noviembre del 2017.
- Tener una importante necesidad financiera.
- Vivir y haberse graduado o se graduará de una escuela secundaria en un estado que no ofrece matrículas universitarias igualitarias (como



La Beca de Oportunidad proporciona hasta \$80,000 para gastos universitarios.

es Carolina del Norte) para el final del año académico 2022-2023.

- Se graduó o se graduará con un GPA de la escuela secundaria de 2.5 o mejor en una escala de 4.0, o tener un GPA acumulativo de la universidad de 2.5 o mejor.
- Tener la intención de mudarse e inscribirse a tiempo completo en un programa de título universitario en una de las universidades del programa Opportunity Partner College, en el período de otoño del año académico 2023-2024.

## Estas son las cinco universidades que cubre la beca:

1. Christian Brothers University en Tennessee
2. Delaware State University
3. Dominican University en los suburbios de Chicago
4. Eastern Connecticut State University
5. Trinity Washington University en Washington, DC.

## ¿Qué gastos cubre la beca TheDream.US?

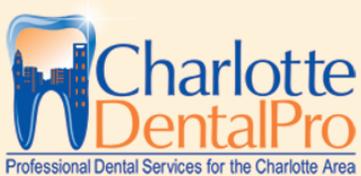
La Beca de Oportunidad proporciona hasta \$80,000 para gastos, los cuales cubren gastos como: la matrícula, tarifas, alojamiento y las comidas en el campus universitario, para obtener un título en una de cinco universidades fuera del estado.

## ¿Cuál es la fecha límite?

La fecha límite para solicitar este beneficio es el 31 de enero del 2023. Si requiere mayor información sobre la elegibilidad y cómo hacer la solicitud, visite la página: [www.thedream.us/scholarships/opportunity-scholarship/](http://www.thedream.us/scholarships/opportunity-scholarship/)

TheDream.US es el programa más grande de acceso universitario para jóvenes inmigrantes en toda la nación, ha dado más de 8,750 becas universitarias a jóvenes inmigrantes en más de 80 universidades asociadas en 21 estados y en Washington, DC.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)



## ¿Desea Una sonrisa espectacular?

¡Llámanos o visítanos!

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

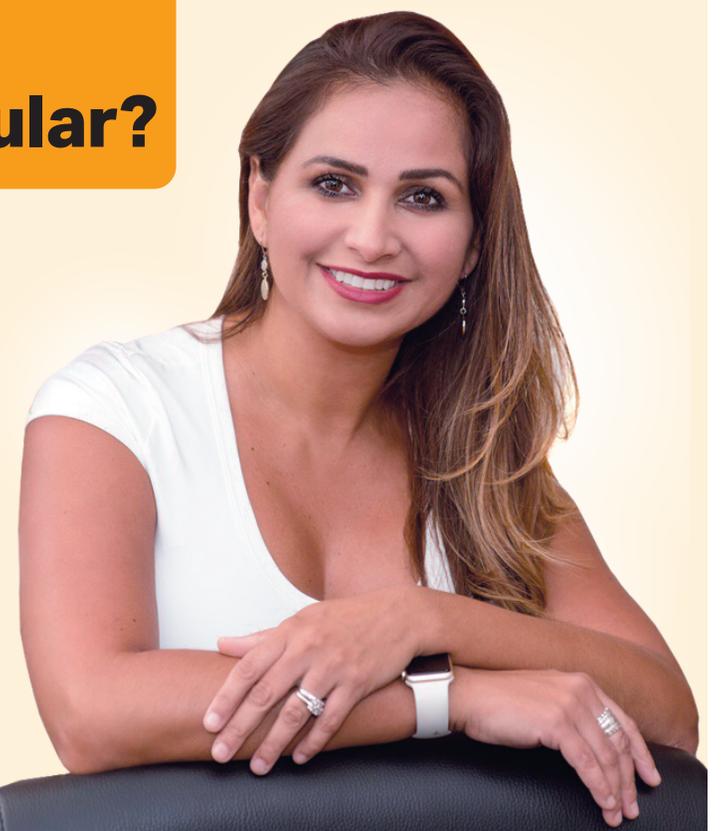
- Limpiezas y Rellenos
- Emergencias el mismo día
- Dentaduras e implantes
- Extracciones y Endodancias
- Coronas el mismo día
- Ortodoncia Invisible

## ¿No tiene Seguro Dental?

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



Review de 5 estrellas en



Dra. Paola Uceda

Llámenos y obtenga la sonrisa perfecta

# 704-504-7039

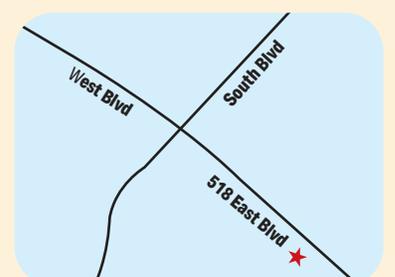
518 East Blvd. Charlotte, NC 28203

(Estamos antes de Greek Church a 1/2 cuadra de Buses #19 y #25)

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

## Aceptamos:

Medicaid y Seguros Privados  
Planes de Financiamiento con CareCredit



**MC**  
Family Medical

Medicina de Familia

• 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

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

Consultas a Precios económicos

Aceptamos seguros, Debit-Tarjeta de crédito y cash

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

704-921-1000

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

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.

# Bomberos de Charlotte nombran primer jefe de batallón latino

Kayla Young

Un nuevo jefe de batallón se nombró el 20 de enero en el Departamento de Bomberos de Charlotte. El logro representa 20 años de trabajo para Juan Pablo Soto, el primer bombero latino en alcanzar este nivel de liderazgo en Charlotte.

Después de la ceremonia de premiación, Soto expresó sentimientos encontrados. “Se siente orgullo de verdad. Orgullo y un poco de tristeza en el sentido de que no debería ser el primero”, dijo Soto.

Menos del 1 % de los bomberos de Charlotte son latinos, según el Departamento. Durante momentos de su carrera, Soto ha sido el único socorrista hispanohablante en la escena de un accidente. En situaciones de crisis, sabe que hablar un idioma común es importante para la comunidad a la que sirven.

**“Quiero llegar a ser un buen jefe”**

Hace veinte años, Soto se mudó a Estados Unidos desde Guatemala. Quería inscribirse en el Ejército, como su padre, pero lo reclutaron para el servicio de bomberos.

“Conocí a un bombero que trabajaba conmigo”, dijo. “Solía limpiar mesas. Él trabajaba en el mismo lu-



“Quiero llegar a ser un buen jefe y convertirme en un buen líder”, dijo Soto. Foto: Kayla Young, WFAE/La Noticia

gar y me dijo: ‘deberías intentar con el Departamento de Bomberos’”.

Ahora, como jefe de batallón, quiere dar ejemplo a la comunidad. “Quiero aprender este trabajo, aprenderlo muy bien. Quiero llegar a ser un buen jefe y convertirme en un buen líder en ese aspecto”, dijo Soto.

Para el Departamento, su ascenso representa un paso hacia una mayor diversidad, dijo el jefe de bomberos, Reginald Johnson.

Continúa en la página siguiente



Juan Pablo Soto, primer latino jefe de batallón de los bomberos de Charlotte, abraza a sus hijos después de la ceremonia. Foto: Kayla Young, WFAE/La Noticia



El Jefe de Bomberos Reginald Johnson, a la izquierda, le otorga el título de jefe de batallón a Juan Pablo Soto. Foto: Kayla Young, WFAE/La Noticia

**Bomberos de Charlotte...**

*Viene de la página anterior*

“Esto es otro ejemplo de cómo avanzar con la diversidad e inclusión”, dijo Johnson. “Le permite a la comunidad latina saber que puedes venir y ser bombero aquí y que también puedes progresar en los rangos”.

temala para asistir a la ceremonia. Ella dijo que no estaba sorprendida de ver el logro de su hijo.

“Ha podido lograr cada objetivo que se ha puesto”, dijo Ladd, agregando que Soto está en camino para lograr cosas aún mayores.

**Esta historia fue producida mediante una colaboración entre WFAE y La Noticia.**



La madre de Soto, Silvia Ladd, y otros familiares viajaron desde Guatemala para asistir a la ceremonia. Foto: Kayla Young, WFAE/La Noticia

**Orgullo latino**

La madre de Soto, Silvia Ladd, y otros familiares viajaron desde Gua-

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://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](mailto:financialsolutions205@yahoo.com)

**5101 Central Ave. Charlotte, NC 28205**

# Prospera, clave del éxito latino en Charlotte: ¿Cómo tener asesoría empresarial gratis?

Yuliana Montie

Con el objetivo de otorgar herramientas a la población latina para emprender o mejorar su negocio, la organización Prospera brinda asesorías gratuitas y confidenciales. Desde el 2016, la entidad ha ayudado a más de 1,200 latinos a incorporarse en el mundo empresarial en Carolina del Norte.

“Hemos visto muchos latinos interesados en comenzar su propio emprendimiento, tanto quienes llevan años en el estado, como quienes acaban de llegar. Hemos visto que el latino es muy empresarial y busca maneras de hacer su propio dinero por medio del emprendimiento”, comentó a La Noticia, José David Álvarez, vicepresidente de operaciones en Carolina del Norte de Prospera.

## ¿Por qué es clave para el éxito empresarial en Charlotte?

Prospera es una entidad de desarrollo económico, sin fines de lucro, que se especializa en proveer apoyo al empresario latino. Anualmente, ofrecen 50 capacitaciones y semina-



A la izquierda José Álvarez de Prospera, quien se viste con el “blazer rojo”: premio para las organizaciones claves para el éxito empresarial en Charlotte (Foto cortesía: Melissa Key - Charlotte Business Journal).

rios para apoyar en temas de negocios.

“Ofrecemos estos servicios sin costo y son confidenciales. El enfoque es ofrecer consultoría y apoyo bilingüe y cultural a inmigrantes que

están tratando de integrarse al sistema estadounidense por medio del emprendimiento”, dijo Álvarez.

## Para las siguientes semanas, la organización tiene previstas las siguientes actividades:

¿Cómo acceder a capital y aprovecharlo para el crecimiento de su negocio? Taller virtual programado para el 31 de enero de a las 2:30 p.m. y que abordará temas como: la realidad empresarial, criterios para los préstamos, cómo funcionan los intereses, entre otros temas.

## La inflación y su negocio

Seminario que se llevará a cabo vía online el 16 de febrero a las 6:00 p.m. y que explicará el contexto económico actual en Estados Unidos, la inflación y cómo combatirla para hacer prosperar su empresa.

Todos los eventos de Prospera requieren que se inscriba previamente en [www.prosperausa.org](http://www.prosperausa.org).

## Prospera se “viste de éxito” con un blazer rojo

En medio del tercer evento anual

de los Premios Inno Fire 2022, del Charlotte Business Journal, se anunciaron las seis organizaciones que son claves para el éxito empresarial en Charlotte. Prospera fue una de ellas y se convirtió en la primera entidad latina en recibir un “blazer rojo” como reconocimiento de este logro.

Los Premios Inno Fire son para destacar a las entidades locales que han tenido avances en el último año. Este es el primer galardón que la organización recibe en Carolina del Norte.

“Esto valida todo el trabajo que hemos estado haciendo. Este reconocimiento nos llena de orgullo y nos da muchas ganas de seguir ejecutando nuestra misión, de seguir llevando nuestras asesorías a aquellas áreas de menos recursos, pero donde hay una mayor necesidad de recibir estas consultorías para tener más oportunidades de emprender o mejorar sus negocios”, comentó Álvarez.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)



## ¡ATENCIÓN HISPANOS DE UNION!

El Departamento de Transporte de Carolina del Norte (NCDOT) celebrará una reunión pública para informar a la comunidad sobre su propuesta de ampliar Old Monroe Road, cerca de la intersección con Wesley Chapel Stouts Road, incluyendo la construcción de tres glorietas, en el Condado Union.

¡Entérese cómo estas obras podrían impactarle! Acuda a la reunión y conozca los detalles del proyecto.

### → CUÁNDO

Jueves, 2 de febrero de 5 a 7 pm

### → DÓNDE

Auditorio de Indian Trail Elementary  
200 Education Road • Indian Trail

### → COMENTE SOBRE EL PROYECTO

antes del 2 de marzo de 2023

### → POR TELÉFONO

984-205-6615 (código 9626)

### → ¡ACUDA A LA REUNIÓN!

Si necesita un intérprete, llame al **1-800-481-6494**

### → O COMUNÍQUESE CON

Alecia Hardy al 919-707-6072 • [ext-arhardy@ncdot.gov](mailto:ext-arhardy@ncdot.gov)

### → PARA MÁS INFORMACIÓN

Capture el código QR con su teléfono inteligente



# ¡Ponte espectacular este año nuevo!



**Consulta gratis**

tratamiento para la piel y cirugías

**Aumento de senos**  
hasta

**\$1,750**  
de descuento

**Abdominoplastia**

**\$1,000** de descuento  
y **2 áreas gratis**  
de liposucción  
(abdomen superior e inferior)

**Levantamiento de glúteos  
brasileños BBL**

**\$5,500**  
(lipo del estomago y costados)

**Exfoliación facial**

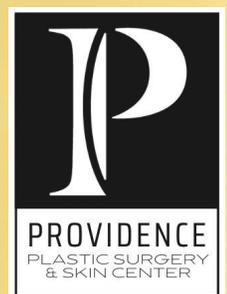
Mix & Match IPL, VI Peel, Skin Pen 3  
por  
**\$899**

**Depilación laser**

**30%** de descuento  
más de 2 áreas

**Hydrafacial**

**\$65** de descuento



Llámenos o envíe mensaje de texto a:

**704.771.1747**

**Ofrecemos opciones de financiamiento**

## 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.

# Cómo las pequeñas decisiones nos acercan (o alejan) de nuestras metas

Diego Barahona A.

Las primeras semanas del nuevo año avanzan muy rápido y muchos miran con preocupación la lista de cosas que quisieran mejorar en sus vidas, al mismo tiempo llega el recuerdo de aquellos propósitos que se hicieron el año pasado y que al final no se cumplieron. ¿Cómo le gustaría que estuviese su familia, sus finanzas, su salud?, ¿todavía queda tiempo para conquistar estas metas?

## El poder de las pequeñas decisiones

El autor y empresario Jeff Olson en su libro “The Slight Edge” (traducido al español como: La ligera ventaja) nos ofrece una visión ampliamente documentada sobre cómo las pequeñas decisiones cotidianas no solo son las más importantes, sino que de ellas depende nuestro futuro. Veamos dos ejemplos.

Usted tiene sed y puede decidir entre beber un vaso de agua y un vaso de soda. Si opta por el vaso de agua, eso no significa necesariamente que su salud mejorará significativamente, solo por ese pequeño vaso. Por otro lado, si bebe el vaso de soda tampoco significa necesariamente que su salud se quebrantará, solo por ese pequeño vaso. Eso nos lleva a un punto de inflexión: Decidir por el vaso de agua es fácil, cualquiera lo puede hacer, al mismo tiempo no optar por el vaso de agua también es fácil.

Debido a que no percibimos un impacto significativo en nuestras vidas con esa pequeña decisión, pensamos que es un tema sin mayor trascendencia, pero la realidad es que, la suma de esas pequeñas decisiones, a lo largo del tiempo, es lo que va a determinar el estado de su salud. En el fondo esas pequeñas decisiones son las más importantes.

Muchos piensan que para mejorar su salud necesitan tomar medidas radicales, grandes decisiones que impactarán sus vidas, por ello es frecuente ver en enero los gimnasios atiborrados de

gente con buenas intenciones, pero casi vacíos en mayo. Mucha gente quiere tomar grandes saltos que luego no puede mantener.

Por el contrario, si usted se mantiene firme en las pequeñas decisiones, aquellas que no requieren gran esfuerzo, como beber agua cada vez que tiene sed, o no aceptar golosinas, o caminar todos los días, el efecto acumulativo de esas pequeñas acciones al cabo de un año le traerá enormes beneficios.

## Con constancia, pequeños pasos pueden dar grandes resultados

Veamos otro ejemplo. ¿Qué tan complicado es leer 10 páginas de un buen libro al día durante sus ratos libres? Es realmente algo sencillo, cualquiera lo puede hacer. Ahora, si usted lee solamente 10 páginas esta noche no significa necesariamente que va a despertar al día siguiente como un genio. Si en su lugar prefiere pasar ese tiempo jugando con su teléfono, o contemplando la vida de los demás en las redes sociales, eso tampoco va a reducir su coeficiente intelectual. Nuevamente nos encontramos con una pequeña decisión fácil de hacer y al mismo tiempo fácil de no hacer.

¿Qué pasaría dentro de un año si lee 10 páginas diarias? Habrá leído 3,650 páginas. A un promedio de 255 páginas por libro, eso significa que habrá devorado 14 libros en 12 meses. Esos 14 libros lo pueden transformar en una persona más preparada, con un vocabulario más extenso, mejor informada, con mayor ventaja sobre sus compañeros o colegas.

¿Cómo le gustaría que estuviese su familia, sus finanzas, o su salud en un año? Tenga clara esta imagen en su mente y luego contrástela con las pequeñas decisiones cotidianas. Pregúntese ¿esta pequeña decisión me aleja o me acerca a mi objetivo? Use este principio como un filtro para su toma de decisiones.

## How Small Decisions Get Us Closer (or Further) From Our Goals

Diego Barahona A.

The first weeks of the new year are moving very fast and many are looking with concern at the list of things they would like to improve in their lives. At the same time, comes the memory of those resolutions that were made last year that were not fulfilled. What do you want to achieve for your family, your finances, and your health? Is there still time to achieve these goals?

### The power of small decisions

In his book “The Slight Edge,” author and entrepreneur Jeff Olson provides an extensive synopsis of how small day-to-day decisions are not only very important, but are the decisions that determine our future. Let’s look at two examples.

Imagine that you are thirsty and you can decide between drinking a glass of water or soda. If you opt for the glass of water, that does not necessarily mean that your health will improve significantly just because of that small glass. On the other hand, if you choose the soda it does not necessarily mean that your health will be ruined. That leads us to a tipping point: deciding on the glass of water is easy-- anyone can do it-- and not choosing the glass of water is also easy.

Because we do not perceive a major impact on our lives with that small decision, we think that it does not have great significance. However, the reality is that the sum of those small decisions over time is what is going to determine the state of your health. Ultimately, the small decisions are the most important ones.

Many people think that in order to improve their health they need to take radical measures and make big decisions to impact their lives. This is why in January gyms are crammed with people with good intentions, but in May they are almost empty. Many people want to take big steps that they cannot maintain.

Conversely, if you stick to small decisions that do not require great effort, such as drinking water every time you are thirsty, or turning down junk food, or walking every day, the cumulative effect of those small actions will bring you huge benefits by the end of the year.

### With perseverance, small steps can bring big results

How difficult is it to read 10 pages of a good book during your free time each day? It is really something simple that anyone can do. Now, if you read only 10 pages tonight, it does not mean that you will wake up a genius tomorrow. If instead you prefer to spend that time playing on your phone, or poring over other people’s lives on social networks, that is not going to reduce your IQ. Once again, we find a small action that is easy to do and at the same time easy not to do.

What would happen in a year if you read 10 pages a day? You would have read 3,650 pages. At an average of 255 pages per book, that means you would have read 14 books in 12 months. Those 14 books can transform you into a more informed and knowledgeable person, with a more extensive vocabulary and with a greater advantage over your colleagues and peers. I am personally practicing this principle with reading, and the number of books I read per week has increased significantly.

Consider again what you want to achieve for your family, your finances, and your health in a year from now. Keep this image clear in your mind and then relate it to the small, everyday decisions that you make. Ask yourself: does this small decision push me away or bring me closer to reaching my goal? Use this principle to guide your decision-making.

## Miles de refugiados podrán llegar a Estados Unidos con nuevo programa de patrocinio privado

Apolo Valdés

El gobierno de Joe Biden, anunció el 19 de enero un nuevo programa titulado “Welcome Corps: (Cuerpo de Bienvenida), en el cual ciudadanos y residentes permanentes, podrán patrocinar a personas para que lleguen al país como refugiados.

Los refugiados que llegan a Estados Unidos procedentes de distintas partes del mundo enfrentan un modo de vida completamente distinto. Para facilitar la transición, el Departamento de Estado ha trabajado tradicionalmente con grupos sin fines de lucro que se especializan en materia de refugiados. Con el nuevo programa, cinco o más estadounidenses podrían formar un grupo y ayudar a desempeñar ese mismo papel.

Durante el primer año del programa Welcome Corps, el Departamento de Estado pretende convocar a 10,000 estadounidenses que puedan ayudar a 5,000 refugiados a adaptarse a la vida en Estados Unidos.



Con el nuevo programa, cinco o más estadounidenses podrían formar un grupo y ayudar a reasentar a refugiados. (AP Foto /Raad Adayleh)

“Al apelar a la buena voluntad de las comunidades estadounidenses, Welcome Corps expandirá la capacidad de nuestro país para brindar una cálida bienvenida a un mayor número de refugiados”, señaló la agencia al dar a conocer el programa.

Este plan es una complementación del Programa de Admisión de Refugiados de Estados Unidos tradicional (USRAP), el cual permite que personas se unan en grupos de al menos cinco personas para solicitar el patrocinio de un refugiado.

### ¿Cuáles son los requisitos para solicitar el patrocinio de un refugiado?

Las personas que quieran patrocinar a una persona como refugiado, deben de cumplir con varios requisitos, los cuales son:

- Recaudar \$2,750 por refugiado
- Verificación de antecedentes penales
- Crear un plan de apoyo para la persona a quien buscan patrocinar, esto incluye vivienda y trabajo.

### ¿Cómo funciona el programa?

Este programa, otorga el estatus de refugiado en Estados Unidos a través de una agencia formal de reasentamiento de refugiados, que ayuda a organizar alojamiento, alimentos y

asistencia laboral para los refugiados recién llegados.

Sin embargo, las agencias actuales, solo operan con capacidad limitada tras las medidas tomadas en la administración Trump, que redujo las admisiones al nivel más bajo de la historia, según informó la American Immigration Council.

“La administración Biden se ha fijado el ambicioso objetivo de reasentar a 125,000 refugiados cada año, pero hasta ahora no ha alcanzado ese objetivo. Si la administración proporciona los fondos y los recursos necesarios para garantizar el éxito del programa, este nuevo proceso no solo puede ayudar a la administración a alcanzar este importante objetivo, sino que también puede transformar la forma en que tratamos a los refugiados en todo el mundo, creando un sistema que sea más ágil y eficiente”, comentó Jeremy Robbins, Director Ejecutivo, Consejo Estadounidense de Inmigración.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](https://www.lanoticia.com)

## ¿Qué pasa con los pasaportes venezolanos en Estados Unidos y otros países?

Héctor Benítez Cañas

Durante el interinato de Juan Guaidó, la administración de Donald Trump reconoció la extensión automática de los pasaportes venezolanos hasta por un período de cinco años, después de su expiración sobrevenida. Ahora Estados Unidos ha publicado una nueva metodología para determinar cuáles tienen esa extensión.

Se sigue reconociendo a los pasaportes que no cuenten con prórroga o extensión después del 7 de junio del 2019. Es decir, a quienes les haya llegado prórroga después de esa fecha, su pasaporte vence cuando le corresponde, y no tienen derecho a cinco años más.

Los que hayan tenido una extensión o prórroga antes del 7 de junio del 2019, sí se les considera la



Se supone que no deberían estar requiriendo pasaporte venezolano, porque es una forma de dar uso a lo relacionado con el régimen venezolano.

vigencia o extensión de cinco años, después del vencimiento. Hay un cambio en las reglas del juego, que no estaba advertida, pero definitivamente son las nuevas normas.

Hoy día, esto tiene mucho impacto, porque hay una gran cantidad de venezolanos fuera del país, que no

han hecho trámites nuevos de pasaporte y contaban con hacer uso de la extensión automática. Ahora, probablemente, no lo podrán hacer.

### Una alternativa

Alrededor de medio millón de venezolanos viven en Estados Unidos.

Otros países, como Colombia, reconocen el pasaporte venezolano expirado como vigente, hasta diez años después.

El problema es que muchos venezolanos en Estados Unidos tienen procesos abiertos de asilo. Se supone que no deberían estar requiriendo pasaporte venezolano, porque es una forma de dar uso a lo relacionado con el régimen venezolano.

La solución sería explorar la obtención de un documento de refugiado o un permiso de viaje, otorgado por el servicio de emigración, que genera una suerte de pasaporte, aunque no lo sea. Tiene unas características similares y permite entrar y salir a otros países, excepto Venezuela.

Quienes no tienen procesos de asilo, pueden ir a las embajadas venezolanas más cercanas, como la de México, que ofrece un salvoconducto para ingresar con un pasaporte expirado.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](https://www.lanoticia.com)

# Vida Sana™

## La Noticia

## La alimentación consciente evita el sobre peso, ¿cómo lograrlo?



Patricia Huerta

**E**l ajetreo de cada día, el estrés, el trabajo, el no tener tiempo para nada, hacen que la hora de comer o alimentarnos no exista o solo sea de muy pocos minutos y con una muy inadecuada calidad, pero esta es una práctica destructiva que además de problemas de salud, nos puede generar aumento de peso.

La alimentación es uno de los pilares de la salud y bienestar del ser humano, como un hábito principal de nuestra vida, sin embargo no es solo la calidad, cantidad y tipo de alimentos que comemos, también es importante nuestro acto de comer, es decir, cómo realizamos esa acción de “comer”.

¿Qué tal si hacemos que esta acción sea beneficiosa para nuestra salud, no solo física, sino también mental y emocional? Hagamos que nuestra alimentación sea un acto consciente.

### ¿Qué es la alimentación consciente?

**La Doctora Caridad Gimeno Uribe, profesora de Nutrición de la Universidad CEU Cardenal Herrera, en España, nos define que es la alimentación consciente:**

La alimentación consciente o “Mindful eating” en inglés, pretende que seamos “conscientes” de las sensaciones fisiológicas y emocionales del proceso de la alimentación. Intenta que aprendamos a percibir la saciedad y la diferencia entre el hambre física y la emocional. Habla de escuchar a nuestro cuerpo e identificar las señales que nos indican cuando debe comenzar o terminar la ingesta de alimentos”.

**Podemos interpretar que la alimentación consciente consiste en dedicar atención plena a la hora de alimentarnos, así, podemos ser capaces de escuchar las sensaciones físicas como son el hambre y la saciedad y también señales mentales, como nuestras emociones y pensamientos ante el acto de comer.**

### ¿Cómo alimentarnos de manera consciente?

Cabe anotar que cada bocado que llevamos a nuestra boca es la información que estamos llevando a cada una de nuestras células, así que si lo hacemos de manera consciente lograremos cumplir el objetivo de la adecuada nutrición, traducida en buena salud.

**Según la Guía para una Alimentación Consciente de la publicación Food Insight, este tipo de alimentación implica:**

- Notar los olores, sabores y texturas de nuestra comida.
- Reducir la velocidad a la que comemos para que podamos concentrarnos en el proceso de consumirla.
- Saborear nuestras elecciones de alimentos sin culpa.
- Tomar consciencia del hambre física, la saciedad y las señales de satisfacción para decidir qué, cuándo y cuánto comer.

### Beneficios de la Alimentación Consciente:

#### 1. Crea una mentalidad positiva en torno a la comida

Al poner atención acerca de nuestras elecciones de alimentos, vamos a tener pensamientos positivos acerca de nuestra buena nutrición y, por lo tanto, de cómo se beneficia nuestro cuerpo.

#### 2. Puede ayudarnos a tener una mejor relación con la comida

Sabemos qué alimentos estamos comiendo, su cantidad y calidad, aprendemos a no comer por comer, sino, a leer las señales de hambre y saciedad, vamos a ver la comida como nuestro aliado y no como el detonante de sentirnos frustrados y con arrepentimientos después de haber comido en grandes cantidades y no lo más saludable.

#### 3. Puede reducir el comer sin sentido o comer cuando no tenemos hambre

A nuestro alrededor hay miles de distractores que interfieren en nuestra experiencia de comer, recibimos todo el tiempo estímulos para estar comiendo sin siquiera tener hambre, lo hacemos, como un reflejo; así que si detectamos y quitamos estos distractores seremos más conscientes de nuestra alimentación, aprenderemos a escuchar a nuestro cuerpo.

### Consejos prácticos

**Comer de manera consciente es una práctica que nos va a llevar tiem-**



### po, les compartimos algunas recomendaciones para llevarla a cabo:

- Apaga o silencia tus dispositivos: Es hora de comer, vamos a comer.
- Bebe un vaso de agua y haz un par de respiraciones profundas: Para centrarte en el presente.
- Involucra los 5 sentidos: Disfruta la apariencia, aroma, textura, sabor y sonido de los alimentos.
- Sirve raciones moderadas y lleva bocados pequeños a la boca, puedes utilizar platos más pequeños de los usuales.
- Come lento o con tu mano no dominante: sentiremos rápidamente saciedad, puedes ser consciente de cuantas veces masticas los alimentos.
- Deja los cubiertos sobre la mesa entre cada bocado, esto hace que comamos más lento.
- Come en un lugar agradable, un lugar donde estes cómodo y te de placer sentarte a tomar tus alimentos, nunca en tu lugar de trabajo.
- No te quedes con la sensación del estómago lleno, podemos crear un escala de satisfacción hasta 10, cuando estés en 7, para.
- Anota en una agenda lo que estás comiendo y cómo te sientes con ello. Esto permite tomar consciencia de como nos relacionamos emocionalmente con los alimentos.
- Tómate un momento para aclarar la cabeza: Come con intención, alimentarnos tiene un propósito, se consciente de ello y siempre considera hacer una pausa para un momento de gratitud.

### Una forma de combatir el sobrepeso

La práctica de la alimentación consciente está siendo objetivo de varias investigaciones, en primer lugar, los beneficios de la alimentación consciente se han aplicado exitosamente a contextos clínicos de conductas alimentarias poco saludables o alteradas, como es el hambre emocional (cuando se ingieren alimentos para satisfacer necesidades emocionales) y el trastorno por atracones que consiste en apetito desenfrenado comiendo grandes cantidades de alimentos.

**Numerosos estudios se hacen actualmente con el uso de la alimentación consciente como estrategia para combatir el sobrepeso y la obesidad ya que puede reconducir una conducta alimentaria alterada hacia un comportamiento más sano respecto a la comida.**

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.

#### 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

# Las dietas para bajar de peso en los niños son peligrosas



Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.

**R**ecientemente la Academia Americana de Pediatría incluyó en sus recomendaciones, cirugías bariátricas en niños y niñas y adolescentes con obesidad severa. Esta recomendación ha sido fuertemente criticada por los profesionales en el campo de los trastornos de la conducta alimentaria, porque promueve el estigma hacia la obesidad y, puede desencadenar en conductas no saludables en esta población, como, por ejemplo, un trastorno alimentario.

Puede ser confuso para padres y madres sobre cómo atender el asunto de sobrepeso y obesidad con sus hijos e hijas. Quiero compartir algunas reflexiones basadas en mi experiencia y experta en trastornos de la conducta alimentaria.



**Evite premiar o castigar a sus hijos con la comida. Comer es una necesidad básica y necesaria para que nuestro cuerpo funcione bien.**

## Peligros de las dietas para bajar de peso en niños

La niñez y adolescencia son etapas de desarrollo y crecimiento. Una alimentación balanceada con diversos grupos de alimentos es necesaria para un desarrollo saludable. Las dietas y restricciones en la alimentación promueven experiencias de atracones (p.ej. comer grandes cantidades de comida y sentirse fuera de control), culpa y vergüenza de un proceso básico y necesario como lo es la alimentación.

### Criticar a un niño por que está “gordito”

Comentarios negativos hacia la apariencia física y/o patrones alimentarios de un niño/a o adolescente, puede tener un impacto negativo en la auto-estima y desencadenar en un trastorno alimentario.

## ¿Qué puede hacer si le preocupa la salud física se su hijo debido al peso?

- Promover una alimentación regular y balanceada. Se recomienda tres comidas (desayuno, almuerzo y cena) y de 2-3 meriendas al día. El cuerpo necesita alimentarse cada 3-4 horas para mantener un metabolismo sano y activo.

- Procurar comer en familia para promover un tiempo designado para comer y modelar una alimentación balanceada con diversos grupos de alimentos (p.ej. proteínas, carbohidratos, ensaladas, vegetales, frutas).

- Procurar actividades físicas de diversión como deporte o alguna otra actividad del disfrute, como jugar en un parque, entre otras.

- No categorizar la comida como

buena o mala. Toda comida es buena, con la frecuencia y porciones adecuadas.

- No premiar o castigar a los hijos con la comida. Comer es una necesidad básica y necesaria para que nuestro cuerpo funcione bien.

- Evitar controlar la cantidad de calorías que van a consumir. Mirar las calorías puede desencadenar en obsesiones y posiblemente en un trastorno alimentario.

## Salud por sobre la apariencia

Cada persona es única, con cuerpos diversos. Necesitamos demostrarles a nuestros hijos que su valor como persona no está atado a la apariencia física, sino a sus valores y sentimientos y apreciar todas las cosas que podemos hacer gracias a nuestro cuerpo.

**Si tiene alguna preocupación y no sabe cómo manejarlo, es recomendable que pregunte a un profesional de la salud. Recuerden que 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

Now Open!

  
**AmeriHealth Caritas**  
North Carolina

**WELLNESS & OPPORTUNITY**  
— CENTER —

At AmeriHealth Caritas North Carolina, we believe in helping communities stay well. Find the support you need to get healthy — and stay healthy.

Enjoy these benefits at no cost to you:

- Health screenings
- Job search assistance
- Cooking classes
- Food pantry
- Exercise classes

**3120 Wilkinson Boulevard**  
**Charlotte**

Helping you achieve your goals for a healthy life.

A Medicaid managed care health plan.



Learn more at [www.amerihealthcaritasnc.com](http://www.amerihealthcaritasnc.com), or call 1-855-375-8811.

All images are used under license for illustrative purposes only. Any individual depicted is a model.

¡SALUD Y BELLEZA!

Prepara tu piel con una limpieza profunda. Conoce sus beneficios:

- Oxigena la piel
- Piel más luminosa y radiante
- Activa la circulación y genera colágeno y fibras elásticas
- Disminuye las manchas y el acné.



¡Reserve su cita ahora! Escanee el código qr, llame al (760) 994-6751 o visite [www.bgbs.online](http://www.bgbs.online) para recibir un 15 % de descuento.



**Determina lo que está bajo tierra. Llama antes de excavar.**

**North Carolina 811**  
[www.nc811.org](http://www.nc811.org)

# De esta manera la comida rápida puede dañar su hígado



Las personas con obesidad y/o diabetes que consumen 20 % o más de sus calorías de la comida rápida, tienen mayor acumulación de grasa en el hígado.

Dr. Carlos G. Cruz H.

Un estudio publicado en la revista *Clinical Gastroenterology and Hepatology* revela datos importantes sobre lo que puede ocasionar el consumo de comida rápida o chatarra sobre el hígado.

Los investigadores determinaron que las personas que padecían de obesidad y/o diabetes y consumen 20 % o más de sus calorías de la comida rápida, tenían mayor acumulación de grasa en el hígado.

### Problemas en el hígado

Por otro lado, desde el punto de vista clínico, la acumulación de grasa en el hígado conlleva a una condición conocida como enfermedad del hígado graso o esteatosis hepática, la cual puede provocar "cirrosis hepática" que a su vez puede generar Cáncer de hígado.

**Hay que recordar que el 30 % de la población de Estados Unidos padece de hígado graso. En el caso de la población latina, el reporte sobre el "Estado de la Obesidad Infantil" señalaba que el 16.2 % de la población entre 10 y 17 años, padece de obesidad y que el 21.4% de los niños obesos son de origen latino.**

### Cómo prevenir el hígado graso

#### ■ 1- Comer de forma saludable y mesurada

Se recomienda comer tres veces al día. Si te da mucha hambre entre comidas bebe un vaso de agua o té de manzanilla.

#### ■ 2- Utilizar la dieta mediterránea

La mayoría de los estudios científicos revela que si tiene hígado graso, la dieta ideal para usted es la mediterránea,

rica en grasas monoinsaturadas así como ácidos grasos Omega-3 y baja en carbohidratos.

Incluya en sus comidas: aceite de oliva, nueces, frutas, verduras, legumbres y pescado. Evite la carne roja y los panes, pastas, pasteles, dulces y chocolates. Si consume vino, hacerlo con gran moderación. Evite otro tipo de bebidas alcohólicas.

#### ■ 3- No beba azúcar

No consumir gaseosas ni ningún otro tipo de bebidas azucaradas. Los refrescos, jugos y cocteles no deben consumirse.

#### ■ 4- A tomar café

Según estudios, el consumo de café reduce la acumulación de grasa en el hígado y ejerce un efecto protector contra el cáncer de hígado al disminuir la inflamación y el estrés oxidativo de las células.

#### ■ 5- Consuma vitamina C

Varias investigaciones revelan que el consumo de vitamina C en frutas, vegetales y legumbres se asocia con una menor incidencia de hígado graso.

Consuma papaya, kiwi, frutas rojas y piña, además de pimientos, brócoli, col rizada y coliflor. O también ingerir vitamina "C" en cápsulas o tabletas

#### ■ 6- Mantener niveles adecuados de vitamina D

Cada vez surge mayor evidencia de que su deficiencia se asocia con el desarrollo de hígado graso. La vitamina D se encuentra en pescados como salmón y atún, queso y yema de huevo, principalmente.

Dr. Carlos G. Cruz H.

Columnista en semanarios en Nueva York, Nueva Jersey, Delaware, Pennsylvania, Connecticut, Texas, Florida y California.



## Why you need dental insurance in retirement.

### Medicare doesn't pay for dental care.<sup>1</sup>

As good as Medicare is, it was never meant to cover everything. If you want protection, you need to purchase individual insurance.

### Early detection can prevent small problems from becoming expensive ones.

The best way to avoid large dental bills is preventive care. Experts recommend checkups twice a year.

### Previous dental work can wear out.

Your odds of having a dental problem only go up as you age.<sup>2</sup>

### Treatment is expensive — especially the services people over 50 often need.

Unexpected bills, like \$189 for a filling, or \$1,219 for a crown<sup>3</sup> can be a real burden, especially if you're on a fixed income.

### When you're comparing plans ...

► Look for coverage that helps pay for major services.

► Look for coverage with no deductibles.

► Shop for coverage with no annual maximum on cash benefits.

**Simply put — without dental insurance, there may be an important gap in your healthcare coverage.**

<sup>1</sup> "Medicare & You," Centers for Medicare & Medicaid Services, 2021. <sup>2</sup> "How might my oral and dental health change as I age?," [www.usnews.com](http://www.usnews.com), 11/30/2018. <sup>3</sup> American Dental Association, Health Policy Institute, 2018 Survey of Dental Fees, Copyright 2018, American Dental Association.

## DENTAL Insurance

from Physicians Mutual Insurance Company

**Helps keep more money in your pocket!**

- ✓ Go to any dentist you want
- ✓ Helps pay for over 350 procedures
- ✓ No deductible, no annual maximum on cash benefits

Call for a **FREE** Information Kit!  
**1-833-442-0723**

[Dental50Plus.health/Noticia](http://Dental50Plus.health/Noticia)

"I don't worry"

"Now that I have your dental policy, I don't worry about going to the dentist. I love your plan — you pay what you say!"

Colleen W., MO



Includes the Participating (GA: Designated) Providers and Preventive Benefits Rider. Product not available in all states. Acceptance guaranteed for one insurance policy/certificate of this type. Contact us for complete details about this insurance solicitation. This specific offer is not available in CO, LA, NY; call 1-800-969-4781 or respond for similar offer. Certificate C250A (ID: C250E; PA: C250Q); Insurance Policy P150 (GA: P150GA; NY: P150NY; OK: P150OK; TN: P150TN). Rider kinds B438, B439 (GA: B439B). 6247-0121

## Liga IASO suspendió Copa Económica Dominical por mal clima

Emmanuel Gutiérrez

La Liga IASO sufrió un duro golpe para los equipos que se habían preparado para la nueva jornada, luego de que se tuviera que suspender la jornada debido al mal tiempo y los conjuntos tuvieron que regresar a casa sin sumar unidades.

Debido a las inclemencias del tiempo, la Inter American Sports Organizations (Liga IASO) se vio obligada a suspender todos los partidos de la Copa Económica Dominical y se darán los roles de los próximos juegos en breve.

### Resultados de la Jornada 11 en la Liga IASO

La décima primera jornada sí tuvo emociones, ya que hubo varios encuentros que podemos resaltar. Primero, un enfrentamiento entre los equipos de Crown Kings y Leipzig, donde hubo ocho anotaciones.

Ambos equipos mostraron lo mejor de su plantilla con la consigna de sumar tres puntos en esta jornada. Esto dio como resultado un partido de ida y vuelta en cuatro anotaciones, por lo que fue el mejor partido en toda la jornada.

La gran actuación de los porteros de ambos equipos fue sobresaliente. Con sus esfuerzos evitaron grandes



Leipzig es uno de los equipos que cayó en la Jornada 11 de la Liga IASO (Foto cortesía: Liga IASO).



Proceso ganó su partido de la Jornada 11 por un marcador de 4-0 (Foto cortesía: Liga IASO).

jugadas de gol. Con el pitazo final se conoció el resultado, una victoria por parte del cuadro de Crown Kings por 6-2.

De esta forma, el resultado compensa la derrota de Crown Kings, que a primera hora sufrió a manos del equipo de Proceso por 4-0, pues el cuadro de "Los Reyes" tuvo que jugar un encuentro adicional, que lo suspendió por motivos de fuerza mayor.

En otros resultados de esta jornada, el cuadro de Guatemala ganó por 4-0 a San José, dando de esta manera una gran alegría a su hinchada, pues recordemos que este cuadro es nuevo en este tipo de competencias de fútbol 11 vs. 11 en campo sintético y se encuentra en la parte baja de la tabla de posiciones.

Se recuerda a los aficionados que este torneo se juega en los campos que se encuentran localizados en el 11425 Ardrey Kell Rd, Charlotte, NC 28277, los días domingos a partir de las 10:00 a.m. Para más información sobre este torneo, llamar al teléfono 704-201-7791.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)

## GBG vence a All The Smoke en primera semana de la Liga CIBA

Emmanuel Gutiérrez

Luego del periodo vacacional, la Liga CIBA regresó a las actividades este fin de semana con intensos partidos, nuevas caras, equipos reforzados y una larga temporada para todos.

La mejor Liga Latina de basketbol tendrá un total de 32 equipos en todas las Divisiones, lo que provocó que hubiera agenda llena este fin de semana en la duela de Charlotte.

Los 32 equipos de la Liga CIBA mostraron sus mejores refuerzos

Durante los juegos, los equipos mostraron su mejor nivel y algunos ya pintan para campeones, por lo que muchos deberán de redoblar esfuerzos si quieren calificar.

Los equipos que comenzaron con

el pie derecho son los subcampeones, Playmakers, quienes cumplieron con los dos compromisos y demostraron su nuevo poderío en primera división.

De la misma manera, el equipo All The Smoke cayó frente al equipo GBG. En Segunda División B el equipo Tropic Thunder superó al equipo Cut Throat.

### Resultados de los juegos de las Primera División:

GBG 60 - 54 All The Smoke  
Playmakers 56 - 41 Bel Air Academy  
Playmaker 59 - 55 The Incredible  
Park Road 59 - 48 Los G4

### Segunda División B:

Warriors 44 - 55 Hidalguenses  
Warrior 53 - 42 Lucha Brothers



Tropic Thunder inició con una victoria en la Segunda División B (Foto cortesía: Liga CIBA).

Cut Throat 47 - 56 Tropic Thunder  
Cut Throat 56 - 47 401K  
Soles 50 - 37 Wildcats  
Summit Squad 54-53 Raza Unida  
Pinas SC Warriors 43 - 47 Beergins  
Summit Squad 61 - 75 Viramontes  
Arrow 40 - 48 Los Amigos

Savagez 61 - 36 Los Montros

La Segunda División A jugará hasta la próxima semana.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)

# Guía Servicios

La Noticia

**Se compran carros para Junkers**

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

Recogemos Inmediatamente

**¡Llamé hoy mismo!**  
704-258-7040

Preguntar por Juan

**SARY'S TRAVEL & TAX SERVICES**

**Agentes autorizados del IRS**

**¡TAXES!**

- ★ 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

**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

**Reparación Técnica Garantizada**

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

**PRESUPUESTO sin Compromiso**

**Llame al 704-920-0055**

**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**

**DE A CONOCER SU NEGOCIO O SERVICIO**

**¡Ponga su aviso aquí!**

**704-568-6966**

**¿Ofrece servicios para eventos?**

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

**704-568-6966**

**DE A CONOCER SU NEGOCIO O SERVICIO**

**¡Ponga su aviso aquí!**

**704-568-6966**

# ¿Buscas trabajo?

LaNoticiaJobs.com

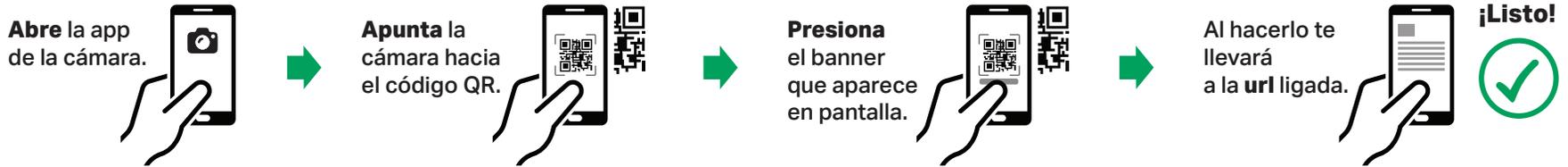


**LaNoticiaJobs**

# LaNoticiaJobs



## Cómo escanear un código QR con tu celular



### Se solicita personal para asistir a chef ejecutivo

**Tiempo completo**  
Charlotte, NC

- Excelentes Beneficios
- Comidas gratis



CHARLOTTE COUNTRY CLUB

**¡Solicita Hoy!**

Cocina



### Se solicita técnico automotriz

**Tiempo completo**  
Indian Land, SC

Sueldo entre:  
**\$50,000 y \$12,000**  
según la experiencia



**¡Comisiones!**

Automotriz



### Se solicita operador de maquinaria

**Tiempo completo**  
Charlotte, NC

- Hasta \$1,100 semana
- Horas extras disponibles



**¡Solicita Hoy!**

Fabricas



### Solicitamos personal para limpieza y saneamiento de fábrica de alimentos

**Tiempo completo**  
Charlotte, NC

Pago: **\$15 a \$20p/hora**  
dependiendo la experiencia



**¡Solicita hoy!**

Limpieza



### Se solicita lavaplatos para club privado

**Tiempo completo**  
Charlotte, NC

- Excelentes Beneficios
- Comidas gratis



CHARLOTTE COUNTRY CLUB

**¡Solicita Hoy!**

Limpieza



### Solicitamos personal para hotel

**Por horas**  
Charlotte, NC

**\$14 p/hora**  
Bonos de incentivos



"Excelente ambiente"

Limpieza



**704-568-6966**

# Clasificados

Empleos	Servicios	Renta vivienda
Venta varios	Venta vivienda	

**Empleos**

VARIOS

**Compañía de Limpieza Solicita**  
Personal Femenino  
Con experiencia en limpieza de Casas.  
**704-236-6715**

**Servicios**

REPARACIÓN

**Reparación**  
Electricidad - Plomería  
Calentadores  
Aire acondicionado  
**704-719-6330**

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

VARIOS

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

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

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

LaNoticia.com

### Se solicita personal de mantenimiento para campo de golf

**Tiempo completo**  
Charlotte, NC

- Excelentes Beneficios
- Comidas gratis



**¡Solicita Hoy!**

Mantenimiento



### Se solicitan asistentes para trabajar con niños

**Medio tiempo**  
Charlotte, NC

Pago: **\$16-\$19 p/hora**  
(20-25 hrs por semana)



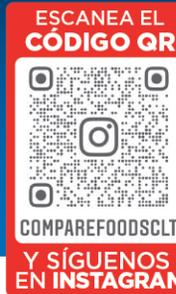
**Entrenamiento pagado**

Educación





Nadie conoce el Vecindario como...



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](http://www.compareclt.com) o descargando nuestra aplicación.



DISPONIBLE EN Google Play



Descárgalo en el App Store

CARNICERÍA Y PESCADERÍA



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



Piernas de Pollo Enteras Frescas **89¢** Lb Paquete Familiar



Chuletas de Cerdo Frescas **\$2.59** Lb Paquete Familiar



Mariscos Mixtos Congelados **\$2.99** Lb

FRUTAS Y VERDURAS



Naranjas Dulces Frescas de Florida **6/\$1.99** Unidad



Yuca Tropical Fresca **89¢** Lb



Papaya Mexicana Dulce Fresca **99¢** Lb



Aguacate Dominicano Fresco **2/\$4** Unidad

ABARROTES



Harina de Maíz Blanca o Amarilla P.A.N. **2/\$7** Empaque 1 Kg



Arroz Enriquecido Grano largo Sarita **\$10.99** Empaque 20 Lb



Salsa Picante Variedad Valentina **\$2.89** Botella 34 oz



Jalapeños Enteros La Costeña **2/\$4** Lata 26 Oz



Tamales de Elote Congelados De Mi País **\$4.47** Empaque 32 Oz



Discos para Empanadas Variedad La Fe **\$1.97** Empaque 14 Oz



Queso Fresco Supremo **\$3.97** Empaque 10 Oz



Cerveza Importada Stella Artois **\$14.99** Caja 12 Botellas/Latas - 12 Oz

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

OFERTA VÁLIDA DEL 25 AL 31 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](http://compareclt.com/shop) Y TE LA LLEVAMOS HASTA TU CASA

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

¿Quieres trabajar con nosotros? Aplica ahora a través de [Jobs.CompareCLT.com](http://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**

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

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.