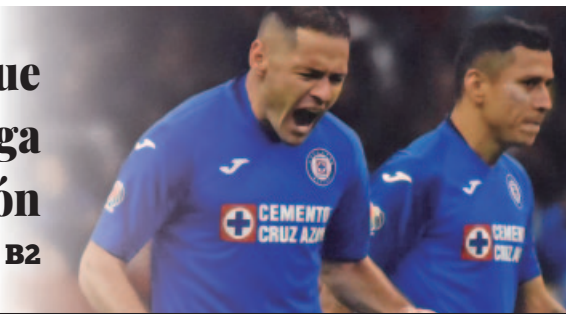


Los escenarios que proponen para la Liga MX tras suspensión

B2



BRUCE WILLIS, una vida al pie del cañón

B6

LA

SEMANA

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 2001

OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH NEWSPAPER

TULSA, OK25 AL 31 de marzo del 2020 Año 20 / No. 1000CORTESIA | FREEwww.lasemanadelsur.com@LaSemanaUSALaSemanaUSA



Padre Briones, a la orden, aún en tiempos de coronavirus

POR GUILLERMO ROJAS Y VICTORIA LIS MARINO | TULSA, OK

Para José María Briones Herrera los seres humanos somos personas de fe y de esperanza, dos atributos que no deberían perderse ni siquiera en tiempos de coronavirus. Es que para él la respuesta es fácil, en esta cuarentena no estaremos solos porque dios no nos va a abandonar.

ENGLISHA2

For José María Briones Herrera, human beings are people of faith and hope, two attributes that should not be lost even in the time of COVID-19. It is that for him the answer is easy, in this quarantine we will not be alone because God will not abandon us.

"Prueba de coronavirus en casa" es una estafa

Beware "At-Home Coronavirus Test" scam



FISCAL GENERAL MIKE HUNTER

OKLAHOMA CITY - El fiscal general Mike Hunter emitió esta semana una alerta al consumidor después de recibir informes de individuos que intentaban vender pruebas para el Coronavirus en casa.

ENGLISHA4

OKLAHOMA CITY – Attorney General Mike Hunter this week issued a consumer alert after receiving reports of individuals attempting to sell at-home tests for the Coronavirus.

OKLAHOMA se cierra shuts down

Por William R. Wynn | TULSA, OK

El 24 de marzo el gobernador de Oklahoma, Kevin Stitt, siguiendo el ejemplo de al menos otros 21 estados, ordenó que todos los negocios "no esenciales" en condados donde ha habido una o más pruebas positivas para el virus COVID-19 cesaran las operaciones a partir de las 11:59 pm del 25 de marzo. El cierre tendrá lugar durante al menos los próximos 21 días.



GOBERNADOR KEVIN STITT

A6

On March 24 Oklahoma Governor Kevin Stitt, following the lead of at least 21 other states, ordered all "non-essential" businesses in counties where there has been one or more positive tests for the COVID-19 virus to cease operations effective 11:59 pm on March 25. The shutdown will be in effect for at least the next 21 days.

Día de impuestos ahora el 15 de julio

Tax Day now July 15



TREASURY SECRETARY STEVEN MNUCHIN (R)

¿Fin del año escolar por "aprendizaje a distancia"?

Students could finish school year by "distance learning"



OKLAHOMA CITY - La Superintendente de Instrucción Pública del Estado, Joy Hofmeister, anunció el lunes que propondrá un Plan de Aprendizaje Continuo a la Junta de Educación del Estado esta semana para completar el año escolar para los estudiantes de Oklahoma sin reabrir los edificios escolares durante la pandemia mundial.

ENGLISHA6

OKLAHOMA CITY – State Superintendent of Public Instruction Joy Hofmeister announced Monday that she will propose a Continuous Learning Plan to the State Board of Education this week to complete the school year for Oklahoma students without reopening school buildings during the global pandemic.



ABOGADA LORENA RIVAS

- Immigración
- Divorcio y custodia
- Visa para victimas de crimen y violencia doméstica
- Facilidad de plan de pago
- Derecho Penal, Demanda Civil, Daños Corporales

FRY & ELDER  
1630 South Main  
Tulsa, Oklahoma 74119

918-585-1107www.fryelder.com

FRY & ELDER

TRIAL LAWYERS SINCE 1932

Las Oficinas Legales de

FRY & ELDER



# Padre Briones, a la orden, aún en tiempos de coronavirus

## Father Briones serves, even in times of coronavirus

VIENE DE LA PÁGINA A-1

"El coronavirus no tiene nada que ver con dios", dijo Briones intentando apaciguar la ansiedad de los más apocalípticos de la comunidad. "Dios es un dios de amor y misericordia por eso hay que mirarse a sí mismo y reflexionar sobre cómo estamos viviendo y cómo queremos vivir".

Briones está convencido de que el castigo divino no existe, sólo hay resultados de malas decisiones y miseros accionares, y este virus es una de esas cosas, una manifestación de nuestro pobre obrar, que hizo detener al mundo.

En palabras de José María y usando la alegoría del papa Francisco, "La tierra es nuestra casa común y hay que cuidarla, ahora descansan las playas, los ríos, es como si el planeta estuviera respirando por fin", aclaró sobre esta cuarentena que también afecta las actividades religiosas.

A pesar de los beneficios del resguardo, Briones sabe que no

todo es color de rozas para las familias que viven al día, por eso aclaró que este es "un tiempo para compartir", porque de nada sirve quedarse en casa llenos de provisiones si mis vecinos no tienen nada.

"Es un tiempo de introspección, de oración, de darnos cuenta de que somos muy vulnerables", aclaró.

A pesar de la restricción de ciertas actividades eclesíásticas masivas, como la eucaristía dominical y la catequesis de niños, la iglesia Santo Tomás Moro permanece abierta, y su párroco dispuesto a atender toda necesidad. Briones les pidió a sus feligreses que no teman ni se sientan solos porque la parroquia sigue en pie.

"A las familias con enfermos las iremos a visitar, les llevaremos lo necesario, la parroquia está abierta, sólo llame a la oficina y pida un turno, sea de eucaristía o de confesión, estamos aquí para el pueblo", aclaró el párroco.

Además, todos los días a las 12 del mediodía se realizan ca-

denas de oración masiva.

"No importa tu credo religioso, los invito a todos a orar y confiar en dios. Ocupámonos dejamos el miedo atrás, porque lo que provoca miedo no es de dios", dijo Briones pidiéndole a la comunidad que tome las medidas preventivas necesarias y no pierda la fe.

"Es el momento de confiar de verdad", pidió Briones, confiar y actuar, tomar todas las precauciones, usar la información correctamente, mantener la calma para asistir a los más pequeños.

Santo Tomás Moro es una de las iglesias con más fieles en la ciudad, cada domingo hay entre 8000 y 10000 personas en las misas. Hoy, esos fieles se ven obligados a quedarse en casa recordando que reducir la circulación, no implica reducir la fe, sino expandirla, sabiendo que del otro lado sigue habiendo una iglesia que responde con pastores que se atreven.

"Yo estoy dispuesto a servir", asegura Briones, aún en tiempos de coronavirus. (La Semana)

### ENGLISH

"The coronavirus has nothing to do with God," Briones said, trying to appease the anxiety of the most apocalyptic in the community. "God is a god of love and mercy, so you have to look at yourself and reflect on how we are living and how we want to live." Briones is convinced that divine punishment does not exist, there are only results of bad decisions and miserable actions, and this virus is one of those things, a manifestation of our poor actions that has made the world stop.

In the words of José María and using the allegory of Pope Francis, "The earth is our common home and we must take care of it, now the beaches, the rivers rest, it is as if the planet is finally breathing," he clarified about this quarantine, which also affects religious activities.

Briones knows that things are difficult for families who live day to day, so he clarified that this is "a time to share," because it is useless to be holed up in a home full of provisions if one's neighbors have nothing.

"It is a time of introspection, of prayer, of realizing that we are very vulnerable," he explained.

Despite the restriction of certain massive ecclesiastical activities, such as the Sunday Eucharist and Sunday School, Saint Thomas More church remains open, and its pastor is ready to attend to any need. Briones asked his parishioners not to fear or feel alone because the parish is still standing.



"We will visit families who are sick, and we will bring them what is necessary," Briones said. "The parish is open, just call the office and ask for an appointment, be it administering the Eucharist or hearing confession, we are here for the people."

In addition, every day at noon massive prayer chains are held.

"No matter your religious creed, I invite you all to pray and trust God. By taking care, we leave fear behind, because what causes fear is not of God," said Briones, asking the community to take the necessary preventive measures and not lose faith.

"It is time to really trust," asked Briones, trust and act, take all precautions, use information correctly, stay calm to assist the little ones.

Saint Thomas More is one of the most faithfully attended churches in the city, where every Sunday there are between 8,000 and 10,000 people at Masses. Today, those faithful are forced to stay at home remembering that reducing circulation does not imply reducing faith, but expanding it, knowing that on the other side there is still a church that responds with shepherds who care.

"I am willing to serve," says Briones, even in times of coronavirus. (La Semana)



TULSA, OK – Con un camion y una camioneta, Tulsa Community College (TCC) donó equipos de protección personal muy necesarios a los hospitales del área para proteger a los trabajadores de la salud en medio de la disminución de los suministros y, en algunos casos, escasez.

Este equipo, que incluye máscaras, guantes y batas, se utilizan en áreas de simulación y laboratorio para estudiantes en los programas de enfermería y salud aliada de TCC. Estos programas de fuerza laboral tienen consejos consultivos con miembros de hospitales del área y proveedores de atención médica en el noreste de Oklahoma. Varios miembros de la junta asesora que necesitan equipo de protección personal para los trabajadores de la salud se comunicaron con la facultad de TCC con respecto a los suministros de la universidad, mientras que otros publicaron un llamamiento en las redes sociales.

Estos hospitales son socios educativos de TCC que ofrecen experiencias clínicas, brindan instructores y ofrecen pasantías remuneradas para estudiantes de TCC durante un año escolar típico. También donan suministros que ya no pueden usar para que los estudiantes practiquen en el laboratorio.

TCC está haciendo todo lo posible para ayudar a cuidar a los trabajadores de la salud de la región para que éstos a su vez puedan cuidar de los estudiantes de la universidad. Con la universidad moviéndose a operaciones remotas y trabajo académico en línea tanto como sea posible, los estudiantes no estarán en el campus y no usarán estos suministros, por lo que se los entregarán a aquellos que realmente los necesitan durante esta crisis.



## TCC dona suministros a hospitales locales

### TCC donates supplies to local hospitals

Jugando un papel clave en el esfuerzo de recopilar y distribuir están la decana de enfermería Jenny Fields, MS, RN, BC; La decana de profesionales de la salud Debbie Batson, RDH, NBCT, MS; La coordinadora de Simulación Janet Pitt, RN; y la supervisora de Metro Campus Angela Sivadon, PhD, RN.

### ENGLISH

TULSA, OK -- By the truck load and van load, Tulsa Community College (TCC) donated badly needed personal protective equipment to area hospitals to protect health care workers amid

dwindling supplies and, in some cases, shortages.

This equipment, including masks, gloves and gowns, are used in simulation and lab areas for students in TCC's Nursing and Allied Health Programs. These workforce programs have advisory boards with members from area hospitals and health care providers in northeast Oklahoma. Several members of the advisory board in need of personal protective equipment for health care workers reached out to TCC faculty regarding the college's sup-

plies, while others posted a call on social media.

These hospitals are TCC's education partners that offer clinical experiences, provide instructors, and offer paid internships for TCC students during a typical school year. They also donate supplies they can no longer use for students to practice in the lab setting.

TCC is doing what it can to help take care of the region's health care workers so they can take care of the college's students. With the college moving to remote operations and online aca-

demic work as much as possible, students will not be on campus and will not be using these supplies, so they are being given to those who truly need them during this crisis.

Playing a key role in the effort to collect and distribute are Dean of Nursing Jenny Fields, MS, RN, BC; Dean of Allied Health Debbie Batson, RDH, NBCT, MS; Simulation Coordinator Janet Pitt, RN; and Metro Campus Provost Angela Sivadon, PhD, RN.

## Fecha límite de cambio de afiliación política es el 31 de marzo

### Party Affiliation Change Deadline March 31

Oklahoma City - ¿Sientes que estás registrado como miembro de un partido político que no te representa? Puede hacer un cambio, pero le queda poco tiempo para hacerlo y votar en las elecciones primarias estatales del 30 de junio. El plazo para que los votantes registrados cambien su afiliación partidaria para las próximas elecciones primarias estatales y de segunda vuelta es el 31 de marzo, dijo el martes el secretario de la junta estatal de elecciones, Paul Zirinx.

Por ley, no se permite el cambio de afiliación partidaria del 1 de abril al 31 de agosto. Todas las solicitudes de cambio de afiliación presentadas después del 31 de marzo se tramitarán el 1 de septiembre.

Los votantes pueden cambiar su afiliación partidaria en línea usando el OK Voter Portal en [elections.ok.gov](http://elections.ok.gov) o completando una nueva solicitud de registro de votantes de Oklahoma y enviarla por correo a la junta electoral del condado. Las aplicaciones se pueden descargar en [elections.ok.gov](http://elections.ok.gov). Las solicitudes también están disponibles en las juntas electorales del condado, en la mayoría de las "tag agencies", oficinas de correos y bibliotecas.

Oklahoma tiene un sistema cerrado de primaria modificado. Para poder votar en las primarias o segunda vuelta de un par-

tido, usted debe ser un votante registrado de ese partido. Sin embargo, la ley permite a los partidos abrir sus primarias y segunda vuelta a los Independientes cada dos años, notificando al secretario de la junta de elecciones del estado.

El partido demócrata actualmente permite que los votantes Independientes participen en sus primarias y segunda vuelta en 2020 y 2021. Mientras que las primarias republicanas y las de segunda vuelta permanecerán cerradas.

Para preguntas, comuníquese con la junta electoral del condado o la junta electoral del estado al (405) 521-2391 o [info@elections.ok.gov](mailto:info@elections.ok.gov).

### ENGLISH

Oklahoma City – Do you ever get the feeling you're registered as a member of a political party that doesn't represent you? You can make a change, but you don't have a lot of time left to get it done in time to vote in the June 30 state primary election. The deadline for registered voters to change their party affiliation for the upcoming statewide primary and runoff primary elections is March 31, State Election Board Secretary Paul Zirinx said Tuesday.

By statute, chang-

ing party affiliation is not allowed from April 1 through August 31. All requests to change party affiliation submitted after March 31 will be processed September 1.

Voters can change their party affiliation online using the OK Voter Portal at [elections.ok.gov](http://elections.ok.gov) or by completing a new Oklahoma Voter Registration Application and mailing it to their County Election Board. Applications can be downloaded at [elections.ok.gov](http://elections.ok.gov). Applica-

tions are also available at County Election Boards, most tag agencies, post offices, and libraries.

Oklahoma has a modified closed primary system. In order to vote in a party's primary or runoff primary, you must be a registered voter of that party. However, the law allows parties to open its primaries and runoff primaries to Independents every two years, by notifying the Secretary of the State Election Board.

The Democratic



Party is currently allowing Independent voters to participate in its primaries and runoff primaries in 2020 and 2021. Republican and Libertarian primaries and runoff

primaries will remain closed.

For questions, contact your County Election Board or the State Election Board at (405) 521-2391 or [info@elections.ok.gov](mailto:info@elections.ok.gov).

<b>DIRECTORIO</b>			
<b>Guillermo Rojas</b> Presidente/CEO	Asistente Diseño Gráfico Administrador Web <b>Yumelis Coro</b>	<b>Corresponsales</b> <b>Lisa Vives</b> / NUEVA YORK	Todas las historias originales y las fotografías contenidas aquí, excepto aquellas atribuidas por otras partes, son © 2005 de La Semana del Sur, LLC, y no pueden ser usadas o reimprimidas sin el expreso permiso escrito del editor.
<b>William R. Wynn</b> General Manager	Traductora <b>Victoria Lis Marino</b>	<b>Israel Yabek RAMOS</b> / MÉXICO	
<b>Marina Salgado</b> Office Manager	Distribución <b>Antonio Rosas</b>	<b>Erica R. Rosso Bilbao</b> SUDAMERICA	
<b>Williams Rojas</b> Director Gráfico/Web wrojas3@yahoo.com	Reporteras Locales <b>Victoria Lis Marino</b> <b>Karine Estrada</b>	<b>Christian Arias Flórez</b> COLOMBIA	
<b>Gabriel Rojas</b> Asistente Diseño Gráfico	Reportero gráfico <b>Walfri Rodas</b>	<b>Natalia De La Palma</b> y <b>Héctor Pérez</b> / EUROPA	All original stories and photographs contained herein, except where otherwise attributed, are © 2005, La Semana del Sur, LLC, and may not be used or reprinted without the express written permission of the publisher.
	Asesor Legal <b>Steven Harris</b>	<b>Agencias de Noticias</b> IPS, SIL, CL	
<div>La Semana del Sur es una publicación semanal de La Semana del Sur LLC 2324 east Admiral Blvd. Tulsa, OK 74110 Office: 918-744.9502   Fax: 918.992.5556 e-mail: jenniferandres7719@gmail.com editor@lasemanadelsur.com www.lasemanadelsur.com</div> <div>Las opiniones expresadas conciernen exclusivamente a los autores y otros colaboradores y no representan necesariamente la filosofía de La Semana del Sur</div>			

## ANIVERSARIO 20

### Iglesia Hispana Victory En Concierto

**Sábado 4 de Abril 6:30 pm**  
10811 E 41 St. Tulsa, Ok 74146  
**ENTRADA GRATIS**  
Más informes 918-491-7880

[f](#) [www.ihvictory.com](#) [@iglesiahispanavictorytulsa](#)

## SUSPENDIDO

-Debido a los acontecimientos que están sucediendo en este momento nuestro concierto de aniversario queda suspendido hasta nuevo aviso. Muchas gracias por su comprensión .

-De igual manera les comunicamos que nuestros servicios se estarán trasmitiendo por Facebook live el día Jueves7pm, Sábado 7pm y Domingo 9am -11:30am

-La entrega de comida continuara hasta donde nos permitan las autoridades de Tulsa.

-Para que ustedes puedan seguir sembrando en esta obra (Iglesia Hispana Victory) tenemos cuatro maneras distintas de poder hacerlo:

-Pagina WEB [www.ihvictory.com](http://www.ihvictory.com) (Diezmos y Ofrendas)

-Por texto: 918-417-1080 (Give)

-Correo Postal: 10811 E. 41st St Tulsa, Ok 74146

-En Persona: En las oficinas de la iglesia de Lunes a Jueves 9am - 6pm

**Muchas Gracias por su Apoyo y Comprensión**



# “Prueba de coronavirus en casa” es una estafa

## Beware “At-Home Coronavirus Test” scam

VIENE DE LA PÁGINA A-1

Hunter dijo que los residentes de Oklahoma deben estar en alerta máxima por los estafadores que intentan vender o administrar kits de pruebas en el hogar para el COVID-19. “Actualmente no hay kits de prueba creíbles en el mercado para el Coronavirus que alguien pueda administrar en su casa”, dijo el Fiscal General Hunter. “Además, ningún proveedor de atención médica u otra persona con credenciales para administrar pruebas de detección del virus llamará y ofrecerá realizar pruebas al azar de personas. Los residentes de Oklahoma deben estar al tanto de que este fraude está ocurriendo en nuestro estado, y es probable que sea aún más frecuente en los próximos días. Nunca compre estas pruebas y denuncie a las personas que intentan venderlas en mi oficina o en una autoridad policial local”.

La unidad de protección al consumidor del ministerio público ha recibido más de 130 denuncias en relación con el Coronavirus desde que se declaró la emergencia nacional el 13 de marzo. Las pruebas para el Coronavirus en Oklahoma sólo se llevan a cabo en un laboratorio verificado. Después de completar la prueba, los resultados se envían sólo al médico que las ordena. Ni los resultados de una prueba, ni el estado de las pruebas pendientes se dará por teléfono. Si los habitantes de Oklahoma creen que pueden haber contraído COVID-19, deben

quedarse en casa y seguir estos pasos provistos por el departamento de salud del estado de Oklahoma: Llame a su médico: antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene síntomas de COVID-19. Busque atención médica: busque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar). Use una mascarilla facial cuando esté enfermo: póngase una mascarilla (tapabocas) antes de entrar en la instalación médica. Estos pasos ayudarán al médico a evitar que otras personas en el consultorio o sala de espera se infecten o se expongan. Alerte al departamento de salud: pida a su médico que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que se someten a monitoreo activo o autovigilancia facilitada deben seguir las instrucciones proporcionadas por su departamento de salud local o profesionales de salud ocupacional, según corresponda.

**ENGLISH**  
Attorney General Hunter said Oklahomans need to be on high alert for scam artists trying to sell or administer home-testing kits for COVID-19. “There are currently no credible test kits on the market for the Coronavirus that someone can administer in their home,” Attorney General Hunter said. “Additionally, no health care provider,

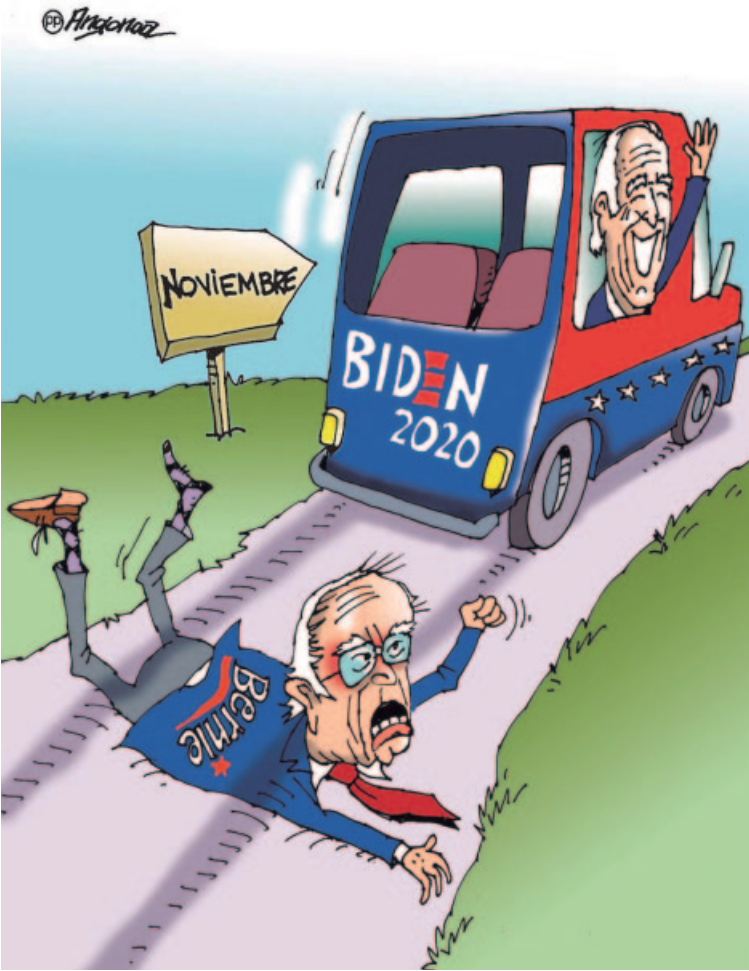
or other individual credentialed to administer tests for the virus, will call and offer to test people at random. Oklahomans need to be on notice that this fraud is happening in our state, and it will likely become even more prevalent in the coming days. Never purchase these tests, and report the individuals trying to sell them to my office or a local law enforcement authority.” The Attorney General’s Consumer Protection Unit has received over 130 complaints in relation to the Coronavirus since the national emergency was declared on March 13.

Testing for the Coronavirus in Oklahoma is only conducted in a verified laboratory. After a test is completed, the results are sent only to the ordering physician. Neither the results of a test, nor the status of pending tests will be given over the phone. If Oklahomans believe they may have contracted COVID-19, they should stay home and follow these steps provided by the Oklahoma State Department of Health: Call your doctor: Before seeking care, call your healthcare provider and tell them that you are experiencing symptoms of COVID-19. Seek medical attention: Seek prompt medical attention if your illness is worsening (e.g., difficulty breathing). Wear a face mask when sick: Put on a face mask be-

fore you enter the facility if available. These steps will help the healthcare provider’s office to keep other people in the office or waiting room from getting infected or exposed. Alert health department: Ask your healthcare provider to call the local or state health department. Persons who are placed under active monitoring or facilitated self-monitoring should follow instructions provided by their local health department or occupational health professionals, as appropriate.



MIKE HUNTER  
FISCAL GENERAL



## iApertura Primavera 2020!



Nuestra nueva ubicación abrirá esta primavera en las instalaciones de Union Public School's Ellen Ochoa localizado en 12020 East 31st Street. Estaremos ofreciendo servicios médicos, dentales, de salud conductual y farmacia en esta localidad, así como clínica de jóvenes. Continuaremos proporcionado servicios de atención primaria de salud de la más alta calidad, razonable y accesible a todos nuestros pacientes.

Aceptamos seguros privados, Medicaid (SoonerCare) y Medicare. También ofrecemos servicios a individuos que no tienen seguro médico o que no están suficientemente asegurados ofreciendo una escala basada en sus ingresos a aquellas personas que califiquen bajo ciertos criterios.

*¡Venga a ver nuestra nueva localidad!*



Kendall-Whittier 2321 East 3rd Street Rosa Parks 13702 East 46th Place South Ellen Ochoa 12020 East 31st Street • 918.622.0641 • communityhealthconnection.org



Cuarto de examen



Sala de espera

WASHINGTON – El Departamento del Tesoro y el Servicio de Impuestos Internos (IRS) anunciaron que la fecha límite de la presentación del impuesto federal se extiende desde el 15 de abril de 2020 hasta el 15 de julio de 2020.

Los contribuyentes también podrán aplazar los pagos del impuesto federal adeudado el 15 de abril al 15 de julio de 2020, sin multas e intereses, independientemente de la cantidad adeudada. Este aplazamiento se aplica a todos los contribuyentes, incluyendo los individuos, las corporaciones y otros contribuyentes no corporativos, así como aquellos que pagan impuestos sobre el trabajo por cuenta propia.

Los contribuyentes no necesitan presentar ningún formulario adicional o llamar al IRS para calificar para este alivio de presentación de declaración de impuestos y pago. Los contribuyentes individuales que necesitan tiempo adicional para presentar una declaración después del 15 de julio pueden solicitar una extensión de presentación con el Formulario 4868 a través de su profesional de impuestos, software de impuestos o a través del enlace de Free File en IRS.gov. Las empresas que necesitan tiempo adi-

cional deben presentar el Formulario 7004. El IRS insta a los contribuyentes que les corresponde un reembolso a presentar tan pronto como sea posible. La mayoría de los reembolsos de impuestos se emiten en un plazo de 21 días.

“Incluso con el plazo de presentación, instamos a los contribuyentes a los que se les adeudan reembolsos a presentar lo antes posible y presentar electrónicamente,” dijo Chuck Rettig, Comisionado del IRS. “La presentación electrónica con depósito directo es la manera más rápida de obtener reembolsos. Aunque estamos restringiendo algunas operaciones durante este período, el IRS continúa con operaciones de misión crítica para apoyar a la nación, y eso incluye aceptar declaraciones de impuestos y enviar reembolsos. Como agencia federal vital para las operaciones generales de nuestro país, solicitamos su apoyo personal, su comprensión y su paciencia. Estoy increíblemente orgulloso de nuestros empleados mientras navegamos a través de numerosos desafíos diferentes en este entorno que cambia rápidamente”.

El IRS continuará monitorizando los problemas relacionados con el virus COVID-19, y la información actualizada se publicará en una página especial del coronavirus a <https://www.irs.gov/es/coronavirus>.



## Día de impuestos ahora el 15 de julio

### Tax Day now July 15

especial del coronavirus a <https://www.irs.gov/es/coronavirus>.

**ENGLISH**  
WASHINGTON – The Treasury Department and Internal Revenue Service has announced that the federal income tax filing due date is automatically extended from April 15, 2020, to July 15, 2020. Taxpayers can also defer federal income tax payments due on April 15, 2020, to July 15, 2020, without penalties and interest,

regardless of the amount owed. This deferment applies to all taxpayers, including individuals, trusts and estates, corporations and other non-corporate tax filers as well as those who pay self-employment tax.

Taxpayers do not need to file any additional forms or call the IRS to qualify for this automatic federal tax filing and payment relief. Individual taxpayers who need additional time to file beyond the July 15 deadline, can request a filing extension by filing Form 4868 through their tax professional, tax software or using the Free File link on IRS.gov. Busi-

nesses who need additional time must file Form 7004.

The IRS urges taxpayers who are due a refund to file as soon as possible. Most tax refunds are still being issued within 21 days. “Even with the filing deadline extended, we urge taxpayers who are owed refunds to file as soon as possible and file electronically,” said IRS Commissioner Chuck Rettig. “Filing electronically with direct deposit is the quickest way to get refunds. Although we are curtailing some operations during this period, the IRS is continuing with mission-critical operations

to support the nation, and that includes accepting tax returns and sending refunds. As a federal agency vital to the overall operations of our country, we ask for your personal support, your understanding – and your patience. I’m incredibly proud of our employees as we navigate through numerous different challenges in this very rapidly changing environment.”

The IRS will continue to monitor issues related to the COVID-19 virus, and updated information will be posted on a special coronavirus page at <https://www.irs.gov/coronavirus>.

## PSO donará \$ 50,000 al fondo de respuesta COVID-19 del área de Tulsa

### PSO Announces \$50,000 grant to Tulsa Area COVID-19 response fund

TULSA, OK - En nombre de la American Electric Power Foundation (AEP), la compañía de servicios públicos de Oklahoma (PSO) anunció la semana pasada una donación de \$ 50,000 al fondo de respuesta COVID-19 del área de Tulsa. “Estamos agradecidos de ser parte de la comunidad de Tulsa y de este extraordinario esfuerzo”, dijo Peggy Simmons, presidenta de PSO y directora de operaciones. “En este tiempo de incertidumbre, es inspirador ver la compasión de nuestra comunidad hacia los necesitados.”

La Fundación AEP es el brazo caritativo de American Electric Power, empresa matriz de PSO. Establecido por Tulsa Community Foundation (TCF) y Tulsa Area United Way (TAUW), el Fondo de Respuesta COVID-19 del área de Tulsa se dedica a aumentar la resiliencia entre las personas y familias más vulnerables de la región.

El fondo apoyará a las agencias locales sin fines de lucro que atienden las necesidades de aquellas personas que están experimentando dificultades relacionadas con COVID-19, principalmente debido al desempleo temporal, pérdida de ingresos, o gastos imprevistos de alimentación o cuidado de niños.

El fondo también desplegará rápidamente recursos a organizaciones comunitarias de confianza que trabajan en la primera línea de respuesta para COVID-19 de la zona y que tienen experiencia y relaciones con familias necesitadas. Las donaciones en línea al Fondo se pueden hacer en <https://tulsacf.org/covid19/>. Las donaciones por cheque deben hacerse a nombre de Tulsa Community Foundation e incluir “Tulsa Área Covid-19 Response Fund” en la nota del cheque. Envíe cheques por correo a: Tulsa Community Foundation, 7030 S. Yale Ave., Suite 600, Tulsa, OK 74136

**ENGLISH**  
TULSA, OK – On behalf of the

American Electric Power Foundation (AEP), Public Service Company of Oklahoma (PSO) last week announced a \$50,000 grant to the Tulsa Area COVID-19 Response Fund. “We are grateful to be part of the Tulsa community and part of this extraordinary effort,” said Peggy Simmons, PSO president and chief operating officer. “In this time of uncertainty, it’s inspiring to see our community’s compassion toward those in need.”

The AEP Foundation is the charitable arm of American Electric Power, parent company of PSO. Established by the Tulsa Community Foundation (TCF) and the Tulsa Area United Way (TAUW), the Tulsa Area COVID-19 Response Fund is dedicated to increasing resilience among the region’s most vulnerable individuals and families.

The fund will support local non-profit agencies addressing the needs of those individuals who are experiencing COVID-19 related hardship, primarily due to temporary unemployment, lost income, or unexpected food or childcare expenses.

The fund will also rapidly deploy resources to trusted community-based organizations working on the frontlines of the area’s COVID-19 response and that have expertise and relationships with families in need.

Online donations to the Fund can be made at <https://tulsacf.org/covid19/>. Donations by check should be made payable to Tulsa Community Foundation and include “Tulsa Area Covid-19 Response Fund” in the memo of the check. Mail checks to:

Tulsa Community Foundation, 7030 S. Yale Ave., Suite 600, Tulsa, OK 74136

Los escarabajos enterradores americanos pueden transportar **200 veces su peso.** Eso sería como si llevaras 200 barriles de cerveza ... ¡tú mismo!



**El 100% de los ingresos de from Conservation On Tap se destina al proyecto de escarabajos enterradores americanos.**

**17 de abril**  
**6:30-9:00PM**



**PATROCINADORES**  
RANCH ACRES WINE & SPIRITS

**TULSAZOO.ORG/TAP**

Un agradecimiento especial a estos socios por su contribución para construir un mejor zoológico a través de su apoyo continuo.

THE ANNE & HENRY ZABROW FOUNDATION

GEORGE KAISER FAMILY FOUNDATION

Hardesty Family Foundation, Inc.

The H.A. and Mary K. Chapman Charitable Trust

The Helmerich Trust



# ¿Fin del año escolar por "aprendizaje a distancia"? Students could finish school year by “distance learning”

VIENE DE LA PÁGINA A-1

Si bien la educación de los niños en edad escolar se reanudará con el aprendizaje a distancia, no habrá instrucción tradicional en persona o actividades extracurriculares, sino que se seguirá una guía de seguridad crítica de los Centros para el Control de Enfermedades con respecto al distanciamiento social para estudiantes, personal y familias de la escuela.

La superintendente estatal de instrucción pública Joy Hofmeister anunció el lunes que propondrá esta semana un plan de aprendizaje continuo a la junta estatal de educación para completar el año escolar para los estudiantes de Oklahoma sin reabrir los edificios escolares durante la pandemia. Si bien la educación de los escolares se reanudará con el aprendizaje a distancia, no habrá instrucción tradicional en persona o actividades extracurriculares, sino que se seguirá una guía de seguridad crítica de los centros para el control de enfermedades con respecto al distanciamiento social de los estudiantes, el personal y las familias escolares.

La Junta celebrará una reunión especial el miércoles 25 de marzo. Los miembros de la Junta se reunirán virtualmente.

En el transcurso de una semana, Hofmeister señaló, que el departamento de educación del estado de Oklahoma (OSDE) ha asegurado exenciones federales eliminando la carga de evaluaciones a nivel estatal y permitiendo la entrega o la elección de acera-alimentación nutricional para los estudiantes que reúnan los requisitos para el resto del año escolar.

"Nuestros distritos han comenzado a planificar sus métodos alternativos de entrega para apoyar el aprendizaje de



los estudiantes mientras se preparan para reconectar a los estudiantes con sus maestros: de manera adaptativa", dijo.

A partir del 6 de abril, se espera que los distritos impartan enseñanza a distancia durante el resto del año escolar. Según Hofmeister, la forma en que se produzca ese aprendizaje variará mucho según la capacidad y las necesidades de los distritos y sus comunidades. Los distritos comenzarían una vez que hubieran dado seguridades a la OSDE de un plan de aprendizaje a distancia, así como servicios especiales para estudiantes de inglés y de educación especial.

"Muchos distritos de nuestro estado ya han utilizado la instrucción en línea y es probable que puedan empezar a funcionar", dijo Hofmeister. "Otros distritos tienen importantes limitaciones tecnológicas, mientras que algunos pueden optar por materiales de instrucción entregados a los estudiantes. Habrá una amplia gama de enfoques y estará lejos de ser ideal, pero necesario a medida que adoptemos estos cambios e incluso nos sacrificaremos para proteger la salud pública de nuestras comunidades".

Dijo que la OSDE ofrecerá una variedad de recursos y orientación a los distritos para seguir el aprendizaje a distancia. Además, el organismo está estudiando la manera en que la asistencia federal podría reforzar la conectividad digital en algunos distritos. OETA, la red de televisión pública educativa de Oklahoma, también proporcionará ayuda. En asociación con OSDE, OETA emitirá programas de instrucción diurna para los estudiantes de prek-12 del estado.

Hofmeister señaló que la máxima prioridad para los distritos debería ser asegurar que los estudiantes de último año de secundaria que están en camino de graduarse este año escolar reciban la ayuda que necesitan. Se espera que la junta estatal vele por que las juntas educativas de los distritos cumplan los requisitos de graduación, pero de manera que los estudiantes no se vean afectados negativamente por la pandemia.

A finales de la semana pasada, el Departamento de Educación de los EE.UU. concedió exenciones que permiten al estado suspender las pruebas estandarizadas y las boletas de calificaciones escolares de Oklahoma para el año escolar 2019-20.

homa para el año escolar 2019-20.

**ENGLISH**  
While the education of schoolchildren will resume with distance learning, there will not be traditional, in-person instruction or extracurricular activities, instead following critical safety guidance from the Centers for Disease Control with regard to social distancing for students, staff and school families.

The Board will hold a special meeting on Wednesday, March 25. Board members will meet virtually.

In the course of a week, Hofmeister noted, the Oklahoma State Department of Education (OSDE) has secured federal waivers removing the burden of statewide assessments and permitting the delivery or curbside pick-up of nutritional meals for qualifying students for the remainder of the school year.

"Our districts have begun planning their alternative delivery methods to support student learning as they prepare to reconnect students with their teachers in adaptive ways," she said.

Beginning April 6, districts will be expected to provide distance learning for the remainder of the school year. How that learning occurs, Hofmeister said, will vary widely according to the capacity and needs of districts and their communities. Districts would start once they have provided assurances to OSDE of a distance learning plan as well as special services for English learners and special education students.

"Many districts across our state have utilized online instruction already and likely will be able to hit the ground running," Hofmeister said. "Other districts have significant technology limitations, while some might opt for instructional materials delivered to students. There will be a wide range of approaches and it will be far from ideal, but necessary as we embrace these changes and even sacrifice to protect the public health of our communities."

She said the OSDE will offer a variety of resources and guidance for districts to pursue distance learning. In addition, the agency is exploring how federal assistance could bolster digital connectivity for some districts. OETA, Oklahoma's educational public TV network, will also provide help. In partnership with OSDE, OETA will broadcast instructional daytime programming for the state's PreK-12 students.

Hofmeister noted the top priority for districts should be ensuring that high school seniors who are on track to graduate this school year receive the help they need. The State Board is expected to ensure district boards of education fulfill graduation requirements but in such a way that students are not negatively impacted by the pandemic.

Late last week, the U.S. Department of Education granted waivers allowing the state to suspend standardized testing and Oklahoma School Report Cards for the 2019-20 school year.

GOBERNADOR KEVIN STITT



and safety of all four million Oklahomans."

Stitt also announced a "Safer at Home" policy, compelling all adults over the age of 65 and vulnerable individuals with serious underlying medical conditions to remain in their homes.

The governor's order limits its gatherings to no more than 10 people, bans visitations to nursing homes and long-term care facilities, and postpones all elective surgeries, minor medical procedures and non-emergency dental procedures until April 7, 2020. Hair salons, spas and massage facilities must also close.

Grocery stores, pharmacies, and some manufacturing sectors deemed essential to the national interest will remain open.

Mayors of Oklahoma's major cities, led by Tulsa Mayor G.T. Bynum, previously ordered the closure of all bars and the dining areas of all restaurants, along with gyms, movie theaters, and other public entertainment venues.

Some see the actions to restrict the movement of Sooners as extreme, but when faced with the reality of an invisible enemy that has already killed nearly

400,000 worldwide in less than four months most residents say they are willing to make the sacrifice.

But saving lives is coming with a huge price tag, not just for the cost of treatment but for the rapid devastation of a formerly robust economy. It has been estimated that more than half of all U.S. restaurants closed due to the COVID-19 pandemic may never open again, and the figure could be as high as 75 percent.

China, even with the luxury of an authoritarian government that doesn't need to wait for political consensus to act, is struggling to restore its own economy, which cratered during the lunar new year period. But the business of life in China is slowing returning, and leaders in the U.S. hope to kickstart things here with a stimulus package of between 4 and 6 trillion dollars. How this will help the growing legion of unemployed restaurant servers, taxi drivers, construction workers, hotel staff, and others remains to be seen, and the injection of such a large sum of money also brings with it the very real threat of inflation and the devaluation of the dollar. (La Semana)

POR GUILLERMO ROJAS Y WILLIAM R. WYNN | TULSA, OK

El cierre de restaurantes, bares y muchos otros negocios en Oklahoma debido a la pandemia de COVID-19 está afectando rápidamente la vida de los trabajadores, muchos de los cuales no recibirán un cheque de pago durante la crisis. Las Iglesias VICTORY y GUTS están entre las organizaciones que hacen su parte para asegurar que ninguno de los afectados pase hambre durante estos tiempos difíciles sin un final a la vista.

Carmen Gil es pastora de Victory Hispanic, la iglesia hispana más grande de Oklahoma. Cada fin de semana, Gil y su ejército de voluntarios reparten bolsas de frutas y verduras frescas a los necesitados, lo cual es una tarea cada vez mayor en estos días. Gil dijo que este fin de semana pasado vio muchos más autos de lo habitual, algo que ella siente será una tendencia en las próximas semanas.

Nathaniel Ferrin es el director del centro de distribución de GUTS, que cada semana realiza esfuerzos extraordinarios para nutrir tanto los cuerpos como las almas de los necesitados. El hambre es un problema en Oklahoma incluso en días mejores, pero ahora con más personas sin trabajo y niños en casa por el cierre de las escuelas, la necesidad es aún mayor. Ferrin dice que GUTS no permitirá que la crisis detenga el ministerio de su caridad cristiana.

"Somos la despesa de



NATHANIEL FERRIN



JUAN CHARLES



CARMEN GIL, PASTORA

## Iglesias de Tulsa alimentan cuerpos y almas Tulsa church feeding body and soul

alimentos más grande de Oklahoma", dijo Ferrin a La Semana. "Cada semana servimos a entre trescientas y quinientas personas, y con lo que está sucediendo con los despidos y otras cosas como esas, esperamos que ese número aumente, pero estamos listos para servir".

Continuaremos regalando comestibles, y probablemente tengamos cerca de más de mil bolsas listas para regular este viernes. Entonces ya nos estamos preparando para la próxima semana y así sucesivamente. Vamos a estar aquí para ayudar".

Debido a problemas de seguridad, aquellos que necesitan asistencia alimentaria pueden conducir en sus vehículos donde los

voluntarios les entregarán bolsas de comestibles.

Los lectores de La Semana conocieron en un artículo reciente al Pastor Asistente de GUTS, Juan Charles, quien también es pastor principal del ministerio hispano de GUTS. Charles dijo que incluso mientras se vacían los estantes de las tiendas de comestibles, muchas personas han mantenido intacta su generosidad y las donaciones de alimentos continúan llegando. Esto permite a GUTS ayudar no sólo a aquellos que llegan allí, sino también a otras congregaciones.

"No sólo estamos ayudando a las personas que vienen a nuestro campus, sino que también lo estamos ofreciendo a muchas

otras iglesias que están haciendo lo mismo", dijo el pastor. "Entendemos que quieren ayudar a su pueblo, sus miembros y su comunidad, así que también queremos ser parte de eso."

Ferrin dio una bienvenida especial a los hispanos locales, aquellos que padecen hambre espiritual o literalmente:

"Estamos aquí para ayudarte. Te amamos", dijo Ferrin. "Ustedes son parte de esta comunidad de Tulsa. Ustedes son trabajadores y están listos para asumir lo que sea, y estamos aquí para ayudarles a enfrentar la próxima tormenta y superarla".

El GUTS Church Drive-up Friday Food Pantry tiene lugar todos los viernes a las 10:00 am en el campus de la iglesia de Tulsa, 9120 East Broken Arrow Expressway. (La Semana)

### ENGLISH

The closing of restaurants, bars, and numerous other businesses in Oklahoma due to the COVID-19 pandemic is quickly taking its toll on the lives of workers, many of whom will not get a paycheck during the crisis. VICTORY and GUTS Church are among the organizations doing its part to make sure none of those affected go hungry during these difficult times with no end in sight.

Carmen Gil is pastor of Victory Hispanic, Oklahoma's largest Hispanic church. Every weekend, Gil and her army of volunteers give out bags fresh fruit and vegetables to the needy, which is a growing task these days. Gil said this past weekend saw many more cars than usual, something she feels will be a trend in the weeks ahead.

Nathaniel Ferrin is the director of GUTS' Distribution Center, which every week goes to extraordinary efforts to nourish both the bodies and souls of those in need. Hunger is a problem in Oklahoma even in better days, but now with more people out of work and kids home from school the need is even greater.

allows GUTS to help not just those who come there, but to other congregations as well.

"Not only are we helping the people that come to our campus, but we're also offering it to a lot of other churches that are doing the same thing," the pastor said. "We do understand that they want to help their people, their members and their community, so we also want to be part of that."

Ferrin gave a special welcome to local Hispanics, those hungering either spiritually or literally:

"We're here to help you. We love you," Ferrin said. "You're part of this Tulsa community - you guys are hard workers and ready to take on whatever, and we're here to just help you take on the next storm and rise above it."

The GUTS Church Drive-up Friday Food Pantry takes place every Friday at 10:00 am at the church's Tulsa campus, 9120 East Broken Arrow Expressway. (La Semana)

Thanks gracias

TO WALMART FOR ITS CONTINUED SUPPORT OF LATINO COMMUNITY

A WALMART POR SU CONTINUO APOYO A LA COMUNIDAD LATINA

Su ejemplar de La Semana está disponible en las siguientes localidades de Walmart:  
3116 S Garnett Rd / 3139 S Harvard Ave  
2019 E 81st St / 4404 S Peoria Ave  
4720 E 21st St

# OKLAHOMA se cierra | shuts down

VIENE DE LA PÁGINA A-1

"Seguimos comprometidos a tomar decisiones basadas en datos confiables, ciencia emergente y el asesoramiento de expertos del grupo de trabajo de soluciones de mi gobierno, el departamento de salud del estado y el CDC sobre la mejor manera de frenar la difusión del COVID-19", dijo Stitt. Estos nuevos elementos de acción nos permitirán garantizar que sigamos siendo proactivos en nuestra respuesta a esta crisis en curso. Seguiremos tomando las precauciones y medidas necesarias para dar prioridad a la salud y la seguridad de los cuatro millones de habitantes de Oklahoma."

Stitt también anunció una política de "seguridad en el hogar", que obliga a todos los adultos mayores de 65 años y a las personas vulnerables con graves enfermedades subyacentes a permanecer en sus hogares.

La orden del gobernador limita las reuniones a no más de 10 personas, prohíbe las visitas a hogares de ancianos y centros de atención a largo plazo, y pospone todas las cirugías electivas, procedimientos médicos menores y procedimientos dentales que no sean de emergencia hasta el 7 de abril de 2020. Los salones de belleza, spas y salas

de masajes también deben cerrar.

Las tiendas de abarrotes, las farmacias y algunos sectores manufactureros considerados esenciales para el interés nacional permanecerán abiertos.

Los alcaldes de las principales ciudades de Oklahoma, encabezados por el alcalde de Tulsa G.T. Bynum, ordenaron previamente el cierre de todos los bares y comedores de todos los restaurantes, junto con gimnasios, cines y otros lugares públicos de entretenimiento.

Algunos ven las acciones para restringir el movimiento de los Sooners como extremas, pero cuando se enfrentan a la realidad de un enemigo invisible que ya ha matado a casi 20.000 personas en todo el mundo en menos de cuatro meses la mayoría de los residentes dicen que están dispuestos a hacer el sacrificio.

Pero salvar vidas viene con un alto precio, no solo por el costo del tratamiento, sino también por la rápida devastación de una economía que antes era sólida. Se ha estimado que más de la mitad de todos los restaurantes de EE.UU. cerrados debido a la pandemia de COVID-19 pueda que nunca vuelvan a abrir, y la cifra podría llegar al 75 por ciento.

China, incluso con el lujo de tener un gobierno autoritario

que no necesita esperar al consenso político para actuar, está luchando por restaurar su propia economía, que se vio afectada durante el nuevo año lunar. Pero la vida en la economía China está volviendo con lentitud, y los líderes en los EE.UU. esperan comenzar las cosas aquí con un paquete de estímulo de entre 4 y 6 billones de dólares. Queda por ver cómo esto ayudará a la creciente legión de servidores de restaurantes desempleados, taxistas, trabajadores de la construcción, personal de hoteles y otros, y la inyección de una suma tan grande de dinero también trae consigo la amenaza real de la inflación y la devaluación del dólar. (La semana)

### ENGLISH

"We remain committed to making decisions based on reliable data, emerging science and the advice of experts from my Governor's Solution Task Force, the State Department of Health and the CDC on how to best slow the spread of COVID-19," Stitt said. "These new action items will allow us to ensure we remain proactive in our response to this ongoing crisis. We will continue to take the necessary precautions and steps in order to prioritize the health



# ¡Delicioso Menú de Cuaresma!

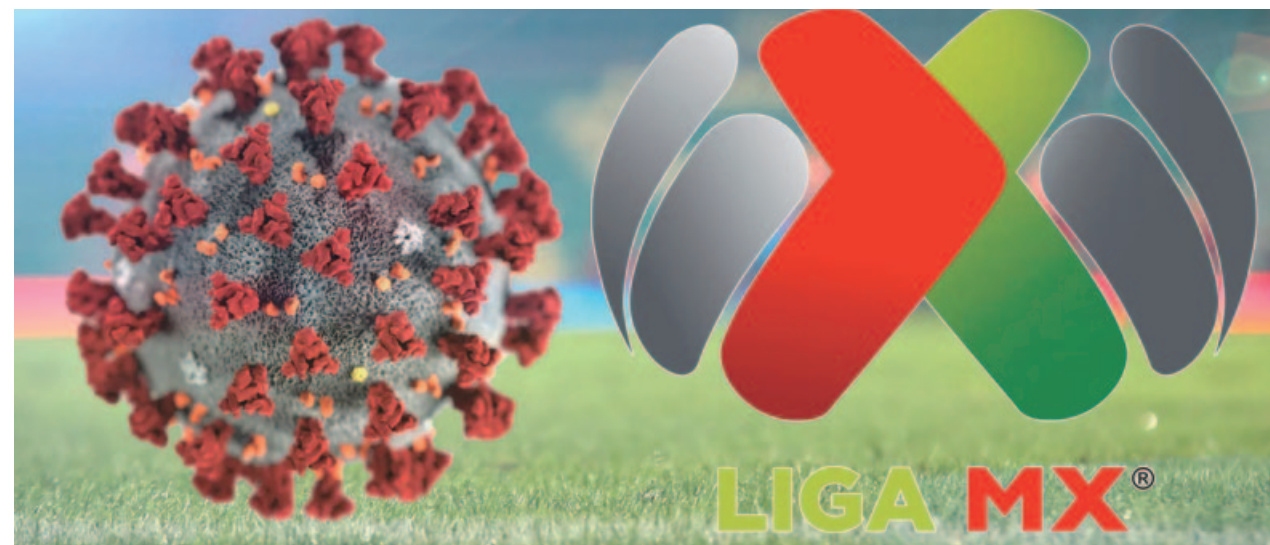
*Disponible todos los viernes*



**SUPERMERCADOS  
MORELOS**

www.supermercadosmorelos.com

## La resaca de la Liga MX a poco más de una semana del parón por el COVID-19



Hace poco más de una semana el fútbol mexicano vivió su último día de actividades. Sin esperararlo y entre incertidumbre por la expansión del coronavirus COVID-19, aquellos partidos dominicales Toluca vs Atlas, Santos vs Necaxa y América vs Cruz Azul cerraron el telón no solo de la jornada 10 sino del Clausura 2020 de la Liga MX hasta nuevo aviso.

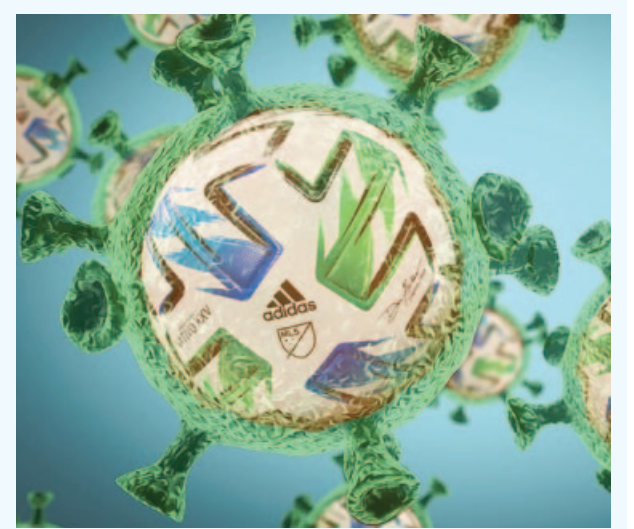
Ha sido una semana en los que el parón ha puesto de cabeza al balompié mexicano, entre los primeros casos positivos por coronavirus y la forma en la que se reanudará el torneo.

**Marrero y Bonilla, los primeros positivos**

El 17 de marzo se anunció al primer caso positivo por coronavirus en el fútbol mexicano. El Atlético de San Luis informó que su presidente, Alberto Marrero, se convirtió en el primer afectado por el COVID-19.

"Por este medio se les hace de su conocimiento que nuestro presidente Alberto Marrero Díaz, presentó síntomas relacionados con el COVID-19. El día de ayer lunes 16 de marzo, se le realizó la prueba correspondiente al protocolo dictado por la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado, recibiendo los resultados el día de hoy, los cuales dieron positivo".

Continúa en B3



## Epidemias que han afectado al fútbol

POR ADAN MANZANO / FOTO: WALFRI RODAS, LUIS CARLOS GUTIERREZ (@FUTBLDEBARRIO)

El coronavirus ha llegado a casi todos los rincones del mundo, y esta epidemia ha ocasionado la suspensión de actividades futbolísticas, sin embargo, no es la primera ocasión que la pelota se detiene debido a este tipo de situaciones. A lo largo de la historia, otras pandemias han repercutido en el desarrollo de este deporte.

**GRIPPE ESPAÑOLA (1918):** 1918 fue testigo del virus más devastador en la historia de la humanidad con la gripe española, la cual mato a mas de 50 millones de personas y que tuvo su principal foco de infección en el país ibérico. Pese a la gravedad de esta enfermedad, el fútbol no fue detenido. En el país europeo, se desarrolló con normalidad la Copa del Rey y en el resto de Europa, los torneos no cesaron su andar. Dicha gripe dejó enfermos a varios jugadores de equipos como Barcelona y Real Madrid, entre otros.

**ÉBOLA (1967-2016):** La fiebre hemorrágica o mejor conocida como Ébola, fue un virus descubierto desde 1967 y que ha azotado al continente africano con su desarrollo a lo largo de los años. Su mayor golpe se dio en 2014 en la parte de África Occidental, ya que se dio la mayor cantidad de casos y muertes.

Este brote causó que la FIFA impusiera nuevas medidas de seguridad en los estadios de las ciudades afectadas y que llevó a la suspensión del balompié por un par de semanas en países como Congo, Sierra Leona y Nigeria.

**GRIPPE AVIAR (2013-2016):** La gripe o influenza aviar apareció en 2003 y causó preocupación para la Organización Mundial de la Salud y a la FIFA. Este virus, transmitido a través de especies animales como pollos o pájaros, se transmitió a una gran cantidad de humanos hasta el 2006. El brote de esta enfermedad puso en riesgo el Mundial de Alemania 2006, sin embargo, poco antes de su apertura, la infección fue controlada con efectividad por los países europeos.

**INFLUENZA AH1N1 (2009-2010):** En el 2009, la Influenza AH1N1 azotó al mundo, pero tuvo su mayor punto de infección en México. Durante la epidemia, escuelas y trabajos fueron cerradas. Sin embargo, el balompié no se detuvo. El torneo Clausura 2009, siguió su andar con una condición: estadios vacíos.

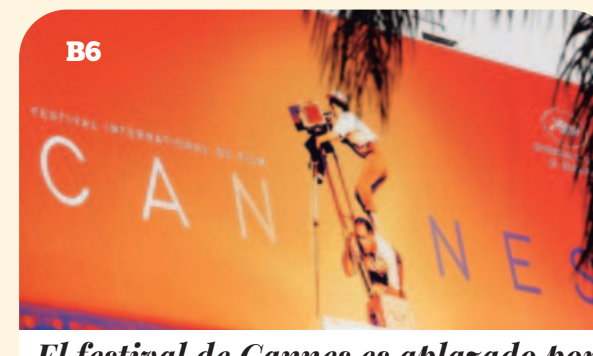
Los equipos mexicanos jugaron una jornada completa sin público, como medida para prevenir la propagación del virus. Esta pandemia tuvo repercusiones en el ámbito internacional, ya que los equipos Chivas y San Luis, tuvieron que abandonar la Copa Libertadores ya que no quisieron acceder a las medidas impartidas por la CONMEBOL hacia los clubes mexicanos.

**Coronavirus (2019):** El coronavirus, originado en China, ha causado pánico alrededor del mundo por su rápida propagación y la cantidad de fallecidos. Debido a este temor, las principales ligas alrededor del mundo se han detenido. Además, se anunció que la Eurocopa y la Copa América, que se llevarían a cabo este año, se disputarán hasta 2021.

Son pocos los torneos que siguen en pie. La mayoría de ellos en África y en otras naciones como Nicaragua y Australia.



**COI acepta posponer los JJOO por un año**  
Olympics: Japan PM Shinzo Abe, IOC agree to delay Tokyo Olympics by one year



**El festival de Cannes es aplazado por la crisis del coronavirus**  
Cannes Film Festival Postponed, Late June Dates Being Considered



**CAUSAS ORGÁNICAS del aumento de peso y la obesidad**  
Organic Causes of Weight Gain and Obesity



**17 de abril**  
**6:30-9:00PM**



El 100% de los ingresos de from Conservation On Tap se destina al proyecto de escarabajos enterradores americanos.

**PATROCINADORES**  
**RANCH ACRES WINE & SPIRITS**  
**TULSAZOO.ORG/TAP**

Un agradecimiento especial a estos socios por su contribución para construir un mejor zoológico a través de su apoyo continuo.

**THE ANNE & HENRY ZABROW FOUNDATION**

**GEORGE KAISER FAMILY FOUNDATION**

**Hardesty Family Foundation, Inc.**

**The Helmerich Trust**

**The H.A. and Mary K. Chapman Charitable Trust**



## Los escenarios que proponen para la Liga MX tras suspensión

*Tras la suspensión de actividades de la Liga MX por el brote de coronavirus, surgen varias posibilidades de cómo sería el desenlace del Clausura 2020.*

Lo que ya era inevitable, terminó sucediendo. La Liga MX de terminó la suspensión de actividades del fútbol en todos sus torneos, tanto del Clausura 2020, Liga MX Femenil, Ascenso MX y los compromisos de las diferentes fuerzas básicas.

Tras este parón de fútbol y sin conocerse la fecha exacta en que se podrán reanudar las actividades, han surgido varias posibilidades de cómo sería el desenlace del Clausura 2020 del fútbol mexicano.

### Mover el calendario previsto

Una de las opciones que se baraja es mover el calendario hasta que se puedan reanudar las actividades. Cabe recordar que la Jornada 11 estaba prevista disputarse entre el viernes 20 de marzo, sábado 21 y domingo 22. Posterior a ello, habrá fecha FIFA, por-

que lo que, en teoría, se regresaría a la actividad de clubes el 31 de marzo.

Para ese tiempo, ya habrán pasado dos semanas de contingencia y estarían regresando casi a la par que la mayoría de las ligas europeas que también pararon las acciones por la misma razón.

### Pasar directamente a Liguilla

Otra posible opción es que, al volver a la actividad del fútbol tras la contingencia, se juegue directamente la Liguilla con los ocho clasificados hasta el momento con 10 jornadas disputadas. Los ocho equipos que jugarían la Liguilla serían: Cruz Azul, León, Santos, América, Chivas, Pumas, Tigres y Juárez. Esto es una posibilidad en caso de que la suspensión se lleve más tiempo de lo previsto y el tiempo no permita la reposición de las jornadas del torneo regular.

### Decretar a un campeón

Como opción desesperada, podría tomarse la decisión de decretar al campeón al superlíder del torneo tras 10 jornadas, en este caso sería Cruz Azul. Pero esta medida sería la última de las opciones y en caso de que la emergencia persista.



## Memo Ochoa, el portero que más ataja de la Liga MX

### Ha intervenido en 46 ocasiones

Guillermo Ochoa se fue al parón por la crisis sanitaria del coronavirus con la tarea hecha. El veterano meta, de 34 años, regresó al fútbol mexicano con la obligación de responder a las expectativas generadas por su fichaje por el América y lo ha conseguido. Después de diez jornadas nadie ha hecho más paradas que él.

**Guillermo Ochoa** | América | 46 atajadas

**Nicolás Vikonis** | Puebla | 41 atajadas

**Alfredo Talavera** | Toluca | 39 atajadas

**Alfredo Saldívar** | Pumas | 37 atajadas

**Iván Vázquez Mellado** | Juárez | 28 atajadas

El América no atraviesa su mejor

### LIGA MX | CLAUSURA 2020

momento, pero la situación podría ser mucho peor si no fuera por las intervenciones de Guillermo Ochoa.

Esa es la conclusión que se extrae de ver la tabla de porteros que más paran de la competiciones.

Memo ha salvado a las Águilas en 46 ocasiones, cinco más que Vikonis al Puebla y siete más que Talavera al Toluca.

Las 46 paradas permiten a Ochoa tener una media de 4,6 paradas por partido, un registro superior a los que hasta ahora había tenido en su carrera. Hasta ahora su mejor marca fueron las 4,2 que registraba en el Granada en la temporada 2016/2017, año en el que el equipo nazarí ocupó la zona baja de la clasificación.

El buen momento de Guillermo Ochoa ha supuesto para el América dejar la portería a cero en cinco ocasiones y ser el tercer equipo menos goleado con 11 dianas, solo por detrás de Tigres (10) y Puebla (7).

## COI acepta posponer los JJOO por un año

### Olympics: Japan PM Shinzo Abe, IOC agree to delay Tokyo Olympics by one year

*Los organizadores de los JJOO de Tokio 2020 y el Comité Olímpico Internacional (COI) acordaron el pasado martes 24 retrasar el evento deportivo hasta el verano de 2021 debido a la pandemia de coronavirus, en una decisión que se ha hecho esperar pese a ser un secreto a voces.*

Los acontecimientos se han precipitado desde que el pasado domingo el COI se diera un plazo de cuatro semanas para decidir si los Juegos se iban o retrasar o no, y en caso de hacerlo, hasta cuándo.

No fueron necesarios ni tres días desde ese anuncio para que las partes implicadas llegaran a una resolución, que se ha visto acelerada por el implacable avance del coronavirus por todo el planeta y por las presiones crecientes de atletas, federaciones deportivas y organismos olímpicos nacionales.

### APLAZADOS UN AÑO COMO MÁXIMO

Los Juegos de Tokio tendrán lugar finalmente "después de 2020 pero no más allá del verano de 2021", según acordaron el primer ministro nipón, Shinzo Abe, y el presidente del COI, Thomas Bach, en una conversación telefónica que mantuvieron este martes y en la que también participaron representantes de las autoridades deportivas y políticas de Japón.

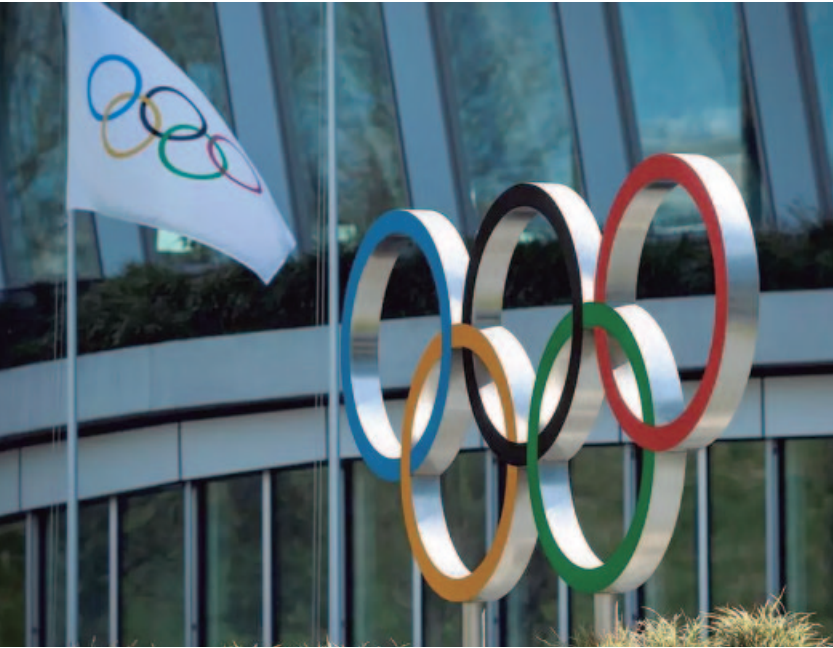
"Japón, como país anfitrión, bajo las actuales circunstancias, ha propuesto que (el COI) estudie si se puede aplazar en cerca de un año (los JJOO) para que los atletas puedan tener las mejores condiciones posibles", dijo Abe en declaraciones a los periodistas tras la teleconferencia.

"En las actuales circunstancias, y basándonos en los datos de la Organización Mundial de la Salud, el presidente del COI y el primer ministro de Japón concluimos que los JJOO de la XXXII Olimpiada en Tokio deben ser cambiados a una fecha más allá de 2020, pero no posterior al verano de 2021", señaló por su parte el COI en un comunicado.

"Esta medida pretende proteger la salud de los atletas, de las demás personas implicadas en los Juegos Olímpicos y de la comunidad internacional", señala la nota, que también se hace eco de la "propagación impredecible e inaudita del virus que ha agravado la situación en el resto del mundo".

NO SE TOCAN EL NOMBRE NI LA LLAMA OLÍMPICA

Los organizadores nipones han decidido conservar Tokio 2020 como nombre del evento, y podrán mantener en su territorio la llama olímpica que llegó desde Olimpia (Grecia) a tierras niponas la semana



pasada, para simbolizar así "la luz al final del túnel en que nos encontramos ahora", según el comunicado del COI.

Por petición del primer ministro nipón, la llama se quedará provisionalmente en la prefectura de Fukushima (al nordeste de Tokio), una de las regiones más afectadas por el terremoto y el tsunami de 2011 seguidos de un accidente nuclear, y donde estaba planeado que comenzara el relevo de la antorcha este mismo viernes.

Y es que el paso de la caravana olímpica por esta y otras regiones castigadas por el desastre natural iba a servir como escaparate para su reconstrucción y recuperación económica, que se sitúan entre las prioridades políticas del Gobierno de Abe.

A partir de ahora, el simbolismo de la llama olímpica abarcará también la lucha de la humanidad contra el coronavirus, que curiosamente -y por el momento- ha afectado en menor medida a Japón que a otros países asiáticos y europeos.

**ENGLISH**  
ATHENS (REUTERS, AFP) - Japan will hold the Tokyo 2020 Olympics Games by the summer of 2021 at latest, owing to the ongoing coronavirus pandemic, Prime Minister Shinzo Abe said on Tuesday (March 24).

"I proposed to postpone for about a year and president Bach responded with 100 per cent agreement," Mr Abe told reporters.

He made the comment in a briefing with reporters follo-

wing a call with International Olympic Committee (IOC) head Thomas Bach.

"We asked president Bach to consider postponement of about one year to make it possible for athletes to play in the best condition, and to make the event a safe and secure one for spectators."

Tokyo Governor Yuriko Koike separately told reporters the Games would still be branded "Tokyo 2020" even if they take place next year.

A joint statement by the IOC and the Tokyo 2020 organising committee read: "In the present circumstances and based on the information provided by the WHO (World Health Organisation) today, the IOC president and the Prime Minister of Japan have concluded that the Games in Tokyo must be rescheduled to a date beyond 2020 but not later than summer 2021, to safeguard the health of the athletes, everybody involved in the Olympic Games and the international community.

"The leaders agreed that the Olympic Games in Tokyo could stand as a beacon of hope to the world during these troubled times and that the Olympic flame could become the light at the end of the tunnel in which the world finds itself at present. Therefore, it was agreed that the Olympic flame will stay in Japan. It was also agreed that the Games will keep the name Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020."

### LIGA MX | CLAUSURA 2020

## La resaca de la Liga MX a poco más de una semana del parón por el COVID-19

### VIENE DE LA PÁGINA B-1

Tres días más tarde, el 20 de marzo, el presidente de la Liga MX, Enrique Bonilla, dio a conocer su positivo:

"Deseo comunicar a ustedes que después de realizarme los estudios pertinentes sobre COVID-19 he re-

sultado positivo.

Hasta el momento, pese a las pruebas realizadas, no presento síntomas graves y permaneceré en cuarentena como me indican las autoridades de la Secretaría de Salud".

Otros elementos del fútbol mexicano como Gerardo Torrado han negado tener coronavirus, sin embargo

podrían surgir más casos en los próximos días.

### ¿Cruz Azul campeón?

El mayor debate durante esta semana ha sido la forma en la que el fútbol mexicano debe decidir a su campeón. Una de las posibilidades que han salido a la luz es darle el título al superlíder, Cruz Azul; no obstante Bonilla dejó en claro que esta opción no será tomada en cuenta. "Es un tema que no está en consideración, ni siquiera está contemplada", declaró para el diario ESTO. De igual forma al interior de Cruz Azul la posibilidad no es bien vista: "No me gustaría que fuera así, me gustaría que fuera en el campo y como está planeado el torneo, que se juegue la Liguilla, que sea producto de tu trabajo", dijo el DT celeste, Robert Dante Siboldi, en entrevista con ESPN.



## El parón obligado por coronavirus le ayudaría al América a recuperar lesionados

### LIGA MX - CLUB AMÉRICA

*Las Águilas tratarán de poner al cien a todo su plantel*

El brote por coronavirus afectó, y sigue afectando a gran parte del gremio deportivo a nivel mundial. En México obligó a detener las acciones de la Liga MX, y si bien no es algo para festejar; en las Águilas del América respiran un poco, ya que una pausa en el fútbol mexicano era lo que necesitaban para sobreponerse a varias semanas por demás complicadas.

Los de Coapa no ha podido disputar el Clausura 2020 con un plantel al cien por ciento. Desde la fecha 1 no pudo contar con RENATO IBARRA debido a que sufrió una lesión en el tendón por la cual tuvo que ser operado. Al día de hoy, está separado del club.

NICOLÁS CASTILLO es otro que ha tenido que lidiar con un sínfin de padecimientos. Terminó el Apertura 2019 en ritmo, y se esperaba un Clausura 2020 destacable. Lamentablemente una rotura del tendón del recto femoral del muslo derecho, a la que se le sumó una trombosis en su estancia en el hospital han hecho que Castillo esté prácticamente descartado.

A dicha ausencia habrá que sumarle la de NICOLÁS BENEDETTI; medicampista colombiano que no pudo disputar el arranque del torneo debido a su participación con la selección sub 23 de Colombia. El esperado retorno no se dio, debido a una rotura de ligamento cruzado que lo tendrá alejado varios meses.

La última lesión registrada se presentó en uno de los flamantes refuerzos del club: SEBASTIÁN CÁCERES. El club informó que el uruguayo fue sometido a una artroscopia para reparar una lesión de menisco en la rodilla izquierda.

El viacrucis de lesiones en el nido continuó aunque sin gravedad aparente. SEBASTIÁN CÓRDOVA, FEDERICO VIÑAS, ANDRÉS IBARGÜEN y HENRY MARTIN han tenido que reaparecer en la cancha aunque no recuperados del todo; lo que sin duda ha sido un dolor de cabeza para Miguel Herrera.



### Descanso y adaptación de refuerzos

Si de algo adoleció también el América fue de no gozar de un descanso adecuado tras haber acabado su participación en el semestre pasado. El Pijo y compañía llegaron a la gran final, y se vieron las caras con los Rayados de Monterrey; dicha situación hizo que enfrentaran el duelo decisivo en la última semana de diciembre (debido a la participación de Rayados en el Mundial de Clubes), a dos semanas de reanudarse la fase regular en la Liga MX.

A pesar de retrasar su debut en el Clausura 2020 una semana, el América no gozó de vacaciones como debía. A tal hecho habría que sumarle su preparación para enfrentar la Liga de Campeones de la Concacaf, en la que, al momento, se encuentran en los cuartos de final, tras haber disputado tres encuentros (los octavos ante Comunicaciones de Guatemala, y la ida ante el Atlanta United).

Finalmente, este 'descanso' bien podría servirle a las Águilas para poder acoplar al cien por ciento a su plantel, ya sea por baja de juego o por su condición de refuerzos. Luis Fuentes, Jesús Escobedo, Santiago Cáseres y Leonardo Suárez tratarán de terminar de integrarse a la plantilla. Jorge Sánchez y Giovanni dos Santos buscarán recuperar su nivel y volver a ser de confianza, y hasta Roger Martínez podría empezar a limar asperezas para meterse de lleno en los intereses del club.



# ¡Tenemos tu próxima troca!

**Nuevo | Seminuevo | Certificado**

**-7 años / 100,000 millas. La mejor garantía en todos los vehículos nuevos**

**-Gran selección de nuevos Toyotas**

**-Inventario enorme de vehículos usados**

**-Opciones de financiación disponibles**

**-En Bartlesville desde 1943**

**¡Buscamos clientes felices!**

**Doenges FAMILY OF AUTOS**

**www.DoengesToyota.com | (918) 333-0900**

**Autopista 75 en Bartlesville**

**MARIANA JASSO**  
Especialista en productos



# La FIA suspende también el Gran Premio de Azerbaiyán

## Azerbaijan Grand Prix postponed as coronavirus outbreak continues



La competencia se iba a realizar en Baku el 7 de junio

El Gran Premio de Azerbaiyán, que debía desarrollarse en las calles de Baku el 7 de junio, fue aplazado a una fecha no precisada debido a la pandemia del coronavirus, anunciaron este lunes los organizadores.

Esta carrera es la octava del Mundial de Fórmula 1 en ser aplazada o anulada y la temporada no comenzaría de esta forma antes del 14 de junio con el Gran Premio de Canadá en Montreal, reseñó AFP.

"El aplazamiento fue decidido tras

conversaciones profundas con Formula 1 (el promotor de la F1), la Federación Internacional del Automóvil (FIA) y el gobierno de la República de Azerbaiyán. Es una consecuencia directa de la pandemia mundial del COVID-19 y la decisión se basa enteramente en los consejos de expertos que nos fueron suministradas por las autoridades competentes", señalan los organizadores en un comunicado.

**ENGLISH**  
The Azerbaijan Grand Prix has be-

come the latest race of the 2020 season to be postponed, the organisers have announced.

Officials from the Baku City Circuit said on Monday: "The postponement was agreed upon after extensive discussions with Formula 1 as well as the Federation Internationale de l'Automobile (FIA) and the Government of the Azerbaijan Republic.

"This comes as a direct result of the ongoing global COVID-19 pandemic and has been based entirely on the expert guidance provided to us by the relevant authorities."

It becomes the eighth race of the year to be postponed or cancelled –

after the Australian, Bahrain, Vietnam, Chinese, Dutch, Spanish and Monaco Grands Prix – as the world reacts to the coronavirus outbreak.

After the first seven Grands Prix of the year were put on hold or called off, there had been hopes that the season could begin with the Azerbaijan race in Baku, but organisers have now confirmed the race will not go ahead as planned on June 7th.

**THE STATEMENT IN FULL:**  
Baku City Circuit (BCC) has today taken the decision to postpone the FORMULA 1 AZERBAIJAN GRAND PRIX 2020 due to take place on June 5th – 7th.

The postponement was agreed upon after extensive discussions with Formula 1 as well as the Federation Internationale de l'Automobile (FIA) and the Government of the Azerbaijan Republic. This comes as a direct result of the ongoing global COVID-19 pandemic and has been based entirely on the expert guidance provided to us by the relevant authorities.

In coming to this conclusion, BCC's primary concern throughout has been the health and well-being of the Azerbaijani people as well as all visiting F1 fans, staff and championship participants.

BCC shares its fans disappointment at not being able to experience the pinnacle of motorsport race through the streets of Baku this June. To that end, we will continue to work closely with Formula 1, the FIA and the Government of the Azerbaijan Republic to monitor the situation with a view to announcing a new race date later in the 2020 season.

CLASIFICADOS

AUTOS CASAS APARTAMENTOS EMPLEOS IGLESIAS NEGOCIOS COMPRA VENDE

TULSA, OK 25 AL 31 DE MARZO DEL 2020 [www.lasemanadelsur.com](http://www.lasemanadelsur.com) Llámenos al 918.744.9502



# UEFA pospuso las finales de la Champions y Europa League

## UEFA Club Finals postponed

La UEFA decidió aplazar sin fecha las finales que estaban programadas para mayo de 2020, las de la Liga de Campeones masculina y femenina y la Liga Europa, a causa de la crisis por el COVID-19 que sufre Europa.

El efecto dominó que se esperaba tras el aplazamiento de la Eurocopa 2020, se ha iniciado con el aplazamiento de las finales de clubes. La de 'Champions' estaba programada para el 30 de mayo en Estambul, la Liga Europa tres días antes, el 27, en Gdansk y la femenina el 24 de mayo en Viena.

UEFA confirma con un comunicado que no ha tomado «aún una decisión sobre las nuevas fechas» y que el grupo de trabajo

creado la semana pasada como resultado de la videoconferencia entre todas las partes del fútbol europeo,

presidida por Aleksander Ceferin, analizará las opciones disponibles.

**ENGLISH**  
UEFA has formally taken the decision to postpone the club fi-



nals originally scheduled for May 2020.

As a result of the COVID-19 crisis in Europe, UEFA has today formally taken the decision to postpone the following matches, originally scheduled for May 2020:

- UEFA Women's Champions League Final
- UEFA Europa League Final
- UEFA Champions League Final

No decision has yet been made on rearranged dates. The working group, established last week as a result of the conference call among the stakeholders of European football, which was chaired by UEFA President, Aleksander Čeferin, will analyse the options available. The group has already begun its examination of the calendar. Announcements will be made in due course.

## YOU HAVE RIGHTS

All people in the U.S., whether citizen or non-citizen, have certain rights under the U.S. Constitution and other laws.

**KNOW YOUR RIGHTS: WHAT TO DO IF IMMIGRATION OR THE POLICE COME TO YOUR DOOR**

**STOP AND THINK TWICE WHEN SOMEONE COMES TO YOUR DOOR** You're not normally required to open the door to anyone. Immigration and the police can't come into your home without a warrant signed by a judge.

**REMAIN SILENT** You have the right to remain silent. Immigration can use anything you say against you.

**STAY CALM AND DO NOT RUN** Use your phone to take photos and notes about the raid, but stay calm and do not run.

**ASK TO SPEAK TO YOUR ATTORNEY AND THINK TWICE BEFORE SIGNING ANYTHING** Do not sign forms you don't understand or don't want to sign. A lawyer who knows deportation defense may be able to help you fight your case.

**KNOW YOUR RIGHTS: WHAT TO DO IF IMMIGRATION COMES TO YOUR WORKPLACE**

**DON'T RUN** Stay calm and don't run. Running may be seen as an admission of guilt.

**DON'T CARRY FALSE DOCUMENTS** Providing false documents to ICE may result in deportation and criminal charges.

**DON'T INTERFERE WITH ICE AGENTS** Interfering with ICE agents during a workplace raid may expose you to criminal charges.

**DON'T SIGN ANYTHING YOU DON'T WANT TO SIGN OR DON'T UNDERSTAND** Think twice before signing anything without talking to a lawyer. Signing a paper may end up being an agreement to voluntarily leave the United States. Consulting with a lawyer before signing anything is the best way to protect your rights.

**THE RIGHT TO REMAIN SILENT** You have the constitutional right to remain silent and to refuse to answer questions. If you want to exercise your right to remain silent, show ICE your Know Your Rights card.

**KEEP IMPORTANT PHONE NUMBERS WITH YOU** Keep the phone number of your union and legal services provider with you.

**KNOW YOUR RIGHTS: WHAT TO DO IF YOU ARE ARRESTED**

**REMAIN SILENT** You have the right to remain silent. Immigration can use anything you say against you.

**STAY CALM AND DO NOT RUN** Use your phone to take photos and notes about the stop, but stay calm and do not run.

**ASK TO SPEAK TO YOUR ATTORNEY AND THINK TWICE BEFORE SIGNING ANYTHING** Don't sign forms you don't understand or don't want to sign. You have the right to speak with an attorney.

*This information is provided by iAmerica Action. For more information visit [iAmerica.org](http://iAmerica.org).*

## USTED TIENE DERECHOS

Todas las personas que se encuentran en los EE.UU., sean ciudadanos o no, cuentan con ciertos derechos bajo la Constitución de los EE.UU. y otras leyes.

**CONOZCA SUS DERECHOS: QUÉ HACER SI INMIGRACIÓN O LA POLICÍA TOCAN A SU PUERTA**

**DETÉNGASE UN MOMENTO Y PIENSE DOS VECES CUANDO ALGUIEN LLEGUE A SU PUERTA** Normalmente usted no tiene la obligación de abrirle la puerta a nadie. Ni inmigración ni la policía pueden entrar a su hogar sin una orden judicial firmada por un juez.

**PERMANEZCA CALLADO(A)** Inmigración puede utilizar cualquier cosa que usted diga en contra suya.

**PERMANEZCA TRANQUILO(A) Y NO CORRA** Utilice su teléfono para tomar fotos y notas sobre la redada, pero permanezca tranquilo(a) y no corra.

**PIDA HABLAR CON SU ABOGADO Y PIENSE DOS VECES ANTES DE FIRMAR CUALQUIER COSA** No firme documentos que no entienda o no quiera firmar. Un abogado especializado en defensa de deportaciones tal vez pueda ayudarle a pelear su caso.

**CONOZCA SUS DERECHOS: QUÉ HACER SI INMIGRACIÓN LLEGA A SU LUGAR DE TRABAJO**

**NO CORRA** Manténgase en calma y no corra. Correr puede ser visto como una admisión de culpa.

**NO LLEVE CON USTED DOCUMENTOS FALSOS** Proporcionar documentos falsos a ICE puede resultar en deportación o en cargos criminales.

**NO INTERFIERA CON LOS AGENTES DE ICE** Interferir con los agentes de ICE durante una redada en el lugar de trabajo le puede exponer a cargos criminales.

**NO FIRME NADA QUE NO QUIERA FIRMAR O QUE NO ENTIENDA** Pense dos veces antes de firmar cualquier documento sin antes hablar con un abogado. Firmar un documento puede llevarle a estar de acuerdo a abandonar voluntariamente los Estados Unidos. Consultar con un abogado antes de firmar algo es la mejor manera de proteger sus derechos.

**EL DERECHO DE PERMANECER EN SILENCIO** Usted tiene el derecho constitucional de permanecer en silencio y de rehusarse a contestar preguntas. Si desea ejercer su derecho de permanecer en silencio, muéstrele a ICE su tarjeta de Conozca Sus Derechos.

**MANTENGA NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES CON USTED** Mantenga el número de teléfono de su sindicato y proveedor de servicios legales con usted.

**CONOZCA SUS DERECHOS: QUÉ HACER SI ES ARRESTADO**

**PERMANEZCA EN SILENCIO** Tiene el derecho de permanecer en silencio. Inmigración puede utilizar cualquier cosa que diga en su contra.

**PERMANEZCA EN CALMA Y NO CORRA** Utilice su teléfono para tomar fotos y notas acerca de la parada, pero permanezca en calma y no corra.

**PIDA HABLAR CON SU ABOGADO Y PIENSE DOS VECES ANTES DE FIRMAR ALGO** No firme ningún documento que no entienda o no quiera firmar. Tiene el derecho de hablar con un abogado.

*Esta información es proporcionada por iAmerica Acción. Para más información visite [iAmerica.org](http://iAmerica.org).*

# La NBA pagará salarios de los jugadores hasta el 1 de abril

## NBA to reportedly pay players full salaries until April 1, future payments uncertain

*Players will be receiving full salaries until April 1st, though it is uncertain what will happen next.*

La NBA pagará los salarios completos a los jugadores el 1 de abril pese a la paralización de la temporada por la pandemia del nuevo coronavirus, pero podría comenzar a recortar los mismos para recuperar el dinero de los juegos cancelados antes del 15 de abril, reseñó AFP. Citando un memorando

de la liga compartido con los clubes de la NBA el viernes, el sitio web de la red deportiva dijo que la liga pronto podría comenzar a recuperar el salario basado en una cláusula de "fuerza mayor" en su acuerdo de negociación colectiva con los jugadores.

La NBA detuvo su temporada el 11 de marzo después de que el francés Rudy Gobert, de los Jazz de Utah, dio positivo al Covid-19, que cerró la liga deportiva en todo Estados Unidos.

El memorando dice que la liga informará a los equipos sobre sus planes antes de la fecha de pago del 15 de abril. Ese es el día en que la temporada regular debía terminar antes de que el virus suspendiera el cronograma.

Según los términos del acuerdo sindical de la NBA, la liga puede retener un porcentaje del salario de un jugador por una situación catastrófica que obliga a cancelar los juegos, incluida una pandemia.

No está claro cuándo la NBA podría reanudar su campaña, que le quedaba poco más de un mes. La liga podría retener el dinero bajo la cláusula de desastre en el corto plazo y pagar a los jugadores más tarde si los juegos eventual-

mente se disputan.

Según los informes, los propietarios de la NBA, que se preparan para grandes pérdidas financieras si la temporada no se reanuda, han estado buscando fechas para la reanudación con la esperanza de llevar la campaña 2019-20 a algún tipo de conclusión.

**ENGLISH**  
The NBA plans to hand out players' full salaries due on April 1, but left open the possibility of

recouping future salaries for suspended games on April 15, as reported by ESPN's Adrian Wojnarowski. The force majeure provision in the collective bargaining agreement allows for the withholding of 1/92.6 of a player's yearly salary for each canceled game based upon catastrophic circumstances. The provision concerns several scenarios including war, natural disasters, and epidemics/pandemics. According to the report, teams and players will be informed before April 15 (the payment date) about the league's decisions. Most NBA players will have received around 90% of their seasonal salary after the April 1 payments, per ESPN's Bobby Marks.

EL COMISIONADO ADAM SILVER





### Presentadora de Televisa da positivo al coronavirus

La presentadora mexicana de Televisa Odalys Ramírez confirmó que dio positivo en las pruebas de COVID-19 luego de conocerse que dos trabajadores de los estudios de este canal televisivo en San Ángel, en el sur de la capital mexicana, se habían infectado de coronavirus. «La doctora se comunicó para decirme que salí positiva en la prueba, sí tengo coronavirus. Mis síntomas han sido leves y no

he tenido fiebre, estoy bien y creo que la voy a librar perfectamente. Ahora toca alejarme de mis hijos y de Pato (Patricio Borghetti, su esposo)», expresó la conductora en su cuenta de Instagram. Ramírez, quien es parte del programa «Cuéntamelo ya» y «Al aire con Paola Rojas», también mencionó que estará aislada en un cuarto de su casa. «Quiero exhortarlos a que se cuiden

mucho, llevo tomando precauciones desde hace tres semanas y aun así me tocó», dijo. En la publicación artistas como Sandra Echeverría, Omar Chaparro y Kika Edgar, entre otros, expresaron su apoyo y mejores deseos para que se recuperará pronto. En un comunicado emitido por Televisa, la empresa explicó que han tomado las medidas necesarias para evitar el contagio y que entre ellas estaba el aislamiento de quienes pudieron tener contacto con las dos personas infectadas.



## El Festival de Cannes es aplazado por la crisis del coronavirus

**El Festival de Cannes anunció este jueves que, ante la actual crisis sanitaria y debido a la evolución de la situación, su 73 edición, prevista para los próximos 12 al 23 de mayo, no podrá celebrarse en esas fechas.**

Sus organizadores habían avanzado que se pronunciarían sobre el futuro del certamen a mediados de abril, pero han adelantado la decisión en un momento en que en Francia hay ya 372 muertos por la epidemia y 10 995 casos confirmados.

“Se están estudiando distintas hipótesis para mantenerlo. La principal sería un simple aplazamiento, en Cannes, a finales de junio-principios de julio de 2020”, indicó su comunicado.

Cuando la evolución de la situación sanitaria francesa e internacional les permita “evaluar la posibilidad real” transmitirán su decisión final, en el marco de la concertación actual con el Estado, la Alcaldía de Cannes, el Consejo de Administración del Festival, los profesionales del cine y el conjunto de

socios. Hasta entonces, según su nota, el certamen dijo que “une su voz” a la de todos aquellos que piden con firmeza que todo el mundo respete las medidas de confinamiento general, que en Francia comenzaron este martes y se extenderán en un principio durante 15 días. Cannes iba a difundir las películas seleccionadas en su competición oficial el próximo 16 de abril. En la pasada edición, ganó la Palma de Oro el surcoreano Bong Joon-Ho, con “Parasite” (“Parásitos”), un filme que posteriormente hizo historia al conseguir en los Óscar cuatro galardones, incluidos los de mejor película y mejor director. El coronavirus había provocado ya cancelaciones destacadas en esa misma ciudad costera, como la del mercado de televisión MIPTV, programado del 30 de marzo al 2 de abril, o la del festival de publicidad Cannes Lions, que aplazó su edición de junio a octubre. El aplazamiento de Cannes se suma a otras ediciones frustradas, como la primera en 1939, que nunca llegó a celebrarse por el estallido de la II Guerra Mundial y atrasó su nacimiento oficial a 1946, o la de 1968, suspendida cinco días antes de su final con las revueltas de Mayo como telón de fondo. El certamen había previsto un presupuesto de 32 millones de euros (unos 34 millones de dólares) para la edición de este año y su presidente, Pierre Lescure, indicó a mediados de mes en el diario “Le Figaro” que no tenía contratada una indemnización en caso de epidemia porque la oferta de su aseguradora solo representaba el 6 % del precio total.



## Cannes Film Festival Postponed, Late June Dates Being Considered

**The Cannes Film Festival has been postponed. Organizers confirmed Thursday evening that the film festival will no longer take place during the scheduled dates of May 12-23, and several options are now being considered, including postponing the event until the end of June through to the beginning of July.**

The festival press conference, originally scheduled for April 16, has also been delayed. Cannes is to announce the new date for the press conference when they reveal the exact timings of the festival. The decision to postpone, which comes as France remains in lockdown in its battle against the coronavirus pandemic, follows weeks of speculation around the fate of this year's edition.

The festival said in a statement, “At this time of global health crisis, our thoughts go to the victims of the Covid-19 and we express our soli-

arity with all of those who are fighting the disease.” “As soon as the development of the French and international health situation will allow us to assess the real possibility, we will make our decision known, in accordance with our ongoing consultation with the French Government and Cannes' City Hall, as well as with the Festival's board members, film industry professionals and all the partners of the event. “In the meantime, the Festival de Cannes lends its vocal support to all of those who firmly call on everyone

to respect the general lockdown, and ask to show solidarity in these difficult times for the entire world.” The Cannes Marché du Film will also be postponed to run alongside the festival, Variety has learned. On Wednesday, an initiative led by Hollywood talent agency CAA to set up a virtual film market that would replace or run parallel to the Cannes Marché du Film was unveiled. However, the Cannes Marché du Film then confirmed it was developing its own virtual market with its digital service Cinando for in-

dustry professionals who may not be able to attend the market. The 2020 postponement marks the first such delay for Cannes since its first edition after WW2 in 1946. It was only canceled once in 1968 during the nationwide student riots that were supported by French New Wave icons François Truffaut and Jean-Luc Godard. However, many had expected that Cannes would be impacted by the coronavirus pandemic, which has crippled much of Europe in the span of just one month.

## UN FILME DE HOLLYWOOD se estrenará en Netflix sin pasar por cines debido al coronavirus

Con los cines cerrando en el mundo por el nuevo coronavirus, la cinta de Paramount The Lovebirds se saltará la gran pantalla y se estrenará directamente en Netflix, un movimiento sin precedentes en Hollywood.

La decisión se suma a la incertidumbre que rodea a la industria de las salas de cines, que normalmente tiene un periodo exclusivo para mostrar las grandes películas antes de que estén disponibles para verlas en casa.

Con The Lovebirds es la primera vez que un gran estudio de Hollywood saca una película de los cines y la envía a Netflix, aunque todavía no se ha fijado una fecha de estreno. La comedia romántica, protagonizada por Issa Rae y Kumail Nan-

jiani, ve cómo una pareja se ve envuelta accidentalmente en un misterioso asesinato. Universal había anunciado previamente que futuros títulos como Trolls World Tour estarían disponibles directamente en streaming al mismo tiempo que en los cines. Disney, con Frozen 2, había adelantado el estreno de películas que ya habían pasado por el cine para su plataforma Disney+.

Pero la mayoría de los grandes estrenos -Incluidos Mulán, Viuda negra y la más reciente Rápidos y furiosos- han sido pospuestos.

En una reciente declaración, la asociación nacional de propietarios de salas de cine dijo que “para evitar pérdidas catastróficas a los estu-



dios, esos filmes deben tener el mayor estreno teatral posible en todo el mundo”. “Aunque uno o dos estrenos puedan desistir del cine, entendemos que la gran mayoría de los estrenos aplazados serán reprogramados para entrar en cartelera cuando la vida vuelva a la normalidad”.

## The Lovebirds becomes first movie pulled from theaters due to coronavirus that's moving to Netflix

As more studios try to navigate various methods of releasing their films during the coronavirus pandemic, especially now that theaters across the country have shut down, most movies have received digital releases. Paramount's The Lovebirds, a comedy starring Kumail Nanjiani and Issa Rae, marks the first time during this period that a studio movie lost its theatrical release and will head straight to a third-party streamer — Netflix.

The Lovebirds was originally scheduled to hit theaters on April 3rd, but Paramount announced last night that it will instead skip over directly to Netflix. Paramount and Netflix currently have a partnership that comprises of a

few titles, according to Paramount CEO Jim Gianopolus. Most notably, Paramount sold The Cloverfield Paradox to Netflix. The streamer then released it as a surprise following the Super Bowl in 2018. Gianopolus told investors and analysts in 2018 following the deal that Paramount would use the co-venture “when and where it makes sense.” This seems like one of those times.

The Lovebirds isn't Black Widow at the end of the day. It's a midbudget movie that makes sense for a streamer like Netflix, especially considering what's happening to the industry right now. Paramount also chose to delay its heavily anticipated sequel to A Quiet Place, A Quiet Place II,

until later in the year.

Take a look at the box office numbers for these types of films. The James Bond franchise was estimated to be worth around \$20 billion in 2015. A Quiet Place grossed \$340 million worldwide, which is an impressive feat for a horror film without preexisting IP. These are movies that studios believe they can earn a decent return on investment going through the traditional theatrical release system.

Those that can't are choosing alternative routes. Magnolia Pictures delayed the release of its documentary Slay the Dragon and changed the distribution release so that it's available to rent from digital services.

## Estas son las películas para ver en familia

Las medidas con el fin de evitar la propagación del coronavirus han acabado con el cierre de escuelas y universidades y muchas empresas optando por el teletrabajo. Este hecho abre otra puerta y es la de qué hacer con los niños en casa.

### PELÍCULAS DE NETFLIX

En este sentido, la revista Fotogramas ha publicado un artículo con las mejores películas para ver en familia. Y aunque algunas son para pasar una noche de cine y otros son más infantiles, todas se pueden encontrar en la plataforma Netflix. En busca del arca perdida (1981) - Matilda (1996)

iRompe Ralph! (2012) - Todo en un día (1986) - La ruta hacia el Dorado (2000) - E.T. el extraterrestre (1982) - Kubo y las dos cuerdas mágicas (2016) - La chica que saltaba a través del tiempo (2006) - Vaiana (2017) - Los mundos de Coraline (2009) - Billy Elliot (2000)

### PELÍCULAS DE HBO

Por otra parte, desde la revista GQ han hecho una serie de propuestas para HBO, Amazon Prime y Filmin.

Cómo entrenar a tu dragón (2010) - Tom y Jerry - Películas de Amazon Prime - La invención de Hugo (2011) - Fantastic Mr. Fox (2009) - Tesoros (2017)

### PELÍCULAS DE FILMIN

El techo del mundo (2015) - El niño y el mundo (2013) - El niño y la tía abuela (2015)



# HABLA, LEE, Y CANTA CON TU BEBÉ TODOS LOS DÍAS.

CADA MOMENTO ES UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE

APRENDE MÁS DE ESTO EN:  
[TALKINGISTEACHINGTULSA.COM](http://TALKINGISTEACHINGTULSA.COM)

**HABLA LEE CANTA**  
TALKING IS TEACHING



# LA DEPRESIÓN en la adolescencia

## ¿qué pueden hacer los padres para ayudar?

**¿Qué es la depresión en la adolescencia?**  
La depresión puede estar presente cuando el adolescente:  
- Está de ánimo triste o irritable la mayor parte del día. Su hijo puede decir que se siente triste o enojado o parece al borde de las lágrimas o de mal humor.  
- No disfruta de las cosas que solían hacerlo feliz.  
- Un cambio notable de peso o en la forma de comer, ya sea mucho o poco.  
- Duermes muy poco durante la noche o demasiado durante el día.  
- Ya no quiere estar con la familia o con los amigos.  
- Falta de energía o se siente incapaz de hacer tareas simples.  
- Sentimientos de que no vale nada o de culpa. Baja autoestima.  
- Problemas para enfocarse o tomar decisiones. Las calificaciones de la escuela pueden bajar.  
- No se preocupa por lo que pueda pasar en el futuro.  
- Achaques y dolores cuando todo está bien.  
- Pensamientos frecuentes sobre la muerte o sobre el suicidio.  
Cualquiera de estos síntomas puede presentarse en niños que no están deprimidos, pero cuando se presentan todos juntos casi todos los días, son señales de alerta de la depresión.

**¿Qué debo hacer si creo que mi hijo está deprimido?**  
- Hable con su hijo sobre sus sentimientos y sobre las cosas que suceden en el hogar y en la escuela que le puede estar molestando.  
- Comuníquese al médico de su hijo. Algunos problemas médicos pueden causar la depresión. Su doctor puede recomendar psicoterapia (asesoramiento para ayudar a la personas con sus emociones y comportamiento) o medicamento para la depresión.  
- El médico de su hijo puede hacerle ahora un evaluación para detectar depresión todos los años desde los 11 a los 21 años debido a que el suicidio es la causa principal de muerte en los adolescentes. Cualquier pensamiento suicida debe tratarse como una emergencia.  
**¿Qué puedo hacer para ayudar?**  
**PROMUEVA LA BUENA SALUD**  
- Los conceptos básicos para una buena salud mental incluyen una dieta saludable, dormir lo suficiente, ejercicio y relaciones positivas con otras personas en el hogar y en la escuela.  
- Limite el tiempo que pasan frente una pantalla (televisor, computador) y fomente la actividad física para ayudar a que establezca relaciones positivas con los demás.  
- Pasar tiempo a solas con cada uno de los padres, ser el-

giado por su buen comportamiento y que le estresen sus puntos fuertes ayuda a estrechar el lazo entre los padres y los hijos.  
**Brinde seguridad y protección**  
- Hable con su hijo sobre el tema del hostigamiento o abuso escolar. Ser la víctima de intimidación u hostigamiento es una de las causas de los problemas de salud mental en los niños.  
- Esté atento a los asuntos relacionados con la aflicción, el duelo o la pérdida. Busque ayuda si se trata de problemas de duelo que no se mejoran. Si usted como padre de familia está sufriendo una pérdida, pida ayuda y busque apoyo adicional para su hijo.  
- Reduzca el estrés. Puede ser necesario hacer cambios a corto plazo en la cantidad de tareas escolares, labores o actividades.  
- Ponga bajo llave las armas de fuego, cuchillos, lazos, cables, medicamentos (incluyendo las que compra sin receta médica) y bebidas alcohólicas.  
**EDUQUE A OTROS**  
- Su adolescente no se está inventando los síntomas.  
- Lo que parece ser pereza o irritabilidad puede ser síntoma de depresión.  
- Hable sobre cualquier historial médico de la familia de depresión para aumentar el entendimiento.  
**Ayude a que su adolescente fomente técnicas de en-**



**tendimiento y adaptación.**  
- Ayude a que su hijo se relaje con actividades físicas y creativas. Enfóquese en las cosas positivas del niño.  
- Hable y escuche al niño con amor y comprensión. Ayude a que su hijo aprenda a describir sus sentimientos.  
- Ayude a su hijo a examinar los problemas de una manera diferente y más positiva.  
- Solucione los problemas o tareas en pequeños pasos para que su hijo puede tener éxito.  
**Elabore un plan de seguridad**  
- Siga el plan de tratamiento de su hijo. Asegúrese de que su niño asista a la terapia y que tome su medicamento según las indicaciones.  
- El tratamiento funciona, pero puede tomar algunas semanas. El niño deprimido puede

## Adolescent Depression: What Parents Can Do To Help *What is adolescent depression?*

Depression may be present when your teenager has:  
- A sad or irritable mood for most of the day. Your teen may say they feel sad or angry or may look more tearful or cranky.  
- Not enjoying things that used to make your child happy.  
- A marked change in weight or eating, ei-

ther up or down.  
- Sleeping too little at night or too much during the day.  
- No longer wanting to be with family or friends.  
- A lack of energy or feeling unable to do simple tasks.  
- Feelings of worthlessness or guilt.  
- Low self-esteem.  
- Trouble focusing or making choices.  
- School grades may drop.  
- Not

caring about what happens in the future.  
- Aches and pains when nothing is really wrong.  
- Frequent thoughts of death or suicide.  
Any of these signs can occur in children who are not depressed, but when seen together, nearly every day, they are red flags for depression.

**What should I do if I think my teen is depressed?**  
- Talk to your child about his/her feelings and the things happening at home and at school that may be bothering him/her.  
- Tell your teen's doctor. Some medical problems can cause depression. Your doctor may recommend psychotherapy (counseling to help with emotions and behavior) or medicine for depression.  
- Your child's doctor may now screen your teen for depression every year from ages 12 through 21, with suicide now a leading cause of death among adolescents. Treat any thoughts of suicide as an emergency.  
**WHAT CAN I DO TO HELP?**  
**PROMOTE HEALTH**  
- The basics for good mental health include a healthy diet, enough sleep, exercise, and positive connections with other people at home and at school.  
- Limit screen time and encourage physical activity and fun activities with friends or family to help develop positive connections with others.  
- One-on-one time with parents, praise for good behavior, encouragement for seeking care and pointing out strengths build the parent-child bond.  
**Provide safety and security**  
- Talk with your child about bullying. Being the victim of bullying is a major cause of mental health problems.  
- Look for grief or loss issues. Seek help if problems with grief do not get better. If you as a parent are grieving a loss, get help and find additional support for your teen.  
- Reduce stress as most teens have low stress tolerance. Accommodations in schoolwork is critical as well as lowered expectations at home regarding chores and school achievements.  
- Guns, knives, long ropes/cables and medicines (including those you buy without a prescription), and alcohol should be locked up.



**EDUCATE OTHERS**  
- Your teen is not making the symptoms up.  
- What looks like laziness or crankiness can be symptoms of depression.  
- Talk about any family history of depression to increase understanding.  
**Help your teen learn thinking and coping skills**  
- Help your teen relax with physical and creative activities. Focus on the his/her strengths.  
- Talk to and listen to your child with love and support. Encourage teens to share their feelings including thoughts of death or suicide. Reassure them that this is very common with depression.  
- Help your teen look at problems in a different more positive way.  
- Break down problems or tasks into smaller steps so your teen can be successful.  
**MAKE A SAFETY PLAN**  
- Follow the treatment plan. Make sure your teen attends therapy and takes any medicine as directed.  
- Treatment works, but it may take a few weeks. The depressed teen may not recognize changes in mood right away and may become discouraged with initial side effects of treatments (such as antidepressants).  
- Develop a list of people to call when feelings get worse.  
- Watch for risk factors for suicide. These include talking about suicide in person or on the internet, giving away belongings, increased thoughts about death, and substance abuse.  
- Locate telephone numbers for your teen's doctor and therapist, and the local mental health crisis response team.  
**The National Suicide Prevention Lifeline can be reached at 1-800-273-8255 or online at [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org).**

# Distanciamiento social: por qué guardar las distancias ayuda a mantener a otros sanos

*A medida que la propagación del COVID-19 continúa, se les ha pedido a las comunidades que reduzcan el contacto cercano entre las personas. A esto se le llama distanciamiento social, y es una forma muy importante y eficaz de disminuir la propagación de los virus. Aquí le decimos por qué.*

### "Distanciamiento social" para todas las familias

Debido a que el COVID-19 se propaga de persona a persona, reducir las maneras en que las personas se ponen en contacto cercano con otras es esencial. Distanciamiento social quiere decir quedarse en casa lo más posible y evitar conglomeraciones y lugares públicos donde se hace más probable el contacto con otras personas. Esto abarca centros comerciales, cines, teatros, estadios, e incluso servicios religiosos. Por esta razón, la mayoría de los eventos y reuniones de más de 10 personas han sido cancelados, se han cerrado bares y restaurantes, y muchas escuelas han optado por el aprendizaje en línea (por internet). En el caso de las idas al supermercado, los CDC recomiendan tratar de mantener una distancia de 6 pies (1,8 metros) entre cada persona.  
**Auto-aislamiento**  
El COVID-19 se puede propagar de persona a persona incluso antes de que comiencen los síntomas. Así que, si alguien en su familia empieza a sentirse levemente cansado, agotado o adolorido, es importante permanecer en casa y practicar el "auto aislamiento". Esto quiere decir limitar el contacto con otros. Si los síntomas empeoran, el distanciamiento social es



DEBIDO A QUE EL COVID-19 SE PROPAGA DE PERSONA A PERSONA, REDUCIR LAS MANERAS EN QUE LAS PERSONAS SE PONEN EN CONTACTO CERCANO CON OTRAS ES ESENCIAL.

una manera esencial de disminuir la propagación del COVID-19. Y es importante que usted siga las recomendaciones del distanciamiento social en su comunidad, ya sea que usted viva en una zona de alto riesgo o no.  
Con más y más cierres escolares y con personas trabajando desde su casa, podría ser tentador organizar reuniones con amigos o pijamadas para los niños o pensar que reuniones de más de 10 personas no son un problema. Pero el distanciamiento social solo funciona si todos participamos. Y disminuir o prevenir la propagación del virus salvará vidas.  
**RECUERDE**  
La propagación del COVID-19 ha sido rápida y los gobiernos locales, estatales y el federal están haciendo lo que sea necesario para protegernos de contraer la enfermedad. Aunque la mayoría de las personas infectadas tendrán síntomas pareci-

dos a los de un resfriado o los de la influenza y los niños parecen estar menos afectados que los adultos por el virus, todos somos responsables de proteger a los que corren mayor riesgo. Medidas como el distanciamiento social parecen inconvenientes, pero son la mejor manera que tenemos ahora para proteger a los miembros de

POR: CORINN CROSS, MD, FAAP



## Social Distancing: Why Keeping Your Distance Helps Keep Others Safe



Due to the fact that COVID-19 spreads from person to person, reducing the ways in which people are put in close contact with others is essential.

### "Social distancing" for all families

Because COVID-19 spreads from person to person, reducing the ways people come in close contact with each other is essential. Social distancing means staying home as much as possible and avoiding crowded, public places where close contact with others is likely. This includes shopping centers, movie theaters, stadiums, even large church gatherings. This is why most events and gather-

ings of more than 10 people have been cancelled, why restaurants and bars are closing, and why many schools have moved to online learning. For essential trips like grocery shopping, the CDC recommends trying to stay at least 6 feet away from others.  
**Self-isolation**  
COVID-19 can spread from person to person even before symptoms start. So, if someone in your family starts to feel even slightly ill, run down, tired, or achy, it's important to stay home and practice "self isolation." This means limiting contact with others. If more severe symptoms develop, like a fever, cough or shortness of breath, call your doctor. They will let you know if a COVID-19 test is needed, and what the next steps should be. If it is believed someone in your family has COVID-19, quarantine will likely be recommended.  
**Quarantine**  
Self-isolation and quarantine both mean you have no

contact with the public. However, quarantine is the term used for those who were exposed to a person with COVID-19 but have yet to test positive. These people are asked to stay away from others for 14 days or longer, to make sure they do not spread the virus during this "pre-illness" or incubation period.  
**Why social distancing is important**  
Social distancing is an essential way to slow down the spread of COVID-19. And it's important that you follow the social distancing recommendations in your community, whether you're in one of the high-risk groups or not.  
With more and more schools closing and people working from home, it may be tempting to get kids together for playdates or sleepovers, or to think that gatherings of more than 10 people are safe. But social distancing only works if we all participate. And slowing

down or preventing the spread of the virus will save lives.  
**Remember**  
The spread of COVID-19 has been rapid and federal, state, and local governments are doing whatever is necessary to protect all of us from getting sick. While most people who become infected will have symptoms similar to a cold or the flu, and children seem less affected by the virus than adults, we all are responsible for protecting those at higher risk. Steps like social distancing may feel like an inconvenience, but it's the best way right now to protect our family, friends, and neighbors who may be vulnerable.  
If you are concerned that someone in your family may be at higher risk, you can contact your doctor to discuss what preventative measures may be appropriate for you.  
BY: CORINN CROSS, MD, FAAP

# Ayuda con las tareas ahora

IMPULSADO POR BRAINFUSE

Recibe ayuda gratis con las tareas en línea desde tu casa, la escuela o la biblioteca.

**AYUDA EN VIVO**  
(Desde las 2 a las 11 pm, diario) Obtén ayuda en línea con tutores expertos en cada tema para estudiantes de kinder hasta grado 12 y al nivel universitario. Disponibilidad de tutores hispanohablantes.

**CENTRO DE EXÁMENES**  
Toma exámenes de práctica de las pruebas estandarizadas (SAT, ACT, GED y más) y práctica exámenes específicos del tema, como matemáticas y ciencias. Obtén resultados instantáneos.

**CENTRO DE REDACCIÓN**  
Conectate con un tutor en línea para ayuda experta de redacciones, o para un análisis más completo, envía tu redacción y recibe un análisis detallado dentro 24 horas aproximadamente.

**CENTRO 24/7**  
Envía una pregunta y recibirás una respuesta dentro de 24 horas aproximadamente.

**¡GRATIS! APLICACIÓN DE BRAINFUSE**  
Aplicación disponible en App Store o Google Play.

Usa tu tarjeta de la biblioteca en [www.TulsaLibrary.org/homeworkhelp](http://www.TulsaLibrary.org/homeworkhelp) para acceso a Brainfuse HelpNow.

**¿NO TIENES UNA TARJETA?**  
Aplica en línea en [www.TulsaLibrary.org/application](http://www.TulsaLibrary.org/application) y tendrás acceso instantáneo a este servicio ¡y más!

**LIBRARY**  
Home of TulsaWiki.org

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



# Coronavirus: por qué es importante secuenciar el genoma del coronavirus

Hace unos días, científicos de la Universitat de València y de FISABIO [Fundación para el Fomento de la Investigación Sanitaria y Biomédica de la Comunidad Valenciana] hemos obtenido y publicado las primeras secuencias del genoma completo del coronavirus SARS-CoV-2 de pacientes españoles.

Nos hemos unido a un numeroso grupo de investigadores de todo el mundo que, desde prácticamente el inicio de la pandemia de COVID-19, comparten la información genética de este virus.

Entre las numerosas preguntas que nos planteamos estos días sobre esta enfermedad y el virus que la causa, vamos a intentar responder a una más: ¿para qué sirve secuenciar el genoma del coronavirus?

**De la biología básica a la evolución**

El genoma de cualquier organismo, virus incluidos, son las instrucciones moleculares, en forma de nucleótidos, necesarias para su funcionamiento y la transmisión a la descendencia. La mayoría de organismos (incluidas las bacterias y muchos virus) tienen un genoma con un código formado por 4 nucleótidos. Las conocidas bases del ADN: A, C, G y T.

Algunos virus, entre ellos patógenos muy importantes como el de la gripe, la hepatitis C o el VIH, tienen un genoma de ARN. Es decir, con una base diferente: U en vez de T. Pero el código

con el que se interpretan las instrucciones es el mismo, cambiando solo la T por la U. Esto posibilita que un virus de ARN pueda "secuestrar" la maquinaria molecular de una célula humana y obligarle a copiar y ejecutar sus instrucciones en vez de las de la propia célula.

No solo eso. Además de portar las instrucciones para funcionar y transmitirse, el genoma actúa como archivo histórico de la evolución. Esto quiere decir que los cambios, las mutaciones que permiten que los organismos cambien y se adapten a su ambiente, son en realidad cambios en las bases nucleotídicas.

Por ejemplo, si donde antes había una A aparece ahora una T, es posible que se altere una proteína, que el organismo pierda (o gane una función) o se altere la regulación del desarrollo de un embrión. Aplicando modelos matemáticos y bioinformáticos, podemos reconstruir la historia evolutiva de cualquier grupo de organismos actuales comparando sus secuencias genómicas.

**La secuencia del genoma tiene múltiples aplicaciones**

Aunque en los últimos años hemos oído hablar bastante de la secuenciación de genomas para la medicina personalizada, para la búsqueda de genes asociados a enfermedades neurodegenerativas o para detener la progresión de tumores, casi siempre nos referimos al genoma humano. Pero la realidad es que también secuenciamos, y en gran cantidad, los genomas de microorganismos



## El ritmo de mutación del coronavirus es más lento que el de la gripe común.

patógenos.

En este caso, los genomas nos aportan otro tipo de información. Seguiré un orden cronológico sobre el desarrollo de la epidemia para ver qué nos aporta primero una y luego muchas secuencias del genoma del coronavirus.

El primer genoma de SARS-CoV-2 [el nombre científico del nuevo virus que ha generado la actual pandemia] se obtuvo en Wuhan a finales de diciembre de 2019. Esto permitió identificar al virus como un coronavirus y comprobar que era diferente a los otros coronavirus conocidos. El análisis evolutivo demostró que estaba emparentado con virus cuyo hospedador primario son especies de murciélagos, lo que llevó a postular que éstos son también el reservorio original del SARS-CoV-2.

Sin embargo, tanto el SARS-CoV como el MERS-CoV (los otros dos coronavirus que han causado brotes epidémicos recientemente) saltaron a la especie humana a través de especies intermediarias, civetas y camello, respectivamente, lo que hace

sospechar que lo mismo ha sucedido en el origen del COVID-19. Aún no se ha identificado ese hospedador intermediario. El análisis comparado del genoma con el de otros virus permite identificar qué mutacio-

nes hacen diferente al SARS-CoV-2 y cuáles le asemejan a otros virus. Esto nos permite buscar dianas terapéuticas, entender cómo entra el virus en las células o explicar por qué afecta más a hombres que a mujeres.

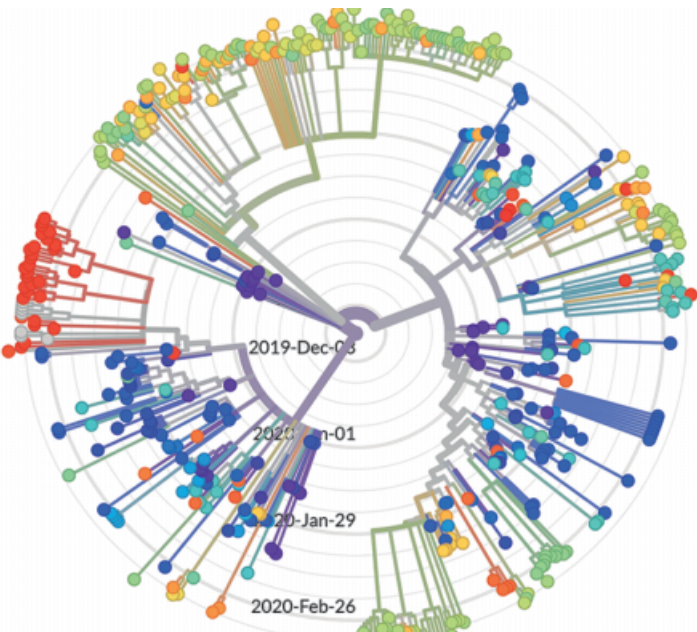
### YA ESTÁ MUTANDO

Gracias a la elevada tasa de mutación de los virus con genoma de RNA, los cambios en sus genomas se acumulan en cuestión de días. Aunque el ritmo de evolución del SARS-CoV-2 es más lento que el de la gripe o el VIH, aún es lo bastante rápido para que podamos observar las mutaciones acumuladas desde que se produjeron las primeras infecciones en Wuhan.

Para hacerlo es preciso comparar las secuencias de muchos virus y, para ello, es esencial poder acceder a la información que se va generando desde distintos rincones del mundo.

Esto se realiza gracias a la colaboración desinteresada de muchos científicos, que comparten las secuencias que obtienen en una plataforma establecida previamente para la vigilancia de la gripe GISAID (siglas de Global Initiative on Sharing All Influenza Data).

Los datos genómicos en bruto son imprescindibles, pero aún más su análisis en tiempo real, que es posible gracias a un programa que aprovecha los datos de GISAID para establecer las rutas de transmisión del virus.



The mutation rate of the coronavirus is slower than that of the common flu.

However, the coronavirus isolated from pangolin is similar at 99% in a specific region of the S protein, which corresponds to the 74 amino acids involved in the ACE (Angiotensin Converting Enzyme 2) receptor binding domain, the one that allows the virus to enter human cells to infect them. By contrast, the virus RaTG13 isolated from bat R. affinis is highly divergent in this specific region (only 77 % of similarity). This means that the coronavirus isolated from pangolin is capable of entering human cells whereas the one isolated from bat R. affinis is not.

In addition, these genomic comparisons suggest that the SARS-Cov-2 virus is the result of a recombination between two different viruses, one close to RaTG13 and the other

closer to the pangolin virus. In other words, it is a chimera between two pre-existing viruses.

This recombination mechanism had already been described in coronaviruses, in particular to explain the origin of SARS-CoV. It is important to know that recombination results in a new virus potentially capable of infecting a new host species. For recombination to occur, the two divergent viruses must have infected the same organism simultaneously.

Two questions remain unanswered: in which organism did this recombination occur? (a bat, a pangolin or another species?) And above all, under what conditions did this recombination take place?

# CAUSAS ORGÁNICAS del aumento de peso y la obesidad

*El concepto erróneo más perjudicial sobre la obesidad es que las personas con sobrepeso son las únicas responsables de las libras que tienen de más. Con frecuencia se presume que son autoindulgentes y débiles de voluntad, lo que explica la falta de apoyo y comprensión hacia muchos niños y adultos con sobrepeso.*

Si comer en exceso y hacer poco ejercicio fueran las únicas causas de esta enfermedad crónica, la tasa de historias de éxito a largo plazo no serían un abismo uno en cincuenta casos. Algunos factores contribuyen a la obesidad, comenzando con la herencia genética. Los médicos de College of Physicians and Surgeons de Columbia University estudiaron a 132 gemelos entre tres y diecisiete años. En cada uno de las sesenta y seis parejas, ambos jóvenes tenían índices de masa corporal y porcentajes de grasa corporal similares, lo que llevó a los investigadores a concluir que la composición corporal de un niño se programa en un 80 por ciento durante la concepción.

Haciendo de abogado del diablo por un momento, es lógico pensar que los gemelos tendrían el mismo tipo de cuerpo. Después de todo, viven en la misma casa y probablemente han adoptado los hábitos alimenticios de la familia. Pero otros estudios han encontrado que incluso los hermanos criados en diferentes hogares, por lo general, comparten índices de masa corporal casi idénticos. Un revolucionario estudio danés comparó los IMC de adultos adoptados con los de sus padres biológicos y los de las parejas que los adoptaron. En su mayoría, la composición corporal de los hombres y mujeres adoptados reflejan los de sus padres biológicos y no la de sus padres adoptivos.

La herencia también determina en gran medida el metabolismo de la persona: el proceso mediante el cual el cuerpo convierte los nutrientes de nuestros alimentos en energía (calorías). La tasa metabólica basal (basal metabolic rate, BMR) es el ritmo al que quemamos energía mientras estamos en reposo. De sesenta a setenta y cinco por ciento de nuestra energía total se gasta



en este estado para mantener las funciones vitales como la respiración, la circulación, la temperatura corporal, la digestión y la actividad glandular.

El "ritmo" metabólico de una persona puede ser hasta un 20 por ciento más rápido o más lento que el de otra persona. Esto equivale a una diferencia de cuatrocientas calorías al día. Así que dos adolescentes pueden ir a montar bicicleta y comer la misma cantidad de calorías, pero el que tiene el menor BMR quemará menos calorías. Cuando se ingieren más calorías de las que se gastan, el excedente se almacena en forma de grasa corporal

para su uso en el futuro. Los adolescentes obesos con frecuencia tenían tasas metabólicas de descanso más bajas cuando eran niños, antes de tener sobrepeso.

Sin embargo, otros factores orgánicos son los que determinan en parte qué niños pueden comer lo que quieren y no parecen ganar ni una onza, y qué niños enfrentan una lucha de por vida para mantener su peso bajo control.

**Resistencia a la insulina.**

Normalmente, la hormona insulina se une a las células del tejido y les ayuda a absorber el azúcar en la sangre (glucosa), el combustible del cuerpo.

En los jóvenes que son resistentes, la insulina no funciona eficazmente. En lugar de quemarse para obtener energía, el azúcar se acumula en el cuerpo. La resistencia a la insulina puede conducir eventualmente a la diabetes no dependiente de la insulina, también conocida como diabetes de tipo II.

**Niveles bajos de leptina.** Algunas personas tienen deficiencia de leptina, una hormona que parece regular el peso en dos maneras. La sustancia, que producen las células de grasa, esencialmente envía señales al cerebro cuando el cuerpo ha recibido suficientes alimentos. También inhibe la producción

de una enzima crucial para la producción de grasa. En los estudios realizados a hombres y mujeres con sobrepeso, los análisis de sangre revelaron consistentemente concentraciones extremadamente bajas de leptina. La sustancia se prueba actualmente en voluntarios como posible medicamento para la pérdida de peso.

**Anomalías cromosómicas y anomalías endocrinas.**

Muy pocos adolescentes son obesos debido a un defecto de nacimiento o a un trastorno del sistema endocrino (hormonal), como el hipotiroidismo.

## Organic Causes of Weight Gain and Obesity

*The most harmful misconception about obesity is that overweight people have only themselves to blame for their extra pounds. They're often presumed to be self-indulgent and weak-willed, which explains the lack of support and understanding accorded many large children and adults.*

If overeating and under exercising were the sole causes of this chronic condition, the rate of long-term dieting success stories wouldn't be an abysmal one in fifty. A number of factors contribute to obesity, beginning with genetic inheritance. Doctors at New York's Columbia University College of Physicians and Surgeons studied 132 twins, aged three to seventeen. In every one of the sixty-six pairs, both youngsters had similar body-mass indexes and percentages of body fat, leading the researchers to conclude that a child's body composition is 80 percent pre-programmed at conception.

Playing devil's advocate for a moment, it stands to reason that twins would have similar body types. After all, they live in the same household and probably have adopted the family's eating habits. But other studies have found that even siblings raised in different homes usually shared near-identical body mass indexes. One landmark Danish study compared the BMIs of adult adoptees with those of their birth parents and those of the couples who adopted them. Most of the adopted men's and women's body composition mirrored those of their biological parents, not their adoptive parents.

Heredity also determines



to a large extent a person's metabolism: the process by which the body converts the nutrients in our diet into energy (calories). The basal metabolic rate (BMR) is the pace at which we burn energy while resting. Sixty to 75 percent of our total energy is expended in this state, to maintain vital functions such as breathing, circulation, body temperature, digestion and glandular activity.

One person's metabolic "tempo" may be as much as 20 percent faster or slower than someone else's. That amounts to a difference of four hundred calories per

day. So two teenagers can go bike riding together and eat the same number of calories, but the one with the naturally lower BMR is going to burn fewer calories. When more calories are taken in than are expended, the surplus gets stored for future use in the form of body fat. Obese adolescents frequently had lower than normal resting metabolic rates as children, before they became heavy. Still other organic factors partly determine which kids can eat anything they want and never seem to gain an ounce, and which kids face a lifelong struggle to keep their

weight in check. **Insulin resistance.** Ordinarily, the hormone insulin binds to tissue cells and assists them in absorbing blood sugar (glucose), the body's fuel. In youngsters who are resistant, the

insulin fails to work effectively. Instead of being burned for energy, the sugar builds up in the body. Insulin resistance can eventually lead to noninsulin-dependent diabetes, also known as type II diabetes.

**Low leptin levels.**

Some people are deficient in leptin, a hormone that appears to regulate weight in two ways. The substance, produced by the fat cells, essentially signals the brain when the body has had its fill of food. It also inhibits the production of an enzyme crucial to fat production. In studies of heavy men and women, blood tests consistently revealed extremely low concentrations of leptin. The substance is currently being tested in volunteers as a potential weight-loss drug.

**Chromosomal abnormalities and endocrine abnormalities.** A very few adolescents are obese due to a birth defect or a disorder of the endocrine (hormonal) system, such as hypothyroidism.



EL MEJOR ESPACIO  
AL MEJOR PRECIO  
TU MEJOR OPCIÓN

ANUNCIATE  
CON NOSOTROS

ADVERTISE  
WITH US

918-744-9502



PAUTA TU ESPACIO  
EN NUESTRA  
PRÓXIMA EDICIÓN

918-744-9502





## CREMOSA PASTA con poblanos y camarones

Preparación 15 min | Tiempo Total 35 min | Rinde 8 porciones de 1-1/4 taza cada una

La combinación de tres quesos de este platillo de pasta que es un favorito de la familia es lo que le da el toquecito especial.

### Necesitas

6 chiles poblanos grandes, asados, pelados y desvenados, cantidad dividida, 1 lata (8 oz) de salsa de tomate (jitomate), 4 onzas (1/2 pte. de 8 oz) de queso crema PHILADELPHIA Cream Cheese, en cubitos, ablandado, 1 libra de espagueti, sin cocer 2 libras de camarones medianos crudos, pelados y limpios, 1 taza de queso mozzarella parcialmente descremado, de baja humedad y desmenuzado KRAFT Shredded Low-Moisture Part-Skim Mozzarella Cheese, cantidad dividida  
2 cucharadas de cilantro fresco picado  
2 cucharadas de queso parmesano rallado KRAFT Grated Parmesan Cheese

### Hazo

Corta 4 chiles en tiras delgadas; ponlos a un lado. Licia los demás chiles en la licuadora junto con la salsa de tomate y el queso crema hasta obtener una consistencia homogénea. Cocina el espagueti en una olla de 8 L según indica el paquete, pero omite la sal. Mientras tanto, cocina los camarones, en 2 tandas, revolviendo con frecuencia, dentro de una sartén grande antiadherente a fuego alto 3 min. o hasta que se pongan rosados. Retíralos del fuego; tápalos para mantenerlos calientes. Escribe el espagueti, pero reserva 1/2 taza del agua de la cocción. Pon el espagueti y el agua que reservaste de vuelta en la olla. Agrega la salsa de chiles, las tiras de chile y los camarones; cocinalos revolviendo con frecuencia 2 min. a fuego medio-bajo o hasta que se terminen de calentar. Incorpora 1/2 taza de mozzarella; cocinalo mientras lo revuelves 1 min. o hasta que se derrita. Espolvorea el resto del queso mozzarella, el cilantro y el parmesano.



## Creamy Tomato, Poblano & Shrimp Pasta

Prep Time 15 min. | Total Time 35 min  
Servings 8 servings, 1-1/4 cups each

The combination of the three cheeses in this family-favorite dish is what makes this pasta dish extra special.

### What You Need

6 roasted large poblano chile s, peeled, de-veined and divided, 1 can (8 oz.) tomato sauce, 4 oz. (1/2 of 8-oz. pkg.) PHILADELPHIA Cream Cheese, cubed, softened 1 lb. spaghetti, uncooked  
2 lb. uncooked medium shrimp, peeled, de-veined, 1 cup KRAFT Shredded Low-Moisture Part-Skim Mozzarella Cheese, divided 2 Tbsp. chopped fresh cilantro  
2 Tbsp. KRAFT Grated Parmesan Cheese

### Let's make it

Cut 4 chiles into thin strips; set aside. Blend remaining chiles in blender with tomato sauce and cream cheese until smooth. Cook spaghetti in 8-qt. stockpot as directed on package, omitting salt. Meanwhile, cook shrimp, in 2 batches, in large nonstick skillet on high heat 3 min. or until shrimp turn pink, stirring frequently. Remove from heat; cover to keep warm.  
Drain spaghetti, reserving 1/2 cup cooking water. Return spaghetti and reserved water to pot. Add chile sauce, chile strips and shrimp; cook 2 min. on medium-low heat or until heated through, stirring frequently. Stir in 1/2 cup mozzarella; cook and stir 1 min. or until melted. Sprinkle with remaining mozzarella, cilantro and Parmesan.

## SOPA DE LETRAS

Pista:  
OLFATO

C	A	B	L	E	S	O	D	A	D	N	S	A	S	E
T	E	A	O	T	S	E	A	B	R	A	O	R	A	C
R	A	S	A	C	T	O	C	R	A	B	T	T	R	F
P	A	T	A	S	A	A	S	I	D	I	U	E	I	L
S	O	A	U	R	O	J	E	R	D	R	A	L	M	O
N	A	P	E	S	A	R	P	O	F	S	A	N	A	G

ABRA AUTOS CABLE CASAR DATOS ESOS FILA JACOB PATAS POP  
ABRIR BASTA CAOS CREAS DICES ESTO GANAS MIRAS PESAR



## SUDOKU

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

## SUDOKU

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

RESPUESTA | ANSWER

# HOROSCOPO



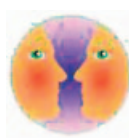
### ARIES Marzo 21/ Abril 20

Todo lo relativo a negociaciones, presentaciones, nuevas propuestas laborales, serán favorables para Aries estas últimas semanas de marzo, por lo que si hay nuevas propuestas en el trabajo que están en camino deberá estar atento y aprovechar para encaminarse hacia sus objetivos profesionales. Se sentirán más retraídos, por lo que no tendrá muchas ganas de socializar, será una jornada en la que pasará desapercibido en su círculo de amigos. Aries vivirá un periodo de romanticismo que le unirá más a su pareja.



### TAURO Abril 21 / May. 20

Los astros estarán alineados positivamente para Tauro en lo que a trabajo se refiere, por ello se acerca ese ascenso o proyecto por el que Tauro ha luchado, la recompensa no solo será profesional, si no económica también. Con la primavera en auge, disfrutarán aún más de su entorno social y hará nuevas amistades. En el amor será una semana muy especial si Tauro está atento a las señales, se enamorará de alguien que pronto pasará a ser arte de su vida. Practicar deporte en grupo será lo que necesite Tauro para animarse,



### GÉMINIS Mayo 21 / Jun. 21

La tendencia positiva seguirá para Géminis, por lo que serán unas semanas importantes a nivel profesional, por ello deberá estar atento para dar los pasos adecuados y experimentar en nuevos retos que podrán prosperidad en lo relativo a las finanzas. Podrán disfrutar de grandes e intensos momentos con la compañía de sus amigos y familia. La primavera la sangre altera, esto potenciará la confianza de Géminis que, bajo la alineación de los astros le ayudará a conquistar y dejarse enamorar por esa persona especial. Cuídense de las alergias.



### CÁNCER Junio 22 / Jul. 21

El dinero y el trabajo serán dos factores que Cáncer deberá prestar atención en las próximas semanas de marzo, ya que se acercan cambios y será conveniente que Cáncer esté preparado para los nuevos retos que los astros pondrán en su camino. Es una semana que marcará las próximas semanas en lo relacionado con el entorno social de los nacidos bajo este signo deberá pensar antes de actuar, evitará muchos malentendidos. Es momento para preparar ese viaje con el que tanto ha soñado y en el cual vivirá grandes aventuras.



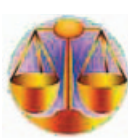
### LEO Julio 22 / Agos. 22

Aunque este un poco distraído y sienta que ha perdido el norte, Leo deberá seguir su intuición que sabrá guiarle hacia el camino del triunfo en el trabajo, por lo que pronto Leo podría encontrar nuevos retos que le motiven en su carrera. Deberían hacer planes con los amigos, le hará sentirse mejor consigo mismo y sus amigos. El amor será un factor importante en la vida de Leo, será el motor que bajo la conjunción de los astros guiará sus sentimientos hacia esa persona especial. Para que su salud mejore será importante que Leo aprenda a controlar los nervios y el estrés.



### VIRGO Agosto 23 / Sept. 22

Virgo tendrá prosperidad y abundancia en el trabajo, lo que atraerá nuevos horizontes y dinero que podrá invertir a lo largo del año, si sigue su intuición y toman buenas decisiones será un 2020 muy favorecedor a nivel profesional. Unas vacaciones en estos días vendrán muy bien para que desconecten, en especial, si hace planes con los amigos o familia. Con las emociones a flor de piel, tendrá unos días difíciles, aunque se creará bajo la energía de los astros una ocasión especial en el amor, será condecepcionarse rápidamente.



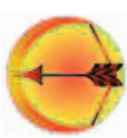
### LIBRA Sept. 23 / Oct. 22

Libra estará cargado de trabajo, aunque no habrá presiones si será ideal acabar con los asuntos pendientes para darle oportunidad a nuevos proyectos que generarán más dinero, a pesar de que éste no será una preocupación para Libra. Recibirán una invitación a una boda o evento importante que le dará la excusa perfecta para tomarse unas vacaciones. El tránsito de los astros generará una energía muy especial que Libra deberá aprovechar para conquistar ese corazón que le ha atrapado a pesar de las adversidades el amor estará muy presente.



### ESCORPIO Octubre 23 Nov. 21

Es posible que estos días el rendimiento de Escorpio se vea perjudicado por ciertos problemas personales que rondan su cabeza, pero será idóneo que trate de solucionar ese conflicto emocional porque se acercan buenos momentos en el trabajo. Ayudar a alguien de manera desinteresada hará que se sientan con mejor ánimo. Los astros auguran un encuentro muy esperado para los próximos días, que permitirá a afrontar sus verdaderos sentimientos hacia esa persona que ha despertado atracción.



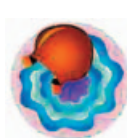
### SAGITARIO Nov. 22 / Diciembre 21

Se levantará con mayor confianza, tanto que será un día muy productivo en el trabajo, esto le permitirá a Sagitario crear nuevas ideas y embarcarse en proyectos que le darán el prestigio y el avance económico por el que Sagitario ha estado trabajando. En el entorno personal, será un momento de muchos encuentros que ayudarán a Sagitario en una etapa decisiva en su vida. La comunicación y la sinceridad serán claves para que la armonía en esté en la relación de Sagitario y no se deteriore.



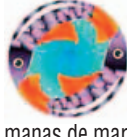
### CAPRICORNIO Dic. 22 / Enero 20

Para que surjan nuevas oportunidades profesionales y dar pasos importantes en el trabajo, será necesario que Capricornio renuncie a ese miedo a lo desconocido y confiar, de esta manera, los astros podrán actuar para que amplíe sus horizontes laborales en este 2020. Salir con los amigos, buscar nuevas experiencias y aventuras hará que se sientan plétóricos. Se acercan nuevos romances, que potenciará la sensualidad innata de Capricornio.



### ACUARIO Enero 21 / Febr. 19

Los cambios se acentuarán por lo que tendrá buenas noticias relacionadas con el trabajo, lo que motivará a satisfacer algunas inquietudes profesionales que representarán un reto, pero valdrá la pena el esfuerzo. En el terreno personal se acerca mucho movimiento que renovará ciertas perspectivas que harán mirar hacia nuevos horizontes y fomentar su crecimiento espiritual. Será una semana llena de emociones que revalorarán los sentimientos, esto aclarará muchas dudas con alguien que acaba de conocer.



### PISCIS Febrero 20 Mar. 20

El incremento de las finanzas de Piscis se verá reflejado en su cuenta en estas últimas semanas de marzo, lo que le dará la posibilidad de invertir en nuevos proyectos que tienen mucho futuro para este año, por lo que será conveniente que Piscis no deje pasar esa oportunidad. Por el movimiento de los astros, estarán un poco más aturdidos de lo normal lo que ocasionará cierta inestabilidad emocional que provocará altercados en su entorno personal. En el amor, necesitará mucho cariño de su pareja.



## Migrante mexicano muere bajo custodia del ICE

Ramiro Hernández Ibarra, un mexicano de 42 años de edad que estaba bajo custodia del Servicio de Inmigración y Aduanas (ICE), murió el

sábado pasado en un hospital de Texas, informó este lunes la agencia. Hernández, quien se hallaba en el Centro de Detención de Port Isabel en Los Fresnos, fue declarado

muerto el sábado en la mañana por el personal profesional del Centro Médico Bautista del Valle, en Harlingen, Texas, donde había sido internado el 19 de marzo.

# ICE reduce arrestos debido al coronavirus

## ICE Reduces Arrests of Illegal Aliens amid Wuhan Fears

La decisión forma parte de una serie de medidas de emergencia tomadas por el gobierno estadounidense para frenar la expansión del coronavirus.

### VOZ DE AMÉRICA - REDACCIÓN

El Servicio de Control de Inmigración y Aduanas de Estados Unidos (ICE) reducirá las operaciones de arresto de personas sospechosas de violar las leyes migratorias hasta que pase la crisis del coronavirus, anunció el miércoles esa entidad.

El ICE dijo que centrará sus esfuerzos en buscar a personas que viven sin permiso en Estados Unidos y representan un peligro para la seguridad pública o que deben ser detenidas por causas penales.

La decisión forma parte de una serie de medidas de emergencia tomadas por el gobierno estadounidense para frenar la expansión del coronavirus.

Hasta el momento, la agencia había estado deteniendo activamente a cualquiera que estuviera en Estados Unidos sin permiso.

También dijo que usará alternativas para detener cuando sea necesario a los violadores migratorios que no son peligrosos, como brazaletes en los tobillos y sistemas de monitoreo telefónico.

La agencia dijo en un comunicado que su unidad de investigaciones se enfocará en la seguridad pública y la seguridad nacional.

Esto podría incluir acciones contra el tráfico de narcóticos y de personas, así como operaciones contra grupos delictivos y casos de explotación infantil.

El gobierno del presidente Donald Trump ha puesto en marcha directivas de arresto y detención más amplias contra todos los inmigrantes que viven en el país ilegalmente, en lugar de perseguir solamente a los que tienen historiales criminales serios.

El ICE dijo que el cambio era temporal con la intención de garantizar el bienestar y la seguridad de sus agentes y del público.

El gobierno también canceló el miércoles todos los juicios de deportación para inmigrantes que no están detenidos después de que jueces y fiscales de inmigración se quejaron de que las cortes llenas de personas ponían en peligro a todos ante el coronavirus.

### ENGLISH

By NEIL MUNRO

The nation's immigration enforcement agency is reducing its arrests of illegal migrants amid growing fears of a coronavirus outbreak in federal detention centers.

"ICE Enforcement and Removal Operations (ERO) will focus enforcement on



public safety risks and individuals subject to mandatory detention based on criminal grounds," said a press statement issued on March 18. "For those individuals who do not fall into those categories, ERO will exercise discretion to delay enforcement actions until after the crisis or utilize alternatives to detention, as appropriate."

"This is a return to 'felons, not families,'" which was the policy adopted by President Barack Obama, said Aaron Reichlin-Mel-

nick, a pro-migration advocate at the American Immigration Council. "Though I strongly suspect ICE will not revert to the prosecutorial discretion policies of the Obama administration and that this will primarily impact who is targeted for arrest," he added.

Up to 50,000 recent migrants and violent illegal migrants are already detained in centers around the nation. Federal courtrooms remain open while their deportation cases are being processed, according to pro-migration lawyers.

The statement was released after President Donald Trump said he would block additional visitors, migrants, and asylum seekers at the southern and northern borders. The statement, however, did not say if the United States has permission from Mexico's government to return migrants from Mexico back into Mexico after they are caught at the border.

White-collar immigration lawyers and pro-migration groups are still demanding that Trump admit the roughly 30,000 migrants who have been sent back to Mexico before their asylum hearings in the United States.

The large population of illegal residents in the United States reduces wages for blue-collar Americans — especially amid the economic

crash spurred by migrants from China.

**The ICE statement continued:**

Homeland Security Investigations will continue to carry out mission critical criminal investigations and enforcement operations as determined necessary to maintain public safety and national security. Examples include investigations into child exploitation, gangs, narcotics trafficking, human trafficking, human smuggling, and continued participation on the Joint Terrorism Task Force. This work will be conducted based on ability to coordinate and work with prosecutors from the Department of Justice and intake at both the U.S. Marshals Service and Bureau of Prisons.

The statement also said that ICE would not arrest migrants who are seeking medical care because of China's disease:

Consistent with its sensitive locations policy, during the COVID-19 crisis, ICE will not carry out enforcement operations at or near health care facilities, such as hospitals, doctors' offices, accredited health clinics, and emergent or urgent care facilities, except in the most extraordinary of circumstances. Individuals should not avoid seeking medical care because they fear civil immigration enforcement.



ria en la frontera porque desde hace más de un año Estados Unidos activó el plan "Permanezca en México", que permite al Gobierno estadounidense regresar a ciertos solicitantes de asilo a México, con la conivencia de este país, que alegó "razones humanitarias" para aceptar la propuesta.

En al menos ocho ciudades de la frontera, algunas con altos índices de violencia como Ciudad Juárez y Matamoros, en estos meses esperan su turno ante una corte estadounidense más de 60,000 personas, a menudo en una situación muy precaria.

México acumula 164 casos de COVID-19, mientras que en Estados Unidos la cifra asciende a más de 14,000.

LA SEMANA

ANUNCIATE CON NOSOTROS  
ADVERTISE WITH US

PAUTA TU ESPACIO EN NUESTRA PRÓXIMA EDICIÓN

918-744-9502



# Coronavirus: cuánto tiempo sobrevive el virus causante de covid-19 en distintas superficies

*Mientras el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) se expande por el mundo, los científicos están empezando a entender la capacidad de supervivencia y poder infeccioso del patógeno fuera del cuerpo humano.*

Hasta está semana, el covid-19, la enfermedad que produce el virus y que fue detectada por primera vez en Wuhan, China, a fines de diciembre de 2019, había afectado a más de 200 mil personas y causado más de 8 mil muertes en 160 países, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS advierte que una persona puede contraer el virus al aspirar gotitas de las secreciones que un paciente infectado expulsa cuando tose o estornuda, y al llevarse las manos a la cara luego de haber tocado ciertas superficies en las que ha caído el virus.

Ahora un nuevo estudio publicado en el New England Journal of Medicine este martes arroja más luz sobre cuánto tiempo puede mantenerse activo el SARS-CoV-2 en las secreciones y en cada una de estas superficies.

El virus puede mantener su poder infeccioso por horas e incluso días, dependiendo del material en el que se encuentre, según los resultados de la investigación que realizaron el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID) de Estados Unidos, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU., la Universidad de California en Los Angeles y la Universidad de Princeton.

**Hasta tres días**

Para evaluar la supervivencia del SARS-CoV-2 en las secreciones de la tos y los estornudos, los autores del estudio recrearon en sus laboratorios las gotitas de estas sustancias que expulsa una persona infectada.

El experimento mostró que un porcentaje reducido del virus puede mantenerse activo en las secreciones hasta por tres horas. Y cada vez que alguien tose, puede producir hasta 3000 gotitas de secreciones, según un estudio de 2009 de la OMS.

Los científicos también midieron la resistencia del SARS-CoV-2 en materiales como el acero inoxidable, el plástico, el cartón y el cobre.

En el acero inoxidable y el plástico un porcentaje del virus sobrevivió y conservó su capacidad infecciosa hasta por tres días.

Estos hallazgos sugieren que el virus podría permanecer esta cantidad de tiempo en manijas de puertas, encimeras (o poyos) plásticas o laminadas y otras superficies duras.

Pero hay opciones para eliminarlo. Un estudio publicado en el Journal of Hospital Infection en marzo muestra que los coronavirus "pueden desactivarse eficazmente al desinfectar las superficies con etanol al 62-71%, peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) al 0.5% o hipoclorito de



sodio (leña doméstica) al 0.1% en 1 minuto".

**Vida más corta**

La supervivencia del SARS-CoV-2 en otros materiales resultó menor que en el acero y el plástico. El virus sobrevivió solo 24 horas en superficies de cartón y apenas cuatro horas en cobre.

"Las fibras naturales absorbentes en el cartón pueden hacer que el virus se seque más rápido que en el plástico y el metal", dijo Vincent Munster, jefe de la sección de Ecología de Virus de los Laboratorios Rocky Mountain y uno de los que dirigió el estudio, a Richard Grey, de BBC Future.

Aún no está claro cuánto tiempo puede sobrevivir el virus en la ropa y otras superficies más difíciles de desinfectar.

La temperatura y la humedad también pueden afectar el tiempo que el virus sobrevive fuera del cuerpo humano.

"[Actualmente] estamos realizando experimentos de seguimiento para investigar el efecto de la temperatura y la humedad con más detalle", dijo Munster a BBC

Future.

**PREVENCIÓN**

Todavía no se sabe exactamente cuántos casos de covid-19 son consecuencia del contacto con superficies contaminadas, pero los expertos aconsejan tener precaución.

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU., la OMS y otras autoridades sanitarias enfatizan que tanto lavarse las manos como desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia son clave para prevenir la propagación del covid-19.

Los expertos también recomiendan cubrirse la boca con el pliegue del codo cuando toses o estornudas, o usar un pañuelo descartable y desecharlo en un contenedor de basura cerrado.

Munster también destaca la importancia de estas medidas de higiene ante la capacidad del virus para resistir durante tanto tiempo. "Este virus tiene el potencial de transmitirse a través de rutas variadas", dice el experto.

**Supervivencia similar**

Los autores del estudio compararon la supervivencia del

nuevo coronavirus con la del SARS-CoV-1, el más "parecido" de la familia de coronavirus y que causa el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS).

Esta enfermedad afectó a más de 8,000 personas en 26 países y causó cerca de 800 muertes en 2003, a lo largo de ocho meses.

La tasa de supervivencia de ambos virus en distintas superficies resultó similar, dice el estudio.

Entonces, ¿por qué la propagación del covid-19 viene siendo mucho mayor?

Las diferencias pueden deberse a factores como "las altas cargas virales (del nuevo coronavirus)" en las vías respiratorias y "la posibilidad de que las personas infectadas con SARS-CoV-2 transmitan el virus mientras son asintomáticas", dicen los autores de la investigación.

"Esto haría que las medidas de control de enfermedades que fueron efectivas contra el SARS-CoV-1 fueran menos efectivas contra su sucesor", alerta el Instituto Nacional de Salud de EE.UU. en un comunicado sobre el estudio de supervivencia.

## Covid-19: How long does the coronavirus last on surfaces?

**We can pick up the Covid-19 by touching surfaces contaminated with the new coronavirus, but it is only just becoming clear how long the virus can survive outside the human body.**

As Covid-19 has spread, so has our fear of surfaces. There are now some familiar scenes in public places around the world – people trying to open doors with their elbows, commuters studiously surfing their way through train journeys to avoid grabbing a handle, office workers rubbing down their desks each morning.

In the areas worst hit by the new coronavirus, teams of workers in protective clothing have been dispatched to spray a fog of disinfectant in plazas, parks and public streets. Cleaning regimes in offices, hospitals, shops and restaurants have been increased. In some cities, well-meaning volunteers even venture out at night to scrub the keypads of cash machines.

Like many respiratory viruses, including flu, Covid-19 can be spread in tiny droplets released from the nose and mouth of an infected person as they cough. A single cough can produce up to 3,000 droplets. These particles can land on other people, clothing and surfaces around them, but some of the smaller particles can remain in the air. There is also some evidence that the virus is also shed for longer in faecal matter, so anyone not washing their hands thoroughly after visiting the toilet could contaminate anything they touch.

It is worth noting that, according to the Centers for Disease Control and Prevention, touching a surface or object with the virus and

then touching one's own face "is not thought to be the main way the virus spreads". Even so, the CDC, the World Health Organization and others health authorities, have emphasised that both washing one's hands and cleaning and disinfecting frequently touched surfaces daily are key in preventing Covid-19's spread. So although we still don't know exactly how many cases are being caused directly by contaminated surfaces, experts advise exercising caution.

One aspect that has been unclear is exactly how long SARS-CoV-2, the name of the virus that causes the disease Covid-19, can survive outside the human body. Some studies on other coronaviruses, including Sars and Mers, found they can survive on metal, glass and plastic for as long as nine days, unless they are properly disinfected. Some can even hang around for up to 28 days in low tem-



peratures.

Coronaviruses are well known to be particularly resilient in terms of where they can survive. And researchers are now beginning to understand more about how this affects the spread of the new coronavirus. (Read more about the global fight against Covid-19.)

Neeltje van Doremalen, a virologist at the US National Institutes of Health (NIH), and her colleagues at the Rocky Mountain Laboratories in Hamilton, Montana, have done some of the first tests of how long SARS-CoV-2 can last for on different surfaces. Their study, which has been published in the New England Journal of Medicine, shows that the virus could survive in droplets for up to three hours after being coughed out into the air.

Fine droplets between 1-5 micrometres in size – about 30 times smaller than the width of a human hair – can remain airborne for several hours in still air.

It means that the virus circulating in unfiltered air conditioning systems will only persist for a couple of hours at the most, especially as aerosol droplets tend to settle on surfaces faster in disturbed air.

But the NIH study found that the SARS-CoV-2 virus survives for longer on cardboard – up to 24 hours – and up to 2-3 days on plastic and stainless-steel surfaces. (Learn how to clean your mobile phone properly.)

The findings suggest the virus might last this long on door handles, plastic-coated or laminated worktops and other hard surfaces. The

researchers did find, however, that copper surfaces tended to kill the virus in about four hours.

But there is a speedier option: research has shown that coronaviruses can be inactivated within a minute by disinfecting surfaces with 62-71% alcohol, or 0.5% hydrogen peroxide bleach or household bleach containing 0.1% sodium hypochlorite. Higher temperatures and humidity also tend to result in other coronaviruses dying quicker, although research has shown that a related coronavirus that causes Sars could be killed by temperatures above 56°C or 132°F (hotter than even a bath scalding enough to cause injury) at a rate of about 10,000 viral particles every 15 minutes.

Realizar actividades en familia reforzará los vínculos, favorecerá la cohesión entre todos los miembros y convertirá los días que vamos a pasar en familia en un recuerdo positivo para nuestros hijos.

Si para nosotros, como adultos, la situación de no poder salir de casa resulta compleja, para nuestros hijos, energéticos y necesitados física y emocionalmente de ejercicio al aire libre, este encierro necesario para frenar el avance del coronavirus (Covid19) puede llegar a convertirse en una experiencia muy angustiosa.

Ideas para ayudar a calmar la ansiedad provocada por la convivencia continuada y el encierro

**1. EJERCICIO FÍSICO PARA QUE DESCARGUEN SU ENERGÍA**

Nuestros hijos, igual que nosotros, van a necesitar ejercitar su cuerpo a diario. Tenemos que buscar la forma de que puedan descargar su energía en actividades físicas. Para ellos os proponemos varias actividades posibles.

**PREPARARLES UNA GINCANA.** Crear un circuito de pruebas en la que combine mos saltos, baile, y obstáculos (cojines, túneles debajo de mesas...). La idea es la de inventar en el espacio de sus casas, una especie de gincana para realizar varias veces al día.

Por ejemplo, da cinco vueltas a la mesa del salón, después, a la pata coja salta hasta la cocina (vas y vienes tres veces). Ahora, ve haciendo ziz-zag por el pasillo a través de los cojines que hemos colocado. Vuelve al salón, tienes que bailar diez minutos un tipo de baile (podéis bailar rock un día, un vals, otro, etc.). Una vez liberada toda la energía, ahora toca relajarnos, acuestense en el suelo juntos y descansar tras el esfuerzo.

**UN GIMNASIO EN CASA.** Si tienes las posibilidades, puedes colgar una barra de ejercicios (a su altura) en una puerta o una tela acrobática colgada del techo (con una distancia de seguridad y colchones alrededor) en la que los niños pueden pasarse horas realizando ejercicios.

**2. ACTIVIDADES CREATIVAS QUE ESTIMULEN LA IMAGINACIÓN**

Podemos aprovechar esta oportunidad excepcional para conocernos unos a otros a fondo y para reforzar nuestros vínculos familiares. Nuestra unión, nuestros lazos familiares, tal vez sean la mayor herencia de salud mental y emocional que podamos legarles a nuestros pequeños. Para ellos, puede ser el salvavidas que les ayude a sobrellevar estos tiempos difíciles que nos quedan por vivir a todos.

**PUEDEN DIBUJAR** inventar historias, crear disfraces, escribir una obra de teatro y representarla, bailar...

**PARA LOS MÁS MAYORES PODEMOS PROPONERLES CREAR UN CÓMIC** ¿por qué no contando su punto de vista de cómo está viviendo esta situación?

**PUEDES FABRICAR INSTRUMENTOS** con elementos caseros y hacer una orquesta. Inventar canciones. Cantar juntos a



**Reforzar nuestros vínculos familiares para poder valorarnos más y los días que vamos a pasar en familia sean un recuerdo positivo para nuestros hijos.**

todo pulmón.

Leer en familia. La lectura en familia resulta sumamente emocionante y placentera.

**3. IMPLICARLES EN LAS TAREAS DE LA CASA**

Para evitar el aburrimiento, seguro que hay muchas cosas que nuestros hijos pueden hacer para ayudar en casa.

**ES BUENA IDEA INVITARLES A COCINAR,** crear entre todos el menú de la semana, planificar la compra, limpiar, guardar la ropa, pasar el aspirador, etc. Siempre sin forzarles. Podemos plantear la limpieza como un reto, un juego, todo se puede hacer de forma divertida. Además, de esta forma ellos se sientan útiles y comprenden que su colaboración es muy importante.

**4. VOLVER A LOS JUEGOS TRADICIONALES**

Buscar un tiempo al día para hacer una desconexión electrónica. Internet y la televisión, son recursos útiles y necesarios para poder soportar las horas de reclusión, pero también puede llegar a saturar a los niños y provocarles una excitación artificial que no es saludable.

Dedicar un rato cada día a apagar todos los aparatos electrónicos y hacer otro tipo de actividades como jugar juntos a juegos de mesa o de rol, construir puzzles, crear historias con sus muñecos, montar piezas, etc. Pueden jugar de forma colaborativa, cooperativa, sin competitividad que pueda crear un foco de tensión no deseado.

**5. DEDICAR UN TIEMPO A LA COMUNICACIÓN**

**REFORCEMOS NUESTRA COMPLICIDAD.** Las familias podemos aprovechar este encierro para reforzar nuestros vínculos, para aprender a conocernos de verdad. Nos pasamos la vida separados unos de otros. Instauramos un momento al día (o varios) para comentar como nos sentimos, para hablar de lo que echamos de menos, para hacer participes a los demás de nuestros pensamientos, para proyectar juntos lo que vamos a hacer cuando todo termine.

**REFORCEMOS NUESTRA COMPLICIDAD.**

Facilítale la socialización a distancia. Resulta inevitable que los niños, y nosotros, echemos de menos el contacto con amigos y familiares. Déjales un espacio para comunicarse. Esta situación resulta especialmente abrumadora para preadolescentes y adolescentes, tan necesitados de mantener su espacio privado y reuniones con sus grupos de amigos. No olvidemos respetarles sus momentos de soledad en su cuarto, no interrumpirles y permitirles, si lo necesitan, pasar algún tiempo hablando, chateando o jugando con sus amigos.

**VIDEOLLAMADAS GRUPALES.** Para toda la familia, para evitar angustiarnos por la desconexión física con el resto del mundo, podemos compartir, a diario, un tiempo de contacto con otros familiares, amigos del cole, primos, etc. Las nuevas tecnologías nos ofrecen una magníficas plataformas para contactar por video, chat, etc. WhatsApp, Messenger y Skype nos permiten hacer videollamadas grupales.



## TIEMPO DE CUARENTENA

# Actividades para reducir la ansiedad de los niños en casa

**QUICK SHARE: COVID-19 / CORONAVIRUS**

MARCH 2020

**WHAT DO I NEED TO KNOW ABOUT CORONAVIRUS?**

During recent weeks a new flu-like virus, called a novel Coronavirus has originated in Wuhan, Hubei Province, China. This virus is a concern for public health globally because it is being transmitted from human to human and can cause serious illness including pneumonia, and in some cases can be fatal. The virus has spread, and the situation is evolving rapidly: the symptoms are similar to cold and influenza viruses and the infection is spread in the same way - no vaccination is available at this time. According to the Centers for Disease Control and Prevention, the immediate threat to the general American public is low at this time.

This virus originally emerged from an animal source but has been monitored spreading from person-to-person. Some viruses are highly contagious (like measles), while other viruses are less so. At this time, it's unclear how easily or sustainably this virus is spreading between people. In general, coronaviruses spread through:

- Coughing or sneezing
- Close personal contact, such as touching or shaking hands
- Touching a surface with virus, then touching your mouth, nose or eyes before washing your hands

**WHAT IS TULSA PUBLIC SCHOOLS DOING TO KEEP SCHOOLS SAFE AND HEALTHY?**

We have public health emergency response plans in place, and we are carefully monitoring the full scope of the coronavirus. We are actively working with the Tulsa Health Department, Tulsa Area Emergency Management Agency, and Oklahoma State Department of Health to stay updated on the status and spread of the coronavirus. We take student and staff health and safety seriously, and we routinely monitor schools for health issues of any kind and regularly disinfect schools during and after school hours. In the event of an outbreak, our school nurses and school leaders would follow the steps we have in place to track illnesses, notify health department officials, disinfect schools, and keep staff and parents updated. [TulsaSchools.org/Coronavirus](http://TulsaSchools.org/Coronavirus)

**WHERE CAN I FIND MORE INFORMATION?**

Centers for Disease Control and Prevention: [www.cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)  
Oklahoma State Department of Health: [www.ohs.gov/health](http://www.ohs.gov/health)  
Tulsa Health Department: [www.Tulsa-Health.org](http://www.Tulsa-Health.org)

Adapted from the Oklahoma State Department of Health, Tulsa Health Department, and Centers for Disease Control and Prevention

**WHAT CAN I DO TO PREVENT INFECTION?**

You can prevent infection by doing the following:

- Wash your hands frequently with soap and water for at least 20 seconds
- Use alcohol-based sanitizers (60% alcohol or above) when hand-washing is unavailable
- Help your young students to wash their hands well
- Do not drop off your sick child at school and stay home when you are sick
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms

**IF YOU HAVE COLD OR FLU-LIKE SYMPTOMS, YOU MUST:**

- Follow local procedures: contact your doctor, as appropriate, and avoid close contact with others
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze, then throw the tissue in the trash
- Wash your hands often and thoroughly using soap and water and clean and sanitize objects and surfaces

**INFORMACIÓN: COVID-19 / CORONAVIRUS**

MARZO 2020

**¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL CORONAVIRUS?**

Durante las últimas semanas, un nuevo virus similar a la gripe, llamado Coronavirus, se originó en Wuhan, provincia de Hubei, China. Este virus es una preocupación para la salud pública en todo el mundo porque se transmite de persona a persona y puede causar enfermedades graves, incluida la neumonía y en algunos casos puede ser mortal. El virus se ha propagado y la situación está evolucionando rápidamente: los síntomas son similares a los del resfriado y los virus de la gripe y la infección se transmite de la misma manera: no hay vacuna disponible en este momento. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, la amenaza inmediata para el público estadounidense no es alta en este momento. Este virus surgió originalmente de una fuente animal, pero se ha monitoreado su propagación de persona a persona. Algunos virus son altamente contagiosos (como el sarampión), mientras que otros virus son menos contagiosos. En este momento, no está claro qué tan fácil se está propagando este virus entre las personas. En general, los coronavirus se propagan a través de:

- Toser o estornudar
- Contacto personal cercano, como tocarse o darse la mano
- Tocar una superficie con virus, luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos

**¿QUÉ ESTÁN HACIENDO LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE TULSA PARA MANTENER LAS ESCUELAS SEGURAS Y SALUDABLES?**

Revisamos planes de emergencias de salud pública y estamos monitoreando cuidadosamente el alcance completo del coronavirus. Estamos trabajando activamente con el Departamento de Salud de Tulsa, la Agencia de Manejo de Emergencias del Área de Tulsa y el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma para mantenernos actualizados sobre el estado y la propagación del coronavirus. Nos tomamos en serio la salud y la seguridad de los estudiantes y del personal y estamos monitoreando minuciosamente las escuelas para detectar problemas de salud de cualquier tipo y desinfectamos regularmente las escuelas durante y después del horario escolar. En caso de brote, nuestras enfermeras y líderes escolares seguirán las medidas que tenemos para reducir enfermedades, notificar a los funcionarios del departamento de salud, desinfectar las escuelas y mantener actualizados al personal y a los padres. [TulsaSchools.org/Coronavirus](http://TulsaSchools.org/Coronavirus)

**¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?**

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)  
Departamento de Salud del Estado de Oklahoma: [www.ohs.gov/health](http://www.ohs.gov/health)  
Departamento de Salud de Tulsa: [www.Tulsa-Health.org](http://www.Tulsa-Health.org)

Adaptado del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, el Departamento de Salud de Tulsa y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

**¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LA INFECCIÓN?**

Puede prevenir la infección haciendo lo siguiente:

- Lávase las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos por 20 segundos
- Utilice desinfectante para manos a base de alcohol (60% alcohol o más) cuando no le sea posible lavarse las manos
- Ayude a sus niños pequeños a lavarse bien las manos
- No lleve a su hijo enfermo a la escuela y permanezca en casa cuando esté enfermo
- Cubrase la nariz y la boca al toser y al estornudar
- Evite el contacto cercano con cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe

**SI TIENE SÍNTOMAS DE RESFRIADO O GRIPE, USTED DEBE:**

- Seguir los procedimientos locales: comunicarse con su médico y evitar el contacto cercano con otros
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo cuando tose o estornude, luego tirar el pañuelo a la basura
- Lavar las manos frecuentemente y minuciosamente usando jabón y agua y limpiar y desinfectar objetos y superficies



**EL MEJOR ESPACIO AL MEJOR PRECIO TU MEJOR OPCIÓN**

**918-744-9502**







## ÚNICO HOSPITAL DE NIÑOS DE TULSA

Con énfasis en una excelente atención centrada en la familia, el hospital de niños en Saint Francis ofrece tecnología de vanguardia y personal dedicado para satisfacer las necesidades médicas de los niños. Nuestros peditras y subespecialistas pediátricos trabajan en equipo; por lo tanto, puede estar seguro de que su hijo o su hija recibirá el cuidado médico más completo disponible en la zona este de Oklahoma.

Centro de emergencias  
médicas pediátricas 24/7  
Medicina adolescente  
Alergia/Inmunología  
Cardiología  
Médicos especializados en  
maltrato infantil  
Cuidados intensivos  
Trastornos alimentarios  
Endocrinología/Atención  
de diabetes  
Gastroenterología  
Cirugía general

Genética  
Hematología/Oncología  
Enfermedades infecciosas  
Equipo de transporte  
neonatal  
Neonatología  
Neurología  
Neurocirugía  
Cirugía oculoplástica  
Oftalmología  
Cirugía Oral/Maxilofacial  
Cirugía ortopédica  
Otorrinolaringología (ORL)

Cuidados paliativos  
Patología  
Equipo para accidentes  
cerebrovasculares pediátricos  
Medicina física y rehabilitación  
Cirugía plástica y reconstructiva  
Psiquiatría (niños y adolescentes)  
Neumología  
Radiología  
Medicina del deporte  
Atención de traumatismos  
Urología

The Children's Hospital at Saint Francis  
6161 South Yale Avenue | Tulsa, Oklahoma | 918-502-6000 | [saintfrancis.com/childrenshospital](http://saintfrancis.com/childrenshospital)



SAINT FRANCIS HOSPITAL | THE CHILDREN'S HOSPITAL AT SAINT FRANCIS | WARREN CLINIC | HEART HOSPITAL AT SAINT FRANCIS | SAINT FRANCIS HOSPITAL SOUTH | LAUREATE PSYCHIATRIC CLINIC AND HOSPITAL  
SAINT FRANCIS HOSPITAL MUSKOGEE | SAINT FRANCIS HOSPITAL VINITA | SAINT FRANCIS BROKEN ARROW | SAINT FRANCIS CANCER CENTER | SAINT FRANCIS HOME CARE COMPANIES | SAINT FRANCIS GLENPOOL



## TIENDA MEXICANA DE VENTA EN OKLAHOMA CITY

Envíos de dinero por medio  
de 5 diferentes compañías,  
cambio de cheques, alto volumen

**GRAN OPORTUNIDAD PARA  
CUALQUIER EMPRENDEDOR O  
INVERSIONISTA**

NEGOCIO CON MUCHA GANANCIA  
Establecido por 23 años. Dueño se retira.

**\$ 400,000 negociable**

Llame a Jesús 405-632-9513  
[rosablancacorp@yahoo.com](mailto:rosablancacorp@yahoo.com)



**DUNHAM'S ASPHALT SERVICES, INC.**

**OPORTUNIDAD LABORAL**  
**Trabajadores de asfalto con experiencia**  
**\$ 18.50 - \$ 25<sup>00</sup> POR HORA DEPENDIENDO DE LA EXPERIENCIA**

**SER BILINGÜE TIENE MÁS OPORTUNIDADES DE PROGRESO**  
**LICENCIA DE CONDUCIR REQUERIDA**  
**SE REQUIERE TELÉFONO INTELIGENTE**

### EMPLEOS VACANTES

- OPERADORES DE PLANTA DE ASFALTO
- OPERADORES DE RODILLOS ASFÁLTICOS
- CARGADORAS COMPACTAS
- CONDUCTORES DE CAMIÓN (MÍNIMO LICENCIA CLASE B)
- RASTREADOR DE NIVEL DE ENTRADA



**PAGO POR VACACIONES**  
**SEGURO DE SALUD | SEGURO DENTAL | SEGURO DE VIDA**  
**DOS SEMANAS DE VACIONES DESPUES DEL AÑO**  
**BONO NAVIDEÑO | BENEFICIOS COMPARTIDOS**  
**BONO POR PRODUCCIÓN | BONO POR ASISTENCIA**

6213 S. 103rd W. Ave. - Sapulpa, OK - 74066 - **918-447-2240**  
Llama a Saúl García **918-807-0659** o Roberto Márquez **918-949-0899**  
[Info@dunhamsasphalt.com](mailto:Info@dunhamsasphalt.com) | [www.dunhamsasphalt.com](http://www.dunhamsasphalt.com)