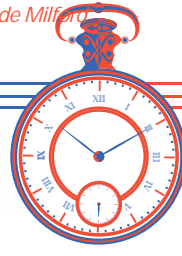


#18-12

19 de enero 2024



EL TIEMPO



HISPANO

2024

January 19



Periódico Mensual para el Estado de Delaware  
Bilingüe • Gratis

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

Delaware State wide Monthly Newspaper  
Bilingual • Complimentary

# Feliz Año

# 2024

# Happy

# New Year





# Lo entendemos. Estamos aquí para ayudarle.



Durante todo el 2023, escuchamos a nuestros clientes, compañeros y a las diferentes comunidades a las que servimos. Entender realmente lo que quisieran lograr nos ayudó a fortalecer nuestro trabajo en conjunto y a dar la bienvenida a otras relaciones a lo largo del camino. Al trabajar con parejas que apenas comenzaban hasta emprendedores que buscaban iniciar un negocio, logramos mucho juntos. Estamos listos para ver lo que nos depara el 2024.

Chip Rossi  
Presidente de Bank of America en Delaware

Conozca más en [bankofamerica.com/delaware](https://bankofamerica.com/delaware) (solo se ofrece en inglés).

**BANK OF AMERICA** 

¿Qué quiere lograr?<sup>®</sup>

**EL TIEMPO HISPANO**19 de enero 2024 #18 - 12  
January 19, 2023 #18 - 12Periódico Bilingüe Mensual para el Estado de Delaware  
Delaware Statewide Monthly Bilingual NewspaperEl Tiempo Hispano es una Publicación de  
Hola Delaware LLC

302-588-9584

El Tiempo Hispano is published by

**GERENTE  
GENERAL MANAGER**María Vera-Rodríguez  
manager@eltiempohispano.com**EDITOR**Gabriel Pilonieta-Blanco  
editor@eltiempohispano.com  
302- 588 9584**PUBLICIDAD / ADVERTISING**ads@eltiempohispano.com  
302-588 9584**DISEÑO GRAFICO / GRAPHIC  
DESIGN**Michael Lovett  
William Galindo  
Emiliano Hernández**FOTOGRAFIA / PHOTOGRAPHY**Esteban M.P. Vera  
Gabriel Pilonieta Blanco  
Hernán Navarrete  
Thomas Moore  
Alicia Dominguez  
Gonzalo Murillo  
Eli Ramos  
Odette Vera  
Adrián Abonce  
Donaldo Barros  
Pedro Escárcega  
Roque Vasquez Escamila  
Manuel Flores  
Andrés Ramírez  
Delio Mezquita  
Andrés Rustán**TRADUCCION / TRANSLATION**Valentina P. Rodríguez  
María Picazo †  
Gabriela Montilva P.  
Marianella Vera  
Michelle Acosta**COLABORADORES /  
CONTRIBUTORS**Cecilia Cardesa Lusardi  
Karyl Thomas Rattay  
Carlos Dipres  
Margaret Reyes  
Peter Gonzales  
Keyla Rivero-Rodríguez  
Annette Merino  
Miguel Acosta  
Laura Poppiti  
Tabatha Castro  
Lastenia Narvaez  
Greer Firestone  
Eric Doroshov  
Duilia Santana  
Samuel Blanco Arizpe  
María Velásquez Naranjo  
Gabriel García  
Wanda Lopez  
Elizabeth Cordeiro-Rowe  
Allison Burris  
Ronaldo Tello  
Alfredo Lascoutx  
Vivian L. Rapposelli  
Nelly Arevalo  
Jason Keller  
Alma Villalobos  
Rafael Guerrero  
Javier Moreno  
Antonia Donato  
Ricardo Diaz  
Eli Ramos  
Pierre Smythe  
Luis Alejandro Vera  
Manuel Murillo  
Alejandra Henriette Alcayaga  
Zuleika Cervantes  
Brenda Palomo  
Jaime Rivera  
Nina Qureshi-Ibqal  
Melissa Skolnick  
Lilia Estrada  
Pedro Escarcega  
Alfredo Lascoutx-Ruiz  
Tamara Romero  
Jennifer L. Cohan  
Carlos LaCruz  
Fernando Alcayaga  
Veronica Vasko*Las opiniones expresadas en esta publicación son responsabilidad única de sus autores. Cualquier material publicado puede ser usado mientras se cite su fuente.**The opinions expressed in this publication are the sole responsibility of the authors. Any published material might be used or reprinted as long as the source is cited.*38 Saratoga Dr, New Castle, DE 19720  
302-588 9584 email: editor@eltiempohispano.com**ESTA SEMANA THIS WEEK****Leyes Laws**

Donald J. Trump ordena violencia el día de las elecciones

Donald J. Trump orders election day violence

**Locales Local**El cuarto concurso anual de financiación Startup302 de Delaware acepta solicitudes hasta el 29 de enero  
Delaware's fourth annual Startup302 funding contest accepting applications through January 29**Estado State**El Banco de Alimentos de Delaware celebra la gran inauguración de las nuevas instalaciones de Milford  
Food Bank of Delaware celebrates grand opening of new Milford facility

Y mucho más And much more

**editorial**

Gabriel Pilonieta-Blanco



**E**l recién juramentado presidente de Guatemala Bernardo Arévalo durante su discurso de investidura reconoció a la gran población indígena del país, citando "deudas históricas... que debemos resolver". Más del 45% de los guatemaltecos pertenecen a los 22 pueblos mayas, garifuna y xinka, que son las poblaciones más pobres y con menor acceso a servicios de todo tipo.

Esta deuda histórica es de vieja data, y como bien sabemos en Delaware, donde hay una creciente comunidad guatemalteca, es a los más pobres a quienes más afecta. De hecho, el flamante presidente recibió, por muchos meses, el apoyo de la base indígena de Guatemala, pero en su gabinete actual solo figura un indígena, lo cual no tiene mucha explicación.

La posibilidad de gobernar se ve remota, ya que su partido solo ocupa 23 de los 160 escaños del congreso, lo cual dificulta la posibilidad de lograr acuerdos de gobernabilidad.

La historia de Guatemala es larga y pintoresca, y su territorio ha estado en la mira de países como Bélgica, Inglaterra y Alemania. A esto se le suma la funesta participación de los Estados Unidos en la época que manejó al país como una república bananera. La bota militar y la guerra civil han sido los reguladores de la vida y obra de los ciudadanos de este país centroamericano, que es todavía un país indígena a mi entender, algo que por demás lo engrandece, ya que ha sabido resistir y mimetizarse para llegar hasta hoy.

Detalle interesante es que el padre del nuevo presidente, Juan José Arévalo, fue el primer presidente elegido democráticamente en la historia del país. Este tuvo como sucesor a Jacobo Árbenz, quien intentó llevar a cabo una reforma agraria y al que, sin contemplaciones, los intereses de las compañías norteamericanas dieron un golpe de estado. Fue un periodo militar y una larga lucha armada la que vendría.

Los gobiernos democráticos más recientes no parecen haber tomado mucho en cuenta a los campesinos indígenas. Esperemos que el nuevo presidente los tenga en consideración a la hora de sacar al país adelante.

Nadie ha sido más afectado por las guerras y la injusticia en Guatemala que los campesinos, en su mayoría indígenas. Como algunos saben, los guatemaltecos son en este momento el 30% de la población hispana de Delaware, sobre todo en el Condado Sussex, en el sur, hablan man y cuidan con orgullo sus tradiciones.

Han llegado para quedarse, fundar sus familias y tener una influencia en la vida de nuestro estado.

Gabriel Pilonieta-Blanco

**editorial**

**D**uring his inauguration speech, Guatemala's newly sworn president, Bernardo Arévalo, recognized the country's large Indigenous population, citing "historic debts... that we must resolve." More than 45% of Guatemalans belong to the 22 Mayan, Garifuna, and Xinka peoples, which are the poorest populations with the least access to services of all kinds.

This historic debt goes back a long way, and as we well recognize here in Delaware, where there is a growing Guatemalan community, it is the poorest who are most affected. The new president received, for many months, the support of the indigenous base of Guatemala. Still, there is only one Indigenous person in his current cabinet, which has little explanation.

The possibility of governing seems remote since his party only occupies 23 of the 160 seats in Congress, which makes it challenging to achieve governability agreements.

The history of Guatemala is long and picturesque, and its territory has been in the crosshairs of countries such as Belgium, England, and Germany. Added to this is the disastrous participation of the United States in the era that managed the country as a banana republic. The military and the civil war have been the regulators of the life and work of the citizens of this Central American country. Still being an indigenous country further magnifies it since it has known how to resist and blend in to be where it is today.

An interesting detail is that the father of the new president, Juan José Arévalo, was the country's first democratically elected president. His successor was Jacobo Árbenz, who tried to implement an agrarian reform but, unceremoniously, the interests of the North American companies conducted a coup d'état against him. It was a military period and a lengthy armed struggle that would come.

The most recent democratic governments do not seem to have taken Indigenous farmers much into account. Let's hope the new president considers them when moving the country forward.

No one has been more affected by wars and injustice in Guatemala than the peasants, Indigenous for the most part. As some know, Guatemalans are currently 30% of Delaware's Hispanic population, especially in Sussex County, in the south, where they speak Man and proudly take care of their traditions.

They have come to stay, found their families, and influenced our state's life.

## Obispo desterrado

Rolando Álvarez, el obispo nicaragüense desterrado al Vaticano tras desafiar durante años al gobierno de Ortega.

El obispo nicaragüense Rolando Álvarez, de 57 años, fue desterrado al Vaticano este fin de semana tras más de 500 días de detención entre arresto domiciliario y cárcel.

El gobierno del presidente Daniel Ortega y su esposa y vicepresidenta Rosario Murillo enviaron a la Santa Sede a Álvarez y a otros 17 religiosos (el también obispo Isidoro Mora, 13 sacerdotes y 3 seminaristas).

El obispo de la diócesis de Matagalpa, conocido por ser un crítico inquebrantable del régimen sandinista, fue condenado a prisión en febrero de 2022 tras unos seis meses de arresto domiciliario.

Hasta ahora el obispo se había negado a abandonar el país, pagando como precio su libertad.

Antes de ser condenado, en febrero de 2023, rehusó salir de Nicaragua junto a más de 200 opositores al gobierno -entre ellos importantes figuras políticas- a los que expulsaron a Estados Unidos por supuesta "traición a la patria".

Álvarez, obispo de la diócesis de Matagalpa, ha sido considerado durante años como una de las voces más críticas ante la situación que vive Nicaragua, un país con profunda tradición católica.

Álvarez es conocido por ser un pastor cercano a la ciudadanía, que usaba su cuenta de WhatsApp para orientar a sus feligreses y es capaz de subirse a predicar a un autobús.

La prensa nicaragüense asegura que se le ha visto subiendo montañas en burro o cruzando ríos en pequeñas barcas para acudir al encuentro de los fieles en los poblados más remotos de Matagalpa. Y es que, según confesó Álvarez, se había fijado como meta personal visitar las 400 comunidades que existen en su departamento.



### Exiled Bishop

Rolando Álvarez, the Nicaraguan bishop banished to the Vatican after years of challenging the Ortega government.

Nicaraguan bishop Rolando Álvarez, 57, was banished to the Vatican this weekend after more than 500 days of detention between house arrest and prison.

The government of President Daniel Ortega and his wife and vice president Rosario Murillo sent Álvarez and 17 other religious to the Holy See (also bishop Isidoro Mora, 13 priests and 3 seminarians).

The bishop of the Matagalpa diocese, known for being an unwavering critic of the Sandinista regime, was sentenced to prison in February 2022 after about six months of house arrest.

Until now the bishop had refused to leave the country, paying the price for his freedom. Before being convicted, in February 2023, he refused to leave Nicaragua along with more than 200 opponents of the government - including important political figures - who were expelled to the United States for alleged "treason."

Álvarez, bishop of the diocese of Matagalpa, has been considered for years as one of the most critical voices regarding the situation in Nicaragua, a country with a deep Catholic tradition.

Álvarez is known for being a pastor close to citizens, who used his WhatsApp account to guide his parishioners and is capable of getting on a bus to preach.

The Nicaraguan press claims that he has been seen climbing mountains on a donkey or crossing rivers in small boats to meet the faithful in the most remote villages of Matagalpa. And, according to Álvarez, he had set a personal goal of visiting the 400 communities that exist in his department.

## Retoman control de las cárceles, pero la violencia continúa

Hace una semana el presidente Daniel Noboa decretó estado de excepción restringiendo algunos derechos y libertades, junto a un toque de queda. Un día después declaró el estado de "conflicto armado interno" que faculta a las fuerzas armadas a enfrentar a las bandas criminales.

La actividad comercial parecía retornar lentamente a la normalidad mientras que las clases en las escuelas seguían a nivel virtual el lunes, casi una semana después del inicio del "conflicto armado interno" decretado por el gobierno para enfrentar la espiral de violencia generada por el crimen organizado.

En Quito, la capital del país andino y donde algunas empresas mantienen a sus empleados en teletrabajo, el tráfico se mantenía sin la aglomeración de vehículos, típica de un día laborable común, en medio de llamados de las autoridades a la ciudadanía a estar atentos ante cualquier eventualidad.

Hace una semana, el presidente Daniel Noboa decretó estado de excepción restringiendo algunos derechos como la libertad de reunión y movilización, junto a un toque de queda. Un día después declaró el estado de "conflicto armado interno" que faculta a las fuerzas armadas a enfrentar a las bandas criminales, vinculadas especialmente con el narcotráfico.

Las ciudades de Quito y Guayaquil se han convertido en epicentro del estallido de violencia que aqueja al país andino.

El gobierno dijo que identificó a 22 bandas criminales, a las que tachó de "terroristas", y aseguró que desde que se tomaron las medidas de emergencia la semana pasada cientos de sus integrantes han sido capturados, especialmente con armas de grueso calibre y explosivos. La justicia ecuatoriana castiga el delito de terrorismo con penas de entre 10 y 13 años de prisión.



### Authorities control of prisons, but violence continues

A week ago, President Daniel Noboa declared a state of emergency, restricting some rights and freedoms, along with a curfew. A day later he declared a state of "internal armed conflict" that empowers the armed forces to confront criminal gangs.

Commercial activity seemed to slowly return to normal while school classes continued virtually on Monday, almost a week after the start of the "internal armed conflict" decreed by the government to confront the spiral of violence generated by organized crime.

In Quito, the capital of the Andean country and where some companies keep their employees teleworking, traffic was maintained without the agglomeration of vehicles, typical of a common workday, amid calls from the authorities for citizens to be attentive to any eventuality.

A week ago, President Daniel Noboa declared a state of emergency, restricting some rights such as freedom of assembly and mobilization, along with a curfew. A day later he declared a state of "internal armed conflict" that empowers the armed forces to confront criminal gangs, especially linked to drug trafficking.

The cities of Quito and Guayaquil have become the epicenter of the outbreak of violence that afflicts the Andean country.

The government said it identified 22 criminal gangs, which it called "terrorists," and assured that since emergency measures were taken last week hundreds of their members have been captured, especially with heavy-caliber weapons and explosives. The Ecuadorian justice system punishes the crime of terrorism with sentences of between 10 and 13 years in prison.

## Hallazgo de 726 migrantes en un almacén de México

Las autoridades mexicanas investigan el lunes el hallazgo de un grupo de 726 migrantes, en su mayoría centroamericanos, en un municipio del centro del país.

Los extranjeros fueron descubiertos en una bodega abandonada en Cuaxomulco, en el Estado central de Tlaxcala, donde miembros del Ejército y la Guardia Nacional y agentes policiales y migratorios encontraron a los extranjeros, dijo la vispera en un comunicado el Instituto Nacional de Migración (INM).

En el lugar se encontraron personas originarias de Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua y Ecuador, precisó la agencia migratoria. Dentro del grupo había 75 menores de edad no acompañados.

En la operación fueron detenidos cuatro presuntos traficantes de personas que vigilaban la bodega.

La localización del grupo se da en medio de una disminución de los cruces irregulares de migrantes hacia Estados Unidos que bajaron este mes a unos miles tras un fuerte repunte que registró a finales del año pasado cuando llegaron a reportarse hasta 10.000 cruces diarios.

El secretario de Seguridad Nacional estadounidense, Alejandro Mayorkas, admitió la semana pasada que era pronto para saber si la merma en los cruces irregulares se debía a que México ha reactivado sus operaciones de traslado de migrantes del norte al sur del país y las repatriaciones o si el descenso se debe a la temporada del año.



### Discovery of a group of 726 migrants in a warehouse

Mexican authorities are investigating on Monday the discovery of a group of 726 migrants, mostly Central Americans, in a municipality in the center of the country.

The foreigners were discovered in an abandoned warehouse in Cuaxomulco, in the central state of Tlaxcala, where members of the Army and the National Guard and police and immigration agents found the foreigners, the National Migration Institute (INM by its acronym in Spanish) said the day before in a statement.

People from Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua and Ecuador were found at the site, the immigration agency said. Within the group there were 75 unaccompanied minors.

In the operation, four alleged human traffickers who were guarding the warehouse were arrested.

The location of the group occurs in the midst of a decrease in irregular migrant crossings into the United States, which dropped to a few thousand this month after a strong rebound at the end of last year when up to 10,000 daily crossings were reported.

The US Secretary of Homeland Security, Alejandro Mayorkas, admitted last week that it was too early to know if the decrease in irregular crossings was due to the fact that Mexico has reactivated its operations to transfer migrants from the north to the south of the country and repatriations or if the decrease is due to the season of the year.

**información**

**information**

**Apoyo para la formación de líderes latinos**

Perdue Farms apoya el programa de formación de líderes latinos de La Plaza Delaware con una subvención de \$20,000

Como parte de su compromiso de mejorar la calidad de vida de las comunidades donde opera, Perdue Farms otorgará una subvención de \$20,000 a La Plaza Delaware y su programa de liderazgo latino a través de la Franklin P. and Arthur W. Perdue Foundation.

La donación proveniente de la rama benéfica de Perdue es parte de la iniciativa comunitaria Delivering Hope to Our Neighbors® de la compañía.

La Plaza Delaware es una organización sin fines de lucro que se creó para mejorar la estabilidad económica y la prosperidad de los latinos en el condado de Sussex. El programa ofrece cursos de liderazgo mediante un esfuerzo conjunto con la Alianza Hispana para el Desarrollo Profesional (Hispanic Alliance for Career Enhancement, HACE), un modelo nacional con programas en 37 estados.

“Gracias al financiamiento de Perdue, La Plaza pudo concretar la alianza con HACE, capacitar al instructor y llevar a cabo el primer programa de formación de líderes latinos con 13 graduados en 2022”, cuenta Mary Dupont, directora ejecutiva de La Plaza. “La subvención más reciente de la Perdue Foundation reforzará las bases que se sentaron el año pasado para proporcionar becas de HACE a 40 aspirantes a líderes milenarios y de la generación Z en los próximos 12 meses”.

La estrategia de La Plaza brinda educación y capacitación en liderazgo a jóvenes profesionales en los sectores corporativo, gubernamental y sin fines de lucro, y también incluye a jóvenes aspirantes latinos que trabajan en empresas pequeñas o familiares a nivel comunitario.

Kim Nechay, directora ejecutiva de la Perdue Foundation, manifestó que Perdue se complace en apoyar a La Plaza.

“La Plaza y HACE construyen los pilares para los futuros empresarios latinos de Delaware. Es muy importante ampliar el desarrollo empresarial para la próxima generación de propietarios”, comenta. “Estamos impresionados con La Plaza y HACE, y orgullosos de brindar nuestro apoyo nuevamente”.

**Support Latino Leadership Training Program**

Perdue Farms Renews Support For La Plaza Delaware Latino Leadership Training Program With \$20,000 Grant

As part of a commitment to improve the quality of life in its communities, Perdue Farms is awarding a \$20,000 grant to La Plaza Delaware and its Latino Leadership program through the Franklin P. and Arthur W. Perdue Foundation.

The donation from Perdue's charitable giving partner is part of the company's Delivering Hope to Our Neighbors® outreach.

La Plaza Delaware is a nonprofit organization designed to increase economic stability and prosperity for Latinos in Sussex County. The program offers leadership training in partnership with the Hispanic Alliance for Career Enhancement (HACE), a national model with programs in 37 states.

“Funding from Perdue enabled La Plaza to secure the partnership with HACE, train the trainer, and conduct the first Latino leadership training program with 13 graduates in 2022,” said Mary Dupont, La Plaza executive director.

“The latest Perdue Foundation grant will build on the foundation established over the past year to provide HACE scholarships to 40 aspiring Gen Z and Millennial leaders over the next 12 months.”

La Plaza's strategy brings leadership education and training to young professionals in the corporate, government and nonprofit sectors and includes aspiring young Latinos who work in small or family businesses at the community level.

Kim Nechay, executive director of the Perdue Foundation, said Perdue is pleased to support La Plaza.

“La Plaza and HACE build a foundation for aspiring Latino entrepreneurs in Delaware. It's so important to expand business ownership for the next generation,” she said. “We're impressed with La Plaza and HACE and proud to lend our support again.”



**The Artistic Legacy of James E. Newton: Poetic Roots**

Jan 27, 2024 - May 19, 2024

**DEL** delaware  
**ART** art  
museum



## información

### Startup302

**El cuarto concurso anual de financiación Startup302 de Delaware acepta solicitudes hasta el 29 de enero**

Las empresas con fundadores subrepresentados competirán por una parte de más de \$130.000 en subvenciones en efectivo, además de tutorías y conexiones

Desde ahora hasta el 29 de enero se aceptan solicitudes para la cuarta competencia anual de financiación Startup302 de Delaware de nuevas empresas tecnológicas con alto potencial de crecimiento y al menos un miembro del equipo fundador de un grupo subrepresentado.

Los premios incluyen subvenciones en efectivo de un fondo de premios de \$130.000 junto con oportunidades de tutoría y conexiones con inversores potenciales y personas influyentes clave.

Coordinado por Delaware Prosperity Partnership y socios que apoyan la innovación de toda la comunidad empresarial de Delaware y más allá, Startup302 se lanzó en 2020 y ha proporcionado \$643.000 en financiamiento a 37 empresas desde las primeras finales en 2021.

Las categorías de este año son Etapa Temprana, FinTech y Ciencias de la Vida, Impacto Ambiental e Impacto de Delaware, que reflejan la evolución del panorama industrial y de innovación de Delaware.

Las empresas emergentes deben contar con tecnología y al menos un fundador de un grupo subrepresentado: mujeres; personas de color, incluidos afroamericanos, latinoamericanos y nativos americanos; y miembros de la comunidad LGBTQ+, todos grupos en cuyas empresas no se invierte lo suficiente en relación con su porcentaje demográfico de la población general de Estados Unidos.

Debido a que Startup302 busca fomentar perspectivas diversas, promover una consideración inclusiva y equitativa y atraer diversas comunidades de fundadores a la región, las nuevas empresas no tienen que tener su sede en Delaware para ingresar. Gracias a los patrocinadores, la entrada no tiene costo.

"Startup302 ayuda a fortalecer el ecosistema de innovación de Delaware al apoyar a los emprendedores que buscan impulsos financieros y de redes para sus negocios", dijo el Director de Innovación del DPP, Noah Olson. "Nos sentimos honrados de brindarles acceso a financiamiento y facilitadores clave que pueden marcar la diferencia en su desarrollo y permitirles alcanzar su potencial".

Los competidores serán elegidos entre las solicitudes enviadas antes de la fecha límite del 29 de enero y pasarán por múltiples rondas de consideración antes de que se notifique a los finalistas su estado el 16 de abril. El concurso de presentación en vivo y en persona se llevará a cabo en Wilmington el 16 de mayo y ese día se anunciará los ganadores.

Los patrocinadores de Startup302 de este año incluyen Bronze Valley VentureLab, Delaware Art Museum, Delaware Division of Small Business, Delaware Limo,

Delaware Small Business Development Center, Discover Bank, DuPont, FMC, Highmark Delaware, M&T Bank, Potter Anderson, StartOut, The Innovation Space, True Access Capital Women's Business Center, Universidad de Delaware Horn Entrepreneurship y World Trade Center Delaware.

Los socios adicionales incluyen la Cámara de Comercio Negra de Delaware, la Cámara de Comercio del Condado New Castle, el Centro de Empresas Emergentes, el Centro de Innovación Agrícola de Chesapeake, la Alianza de Química Sostenible de Delaware, el Centro de Desarrollo de Pequeñas Empresas de Delaware, la Facultad de Negocios de la Universidad Estatal de Delaware y Sara Crawford.

En diciembre se grabó una sesión de información en línea para potenciales participantes y está disponible para que los posibles solicitantes la revisen en startup302.org. El video, dirigido por Erica Crell de DPP, responde preguntas frecuentes sobre los requisitos de la competencia y los criterios de evaluación y brinda orientación sobre temas como ideas de presentación.

Los detalles completos del concurso y la solicitud también se encuentran en startup302.org. Se pueden dirigir preguntas adicionales a Crell en [ecrell@choosedelaware.com](mailto:ecrell@choosedelaware.com).



Los patrocinadores de Startup302 de este año incluyen Bronze Valley VentureLab, Delaware Art Museum, Delaware Division of Small Business, Delaware Limo, Delaware Small Business Development Center, Discover Bank, DuPont, FMC, Highmark Delaware, M&T Bank, Potter Anderson, StartOut, The Innovation Space, True Access Capital Women's Business Center, Universidad de Delaware Horn Entrepreneurship y World Trade Center Delaware.

## Startup302

Delaware's fourth annual Startup302 funding contest accepting applications through January 29

Ventures with underrepresented founders will compete for share of more than \$130,000 in cash grants, plus mentoring and connections

Applications for Delaware's fourth annual Startup302 funding competition are being accepted now through January 29 from technology-enabled startups with high-growth potential and at least one founding team member from an underrepresented group. Prizes include cash grants from a prize pool of \$130,000 along with mentorship opportunities and connections with potential investors and key influencers.

Coordinated by Delaware Prosperity Partnership and innovation-supporting partners from throughout the Delaware business community and beyond, Startup302 launched in 2020 and has provided \$643,000 in funding to 37 ventures since the first finals in 2021. This year's categories are Early Stage, FinTech, Life Sciences, Environmental Impact and Delaware Impact, reflecting Delaware's evolving innovation and industry landscape.

Startups must be tech-enabled with at least one founder from an underrepresented group: women; people of color, including African Americans, Latin Americans and Native Americans; and members of the LGBTQ+ community – all groups whose ventures are underinvested in relative to their demographic's percentage of overall United States population. Because Startup302 seeks to foster diverse perspectives, promote inclusive and equitable consideration and attract diverse communities of founders to the region, startups don't have to be Delaware-based to enter. Thanks to sponsors, there is no charge to enter.

"Startup302 helps strengthen Delaware's innovation ecosystem by supporting entrepreneurs seeking financial and networking boosts for their businesses," said DPP Director of Innovation Noah Olson. "We're honored to provide them access to key funding and

facilitators that can make a difference in their development and enable them to realize their potential."

Competitors will be chosen from applications submitted by the January 29 deadline and go through multiple rounds of consideration before finalists are notified of their status on April 16. The live, in-person pitch contest will take place in Wilmington on May 16, and winners will be announced that day.

This year's Startup302 sponsors include Bronze Valley VentureLab, Delaware Art Museum, Delaware Division of Small Business, Delaware Limo, Delaware Small Business Development Center, Discover Bank, DuPont, FMC, Highmark Delaware, M&T Bank, Potter Anderson, StartOut, The Innovation Space, True Access Capital Women's Business Center, University of Delaware Horn Entrepreneurship and World Trade Center Delaware.

Additional partners include Delaware Black Chamber of Commerce, New Castle County Chamber of Commerce, Emerging Enterprise Center, Chesapeake Ag Innovation Center, Delaware Sustainable Chemistry Alliance, Delaware Small Business Development Center, Delaware State University College of Business and Sara Crawford.

An online information session for prospective entrants was recorded in December and is available for prospective applicants to review at startup302.org. The video, which is led by DPP's Erica Crell, answers frequently asked questions regarding the competition's requirements and judging criteria and provides guidance on topics such as presentation ideas.

Full contest details and the application also are at startup302.org. Additional questions may be directed to Crell at [ecrell@choosedelaware.com](mailto:ecrell@choosedelaware.com).

está bien... **NO** sentirse bien.



No estás solo.

Envía un mensaje de texto al 988 para chatear o llama al 1-800-969-HELP (4357)

## Te podemos ayudar.

Está bien no sentirse bien. Pide ayuda si tú o un ser querido corren riesgo de suicidio. El suicidio puede prevenirse. El Departamento de Servicios para Niños, Jóvenes y sus Familias de Delaware ayuda a adolescentes, padres y cuidadores a que reciban terapia, recursos y otros servicios preventivos. Más información en [de.gov/notalone](https://de.gov/notalone).



#NotAloneDE

[de.gov/notalone](https://de.gov/notalone)



## opinión

**El Silencio Cómplice de los Poderosos**

Alejandra Henriette Alcayaga-Araya

## opinion

**The Complicit Silence of the Powerful****E**l Silencio Cómplice de los Poderosos: Una Trágica Realidad

La historia de Jeffrey Epstein me resultó repugnante, especialmente al comprender que mantenía una red de explotación sexual infantil y tráfico de menores. Reclutaba a menores para satisfacer tanto los deseos siniestros de sus clientes como los suyos propios. No obstante, lo que me parece aún más horrendo no son solo los delitos sexuales cometidos, sino también el hecho de que muchos de los que se beneficiaban de los servicios de Epstein poseían o poseen considerable poder e influencia en el mundo.

La explotación sexual infantil constituye una violación flagrante de los derechos fundamentales de niños y niñas. Aunque la definición de este delito puede variar entre países, generalmente implica el abuso sexual de un menor por parte de un adulto, con compensación económica o en especie, tanto para el niño o niña como para terceros. El menor es tratado como un objeto sexual y mercantil, convirtiendo su cuerpo en un bien de servicio.

El aspecto más alarmante de este caso es que entre los consumidores de los servicios de Epstein figuran personas extremadamente poderosas. La lista incluye jueces, parlamentarios, ex presidentes, un destacado científico, magnates influyentes, personalidades del espectáculo y la realeza. Muchos de ellos protegieron a Epstein durante años, permitiéndole cometer sus crímenes impunemente. Esto sugiere que aquellos que deberían combatir estos delitos también son consumidores de esta red deplorable. Entonces, surge la pregunta: ¿quién queda para poner fin a esto?

Es posible que muchos de los asistentes a las fiestas de Epstein no participaran activamente en los servicios sexuales, pero su presencia y silencio ante tales actos los convierte en cómplices, eligiendo su posición social sobre la justicia. ¿Cómo puede alguien ser cómplice de estos actos atroces por temor a perder su estatus social y las oportunidades en esa esfera de poder?

Cualquier persona que participe activa o pasivamente en estos actos comete un delito en diferentes grados y muestra un total desprecio por la vida y dignidad de las víctimas, vulnerando su integridad y negando su derecho a una etapa vital para su desarrollo humano.

Ante tales sucesos, uno se pregunta si una persona común se atreverá a denunciar cuando ve que incluso desde las más altas esferas del poder se protege a los culpables por mantener secretos o por ser parte de esta red.

Mi conclusión es que debemos denunciar siempre y exigir a nuestras autoridades que cumplan con su deber. La corrupción en estas situaciones no puede prevalecer. La vida e integridad de una niña, niño o adolescente es algo que debemos proteger a toda costa.

**T**he Complicit Silence of the Powerful: A Tragic Reality

I found Jeffrey Epstein's story disgusting, especially when I realized that he maintained a network of child sexual exploitation and trafficking of minors. He recruited minors to satisfy both his clients' sinister desires and his own. However, what I find even more horrendous is not only the sexual crimes committed but also the fact that many of those who benefited from Epstein's services had or have considerable power and influence in the world.

Child sexual exploitation constitutes a flagrant violation of the fundamental rights of boys and girls. Although the definition of this crime may vary between countries, it generally involves the sexual abuse of a minor by an adult, with financial or in-kind compensation, both for the child and for third parties. The minor is treated as a sexual and commercial object, turning their body into a service good.

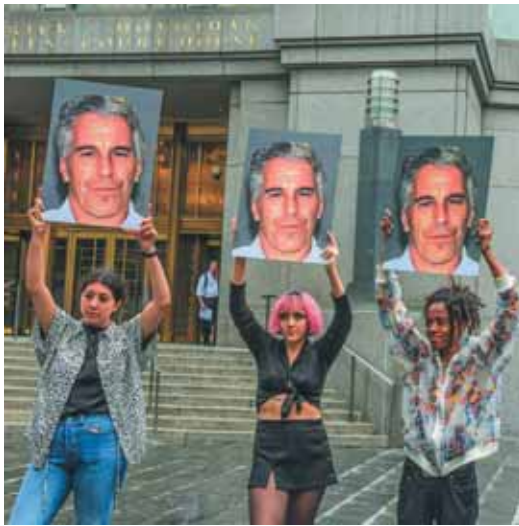
The most alarming aspect of this case is that the consumers of Epstein's services include extremely powerful people. The list includes judges, parliamentarians, former presidents, prominent scientists, influential tycoons, entertainment personalities, and royalty. Many of them protected Epstein for years, allowing him to commit his crimes with impunity. This suggests that those who should combat these crimes are also consumers of this deplorable network. So, the question arises: who is left to end this?

Many of Epstein's partygoers may not have actively participated in sexual services. Still, their presence and silence in the face of such acts make them complicit, choosing their social position over justice. How can anyone be complicit in these heinous acts for fear of losing their social status and opportunities in that sphere of power?

Any person who actively or passively participates in these acts commits a crime to different degrees and shows total disregard for the life and dignity of the victims, violating their integrity and denying their right to a vital stage for their human development.

In light of such events, one wonders if an ordinary person would dare to report when they see that, even from the highest spheres of power, those guilty are protected for keeping secrets or for being part of this network.

We must always denounce and demand that our authorities fulfill their duty. Corruption in these situations cannot prevail

**cartas al editor letters to the editor****Delawareans deserve a second chance at earning a high school diploma**

By Senator Darius J. Brown



Governor John Carney and his administration deserve credit for eliminating some of the biggest hurdles that have prevented Delawareans from obtaining gainful employment in our state government.

For those who missed the news, the Delaware Department of Human Resources recently announced it would no longer require a bachelor's degree as a mandatory condition of employment for more than 350 family service positions across the First State.

As Delaware's unemployment rate continues to fall, building a more inclusive pathway to state employment that offers equal weight to skills and work experience will help us diversify our workforce and more rapidly fill positions critical to the public good.

Private industry is also dropping the bachelor's degree as a prerequisite for employment as today's tight labor market pushes companies to increasingly prioritize skills over degrees.

Earning those skills still requires an education. And a high school diploma is perhaps more important than ever for helping our neighbors take advantage of the job opportunities and economic prosperity available to them.

As elected leaders in Delaware, we still have more work to do to ensure all Delawareans are able to meet this basic level of educational attainment. That means doing more

to keep our young people in school and offering second chances to adults who never completed high school.

Nearly 3,500 Delaware students dropped out of high school from 2018 to 2022. While that number represents roughly 2% of the state's entire high school student body during that time period, that's still a population the size of Lewes who are now attempting to navigate life without a high school diploma.

Some may have become frustrated by their low grades or the pandemic's virtual classrooms.

Some may have lost parents and had no choice but to sacrifice their education to help put food on the table. And some may have simply made a rash decision that they will come to regret in just a few years.

But all of them deserve a second chance.

That's exactly why I formed the Adult Basic Education Task Force last year to find ways that we can better support adults in search of the skills training and education they missed as teens regardless of whether they are seeking an apprenticeship in the trades or trying to earn a GED or certification while they are imprisoned.

The good news is there are several options already available to adults seeking a second chance at an education.

Adult Delawareans seeking a diploma can attend night school through the James H. Groves Adult High School program available at six schools located across Delaware, plus a seventh all-virtual option.

Delaware students also can earn a high school equivalency diploma by passing an exam offered at one of eight testing centers. While the exam costs \$120, free GED prep classes are available to help students pass their GED tests.

Adult learners are also able to enroll in basic education classes at 9 locations in New Castle and Kent counties, as well as a virtual option, all of which can help provide them with the skills they need for everyday life, such as reading, math and writing, computer literacy, English

proficiency and more.

Yet more needs to be done to make sure these programs are fully funded and able to accept every adult seeking a second chance.

The adult basic education program, for instance, actually saw a 9% decrease in state funding during the Great Recession -- money that has never been restored to the program.

As a result, nearly 85 adults are on a waiting list to join the adult basic education or GED programs and another 500 are hoping to be accepted for the ESL program.

Our task force's preliminary report, which will be finalized at the end of February, is recommending that Governor Carney and the Delaware General Assembly restore that funding to pre-recession levels so we can eliminate the waiting lists and get adults the education they deserve immediately.

We are also recommending that Delaware better align our adult basic education programs, vocational training and higher education with the needs of Delaware employers and better promote the offerings available to the people who need these programs the most.

My colleagues in the General Assembly have done tremendous work in recent years in providing second chances to people seeking to make up for their worst mistakes in the criminal justice system.

By providing similar avenues for redemption when it comes to basic adult education, we can replace some of the most common root causes of crime with pathways to prosperity and short-circuit the traps that lead to poverty with critical services that lead to economic freedom.

*Senator Darius J. Brown serves as chair of the Senate Elections & Government Affairs Committee, vice chair of the Senate Judiciary Committee and as a member of the state budget-writing Joint Finance Committee.*



## Donald J. Trump ordena violencia el día de las elecciones

Los abogados de Trump reprobaron su autoproclamada "inmunidad total".

Por Raoul Lowery Contreras



Donald J. Trump en Mason, Iowa, ordenó a sus seguidores más apasionados que se olvidaran de la ley y la Constitución (ataquen, ataquen "bolsas de basura").

"Todos deberían quedarse en esas cabinas de votación; deberían quedarse allí y observar, y si ven bolsas de basura entrando a las áreas de votación, deben detenerlo."

Deténgalo con violencia, como fue iniciada por el culto a Trump el 6 de enero de 2021, supongo.

Si eso no es un llamado a la violencia individual el día de las elecciones, no sé qué lo será.

Trump está siendo tan obvio que debe hacer que los corazones de su personal se detengan cada pocos minutos. Aparentemente, si sus encargados no están cerca para amordazarlo, Trump simplemente sale corriendo de la "reserva" y dice y escribe las cosas más estúpidas que puede inventar. Lo hace en diatribas de medianoche en mayúsculas en sus redes sociales.

Por ejemplo, vuelve a etiquetar a los delincuentes convictos encarcelados, a sus compañeros insurrectos del 6 de enero, como "rehenes" y promete "perdonar" a la mayoría de ellos si gana las elecciones. Llama a una mujer criminal, Ashli Babbitt de San Diego, que era una criminal que intentaba irrumpir en el edificio del capitolio el 6 de enero: "una mujer inocente, maravillosa e increíble, una mujer militar" cuyo disparo fue "algo terrible" y que "NO HABÍA RAZÓN PARA ESO".

Señor expresidente durante un período, hubo muchas razones para el tiroteo.

Para tu información(1) ella lideraba un grupo de criminales que gritaban y atacaban el edificio del capitolio, violando un grupo de leyes federales (delitos graves) al invadir el Capitolio de los Estados Unidos; (2) estaba desobedeciendo órdenes legales de un oficial de policía del capitolio; (3) ella estaba invadiendo propiedad federal; (4) ella tenía "deseo de sangre"; - en otras palabras, fue violenta y llamó a la violencia contra los agentes de policía que cumplían con su deber de proteger la capital y sus congresistas (esto no es una violación real, pero podría serlo).

Junto al expresidente de un solo mandato se encuentra una sorprendente recién llegada al culto a la estupidez que lidera Trump (la camarilla política del 6 de enero): ella es la congresista Elise Stefanik (republicana por Nueva York), un ejemplo vivo de cómo Harvard se tergiversa como una cualidad, si no es la institución de educación superior de mayor calidad en los EE. UU. Si es la mejor de las mejores, deberíamos valorar menos a Harvard.

En su alianza servil con Trump y su culto, ahora se refiere a los delincuentes declarados culpables unánimemente (por jurados federales) el 6 de enero y que cumplen penas de prisión de entre 20 y 25 años de prisión; los llama "rehenes" al igual que ella. Maestro, el Maestro Trump lo hace. ¿Por qué?

¿Se postulará para la nominación a la vicepresidencia por parte de Trump si éste es re nominado? Eso parece. Ingresó al Congreso como "moderada" y se abrió camino en el culto MAGA usando su cuerpo defensivo y su gran boca para abrir un camino claro hacia el favor y la vicepresidencia de Trump.

La prueba absoluta de su traición será cuando ella también propugne la violencia contra los votantes que no ondean banderas MAGA cuando ingresan a las cabinas de votación el 10 de noviembre de 2024, tal como lo hizo Trump en Mason, Iowa.

Puede apoyar a su amo todo lo que quiera; sin embargo, a su manera ahora hay un panel de tres jueces en el Tribunal de Apelaciones.

La nación escuchó a los abogados de Trump reclamar "inmunidad total" ante el procesamiento. Uno de los tres jueces sugirió que Trump, mientras fuera presidente, podría ordenar el asesinato de su oponente con una orden al Seal Team Six para matar al oponente y que eso sería un "acto oficial". Como tal, Trump sería inmune a ser procesado.

Razonamiento estúpido. Qué estúpido, estaba claro para todos en el país que Trump está acabado. Ninguno de los tres jueces está en desacuerdo; Trump pedirá que todo el circuito de jueces escuche su apelación; lo harán y destrozarán su reclamo de inmunidad. Lo mismo ocurre con la Corte Suprema de Estados Unidos.

Trump es una tostada y no es una tostada de aguacate.



### PC TECH PRO

Call Steve: 302-690-6526

Website: <http://pctechpro.org>

A bilingual (English/Spanish) IT professional providing the following services:	Profesional bilingüe de Tecnología (inglés/español) que brinda los siguientes servicios:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desktops, laptops, smartphones, tablets, etc., repairs.</li> <li>• Removal of viruses, malware, and spyware.</li> <li>• Perform computer and printer diagnostics/troubleshooting.</li> <li>• Perform operating systems and software installations.</li> <li>• Installation of wireless systems and access points.</li> <li>• Installation of security surveillance cameras.</li> <li>• And much more.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reparaciones de computadoras de escritorio, portátiles, teléfonos inteligentes, tabletas, etc...</li> <li>• Eliminación de virus, malware y spyware.</li> <li>• Diagnósticos/resolución de problemas de las computadoras e impresoras.</li> <li>• Instalaciones de software y sistemas operativos.</li> <li>• Instalación de sistemas inalámbricos y puntos de acceso.</li> <li>• Instalación de cámaras de vigilancia de seguridad.</li> <li>• Y Mucho Más.</li> </ul>

**Llama a Steve: 302-690-6526**



### Julissa La Terapista

Servicios de Salud Mental Para Los Latinos

Ayuda Para La Depresión, ansiedad, estrés y trauma

terapia de pareja, Individual, familia

terapia para víctimas de crimen & violencia doméstica

experta en temas de género y sexualidad LGBTQIA y problemas sexuales

Eval uaciones psicol ógicas para inmigración y la corte

.....

(302) 505-5577

Jul issaLaTerapista@gmail .com

**laws**

**Donald J. Trump orders election day violence**

Trump's lawyers flunk on self-proclaimed "total immunity."

By Raoul Lowery Contreras

Donald J. Trump at Mason, Iowa, directed his most passionate followers to forget about law and the Constitution -- attack, attack "bags of crap" -- "You should all stay in those voting booths-- you should stay there and watch and if you see bags of crap coming into the voting areas, you gotta stop it."

Stop it with violence as pioneered by the Trump cult on January 6, 2021, I presume.

If that isn't a call for individual violence come election day, I don't know what is.

Trump is being so obvious it must cause his staff's hearts to pause every few minutes. Apparently, if his handlers aren't around to muzzle him, Trump simply runs off the "reservation" and says and writes the stupidest things he can whip up. Does it in all-cap midnight diatribes on his social media.

For example, he relabels imprisoned convicted felons, his fellow January 6 insurrectionists, "hostages" and promises to "pardon" most of them if he wins the election. He calls a criminal woman -- Ashli Babbitt from San Diego, who was a screaming criminal attempting to break into the capitol building on January 6 -- "an innocent, wonderful, incredible woman, a military woman" whose shooting was a "terrible thing" and that "THERE WAS NO REASON FOR IT."

Mr. One-term Former President, there were plenty of reasons for the shooting.

For your information (1) she was leading a screaming pack of criminals in attacking the capitol building violating a gaggle of federal laws - felonies - in actually invading the U.S. Capitol; (2) she was disobeying lawful orders by a capitol police officer; (3) she was trespassing on federal property; (4) she was "lusting for blood; - in other words she was violent and calling for violence against police officers doing their duty of protecting the capital and its congress people (this isn't a real violation, but it might be).

Joining Mr. One-term Former President is a surprising newcomer to the cult of stupidity Trump leads -- the January 6 political cabal -- she is Congresswoman Elise Stefanik (R-New York) a living example of how Harvard is misrepresented as a quality, if not the highest quality higher education institution in the U.S. If she is the best of the best, we should value Harvard less.

In her slavish alliance with Trump and his cult she is now referring to unanimously found guilty -- by federal juries -- January 6 felons serving prison time as long as 20-25 year prison terms -- she's calling them "hostages" just like her master, Master Trump does. Why?

Is she running for the vice-presidential nomination by Trump if he is renominated? Appears so. She entered Congress as a "moderate" and has crashed her way into the MAGA cult using her defensive end-like-body and big mouth to roll a clear path into



Trump's favor and vice-presidency.

The absolute proof of her sellout will be when she, too, espouses violence against voters not waving MAGA flags when they enter voting booths on November 10, 2024 -- just like Trump did in Mason, Iowa.

She can support her master all she wants; however, in her way now is a three judge panel on the Court of appeals.

The nation listened to Trump's lawyers claim "total immunity" from prosecution. One of the three judges suggested that Trump, while President, could order his opponent murdered with an order to Seal Team Six to kill the opponent and that, that would be an "official act." As such Trump would be immune from prosecution.

Stupid reasoning. So stupid, it was clear to everyone in the country that Trump is toast. Not one of the three judges disagrees; Trump will ask for the entire circuit of judges to hear his appeal; they will and they will trash his claim to immunity. Ditto the U.S. Supreme Court.

Trump is toast and it "ain't" Avocado Toast.



**Seguros de AUTO**

**¿NO TIENE LICENCIA?  
NO HAY PROBLEMA!**

Aseguramos Autos, Casas, Inquilinos, Motocicletas, Vida, Seguro de Negocio y mucho más!

ACEPTAMOS:

- \* Sin Licencia
- \* Licencia de otro País
- \* Licencia Internacional
- \* Matrícula Consular
- \* Pasaporte

¡Visítanos o llámanos!

**Insley Insurance**

110 Christiana Medical Center  
Newark DE 19702

**302-286-0777**



IDALY



BIANCA

¡ Más de 20+ compañías de seguro!

Aprovecha la variedad de compañías para encontrar la cobertura correcta para tí y tu familia!

¡Con licencia de DE, PA, MD, VA, NJ y más!



¡ Seguro el mismo día!

# NO DEJES



# QUE LA GRIPE

# TE DETENGA.



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES  
Division of Public Health  
Immunization Program

## Vacúnate contra la gripe.

Todas las personas mayores de 6 meses de edad pueden vacunarse.

Para saber dónde vacunarte, lee el código QR con tu teléfono o visita [flu.delaware.gov](http://flu.delaware.gov).



# El Banco de Alimentos de Delaware en Milford

El Banco de Alimentos de Delaware marcó el feriado del Día de Servicio de Martin Luther King, Jr. cortando oficialmente la cinta en sus nuevas instalaciones de 70.000 pies cuadrados en Milford esta mañana. La ceremonia culminó un proyecto de casi tres años para construir una nueva instalación para mejorar los servicios a los residentes de los condados Kent y Sussex.

Más de 400 invitados estuvieron presentes para participar en las festividades de inauguración. Después de que se cortó la cinta, Perdue Chicken entregó la primera donación a las instalaciones: dos camiones llenos de pollo, con un peso de más de 83.000 libras. Los asistentes también participaron en un proyecto de Día de Servicio, empacando bolsas de comida para el Programa Mochila, que es el programa de alimentos de fin de semana para niños del Banco de Alimentos de Delaware.

#### Las nuevas instalaciones cuentan con:

- Ampliación del espacio de almacenamiento regular y en frío para distribuir más de 3,7 millones de libras de alimentos frescos y seis millones de libras de alimentos no perecederos.
- Un Centro de Despensa Saludable para atender directamente a quienes necesitan asistencia alimentaria. La despensa está configurada como una mini tienda de comestibles para que las familias puedan seleccionar los alimentos que mejor se adapten a sus hogares.
- Una sala de voluntarios donde se pueden clasificar y empacar donaciones, crear cajas y bolsas de comida, y más.
- Aula y espacio de capacitación práctica para programas de desarrollo laboral en cocina, y almacenamiento y logística.
- Espacio para plantar un jardín de 3,5 acres para cultivar alimentos frescos para la comunidad.
- Una cafetería en el lugar para brindar oportunidades de empleo a los graduados del programa de capacitación culinaria, al mismo tiempo que ofrece un lugar para que el público compre desayunos y almuerzos.

“Qué día tan increíble para honrar el legado del Dr. Martin Luther King Jr.”, dijo la presidenta y directora ejecutiva del Banco de Alimentos de Delaware, Cathy Kanefsky. “Hoy nos reunimos para celebrar un nuevo capítulo para nuestra comunidad. Esta instalación representa más que un simple edificio. Representa nuestro compromiso colectivo de servicio a los demás con respeto y dignidad. Este edificio simboliza la esperanza para muchas personas. El proyecto lleva años preparándose y son muchos los que se unieron a nosotros para hacer realidad esta visión. Quiero extender mi más sincero agradecimiento a todos los que hicieron posible este día”.



De izquierda a derecha Senator Dave Wilson, Kent County Levy Court Commissioner Jody Sweeney, Food Bank of Delaware President and CEO Cathy Kanefsky, Food Bank of Delaware Mobile Pantry Driver Frank Coverdale, State Treasurer Colleen Davis, Senator Tom Carper, Food Bank of Delaware Board Chairman Steve Thompson

El senador estadounidense Tom Carper también habló en la ceremonia.

“Esta nueva instalación tan necesaria del Banco de Alimentos en Milford fue posible gracias al personal trabajador, los voluntarios y los generosos partidarios del Banco de Alimentos de Delaware”, dijo Carper. Estoy orgulloso de trabajar con mis compañeros miembros de la delegación del Congreso para entregar \$7 millones de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense para ayudar a que este proyecto se convierta en realidad”, dijo el senador estadounidense Tom Carper (D-Del.). “Tuve la oportunidad de caminar durante la construcción de este sitio hace varios meses y quedé impresionado con la planificación que se realizó en cada rincón de estas instalaciones para garantizar que satisfagamos las necesidades de las familias de Kent y Sussex, desde el suministro de alimentos hasta la capacitación laboral. Como decimos en la Marina, ¡Bravo Zulu! a todos los que participaron hoy!”

Para obtener más información sobre cómo participar en las nuevas instalaciones, incluidas oportunidades de voluntariado, horarios del nuevo Healthy Pantry Center y cafetería, visite [www.fbd.org/Milford](http://www.fbd.org/Milford). Actualmente también se están aceptando solicitudes para los programas de capacitación culinaria del Banco de Alimentos y para el primer programa de capacitación en logística y almacenamiento en la sucursal de Milford. La próxima clase comienza el lunes 29 de enero. Para obtener más información, visite [www.fbd.org/delawarefoodworks](http://www.fbd.org/delawarefoodworks).

## Vaccinations for the whole family.

¡No espere! Manténgase al día

Tener sus vacunas al día es importante ¡Agende su cita hoy!



Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention.

## eventos

## Food Bank of Delaware celebrates grand opening of new Milford facility



**P**erdue Farms makes first donation to help stock new freezers. The Food Bank of Delaware marked the Martin Luther King, Jr. Day of Service holiday by officially cutting the ribbon on its new 70,000-square-foot facility in Milford this morning. The ceremony culminated an almost three-year project to build a new facility to enhance services to residents of Kent and Sussex counties.

More than 400 guests were on hand to participate in grand opening festivities. After the ribbon was cut, Perdue Chicken delivered the first donation to the facility – two truckloads of chicken – weighing in at more than 83,000 pounds. Attendees also participated in a Day of Service project, packing meal bags for the Food Bank of Delaware's weekend meal program for kids, the Backpack Program.

### The new facility features:

- Expanded cold storage and warehouse space to distribute upwards of 3.7 million pounds of fresh foods and six million pounds of nonperishable food.
- A Healthy Pantry Center to directly serve those in need of food assistance. The pantry is set up like a mini grocery store so families can select the foods best suited for their households.
- A volunteer room where volunteers can sort and pack donations, create meal boxes and bags, and more.
- Classroom and hands-on training space for workforce development programs in culinary and warehousing/logistics.
- Space to plant a 3.5-acre garden to grow fresh foods for the community.
- An on-site café to provide employment opportunities to graduates of the culinary training program, while offering a place for members of the public to buy breakfast and lunch.

"What an incredible day to honor the legacy of Dr. Martin Luther King Jr.," said Food Bank of Delaware President and CEO Cathy Kanefsky. "Today, we come together to celebrate a new chapter for our community. This facility represents more than just a building. It embodies our collective commitment of service to others with respect and dignity. This building symbolizes hope for so many. The project has been years in the making, and there are so many who united with us to make this vision a reality. I want to extend my heartfelt thanks to all who made today possible."

United States Sen. Tom Carper also spoke at the ceremony.

"This much-needed new Food Bank facility in Milford was made possible by the hard-working staff, volunteers, and generous supporters of the Food Bank of Delaware," said Carper. "I'm proud to work with my fellow Congressional Delegation Members to deliver \$7 million from the American Rescue Plan Act to help this project become a reality," said U.S. Sen. Tom Carper (D-Del.) "I had a chance to walk through the construction of this site several months ago and was impressed with the planning that went into every corner of this facility to ensure we are meeting the needs of Kent and Sussex families – from supplying food to providing job training. As we say in the Navy, 'Bravo Zulu' to everyone that had a hand in today!"

To learn more about getting involved at the new facility including volunteer opportunities, hours for the new Healthy Pantry Center, and café, visit [www.fbd.org/Milford](http://www.fbd.org/Milford). Applications are also currently being accepted for the Food Bank's culinary training programs and for the first-ever warehousing/logistics training program at the Milford branch. The next class starts Monday, January 29. To learn more, visit [www.fbd.org/delawarefoodworks](http://www.fbd.org/delawarefoodworks).



## events

DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES  
Division of Public Health  
Tobacco Prevention and Control Program

# LIBÉRATE DEL TABACO

**Intentas dejar, pero hay tentaciones en cada esquina. Te sientes perdido. Atrapado. Pero no estás solo.**

La línea directa para dejar de fumar de Delaware (Delaware Quitline) ayuda a miles de personas a escapar de su adicción y volver a una vida sin tabaco. Llama al **1-866-409-1858** o visita **QuitSupport.com** y recibe asesoramiento, recursos y medicamentos gratuitos para dejar de fumar definitivamente.

**DELAWARE QUITLINE**  
**1-866-409-1858**

# ARtES 68

## La Formación del Niño a través de las Artes

Las técnicas artísticas contribuyen a la formación del niño y propician el desarrollo creativo

### Escultura con colores

#### Cómo hacerlo

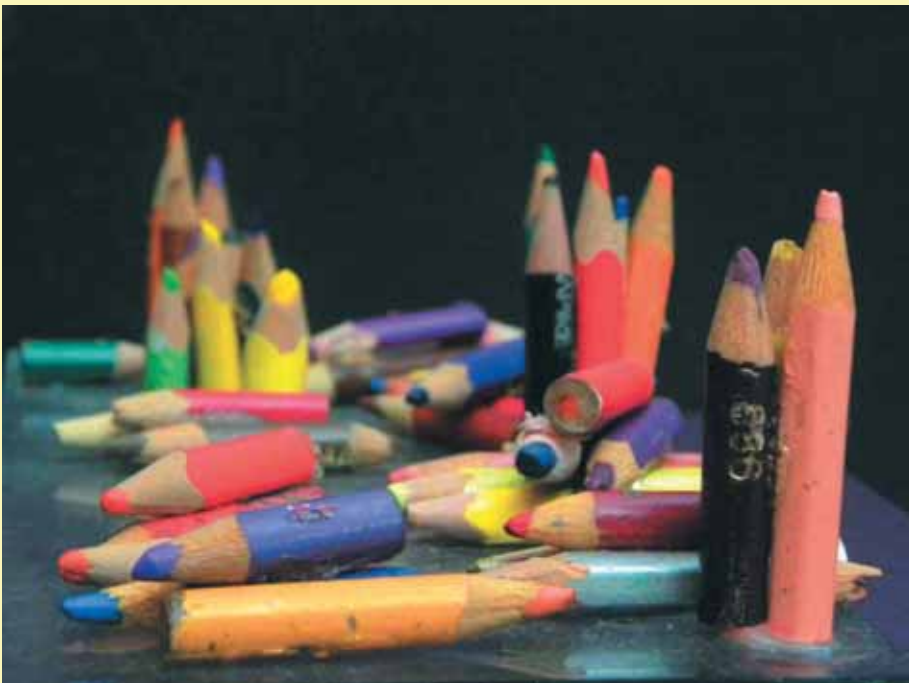
Pensar en las posibilidades que tenemos tanto en altura como en los diferentes colores.

Colocar los crayones y pegarlos uno a uno en la base, hasta conseguir construir la idea que se ha imaginado previamente.

También puedes hacer una construcción previa en la base y luego vas pegando uno a uno los diferentes crayones.

#### Materiales

- Residuos de lápices, crayones o bolígrafos
- Base de cartón, vidrio, madera o un plato
- Goma de pegar de secado rápido, como silicona en cualquiera de sus formatos



## Educating Children through the Arts

Artistic techniques aid in education of children because they promote creative development

### Sculpture with Crayons

#### Materials

- Worn down pencils, crayons, or pens
- Cardboard, glass, wood, or a plate as base support
- Quick-drying glue, like silicone in any of its formats

#### How to do it

Think about the possibilities we have both in height and in the different colors.

Place the crayons and stick them one by one on the base, until you can build the idea that you have previously imagined.

You can also do a previous sketch on the base and then glue the different crayons one by one.

# ARtS 68

*¡Buenas Noticias!*

**¡ATENCIÓN A TODOS NUESTROS  
HERMANOS VENEZOLANOS  
QUE INGRESARON A LOS  
ESTADOS UNIDOS HASTA EL  
31 DE JULIO DE 2023!**



**LOS INVITAMOS A LLAMAR AL CENTRO  
LATINO PARA RECIBIR ASESORÍA LEGAL  
EN EL PROCESO DE REASIGNACIÓN DEL  
TPS PARA VENEZOLANOS. ESTAMOS  
AQUÍ PARA REALIZAR SU PROCESO Y  
BRINDAR INFORMACIÓN ADECUADA SI  
CUMPLE CON LOS REQUISITOS.**

**¡LLÁMENOS HOY MISMO!**

#### CONTACTO:

YINA GABRIELA ROSAS PAZ  
IMMIGRATION SPECIALIST  
YROSASPAZ@THELATINCENTER.ORG

**(302) 655-7338**



**LATIN AMERICAN  
COMMUNITY  
CENTER**  
Family Immigration Services Program

El Programa de Inmigración en el Centro Comunitario Latino brinda un servicio integral de inmigración y asesoramiento para ayudar a las personas en su proceso de inmigración. El Centro Comunitario Latino está reconocido por el Departamento de Justicia.

403 North Van Buren St. Wilmington, DE, 19805 | (302) 655-7338 | [www.thelatincenter.org](http://www.thelatincenter.org)

**artista invitado**

**guest artist**

**Celebrate the artistic life and legacy of James E. Newton**

Three Exhibitions in Delaware Opening Early 2024 to Honor Artistic Life and Legacy of James E. Newton

Celebrate the artistic life and legacy of James E. Newton—painter, printmaker, public intellectual, educator, and professor of African American history and art—with three exhibitions on view in locations throughout Delaware in early 2024. These exhibitions highlighting Newton's legacy will be on display at the Delaware Art Museum, the University of Delaware's Mechanical Hall Gallery and the University of Delaware's Morris Library.

A beloved member of the Delaware arts community, Newton had a passion for teaching Black history, art and art history to students at the University of Delaware, local grade schools and in the community. He was integral to the establishment of UD's Black American Studies program in the 1970s, known today as UD Africana Studies; helped found the Mitchell Center for African American Heritage in Wilmington; and served as a Wilmington leader on the boards of the YWCA and the Delaware Art Museum.

"It is an honor to join in the celebration of Dr. Newton's legacy and the many ways his spirit shaped the artistic landscape of Delaware," said Margaret Winslow, chief curator and curator of contemporary art at the Delaware Art Museum. "DelArt is thrilled to be closely collaborating with the University of Delaware to acknowledge this important artist."

The exhibitions include:

**The Artistic Legacy of James E. Newton: Poetic Roots**

On view at the Delaware Art Museum in Wilmington, DE, from January 27 through May 19, 2024

Among James E. Newton's many titles are artist, scholar, educator and the first African American to graduate with a Master of Fine Arts from the University of North Carolina at Chapel Hill.

In this exhibition, visitors will discover Newton's early works, which range from his time as a graduate student at UNC Chapel Hill to his exploration of abstraction and emergence of figuration throughout the 1970s. His vibrant compositions explore social justice and American history and will prompt visitors to do the same.

The exhibition is co-curated by Delaware Art Museum's Rachel Ciampoli, the 2023 Alfred Appel Jr. Curatorial Fellow, and Winslow. Ciampoli is a doctoral student in the Department of Art and Art History at UNC Chapel Hill.

**The Artistic Legacy of James E. Newton: Heritage and Character Portraits**

On view in Mechanical Hall Gallery at the University of Delaware in Newark, DE, from February 6 through May 16, 2024

Humor and history were key components to James E. Newton's artistic process. While wit was important to his work, it never interrupted the artwork's gravitas.

In this exhibition, visitors will get a closer look at Newton's drawings, collages and prints to discover the many faces – from those of jazz musicians to animals to himself – he used to explore character and personality. Through these artworks, visitors will delve



into the importance of African American heritage, community and culture in his work.

The exhibition is co-curated by Carolyn Hauk, graduate research assistant to the Museums and doctoral student in the Department of Art History at UD, and Amanda T. Zehnder, chief curator and head of Museums at the UD Library, Museums and Press.

**The Artistic Legacy of James E. Newton: The Archival Record**

On view in Morris Library at the University of Delaware in Newark, DE, from February 6 through August 23, 2024

James E. Newton believed that art, education, mentorship and community could change the world for the better.

In this exhibition, visitors will explore how Newton lived his life building communities and changing the lives of those around him. Through artwork, photographs, articles, ephemera and other materials in Newton's papers at the UD Library, Museums and Press, visitors will gain insights into his artistic output, his work as an educator in the community and at the University, and his commitment to collecting and sharing Black history.

This exhibition is curated by Demetra McBrayer, a doctoral student in the Department of English at UD. McBrayer's research and curatorial work was supported by the Paul R. Jones Initiative.

Related programming will be held at both the Delaware Art Museum and the University of Delaware's Newark campus while the exhibitions are on view. Events will include talks with curators, scholarly lectures and poetry readings. These events are open to the public. More information will be shared on the Delaware Art Museum's and the University of Delaware Library, Museums and Press' websites in the coming weeks.

"It is an honor to be part of this broad effort to commemorate the legacy of James E. Newton," said Zehnder. "It feels especially important to be celebrating James E. Newton's career as an artist here at the University of Delaware, an institution where he had such a profound impact as the founding director of Black American Studies and as a mentor and inspiration to so many students and colleagues over the years."

For more information on the upcoming exhibitions, please contact Amelia Wiggins, director of advancement and external affairs at the Delaware Art Museum, at [awiggins@delart.org](mailto:awiggins@delart.org) or Allison Ebner, communication specialist at the UD Library, Museums and Press, at [aebner@udel.edu](mailto:aebner@udel.edu).

**¿QUÉ OFRECE LA BIBLIOTECA?**

- ¡Programas gratuitos para niños y adultos! Para el horario de programas visite: [lib.de.us](http://lib.de.us) o la biblioteca
- Libros bilingües y en español para niños y adultos. Salas de reuniones y salas de estudio.
- Con tu tarjeta de la biblioteca se ofrece:
  - Préstamo de libros, audiolibros, DVDs, música en CDs y revistas
  - Uso de computadoras y Wi-Fi
  - Descarga libros, audiolibros y revistas a cualquier dispositivo electrónico o transmita películas y programas de televisión

Para más información: <https://www.newcastlede.gov/2423/Libraries> o llame a su biblioteca local.

**MINERVA MARRERO SCHOLARSHIP PROGRAM**

The Latin American Community Center's Minerva Marrero Hispanic Scholarship Program (MMHSP), provides monetary scholarships for Hispanic Seniors in the State of Delaware to support their post-high school education and/or vocational opportunities.

**ELIGIBILITY QUICK CHECK**

- Hispanic high school senior in Delaware
- At least one Hispanic/Latino parent
- Meets income eligibility guidelines
- Verify enrollment in higher education by 07/01/2024
- Minimum 2.0 GPA

**COMING SOON**

THE MINERVA MARRERO SCHOLARSHIP PROGRAM IS HERE TO SUPPORT YOU!

If you have questions regarding the nomination and application process, please contact Chastity Galarza at [LatinCenterScholarships@gmail.com](mailto:LatinCenterScholarships@gmail.com) or by calling (302) 655-7338, Ext. 7727.

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

## comunidad

### Ahorre energía, ahorre dinero

El aumento del uso de energía durante temperaturas frías prolongadas puede generar facturas más altas.

Las temperaturas árticas actualmente están enfriando la región con temperaturas alrededor de 15 grados Fahrenheit y sensación térmica de un solo dígito durante el fin de semana.

Para prepararse para esta ronda de clima invernal, PECO trabajó arduamente antes de los meses de invierno para ayudar a garantizar que la infraestructura energética crítica de la compañía esté preparada para manejar la mayor demanda de los clientes durante épocas de temperaturas más frías prolongadas. Este esfuerzo proactivo también incluye trabajos de infraestructura para fortalecer la red eléctrica local y ayudar a prevenir cortes causados por tormentas severas.

Durante los próximos cinco años, PECO invertirá aproximadamente \$7.8 mil millones en sus sistemas eléctricos y de gas natural para inspeccionar equipos, completar mejoras de infraestructura específicas y mantenimiento correctivo, invertir en nuevos equipos y realizar trabajos de manejo de la vegetación. Esta inversión incluye el Plan de Confiabilidad y Resiliencia de PECO, que describe la inversión de \$1.360 millones en inversiones específicas en infraestructura de sistemas eléctricos centradas en la confiabilidad hasta 2025.

Ahorre energía, ahorre dinero

El aumento del uso de energía durante temperaturas frías prolongadas puede generar facturas más altas. Se anima a los clientes a utilizar la energía de forma inteligente, tomar medidas para ser más eficientes y aprovechar los programas de asistencia o alivio de facturas.

Los clientes pueden aprovechar los programas de eficiencia energética para ahorrar energía y dinero, incluidas evaluaciones energéticas que identifican formas de ahorrar aún más. Para obtener más información sobre los programas residenciales de PECO, visite [peco.com/waystosave](http://peco.com/waystosave).

Siguiendo algunos consejos sencillos y realizando mejoras sencillas en la eficiencia energética, los clientes podrían ahorrar un 20 por ciento o más en sus facturas de calefacción en invierno.

- Administre su termostato. Mantenga los termostatos ajustados a un nivel cómodo. Puede ahorrar alrededor del dos por ciento en su factura de calefacción por cada grado que baje el termostato. Cuando esté dormido o fuera de casa, intente bajar el termostato de 10 a 15 grados durante ocho horas para ahorrar aproximadamente un 10 por ciento en su factura de calefacción. Considere invertir en un termostato inteligente que pueda conectarse a sus dispositivos móviles, lo que le ayudará a controlar su consumo de energía.

- No caliente las áreas no utilizadas. Cierre las rejillas de ventilación de las habitaciones que no se utilicen y las puertas de las habitaciones, armarios y sótanos que no se utilicen. Para las habitaciones que se están calentando, mantenga las rejillas de ventilación limpias con una aspiradora y no las cubra con cortinas o muebles que puedan bloquear el flujo de aire o provocar un incendio.

- Aproveche el calor del sol. Abra las cortinas de las ventanas orientadas al sur durante el día para permitir que la luz del sol caliente naturalmente su casa y ciérrelas por la noche para reducir el frío de las ventanas frías.

- Mantenga su casa sellada. Una casa mal sellada es más costosa de mantener caliente. Calafatee alrededor de puertas, ventanas y cualquier abertura para servicios públicos. El uso de cerraduras en las ventanas ayuda a crear un sello más hermético que es más resistente a las corrientes de aire. Si tiene una chimenea, mantenga la compuerta cerrada cuando la chimenea no esté en uso.

- Mejore su aislamiento. Aislar su hogar puede reducir significativamente sus costos de calefacción y al mismo tiempo aumentar la comodidad de su hogar. Reducir las fugas de aire (alrededor de pisos, paredes, techos, conductos, chimeneas, puertas, ventanas, rejillas de ventilación y plomería) podría reducir la factura de energía mensual promedio de su hogar en un 10 por ciento.

- Revise los conductos para detectar fugas de aire. Busque juntas que ya no estén conectadas. Los conductos con fugas pueden aumentar significativamente su factura de energía.

Programas de asistencia y gestión de facturas

PECO ofrece una variedad de opciones de alivio de facturas y programas de asistencia para ayudar a los clientes a llegar a fin de mes. Además de los planes y subvenciones calificados por ingresos, PECO ofrece facturación presupuestada, lo que hace que las fluctuaciones a corto plazo en las facturas mensuales sean más fáciles de manejar al dividir los costos anuales de energía de manera uniforme durante todo el año. Los clientes residenciales deben actuar ahora y pueden obtener más información sobre las opciones en línea en [peco.com/help](http://peco.com/help).

Visite [PECO.com](http://PECO.com) y conéctese con la empresa en Facebook y Twitter.

## community

### Save Energy, Save Money

Increased energy use during prolonged cold temperatures can lead to higher bills.

Arctic temperatures are currently chilling the region with low temperatures in the teens and wind chills fluctuating in the single digits through the weekend.

To prepare for this round of winter weather, PECO worked hard prior to the winter months to help ensure the company's critical energy infrastructure is prepared to handle increased customer demand during times of prolonged colder temperatures. This proactive effort also includes infrastructure work to strengthen the local energy grid to help prevent outages caused by severe storms.

During the next five years, PECO is investing approximately \$7.8 billion across its electric and natural gas systems to inspect equipment, complete targeted infrastructure enhancements and corrective maintenance, invest in new equipment, and perform vegetation management work. This investment includes PECO's Reliability & Resiliency Plan, which outlines the investment of \$1.36 billion on targeted reliability-focused electric system infrastructure investments through 2025.

Save Energy, Save Money

Increased energy use during prolonged cold temperatures can lead to higher bills.

Customers are encouraged to use energy wisely, take steps to be more efficient, and take advantage of bill relief or assistance programs.

Customers can take advantage of energy efficiency programs to save energy and money, including energy assessments that identify ways to save even more. To learn more about PECO's residential programs visit [peco.com/waystosave](http://peco.com/waystosave).

By following a few simple tips and making straightforward energy efficiency improvements, customers could save 20 percent or more on their winter heating bills.

- Manage your thermostat. Keep thermostats set at a comfortable level. You can save about two

percent on your heating bill for every degree you lower your thermostat. When you are asleep or out of the house, try turning your thermostat back 10 to 15 degrees for eight hours to save approximately 10 percent on your heating bill. Consider investing in a smart thermostat that can connect to your mobile devices, helping you stay on top of your energy usage.

- Do not heat unused areas. Close vents in unused rooms and shut doors to unused rooms, closets, and basements. For rooms that are being heated, keep vents clean with a vacuum and do not cover vents with drapes or furniture that could block airflow or cause a fire.

- Take advantage of the sun's heat. Open curtains on your south-facing windows during the day to allow sunlight to naturally heat your home and close them at night to reduce the chill from cold windows.

- Keep it sealed. A poorly sealed house is costlier to keep warm. Caulk around doors, windows, and any openings for utility services. Using the locks on your windows helps make a tighter seal that is more resistant to drafts. If you have a fireplace, keep your damper closed when the fireplace is not in use.

- Upgrade your insulation. Insulating your home can significantly reduce your heating costs, while also increasing the comfort of your home. Reducing air leaks – around floors, walls, ceilings, ducts, fireplaces, doors, windows, vents, and plumbing – could cut your home's average monthly energy bill by 10 percent.

- Check ducts for air leaks. Look for joints that are no longer connected. Leaky ductwork can increase your energy bill significantly.

Bill Management and Assistance Programs

PECO offers a variety of bill relief options and assistance programs to help customers make ends meet. In addition to income-qualified plans and grants, PECO offers budget billing, which makes short-term fluctuations in monthly bills easier to handle by dividing annual energy costs evenly throughout the year. Residential customers should act now and can find out more about options online at [peco.com/help](http://peco.com/help).

visit [PECO.com](http://PECO.com), and connect with the company on Facebook and Twitter.





## salud

## ¿Cómo está la salud en los Estados Unidos?



Dr. Carlos G. Cruz H.  
tusaludhispana@gmail.com  
@tusaludhispana

Todos los miembros de la comunidad hispana en los Estados Unidos deben estar informados de los aspectos más importantes de la vida cotidiana y que de forma directa o indirecta los pueden afectar.

En el caso de la salud es necesario que se conozca cuál es el estado en que se encuentra el país y para ello nos vamos a valer de un informe realizado por la Organización Panamericana de la Salud que es una institución que forma parte de la Organización Mundial de la Salud.

Este informe que se titula "Perfil de País. Estados Unidos" es bien interesante por los datos que arroja y que a continuación pasamos a comentar:

Con respecto a la "Mortalidad" hay que decir que la llamada "Tasa ajustada de mortalidad prematura potencialmente evitable" fue de 238,2 muertes por cada 100.000 habitantes a 203,1. Lo cual representa una disminución del 14,7% en comparación a la última medición.

La tasa de mortalidad por causas externas fue de 46,3 por cada cien mil habitantes, siendo los accidentes de tránsito el 11,1 por cien mil habitantes, homicidios 6 por cien mil habitantes y 14,5 suicidios por cada cien mil habitantes.

Con respecto al tema del COVID-19 debemos decir que el país ha evolucionado satisfactoriamente sobre esta enfermedad ya que en el año 2020, Estados Unidos estaba ubicado en la cuarta posición del ranking y en el 2021 había descendido al puesto 14 de la escala, lo cual se debe a que el 66% de la población tiene el esquema de vacunación completo.

Uno de los mayores problemas en el área de la salud en los Estados Unidos es lograr disminuir los factores de riesgos que ocasionan Obesidad, Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Enfermedades respiratorias.

Las estadísticas revelan que la prevalencia (Número de pacientes con determinada enfermedad en un momento específico y en un tiempo determinado) del consumo de tabaco entre las personas de 15 años en adelante es de un 18,1%, recordando que una de las principales causas del cáncer de pulmón es fumar cigarrillos.

En cuanto a la "Obesidad" (que es un grave problema en USA, esta trae consigo enfermedades cardiovasculares y Diabetes), la prevalencia fue muy alta con el 67.9%.

En el segmento de las enfermedades (Transmisibles) debemos decir que el último dato (que fue en 2021) indica que la Tuberculosis sólo produjo 2 casos nuevos por cien mil habitantes y la tasa de mortalidad por esta enfermedad fue del 0.1% anual; y con respecto al HIV el indicador descendió en un 71.8%.

Para finalizar, debemos hablar de las perspectivas para los próximos años y sobre ellas hay que comentar dos cosas muy importantes:

La primera es que la población en USA camina hacia un proceso de envejecimiento por lo cual tendrá que adaptar su sistema de salud a los nuevos retos y lo segundo es que tiene que trabajar para mejorarlo rompiendo el paradigma que sigue existiendo el cual se centra en el déficit de una cobertura amplia en salud que favorezca la prevención.



The Hispanic community in the United States must be informed of essential aspects of daily life that may directly or indirectly affect them.

In the case of health, it is necessary to learn where our country stands. For this, we will refer to a report prepared by the Pan-American Health Organization (an institution that is part of the World Health Organization.)

This report, titled "Country Profile. United States of America", is fascinating because of the data it provides, which we will comment on below:

Concerning "Mortality," the adjusted rate of potentially avoidable premature mortality went down from 238.2 deaths per 100,000 inhabitants to 203.1, which represents a decrease of 14.7% compared to the last measurement.

The mortality rate from external causes was 46.3 per one hundred thousand inhabitants, with traffic accidents being 11.1 per one hundred thousand inhabitants, homicides 6 per one hundred thousand inhabitants, and 14.5 suicides per one hundred thousand inhabitants.

Regarding the issue of COVID-19, the country has evolved satisfactorily regarding this disease. In 2020, the United States was in fourth position in the world ranking, and by 2021, it was placed 14th on the scale because 66% of its population has completed all vaccination schedules.

One of the biggest problems in the area of health in the United States is to reduce the risk factors that cause Obesity, High Blood Pressure, Diabetes Mellitus, and respiratory diseases.

Statistics reveal that the prevalence (number of patients with a particular disease at a specific moment and at a certain time) of tobacco consumption among people aged 15 years and older is 18.1%, remembering that one of the leading causes of lung cancer is smoking cigarettes.

Regarding "Obesity" (which is a severe problem in the USA, bringing with it cardiovascular diseases and diabetes), the prevalence was very high at 67.9%.

In the infectious disease segment, the latest data (in 2021) indicates that tuberculosis only produced two new cases per one hundred thousand inhabitants, and the mortality rate from this disease was 0.1% annually. Concerning HIV, the indicator decreased by 71.8%.

Finally, we must talk about the prospects for the coming years, and about them, we must comment on two essential things:

The first is that the population in the USA is moving towards an aging process, which is why it will have to adapt its health system to new challenges. The second is that it has to work to improve it by breaking the paradigm that continues to exist, which focuses on the lack of broad health coverage that favors prevention.

Columnista en semanarios en New York, New Jersey, Delaware, Pennsylvania, Connecticut, Texas, Florida y California.  
Los invito a escuchar nuestro programa de radio "Salud y Calidad de Vida" por wtcradio.net, todos los viernes a las 9:00 am (ET).

**¿HAS SIDO VÍCTIMA DE UN CRIMEN?  
¡HAZTE ESCUCHAR!**

**ES TU DERECHO COMO VÍCTIMA. ¡SEA CUAL SEA TU ESTATUS!**

En el **Centro Latino** tenemos un programa especialmente para TI.

**Más información:** llama a Jesus Vazquez, Defensor de Víctimas de Crimen al (302) 655-7338 ext. 7725, (302) 494-6260 (celular) o escribe un correo electrónico a [jvazquez@thelatincenter.org](mailto:jvazquez@thelatincenter.org)

LATIN AMERICAN COMMUNITY CENTER  
403 N. Van Buren Street  
Wilmington, Delaware 19805  
PHONE (302) 655-7338  
FAX (302) 655-7334  
[www.thelatincenter.org](http://www.thelatincenter.org)



This program is supported by VOCA assistance subgrant VF 17-2213, awarded by the Delaware Criminal Justice Council by U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Office for Victims of Crime.

**¿HAS SIDO VÍCTIMA DE UN CRIMEN?  
¡HAZTE ESCUCHAR!**

**ES TU DERECHO COMO VÍCTIMA. ¡SEA CUAL SEA TU ESTATUS!**

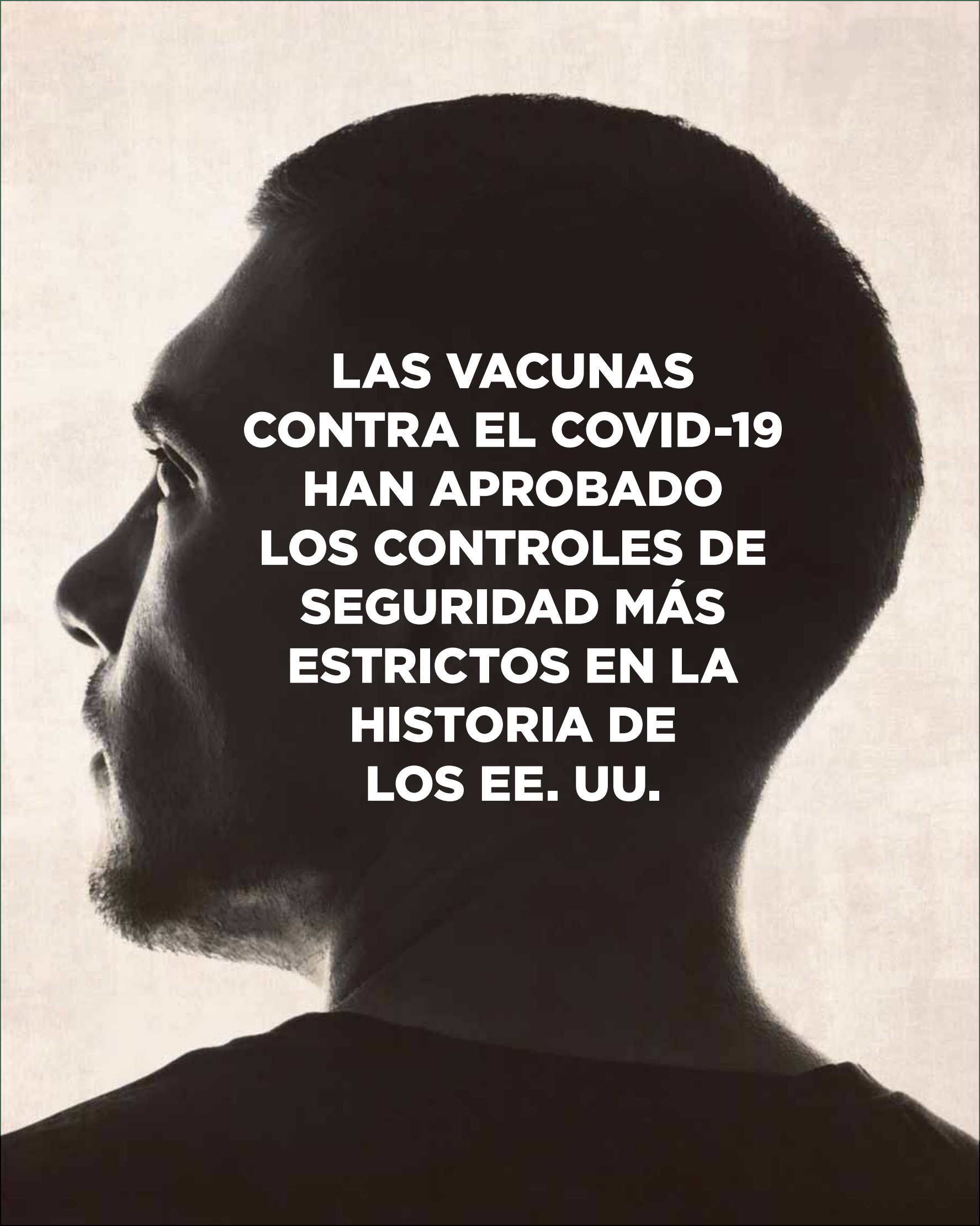
En el **Centro Latino** tenemos un programa especialmente para TI.

**Más información:** llama a Jesus Vazquez, Defensor de Víctimas de Crimen al (302) 655-7338 ext. 7725, (302) 494-6260 (celular) o escribe un correo electrónico a [jvazquez@thelatincenter.org](mailto:jvazquez@thelatincenter.org)

LATIN AMERICAN COMMUNITY CENTER  
403 N. Van Buren Street  
Wilmington, Delaware 19805  
PHONE (302) 655-7338  
FAX (302) 655-7334  
[www.thelatincenter.org](http://www.thelatincenter.org)



This program is supported by VOCA assistance subgrant VF 17-2213, awarded by the Delaware Criminal Justice Council by U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Office for Victims of Crime.



**LAS VACUNAS  
CONTRA EL COVID-19  
HAN APROBADO  
LOS CONTROLES DE  
SEGURIDAD MÁS  
ESTRICTOS EN LA  
HISTORIA DE  
LOS EE. UU.**

**EL COVID-19 NO SE HA IDO. TAMPOCO LA VACUNA.  
Si tienes dudas sobre la vacuna, no eres el único.  
Pero los datos no mienten.**



**[de.gov/covidvaccine](https://de.gov/covidvaccine)**



## Enero seco y más allá

### Los beneficios de dejar de beber para su salud

> Dr. Greg Carnevale, director médico, UnitedHealthcare de Delaware

Millones de personas en todo el mundo están participando en el movimiento de salud de "enero seco", simplemente eligiendo no beber alcohol durante el mes.

Debido a que muchos estadounidenses reportaron aumentar su consumo de alcohol durante la pandemia del covid-19, es preocupante que el consumo se haya mantenido alto incluso después de que la pandemia terminó. Los profesionales de salud informan que están viendo un aumento en los hábitos de consumo de alcohol, especialmente entre las mujeres.

En Delaware, el 15.2% de los adultos reportaron consumo excesivo de alcohol, según el America's Health Rankings 2023 Annual Report.

Las personas que consumen alcohol identificaron la mejora de su salud física y el bienestar mental como las principales razones para beber menos.

#### Los beneficios de salud al beber menos

Mantener el consumo de alcohol al mínimo permite que cosas buenas comiencen a suceder en su cuerpo. Usted puede descubrir que duerme mejor, su estado de ánimo mejora y es capaz de pensar más claramente. Dependiendo del resto de su dieta, incluso puede perder algunos kilos. Sin duda reducirá su riesgo de varios tipos de cáncer, incluyendo cáncer de garganta, de esófago, de mama y colorrectal, según el Instituto Nacional del Cáncer.

Si reducir la cantidad de alcohol es una meta personal, siga leyendo para aprender sobre consejos y estrategias que le pueden ayudar.

#### Consejos y estrategias para beber menos

- Mantenga un diario para llevar un registro de sus sentimientos: Saber cuándo y por qué busca alcohol puede ayudarle a encontrar formas de reducir el consumo. Si no está seguro de sus razones, mantenga un diario durante una semana. Cuando sienta la necesidad de beber, anote lo que le hace sentir de esa manera, ya sea una razón física o emocional. La soledad y el aburrimiento son a menudo posibles razones. También puede sentirse estresado, triste, ansioso o irritable. Revise su diario al final de la semana y busque patrones. Una vez que encuentre algunos temas comunes, puede contemplar posibles maneras de sobrellevarlos.
- Beba con atención: Para muchas personas, beber alcohol es casi un hábito inconsciente - beben sin siquiera pensar en ello. Por ejemplo, quizás beba vino mientras cocina la cena o una cerveza cuando ve televisión. Cuando vaya por esa bebida, dese un momento para pensar. ¿Realmente la quiere, o es solo parte de su rutina? De eso se trata el consumo consciente. Si es por rutina, puede concentrarse en cambiar el patrón de comportamiento. Si realmente la quiere, tome la bebida, pero permanezca presente en el momento - siéntese y realmente saboreela.
- Cambie su rutina: Si normalmente va a "happy hour" a las 5 de la tarde, pospóngalo hasta las 6:30 o 7:00. Trate de distraerse dando un paseo, yendo al gimnasio o hojeando su revista favorita. Puede sentir la necesidad de beber al principio, pero romper su rutina ayudará a cambiar sus hábitos con el tiempo. Solo requiere práctica.
- Trate ejercicios de respiración: Si a menudo recurre al alcohol cuando está



estresado, ansioso o irritado, pruebe la respiración diafragmática - también conocida como respiración de caja - antes de tomar una bebida. Este método de respiración profunda calma el sistema nervioso central y puede ayudar a relajarle. Así es como funciona:

1. Siéntese o acuéstese y exhale lentamente todo el aire de los pulmones.
2. Respire por la nariz contando lentamente a cuatro. Trate de llenar los pulmones y el estómago, no solo empujar el pecho.
3. Contenga la respiración contando a cuatro.
4. Exhale por otros cuatro.
5. Mantenga la respiración de nuevo contando a cuatro.
6. Repita la secuencia entera tres o cuatro veces.
7. Una vez que esté más tranquilo y relajado, es posible que ya no necesite una bebida para relajarse.

• Cambie el alcohol por otra cosa: Incluso si le va bien limitando el alcohol en casa, puede ser más difícil cumplir sus metas cuando socializa, especialmente si sus amigos, familiares y compañeros de trabajo están bebiendo. Si se siente presionado a beber cuando sale, o no quiere llamar la atención al hecho de que está consumiendo menos, pida algo no alcohólico que parezca una bebida regular. Hay un montón de sabrosas opciones de bebidas no alcohólicas para elegir. Puede ser algo tan simple como club soda con lima fresca, kombucha o incluso una versión sin alcohol de su cóctel favorito. Podría pedir una margarita virgen y nadie se enteraría.

En resumen: Tomar medidas para beber menos lo pone en control, de modo que si o cuando decida tomar una copa de vino o un cóctel, es una decisión consciente, no un hábito sin sentido. Y mientras que beber menos puede tomar un poco de planificación y esfuerzo, las recompensas de salud - tanto para el cuerpo como para la mente - valen la pena.

# WWW.ELTIEMPOHISPANO.COM

## El Tiempo Hispano

has arrived at the Delaware Public Archives



## información

## information

### Dry January and beyond

#### Stop drinking for your health

#### > Dr. Greg Carnevale, Chief Medical Officer, UnitedHealthcare of Delaware

Millions of people worldwide are participating in the health movement of Dry January, simply choosing not to drink alcohol for the month.

Because many Americans reported increasing their alcohol intake during Covid, there is concern that consumption has remained high even after the pandemic ended. Health professionals report they are seeing increased drinking habits, especially among women.

In Delaware, 15.2% of adults reported binge drinking or heavy drinking, according to the America's Health Rankings 2023 Annual Report.

Individuals who consume alcohol identified improving their physical health and mental wellbeing as the main reasons for drinking less.

The health rewards of drinking less

Keeping alcohol use to a minimum allows good things to start happening in your body. You may find that you sleep better, your mood improves and you're able to think more clearly. Depending on the rest of your diet, you may even shed a few pounds. You'll certainly lower your risk of several types of cancer, including throat, esophageal, breast and colorectal cancers, per the National Cancer Institute.

If reducing how much you drink is a personal goal, read on to learn tips and strategies that may help.



#### Tips and strategies for drinking less

- Keep a journal to track your feelings: Knowing when and why you reach for alcohol can help you figure out ways to cut back. But if you're unsure of your reasons, keep a journal for a week. When you feel the urge to pour a drink, jot down what is making you feel that way, whether physical or emotional. Loneliness and boredom are often big ones. You may also feel stressed, sad, anxious or irritable. Review your journal at the end of the week and look for patterns. Once you find some common themes, you can brainstorm ideas for working around them.
- Drink mindfully: For many people, drinking alcohol is almost an unconscious habit — they drink without even thinking about it. For example, maybe you sip wine while cooking dinner or open a beer when you turn on the TV. As you reach for that drink, give yourself a moment to think. Do you really want it, or is it just part of your routine? That's what mindful drinking is all about. If it's the latter, you can concentrate on changing the behavior pattern. If it's the former, have the drink, but stay present in the moment — sit down and really savor it.

- Change your routine: If you normally have your happy hour at 5 o'clock in the evening, postpone it to 6:30 or 7:00. Distract yourself by taking a walk, going to the gym or flipping through your favorite magazine. You may feel the urge to drink at first, but breaking your routine will help change your habits over time. It just takes practice.

- Try breathing exercises: If you often turn to alcohol when you're stressed, anxious or irritated, try diaphragmatic breathing — also known as box breathing — before you pour a drink. This deep-breathing method calms the central nervous system and can help you relax. Here's how it works:

1. Sit or lie down and slowly breathe out all the air from your lungs
2. Breathe in through your nose for a slow count of four. Aim to fill your lungs and stomach, not just push out your chest
3. Hold your breath for a count of four
4. Exhale for another count of four
5. Hold your breath again for a count of four
6. Repeat the entire sequence three or four times

7. Once you're calmer and more relaxed, you may find that you no longer need a drink to help you unwind.

- Swap alcohol for something else: Even if you do well limiting your alcohol at home, it may be harder to stick to your goals when you socialize, especially if your friends, family and coworkers are all drinking. If you feel pressured to drink when you go out — or you don't want to draw attention to the fact that you're consuming less, order something nonalcoholic that still looks like a regular drink. There are plenty of tasty nonalcoholic beverage options to choose from. It can be something as simple as club soda with fresh lime, kombucha or even a nonalcoholic version of your favorite cocktail. You could order a virgin margarita and nobody would be the wiser.

The bottom line: Taking action to drink less puts you in control, so that if/when you do decide to have a glass of wine or a cocktail, it's a conscious decision, not a mindless habit. And while drinking less can take a bit of planning and effort, the health rewards — for both body and mind — are worth it.

**LATIN AMERICAN COMMUNITY CENTER  
EARLY CHILDHOOD SERVICES**

**OPENING JANUARY 2024**

**NOW ENROLLING  
FOR OUR NEW CHILD  
CARE CENTER, LA  
FIESTA 3!**

We are excited to invite new students to our La Fiesta 3, where your child can learn, play, and grow in a nurturing environment designed for children ages 6 weeks to 5 years old!

Do you want your child to be a part of a vibrant and inclusive learning community? Join us now! Contact us for more information or to enroll your child in our Early Childhood Services.

Location: 239 Christiana Rd, New Castle, DE 19720

- Highly qualified teachers
- Family support services
- Small groups & individual attention
- Dual language programming
- Tuition discounts based on income
- POC accept

Contact Information:  
María Cordova  
Phone: #302-442-7705  
Email: MCordova@thelatincenter.org

**COMO MADRE SIEMPRE  
ESPERO LO INESPERADO.**

**PERO NO ESPERABA  
DISCRIMINACIÓN DE VIVIENDA  
PORQUE TENGO UNA HIJA.**

Un propietario dijo que solo podría vivir en la planta baja, otro dijo que mi hija no podía jugar afuera y un tercero me dijo que el alquiler sería más alto. Luego supe que la discriminación debido a una situación familiar es ilegal, así que presenté un reclamo ante HUD.

Obtén más información en  
[hud.gov/fairhousing](https://www.hud.gov/fairhousing)  
o llama al 1-800-669-9777

**LA IGUALDAD DE VIVIENDA ES TU DERECHO. ÚSALO.**

Un mensaje de servicio público del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos en asociación con la Alianza Nacional de Equidad de Vivienda. La Ley Federal de Equidad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, situación familiar o discapacidad. Para más información, visita [www.hud.gov/fairhousing](https://www.hud.gov/fairhousing).

# Juan's Auto Repair



**Juan Vargas**  
Propietario

302-377.0846

1704 3W Street Wilmington, DE 19805

**SE BUSCA / WANTED**

**RECEPTIONIST POSITION**  
We are looking for an individual that is bi-lingual Spanish for our receptionist position for our Newark, DE office location. This position provides the opportunity for hybrid-remote work environment. Below is a summary of the position along with a link to apply. Anyone interested can send me their resume to this email address. I look forward to speaking with them. If you have any other questions, please let me know.  
Salary Description  
\$10 - \$24 / hour  
<https://recruiting.paylocity.com/recruiting/jobs/Details/1495779/Relation-Insurance-Inc/Client-Service-Specialist--Personal-Lines>  
**COMPUTERS-** Arreglo y configuración de computadores, impresoras, programación de celulares, redes wifi, clases de computación básicas o avanzadas. Newark, Wilmington y alrededores. Paulo. 949.212.2726  
**HELP WANTED**  
Delaware Greenways has an immediate opening for a (Part Time) Trail Project Coordinator to advance its work in New Castle County. If you have a background in outdoor recreation, transportation planning or community engagement, this position is for you. Have strong people skills, willing to take initiative, and have a desire to work with diverse populations, you're a perfect fit. Part-time, 25 hours per week – Flexible hours  
Location: Remote or in office – Wilmington  
Interested candidates should send their resume and cover letter to [mroth@delawaregreenways.org](mailto:mroth@delawaregreenways.org). No phone calls. Visit our website to learn more about our Trail Program.

**SE BUSCA/HELP WANTED**  
Office/Clerical part time Clerical Person needed from Monday-Friday, \$450.00 weekly. Computer skills are a must. Need to be detail oriented, possess good customer service skills, some cash & items handling skills. Must be able to do little errand. Apply Email: [tonyarichmond007@yahoo.com](mailto:tonyarichmond007@yahoo.com)  
**SE BUSCA** Se necesitan trabajadores para mantenimiento de jardines y remover nieve. Experiencia con cualquier equipo es útil. Tiene que ser confiable y tener transporte confiable. El inglés es útil pero no necesario. Aplicar en persona en Albe Drive Newark Delaware 19702.

**SE OFRECE / LOOKING FOR**

**BUSCO TRABAJO** cocina, construcción, jardinería en el área de Wilmington-Newark, DE. Tengo muchas experiencias y estoy disponible de inmediato. Llame a Felipe al 347-580-9671  
**ATENCIÓN OPORTUNIDAD** Vendo Camión volteo MAC caja metálica Año 1995. Pido \$540,000. Interesado llamar al Sr. Noel Cintora al 302-753-8779  
**SERVICIO PERSONAL DE CABELLO A DOMICILIO.** New Castle, Newark, Wilmington, Newport. Sr. Armando 302-507-6171  
**MANTENIMIENTO** Mantenimiento de casas y apartamentos Joel Castaño 302-298-2284  
**BUSCO TRABAJO MEDIO TIEMPO EN LAS TARDES.** Mantenimiento, pintura etc. Francisco Rodriguez tel 302-300-9672  
**BUSCO TRABAJO EN LANDSCAPING PARA TRABAJAR EN GEORGETOWN** Disponible ya, por favor llamar a David Morales al 302-841-2973  
**BUSCO TRABAJO** Disponible de inmediato TRABAJO DE HOUSEKEEPING En Newark, Oscarlina Novas 646-374-7229  
**ALTERACIONES** Hago alteraciones y confecciones de cualquier tipo en la ciudad de West Grove. Lucy Romano teléfono 610-324-1080.  
**BUSCO TRABAJO EN FÁBRICA,** en la mañanas 302-425 01 93 Leonilda Diaz.  
**BUSCO TRABAJO DE LIMPIEZA** o atención al cliente 302-2563212  
**BUSCO TRABAJO DE LANDSCAPING** en Newark. Tengo mucha experiencia. Julio Peña 302-357 0477  
**AEROPUERTO, HOSPITAL O CITA CON EL MEDICO.** llama al 302-569-1897  
**BUSCO TRABAJO LIMPIANDO CASAS** en Delaware. Jessica Gonzalez 302-229 8896  
**CARPINTERO SE OFRECE** Tengo mucha experiencia, tengo todas las herramientas y trabajo a domicilio. Cesar 512-634 7097  
**ESTAMPADO DE CAMISETAS** Uniformes deportivos, serigrafía. Estamos en Newark trabajamos por todo Delaware. Llame a Rubén Lara 302-588 0327  
**CORTO ARBOLES** Y hago trabajos de mecánica. Miguel Aguila Tel. 803-622 8627  
**BUSCO TRABAJO LANDSCAPING** en New Castle Agustin Vasquez 302-983 3592  
**BUSCO EMPLEO EN RESTAURANT O YARDA** En Wilmington. Teléfono 323-973 6478. Cecilio Vergara- Jose Luis Morales  
**COSTURERO** tengo experiencia, manejo cualquier máquina industrial 302-319 1198 Chavez.  
**COSMETOLOGA** Hago limpiezas faciales, tratamientos de piel, manicures, pedicuras. Servicios a domicilio en el norte de Delaware. Irma (302) 743-9920  
**BUSCO TRABAJO EN RESTAURANTE O LIMPIEZA,** vivo en Wilmington. Teléfono 302-494 3283 Jeanette  
**BUSCO TRABAJO EN JARDINERÍA** en Delaware vivo en New Castle 302-983 3592 Agustin Vasquez  
**TRABAJO EN CONSTRUCCIÓN** Tengo experiencia en drywall, pisos etc. Newark 302-981 8954 Miguel Dorantes  
**VENDO POSTRES** Gelatinas, flanes, tortas cheseecakes etc. Para toda ocasión vivo en New Castle, entrego en cualquier parte. Ana Garcia 302 442 8826  
**PINTOR** Tengo experiencia en trabajos de pintura de casas, todas las herramientas, para trabajar en Delaware. Rigoberto Sanchez 302-440-9651  
**PAYASO TETERETE** Diversión garantizada en sus fiestas infantiles Tel. 302-444 7661  
**COSTURA- ALTERACIONES** Todo en confección Lucy Romero 610- 888 8463 West Grove.  
**AIRE ACONDICIONADO** Hago trabajos profesionales a domicilio, tengo 14 años de experiencia. 561-420 7363

**BUSCO TRABAJO LIMPIEZA O JARDINERÍA** Wilmington o New Castle Pedro Rivera 302-256 3212  
**BUSCO TRABAJO EN CONSTRUCCIÓN O JARDINERÍA.** Javier Vega 302-553 8564 Kennett  
**LANDSCAPING Y PATIOS** proyectos para patios. Wilmington o Newark 302-444 1574 Rogelio Dominguez.  
**CHOFER BUSCO TRABAJO COMO CHOFER PARA BODEGA** Tengo licencia clase D. Tel. 302-384 3253 Antonio Gutierrez  
**SONIDO PARA FIESTAS** Cualquier evento Sonido fish llamar 302 444 7661  
**CONDUCTOR- MOTORISTA** Me ofrezco para trabajar para empresa o particular. Interesados llamar a Miguel Cáceres 302-258 8286 Georgetown  
**HAGO TRABAJOS DE PINTURA** Techos acústicos y pintura en general en el Condado de New Castle 302-383 2840 Santiago Vera Espinoza.  
**LIMPIO CASAS Y OFICINAS** En Wilmington y Newark 302-530 4164 Manuel Alcázares  
**BUSCO TRABAJO LIMPIEZA** en el centro de Wilmington mañanas 302-565 8758 Juan Salazar.  
**BUSCO TRABAJO LIMPIEZA** en Georgetown DE cualquier horario. 302-396 8669 Roberto Ibarra  
**INSTALO ALFOMBRAS** Hago trabajos en Delaware, Maryland y Pensilvania 302-428 1538 Jose Figueroa.  
**ELECTRICISTA** Soy electricista profesional buscando trabajo, soy bilingue disponible para trabajar en todo Delaware. Nicolas Romero Jr. 302-379 6204  
**REPARACIONES ELECTRICAS A DOMICILIO,** área de Wilmington. Llamar a Hector Gonzalez al 302-494 2457  
**BUSCO TRABAJO CONSTRUCCIÓN,** pollera o techos en Georgetown llamar al 344-2177 Jesús Vasquez.  
**TRABAJADORES PARA LANDSCAPING URGENTE CON O SIN EXPERIENCIA.** Pago Cash. Carlos 302-565-7942  
**BUSCO TRABAJO EN YARDA O DEMOLICIÓN** en New Castle tel 785-375 352 Marcelo Garcia.  
**TRABAJO DE LIMPIEZA**  
**BUSCO TRABAJO EN LIMPIEZA,** vivo en Old Baltimore Pike, mañanas, Maria Aguilar 302-266 0634 – 302-559923  
**HAGO TRABAJOS DE LANDSCAPING,** roofing, construction, painter, remodelation. Leandro Corona 610-268 2455  
**PANADERO SE OFRECE** experiencia como panadero, repostero y pastelería. Trabajar en Dover o Georgetown. Constantino Reyes 410-713 2809  
**LLANTERO** Busco trabajo como cauchero en Delaware, Juan Santillana Gonzalez 302-3334473  
**CUIDAR NIÑOS** Se busca persona interesada en cuidar niño de 5 meses, deber tener experiencia y necesita proveer referencias. Para mayor información Luis al 302-750-5163  
**BUSCO TRABAJO EN LIMPIEZA O MANTENIMIENTO** en Delaware. Sra. Leslie Ortiz Tel. 450-330-6147  
**BUSCO TRABAJO EN LA TARDES** en Kennett, yarda o restaurante Tel. 484-908 2314 Clemente Gonzalez  
**COCINERO** Experiencia en comida hispana en el área de Rehoboth, 302-259 8796 Daniel Huertas.  
**BUSCO TRABAJO DE COSTURERO.** Tengo experiencia en máquinas industriales, hablo inglés. 302-563 5847  
**BUSCO TRABAJO EN SEAFORD EN CONSTRUCCIÓN,** tengo experiencia. 302-629 5293 Silver Trejo.  
**BUSCO TRABAJO EN PAVIMENTO** en Delaware, 302-602 6871 Adrian Dulces encantados  
**TORTAS PASTELES GALLETAS DECORADAS,** para toda ocasión. Tel. 302 724 0765

# empleos

**SI BUSCA TRABAJO**  
Llame al 302-588-9584  
Lunes a Viernes  
de 9 a 5 pm.  
para publicar  
un aviso gratis.

**GRATIS-CLASES DE INGLES**

**LA IGLESIA SAN PABLO** en la calle Van Buren y la calle 4 en Wilmington ofrece clases de Ingles gratis los martes y jueves alas 7:00PM. Para mas información llame a Miguel Gutierrez at 302-576-4126.

**PARROQUIA SAN JOSE** 321 East Main Street en Middletown, Los Miercoles de 7:00 a 8:30 PM mas información llamar a Antonia al 302- 378 5805

**LACC** En la calle 4 y Van Buren, Wilmington. para informacion llamar al tel 302-655 7338

**ELS CLASSES** New Start: Adult Learning Program's ELs Classes at Rose Hill Community Center. Horario: Martes & jueves de 9:30 a.m. a 12:00 p.m. Dirección: 19 Lambson Ln, New Castle, DE 19720 Tel.: (302) 378-3444. Email: [newstartde@gmail.com](mailto:newstartde@gmail.com)

**¿QUIERE MEJORAR SU INGLES?** La iglesia Presbiteriana de la Gracia en Dover ofrece cursos desde principiantes, intermedios y avanzados. Los cursos son los jueves de 6:30-8:45 pm. Inscripción en la Iglesia: 350 McKee Road, Dover, DE. Se facilita cuidado de los niños. Mas información: (302) 734-8150.

**THE SUSSEX TECH DIVISIÓN DE ADULTOS** Ofrece ingles como segunda lengua. Los lunes de 7:15 - 9:15 p.m. Cualquiera que quiera aprender ingles puede asistir. En la ruta 9 – carretera Laurel-Georgetown. Mas información: (302) 856-9035

**CLASES DE INGLES** Ingles básico por las mañanas de Enero 23 a Marzo 8 Lunes y Miercoles de 9 a 11:30 am y por las tardes desde el 9 de enero a el 4 de abril, Lunes y miercoles de 7 a 9:00 pm. Tambien ofrecemos clases de ingles avanzado, Cecil College, 107 Railroad Avenue, Elkton, MD 21921 Salon 328 Para mas información, 410-392-3366

**Lincoln: LINCOLN UNITED METHODIST CHURCH** ESL martes/jueves 9am-1pm 4-7pm information Laurie Holubik 398-8945 x30. Administered by Lake Forest School Early Childhood Center

**Georgetown: GEORGETOWN MIDDLE SCHOOL** (intermedia) ESL 301Market St (luz intermitente) Lunes a jueves 6-8pm (cuidan niños) 856-1900  
**LA ESPERANZA** ESL/Ciudadania 216 north Race St. Georgetown, DE 19947 302 854-9262  
[info@laesperanza.org](mailto:info@laesperanza.org)  
**SUSSEX TECH** ESI 856-9035  
**Selbyville:**

**SELBYVILLE MIDDLE SCHOOL** ESL 80 Bethany Beach 302 436-1020 llame para dias y horas  
**Bridgeville** ESI  
Phyllis Wheatley Middle School ESL Bridgeville, De 19933 (302) 337-3469  
**Harbeson:**

**COOLSPRING PRESBYTERIAN CHURCH** ESL 288843 Log Cabin Hill Rd. Lewes, De 19958. (302) 249-5073  
Lunes y Miercoles 6:30 -8:00pm  
**SERVICIOS DE INMIGRACION**  
Leila Borrero Krouse. La Casita 411 Wicomico Street, Suite A, Salisbury MD 21801

**EL PROGRAMA DE AMERICANIZACIÓN**  
Clases de ingles y Ciudadania Gratis para adultos principiantes, intermedios, y avanzados se ofrecen a la escuela secundaria de Caesar Rodney (Room 210) en Camden, Delaware-239 Old North Road, 19934.  
Clases de noche el martes y el jueves de 6:30 pm a 8:30 pm. información, llame (302) 331- 9298 o email [kathleendeckard@gmail.com](mailto:kathleendeckard@gmail.com).

**LITERACY VOLUNTEERS SERVING AMERICA** LVSA ofrece pequeños grupos para ayudar a aprender y mejorar el idioma ingles. Las clases son gratuitas y se dictan en diversos lugares. LVSA PO Box 2083 Wilmington, DE 19899. Cynthia E. Shermeyer director@litvolunteers.org  
**CARIDAD CATÓLICA** Servicios de Inmigracion. Refugiados/Peticiones familiares y otros trámites de inmigración/Restablecimiento de refugiados New Castle County — 302-655-9624 Kent County — 302-674-1600 Sussex County — 302-856-9578 Eastern Shore — 410-651-9608  
**CHRISTINA ADULT EDUCATION**  
Daphne Mathews, Director  
Eden Support Services Center  
925 Bear Corbett Road Bear, DE 19702  
[matthewsd@christina.k12.de.us](mailto:matthewsd@christina.k12.de.us)  
302-454-2400

# jobs

## SUDOKU

### cómo se juega

El objetivo es insertar los números en las cajas con solo una condición: cada fila, columna, y caja de 9 x 9 debe contener los números del 1 al 9 únicamente una vez. Qué puede ser mas simple?

Dicen que resolverlo requiere entre 10 y 30 minutos, según seas de hábil con los números y la lógica. Te invitamos a intentarlo y a pasar un rato entretenido que al mismo tiempo desarrolle tu capacidad de razonamiento.

**Disfrútalo!**

				8	5			
					1	8	4	
	2	1	4	3				
			2					4
2	9						5	7
3					6			
				4	2	9	7	
	4	2	3					
				5	7			

**Solución al Anterior**

4	1	8	9	7	5	2	3	6
6	3	7	4	2	1	9	8	5
5	9	2	3	6	8	4	1	7
1	2	9	6	8	7	3	5	4
8	7	4	5	1	3	6	9	2
3	6	5	2	9	4	8	7	1
7	8	6	1	3	2	5	4	9
9	5	3	7	4	6	1	2	8
2	4	1	8	5	9	7	6	3



**PC TECH PRO**  
Call Steve: 302-690-6526  
Website: <http://pctechpro.org>

A bilingual (English/Spanish) IT professional providing the following services:  
Professional bilingüe de Tecnología (inglés/español) que brinda los siguientes servicios:

- Desktops, laptops, smartphones, tablets, etc., repairs.
- Removal of viruses, malware, and spyware.
- Perform computer and printer diagnostics/troubleshooting.
- Perform operating systems and software installations.
- Installation of wireless systems and access points.
- Installation of security surveillance cameras.
- And much more.

- Reparaciones de computadoras de escritorio, portátiles, teléfonos inteligentes, tabletas, etc...
- Eliminación de virus, malware y spyware.
- Diagnósticos/resolución de problemas de las computadoras e impresoras.
- Instalaciones de software y sistemas operativos.
- Instalación de sistemas inalámbricos y puntos de acceso.
- Instalación de cámaras de vigilancia de seguridad.
- Y Mucho Más.

**Llama a Steve: 302-690-6526**

**Manny's Solutions**

No hablas Inglés...  
No importa,  
**YO TE AYUDO**

Búsqueda de Ayuda Legal  
Compra de Vehículos Seguros / Transporte  
Redacción y Traducción de Documentos

Interpretación Citas Médicas

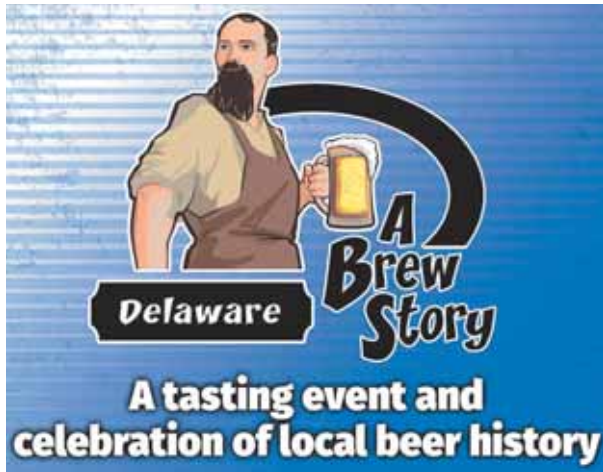
**Llama a Manny, tu solución en Delaware**  
**302-981-8639**

**Franco Sierra**  
Experto en Limpieza de Alfombras

Trabajo Garantizado, somos expertos,  
Licenciados y Asegurados  
Para un presupuesto  
Llame al 302-377 7939

calendario

calendar



**A BREW STORY BACK FOR AN EIGHTH SEASON.** Tasting Event Celebrates Local Beer History, Benefits Charities

One of New Castle County's most popular and longest-running craft beverage tasting events, Delaware: A Brew Story, returns on Saturday, January 27, 2024, from 5-9 p.m. inside Blue Ball Barn at Alapocas Run State Park in Wilmington. Now in its eighth season, the annual event is known for its unique spin, mixing a Delaware-centric craft beverage tasting with a local beer history presentation.

The theme of this year's event, "The Art of Brewing," focuses on the impact of graphic art on Delaware's beer industry from pre-Prohibition until the present day. Beer historian John Medkeff will present a brief look back at early 20th-century Delaware brewery graphics, followed by an entertaining, show-and-tell panel discussion with several artists and designers involved in the state's current beer scene.

The \$40 event ticket includes the presentation, a SiliPint tasting glass, and unlimited craft beer samples from Delaware's breweries. Designated driver admission is \$10 and includes the presentation and a reusable water bottle. Raffle baskets filled with brewery merchandise, gift certificates, tasting vouchers, and more will be up for grabs. Food will be available for purchase from food trucks. Artists will also have their work on display and for purchase. Patrons must be 21 years of age or older to attend this event.

Advanced tickets and additional details are available online at: [https://delaware\\_brewstory\\_2024.eventbrite.com/](https://delaware_brewstory_2024.eventbrite.com/)

**NATIONAL PORTRAIT GALLERY EXHIBITIONS FALL THROUGH WINTER 2025**



*Betye Saar by Michele Mattei, inkjet print, 2012 (printed 2018). National Portrait Gallery, Smithsonian Institution. ©2003 Michele Mattei.*

**FORCES OF NATURE: VOICES THAT SHAPED ENVIRONMENTALISM**

Until Sept. 2, 2024

"Forces of Nature: Voices that Shaped Environmentalism" presents some of the key people—scientists, politicians, activists, writers and artists—whose work has influenced attitudes toward the environment in the United States from the late 19th century until today. The exhibition will bring together portraiture, visual biography and the sitters' own words to probe this important—and complicated—history. "Forces of Nature: Voices that Shaped Environmentalism" is guest curated by Lacey Baradel, former science historian at the National Science Foundation, and will be on view from Oct. 20, 2023, through Sept. 2, 2024.



**SOUTHERN DELAWARE TOURISM ANNOUNCES 2024 PHOTO CONTEST**

To celebrate Southern Delaware and to keep it top of mind throughout the winter with visitors planning 2024 travel, Southern Delaware Tourism is launching its 8th Annual Southern Delaware Tourism Photo Contest. Both locals and visitors are invited and encouraged to enter. Entries will be accepted beginning at midnight on January 1, 2024 through 5 p.m. on March 8, 2024 and winners will be announced Friday, March 22, 2024. There will be one Grand Prize-winning photo as well as one winning photo in each of three categories. The categories are:

Grand Prize – Overall winner selected from among all entries  
Holidays & Events, Amusements & Boardwalk Bites, Action Shots

To find contest rules and entry instructions and to upload your entries, go to <https://visitsoutherndelaware.com/southern-delaware-tourism-photo-contest>. Be sure to read all entry and eligibility rules and requirements prior to uploading entries. Winners will be notified via email on Friday, March 22, 2024.

**THE CHICANA COLLABORATIVE**

inspirado por the Chicana Art Song Project originado por la Dr. Noel Archambeault, profesora de voz en la Universidad de Delaware.

El evento incluirá danza azteca, presentaciones musicales y visuales y un panel de discusión entre Chicanas y profesionales latinoamericanos. Adicionalmente tendremos comida para el público y vamos a comenzar el evento con un 'happy hour'.

Fecha: Viernes, Marzo 22 2024

Horario: 6:00pm

Ubicación: Sapitos - 3605 Miller Rd, Wilmington, DE 19802

Presentaciones incluirán: Canpatlaneci, Danza mexicana del Anahuac, Siluetas: el musical escrito por Erlina Ortiz y Robi Hager, Chicana Art Song compuesto por Edna Alejandra Longoria presentado por Dr. Noel Archambeault, en seguimiento el panel de discusión facilitado por la profesora de antropología, Dr. Carla Guerron-Montero.

The Chicana Collaborative se ha hecho posible por la colaboración de la Universidad de Delaware, el Colegio de Arte y Ciencia, la Escuela de Música y el Departamento de Antropología y la creadora de Chicana Art Song Project, Dr. Noel Archambeault.

SERVICIOS A LA COMUNIDAD

**NEW CASTLE**

**CENTRO COMUNITARIO LATINO-AMERICANO**  
402 N. VAN BUREN STREET, WILMINGTON, DE 19085. TEL. 655-7338

**LA OFICINA NIÑOS Y FAMILIA**  
301 N. HARRISON STREET, WILMINGTON DE 19805. TEL. 302-655-6486

**AMERICAN CANCER SOCIETY**  
92 READ'S WAY SUITE 205, NEW CASTLE CORPORATE COMMONS, NEW CASTLE, DE 19720. TEL. 324-4227

**CARIDAD CATÓLICA**  
260 W. 4 TH. STREET, WILMINGTON, DE 19805. 655-9624

**CHILD INC.**  
507 PHILADELPHIA PIKE, DE 19809, TEL. 762-8989

**WESTSIDE HEALTH**  
1 8 0 2 W E S T 4 STREET, WILMINGTON, DE, 19805. TEL. 655-5822

**AYUDA LEGAL INMIGRANTES**

COMMUNITY SERVICE BUILDING, 100 WETS TEHT STREET, SUITE 801, WILMINGTON, DE, 19801, TEL. 575-0660.

**WESTEND NEIGHBORHOOD**  
710 N. LINCOLN, DE, 19805 TEL. 658-4171

**HENRIETTA JOHNSON M.** 601 NEW CASTLE AVE. WILMINGTON, DE 19801 TEL. 302.655.6187

**DIVISION DE MANTENIMIENTO DE LOS NIÑOS**

CHURCHMANS CORPORATE CENTER 84 A CHRISTIANA ROAD, NEW CASTLE, DE 19702

**VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN SEXUAL** CONDADO DE NEW CASTLE 302-761-9100

**Cancer Care Connection**  
One Innovation Way, Suite 300, Newark, Delaware 19711. 302- 294-8551 or 866-266-7008 (toll-free). <http://www.cancercareconnection.org/>

**CONDADO DE KENT**

**DELMARVA RURAL MINISTRIES**  
26 WYOMING AVE. DOVER, DE, 19904. TEL. 678-2000

**CHILD INC.**  
2089 DUPONT HIGHWAY, DOVER

**DIVISION DE MANTENIMIENTO DE LOS NIÑOS**  
CARROL'S PLAZA, 114 S. DUPONT HWY. DOVER, DE 19901

**CONDADO DE SUSSEX**

**CENTRO LA ESPERANZA**  
216 NORTH RACE STREET, GEORGETOWN, DE, 19947  
Tel. 302-854-9262 Fax 854-9277

**DIVISION DE MANTENIMIENTO DE LOS NIÑOS**  
9 ACADEMY ST. GEORGETOWN, DE 19947

**ABRIENDO PUERTAS – AYUDA PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA.**  
TEL. 745-9874

**CENTRO DE INFORMACIÓN PARA PADRES**  
109 N. BEDFORD STREET, GEORGETOWN, DE, 19947, TEL. 302-856- 9880

**LA CASITA**  
308 N. RAILROAD AVE. GEORGETOWN 856 9660

**CENTRO DE SALUD LA RED**  
21444 CARMEAN WAY GEORGETOWN, DE 19947  
TEL: (302) 245-4994

**TELAMON CORP.**  
STOCKLEY CENTER W-3. GEORGETOWN, DE, 19947. TEL. 934-1642

**LÍNEA DE APOYO PARA VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN SEXUAL**  
CONDADO DE SUSSEX Y KENT  
1-800-262-9800

**CONDADO DE CHESTER PA**

**LA COMUNIDAD HISPANA**  
731 W CYPRESS STREET KENNETT SQUARE, PA 19348  
TELÉFONO: 610-444-4545

**MISIÓN SANTA MARÍA**  
29 GAP NEWPORT PIKE, AVONDALE, PA 19311, TELÉFONO 610-268 3365

**PROGRAMA MADRINA**  
OXFORD - (610) 444-4002  
KENNETT SQUARE, (610) 444-4002 (610) 917-1360  
WEST CHESTER, (610) 696-5122

**DELAWARE HELPLINE**  
1-800-464 4357  
María para español

Para problemas técnicos contacte a Ask a Librarian DE



**Accepting Applications for  
School Year 2024-2025**

**Giving Students a Voice in Two Languages  
Dando a los Estudiantes Voz en Dos Idiomas**



**Las Américas ASPIRA Academy**  
**A Free Public K-12 Charter School**

Join Our Familia

**Global Leaders Start Here** →

Two Campuses in Newark, Delaware

**302-292-1463**

**ASPIRAacademy.org**



**Apply Today!**

# Deje de fumar y dé más años a su vida.

Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para empezar a tomar decisiones más saludables. Dejar de fumar hoy significa aún más, y más saludables, mañanas.

ChristianaCare cuenta con un equipo de especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Consulte el enlace abajo para conocer nuestro programa y conectarse con nuestro equipo.

➤ [ChristianaCare.org/dejedefumar](https://ChristianaCare.org/dejedefumar)

FOR THE LOVE OF  HEALTH



ChristianaCare®