

Liga MX iniciará el 24 de julio pese a casos de coronavirus

B1



Disney le pagaría \$100 millones a Beyoncé por participar en 3 películas

B6



LA SEMANA

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 2001
OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH NEWSPAPER

TULSA, OK 17 al 23 de junio del 2020 Año 20 / No. 1012 GRATIS | FREE www.lasemanadelsur.com @LaSemanaUSA LaSemanaUSA



MANIFESTANTES FRENTE A LA CORTE SUPREMA

Corte Suprema apoya protección para trabajadores LGBT

US Supreme Court backs protection for LGBT workers

El tribunal superior de los Estados Unidos dictaminó que los empleadores que despiden a los trabajadores por ser homosexuales o transgénero están violando las leyes de derechos civiles del país.

A6

ENGLISH

The top court in the US has ruled that employers who fire workers for being gay or transgender are breaking the country's civil rights laws.

Conoce al nuevo jefe de bomberos de Tulsa

Meet Tulsa's New Fire Chief

TULSA, OK - Michael Baker, ex Jefe de servicios médicos de emergencia del departamento de bomberos de Tulsa (TFD), fue elegido el lunes para servir como el 12º jefe de bomberos de Tulsa. Asumirá su cargo a partir del martes 16 de junio.

A5

ENGLISH

Michael Baker, former Chief of Emergency Medical Services for the Tulsa Fire Department (TFD), was chosen Monday to serve as Tulsa's 12th Fire Chief. He will take his post effective Tuesday, June 16.



MICHAEL BAKER, NUEVO JEFE DE BOMBEROS DE TULSA JUNTO AL ALCALDE BYNUM

Gira de Trump podría causar un aumento de COVID-19

Trump rally expected to cause major COVID-19 spike



POR WILLIAM R. WYNN | TULSA, OK

A principios de este mes, el presidente Donald Trump falsamente describió la economía de los EE.UU. como "un cohete" que rugía de nuevo mientras las medidas preventivas de COVID-19 seguían relajándose en todo el país.

Earlier this month President Donald Trump falsely described the US economy as "a rocket ship" that was roaring back as COVID-19 preventive measures continue to be relaxed across the country.

El coronavirus derrumba las remesas en América Latina

Coronavirus Leads to Nosedive in Remittances in Latin America

POR HUMBERTO MÁRQUEZ | CARACAS

ENGLISH

A7

Las remesas que sostienen a millones de hogares en América Latina y el Caribe se derrumban porque sus familiares pierden empleos e ingresos en los países de acogida,

Remittances that support millions of households in Latin America and the Caribbean have plunged as family members lose jobs and income in their host countries, with entire families sliding back into poverty.

Greg Robinson desafía al alcalde Bynum

Greg Robinson challenges Mayor Bynum

POR WILLIAM R. WYNN | TULSA, OK

El período para presentar las elecciones municipales de agosto en Tulsa ha terminado, el alcalde en ejercicio G.T. Bynum enfrentará a siete candidatos.

ENGLISH

The period to file for Tulsa's August municipal elections is now over, with incumbent Mayor G.T. Bynum drawing seven challengers.



ABOGADA LORENA RIVAS

- Inmigración
- Divorcio y custodia
- Visa para víctimas de crimen y violencia doméstica
- Facilidad de plan de pago
- Derecho penal, demanda civil, daños corporales

2417 East Admiral Boulevard
Tulsa, Oklahoma 74110

918-505-4870 - Fax: 918-513-6724



Lorena@KendallWhittierLaw.com



Greg Robinson desafía al alcalde Bynum

Greg Robinson challenges Mayor Bynum

POR **WILLIAM R. WYNN** | TULSA, OK

El período para presentar las elecciones municipales de agosto en Tulsa ha terminado, el alcalde en ejercicio G.T. Bynum enfrentará a siete candidatos. Bynum tendrá que enfrentar a la oposición tanto de la izquierda como de la derecha en la carrera no partidista, y entre los candidatos más conocidos que buscan derrocar al alcalde está el activista comunitario Greg Robinson. Robinson visitó la sede de "La Semana" para dar sus razones de participar en la carrera y los cambios que le gustaría que tuvieran lugar en Tulsa.

La candidatura a la alcaldía no era lo que Robinson había planeado para este año, pero las continuas tensiones raciales relacionadas con las fuerzas del orden en Tulsa y en todo el país, y la reacción de Bynum a estos eventos, llevó a Robinson a entrar en la arena política.

"La decisión realmente vino del hecho de que cuando miras lo que el alcalde Bynum prometió a los electores, quienes decidieron votar por un republicano, a pesar de que pueden tener inclinaciones políticas diferentes, y éste (Bynum) no había cumplido con las promesas que hizo", explicó Robinson. "La peor parte para mí fue ver su comentario sobre la

muerte de Terrence Crutcher, al no admitir que la muerte tuvo algo que ver con prejuicios raciales, sino que culpó su lucha contra la adicción con su muerte". Eso fue realmente emblemático para mí sobre el problema con el alcalde Bynum como nuestro líder y me hizo sentir que alguien necesitaba intensificar y brindar a los tulsanos otra opción".

Robinson fue parte de una coalición que recientemente se reunió con el alcalde para presionarlo a aceptar la batalla contra la Orden Fraternal de Policía y finalmente establecer una oficina independiente para investigar y monitorear el abuso y la mala conducta de la policía.

"La conclusión es que hasta que tengamos un departamento de policía que sirva a los ciudadanos y sea protector, pero de manera solidaria", dijo Robinson, "y que no lo haga sentir como si ya fueran delincuentes o fueran cazados en sus propias comunidades, entonces no vamos a ser capaces de resolver realmente este problema de la desconfianza entre la comunidad y la policía."

Robinson es un nativo de Tulsa que tiene profundos lazos con la comunidad y una comprensión de cómo las oportunidades económicas, educación, vivienda, reconstrucción, atención médica, el acceso al transporte y otros servicios públi-

cos se entrelazan y conectan con el tema del crimen y la seguridad pública.

"Cuando nos fijamos en las raíces de los crímenes, muchos de ellos están arraigados en problemas de salud mental", dijo Robinson. "Otros tienen su origen en la incapacidad de las personas para obtener los servicios directos que necesitan y las necesidades críticas de calidad de vida que todos tuvimos.

Robinson reconoce que la comunidad latina de Tulsa comparte muchas de las mismas luchas que la población afroamericana de la ciudad, y ha sido un crítico abierto del convenio 287 (g) entre ICE y el condado de Tulsa.

"Mi compromiso con la comunidad latina, con todas las diferentes perspectivas que existen allí, es que te veremos, te escucharemos, y que el ayuntamiento pertenecerá tanto a la comunidad latina como a cualquier comunidad en toda la ciudad de Tulsa", juró Robinson. "Estoy comprometido a atraer a personas a esta administración que abran las puertas y aseguren que se satisfagan las necesidades de la comunidad y que la comunidad se sienta bienvenida en todas partes de la ciudad".

Además de Bynum y Robinson, los otros candidatos en la carrera para la alcaldía del 25 de agosto son Paul Tay, Ricco Wright, Ty Walker, Craig Immel, Ken Reddick y Zackri Whitlow. (La semana)

ENGLISH

The period to file for Tulsa's August municipal elections is now over, with incumbent Mayor G.T. Bynum drawing seven challengers. Bynum will face opposition from both the left and the right in the non-partisan race, and among the best known candidates seeking to unseat the mayor is community activist Greg Robinson. Robinson visited with La Semana about his reasons for entering the race and the changes he would like to see take place in Tulsa.

Running for mayor was not what Robinson had planned for this year, but ongoing law enforcement related racial tensions both in Tulsa and across the country, and Bynum's reaction to these events, prompted Robinson to enter the political arena.

"The decision really came from the fact that when you look at what Mayor Bynum promised constituents, constituents that many times decided to vote for a Republican, even though they may have different political leanings, that he hadn't delivered on the guarantee that he made," Robinson explained. "Nowhere was that more poignant for me than seeing his comment about the death of Terrence Crutcher, not admitting that the death had anything to do with racial bias, instead blaming Terrence Crutcher's struggle with addiction for his death. That really was em-



GREG ROBINSON

blematic to me of the problem with Mayor Bynum as our leader and just made me feel like someone needed to step up and provide Tulsans with another choice."

Robinson was part of a coalition that recently met with the mayor to push him to agree to battle the Fraternal Order of Police to finally establish an independent office to investigate and monitor police abuse and misconduct.

"The bottom line is that until we have a police department that is serving citizens and is protective, but in a supportive way," Robinson said, "and not making them feel as if they are already criminals or being hunted in their own communities, then we're not going to be able to truly solve this issue of mistrust between community and police."

Robinson is a native Tulsan with deep ties to the community and an understanding of how economic opportunities, education, housing, gentrification, healthcare, and access to transportation and other public services all intertwine and connect to the issue of crime and public safety.

"When you look at what the roots of crimes are, a lot of them are rooted in mental health issues," Robinson said. "Others are rooted in the inability of people to get the direct services that they need to get the access to amenities and critical quality of life needs that we all happened.

Robinson recognizes that Tulsa's Latinx community shares many of the same struggles as the city's African American population, and has been an outspoken critic of the 287(g) contract between ICE and Tulsa County.

"My commitment to the Latinx community, to all of the different perspectives that exist there, is to say we will see you, we will hear you, and City Hall with belong just as much to the Latinx community as to any community across the City of Tulsa," Robinson vowed. "I am committed to bringing people into this administration that open the doors and ensure that the needs of the community are met and ensure that the community feels welcome everywhere in the city."

In addition to Bynum and Robinson, the other candidates in the August 25 mayoral race are Paul Tay, Ricco Wright, Ty Walker, Craig Immel, Ken Reddick, and Zackri Whitlow. (La Semana)

Gira de Trump podría causar un aumento de COVID-19

Trump rally expected to cause major COVID-19 spike

VIENE DE LA PÁGINA A-1

Sin embargo, no es la economía sino la propia enfermedad la que está resurgiendo, y esto es particularmente cierto en el condado de Tulsa.

La semana pasada, el condado de Tulsa experimentó su mayor aumento en los casos de COVID-19 desde que la enfermedad mortal alcanzó el estado de pandemia, y a partir del martes 16 de junio tuvo la mayoría de los casos de cualquier condado en Oklahoma. Seis de los últimos siete días tuvieron saltos récord de coronavirus en el condado de Tulsa.

Con este aumento de casos como telón de fondo, Trump ha elegido a Tulsa para iniciar su última ronda de mítines de campaña. Se ha programado un mitin masivo para el sábado 20 de junio en el Centro BOK, que la campaña de Trump promete llenar.

"Nunca hemos tenido un asiento vacío", dijo Trump, "y ciertamente no lo haremos en Oklahoma".

Y aunque es demostrablemente falso que los mítines de Trump nunca han tenido asientos vacíos, su predicción en Oklahoma puede ser precisa.

"Estamos anticipando un mitin muy completo", dijo Erin Perrine de la campaña Trump en una entrevista con NPR. "Hemos recibido más de un millón de solicitudes de entradas."

Es cierto que muchas de estas peticiones fueron hechas por los que se oponen a Trump y esperan avergonzar al presidente manteniendo los asientos de sus seguidores vacíos, pero dado que habrá un período de cuatro horas desde que el BOK abre sus puertas este sábado hasta el comienzo del mitin, no debería ser difícil llenar los asientos.

Oficiales de salud de Tulsa City-County Health Department como el Dr. Bruce Dart y el Dr. Anthony Fauci, epidemiólogo líder de la nación y miembro de la propia fuerza de trabajo sobre coronavirus de Trump, advirtieron sobre los peligros de una concentración interior tan grande en un momento en que COVID-19 se está disparando en el área.

"El COVID está aquí en Tulsa, se está transmitiendo de manera muy eficiente", dijo Dart al Tulsa World el pasado fin de semana. "Ojalá pudiéramos posponer esto a un momento en que el virus no sea una preocupación tan grande como lo es hoy".

Fauci dijo en términos claros que el próximo rally de Tulsa es muy arriesgado.

"Cuando estás en una gran multitud, si tienes una congregación de personas que están muy, muy cerca la una de la otra, definitivamente aumentas el riesgo de adquirir o propagar infecciones", dijo Fauci esta semana. "Y he dicho que hay algunas personas que van a hacer eso de todos modos, sin importar lo que yo diga. Pero el problema es que, si lo hacen, usen una mascarilla todo el tiempo, porque una mascarilla le dará cierta protección. Lo mejor que puede hacer es evitar las zonas abarrotadas, pero si no va a

viente partidario de Trump, animando el mitin y desestimando la importancia de las mascarillas, las opciones de Bynum son limitadas, a menos que inicie una guerra contra su propio partido político.

Lo que más preocupa a los funcionarios de salud y a los trabajadores de primera línea es el resurgimiento de los casos de COVID-19 tras las celebraciones del Día de los Caídos y la falta de voluntad de muchos residentes locales de continuar con un distanciamiento físico superficial palidecerá en comparación con lo que se espera que suceda en los días y semanas siguientes al mitin. (La Semana)

est round of campaign rallies. A massive rally is scheduled for Saturday, June 20 at the BOK Center, which the Trump campaign promises will be full to capacity.

"We've never had an empty seat," Trump said, "and we certainly won't in Oklahoma."

And while it demonstrably untrue that Trump rallies have never had empty seats, his prediction in deep red Oklahoma may well prove accurate.

"We are anticipating a very full rally," Erin Perrine of the Trump campaign said in an interview with NPR.



hacer eso, use una mascarilla".

Los organizadores de la campaña de Trump dijeron que verificarán las temperaturas de los asistentes y entregarán desinfectantes para manos y mascarillas a quienes las requieran, pero no será necesario usar mascarillas en el evento y el presidente nunca ha usado una mascarilla en las reuniones públicas. Los que asistan deben aceptar no responsabilizar a la campaña si contraen el COVID-19 en el mitin.

Muchos en Tulsa esperaban que el alcalde G.T. Bynum interviniera y emitiera una orden que bloqueara el evento, pero con el gobernador Kevin Stitt, un fer-

ENGLISH

However, it is not the economy but the disease itself that is making a resurgence, and this is particularly true in Tulsa county.

This past week Tulsa county saw its sharpest increase in cases of COVID-19 since the deadly disease became reached pandemic status, and as of Tuesday June 16 had the most cases of any county in Oklahoma. Six out of the past seven days had record coronavirus jumps in Tulsa county.

With this rise in cases as a backdrop, Trump has chosen Tulsa to kick off his lat-

"We've received over one million ticket requests."

It's true that many of these requests were made by those who oppose Trump and are hoping to embarrass the president by keeping seats from his supporters, but given that there will be a four hour period between when the BOK opens its doors this Saturday and when the rally begins, filling any open seats should not be difficult.

Health officials from Tulsa City-County Health Department director Dr. Bruce Dart to Dr. Anthony Fauci, the nation's leading

epidemiologist and a member of Trump's own coronavirus task force, have warned of the dangers of such a large indoor rally at a time when COVID-19 is spiking in the area.

"COVID is here in Tulsa, it is transmitting very efficiently," Dart told the Tulsa World this past weekend. "I wish we could postpone this to a time when the virus isn't as large a concern as it is today."

Fauci said in no uncertain terms that the upcoming Tulsa rally is very risky.

"When you are in a large crowd, if you have the congregation of people that are much, much close to each other, you definitely increase the risk that you will either acquire or spread infections," Fauci said this week. "And I've said there are some people that are going to do that anyway, no matter what I say. But the issue is, if they do, please wear a mask all the time, because a mask will give you some protection. The best thing to do is to avoid crowded areas, but if you're not going to do that, please wear a mask."

The Trump campaign said it will be checking attendees' temperatures and handing out hand sanitizer and masks to those who want them, but wearing masks at the event will not be required and the president has never worn a mask at public gatherings. Those who attend are required to agree not to hold the campaign liable if they contract COVID-19 at the rally.

Many in Tulsa hoped Mayor G.T. Bynum would intervene and issue an order blocking the event, but with Governor Kevin Stitt, an ardent Trump supporter, cheerleading the rally and dismissing the importance of masks, Bynum's options short of all-out war with his own political party are limited.

What has health care officials and front line workers most concerned is that the resurgence of COVID-19 cases in the wake of Memorial Day celebrations and an unwillingness of many local residents to continue even cursory social distancing will pale in comparison to what is anticipated to happen in the days and weeks following the ill-advised rally. (La Semana)

Carr & Carr

Attorneys at Law

Oficina sucursal
adentro de la
**PLAZA SANTA
CECILIA**

LA PRIMERA CONSULTA ES GRATIS

DESDE 1973

- Accidentes automovilísticos con daños de carro
 - Aparatos medico defectuosos
 - Abuso sexual y justicia civil
 - Lesiones cerebrales
 - Lesiones corporales
- Negligencia profesional medica
 - Homicidio culposo
- Responsabilidad del local
- Negligencia en asilo de ancianos y abuso
- Accidentes de camiones de carga y ferrocarril
 - Accidentes en bicicleta/motocicletas
 - Disputas con compañías de seguros
 - Discapacidad de seguro social
 - Daño a la propiedad

Contestamos tu llamada las 24 horas del día

Plaza Santa Cecilia
2160 S Garnett Rd Suite B7 | 918.605.0453
www.carrcarr.com

DIRECTORIO			
<p>Guillermo Rojas Presidente/CEO</p> <p>William R. Wynn General Manager</p> <p>Marina Salgado Office Manager</p> <p>Williams Rojas Director Gráfico/Web wrojas3@yahoo.com</p> <p>Gabriel Rojas Asistente Diseño Gráfico</p>	<p>Asistente Diseño Gráfico Administrador Web Yumelis Coro</p> <p>Traductora Victoria Lis Marino</p> <p>Distribución Antonio Rosas</p> <p>Reporteras Locales Victoria Lis Marino Karime Estrada</p> <p>Reportero gráfico Walfri Rodas</p> <p>Asesor Legal Steven Harris</p>	<p>Corresponsales Lisa Vives / NUEVA YORK</p> <p>Israel Yabek RAMOS / MÉXICO</p> <p>Erica R. Rosso Bilbao SUDAMERICA</p> <p>Christian Arias Flórez COLOMBIA</p> <p>Natalia De La Palma Héctor Pérez / EUROPA</p> <p>Agencias de Noticias IPS, SIL, CL</p>	<p>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</p> <p>Las opiniones expresadas conciernen exclusivamente a los autores y otros colaboradores y no representan necesariamente la filosofía de La Semana del Sur</p> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">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.</p> <p style="font-size: x-small; margin-top: 5px;">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.</p>



IGLESIA HISPANA VICTORY

YA ABRIMOS NUESTROS SERVICIOS 9AM Y 11:30AM

Debido a los lineamientos de CDC estaremos:

- Tomando la temperatura a la entrada del edificio
- Usando Mascarilla, adentro del edificio (Por favor traiga la Suya)
- Se les indicara a donde se pueden sentar junto con su familia incluyendo jóvenes y niños
- NO TENDREMOS IGLESIA PARA NIÑOS (NO HAY CUIDADO DE NIÑOS)
- NO TENDREMOS IGLESIA PARA JOVENES
- Terminando cada servicio se procederá a desinfectar las áreas usadas en la iglesia
- Si usted asiste al servicio de las 9am favor de Regar a las 8:15am y al de las 11:30am llegar 11:15am

Muchas Gracias por su Apoyo y Comprensión, trabajamos para la seguridad de su Familia

SEGUIMOS TRASMITIENDO EN VIVO

Jueves y Sábados 7pm - Domingos 9am -11:30am

Cuidado con las estafas de préstamos PPP

Beware of PPP loan scams

Un nuevo informe muestra que hay \$ 130 mil millones restantes en el programa de protección de Paycheck (PPP), pero los propietarios de pequeñas empresas están en riesgo tras un aumento sin precedentes de estafas en línea.

Oklahoma ocupa el puesto número 21 en el país con 26,451 préstamos aprobados por un total de \$ 4 mil millones en ayuda PPP hasta la fecha.

El Grupo de Trabajo del FBI sobre Fraude PPP está investigando \$42 millones en fraude, la FTC ha recibido hasta ahora 36,000 informes de fraude que costaron \$46.2 millones a las víctimas; y Google informó que está bloqueando 18 millones de correos electrónicos fraudulentos cada día.

SocialCatfish.com publicó un informe sobre 4 fraudes del programa de protección de cheques de pago que deben evitarse según la información de la FTC, el FBI y la SBA durante la pandemia de coronavirus.

Éstas son las 4 estafas de PPP en curso y cómo evitarlas:

ESTAFA DE PHISHING
El estafador le enviará un correo electrónico falso que dice ser de la SBA animándole a solicitar un préstamo PPP. Le proporcionarán un enlace para que haga clic e ingrese su información personal. Si hace clic en ese enlace, infecta su dispositivo con malware y virus que roban su información personal. Luego pueden pretender ser usted, solicitar préstamos y robar sus finanzas.

Cómo evitarlo: La SBA no le enviará un correo electrónico de la nada pidiéndole que presente la solicitud. No haga clic en ningún enlace sospechoso. TARIFAS FALSAS Y ESTAFA DE DINERO RÁPIDO

Los estafadores se comunican con usted por teléfono o correo electrónico y afirman que debe pagar una pequeña tarifa para solicitar un préstamo PPP. Ofrecen "acelerar" su solicitud por una tarifa adicional.

Cómo evitarlo: Sólo se obtiene un préstamo PPP a través de un sitio aprobado, y no hay cuota o proceso de vía rápida. Cualquier persona que le diga lo contrario es un fraude. ESTAFA ROBOCALL

Los estafadores están llamando a personas y fingen ser de la SBA para solicitar información confidencial. Si ya solicitó un préstamo, dicen que necesitan la información para verificar su cuenta. Usan esa información para robar fondos de su banco o cometer fraude atribuido a usted.

Cómo evitarlo: la SBA nunca lo llamará para verificar su solicitud o anunciar su programa de préstamos PPP. Si recibe una llamada similar a esta, cuelgue la llamada, bloquee a la persona que llama y evite darles su información. ESTAFA DE PRÉSTAMO FALSO

Varias empresas fingen ser prestamistas y le envían una solicitud falsa. Sin embargo, una vez que complete el formulario, ese negocio tiene su información personal y confidencial que pueden usar para robar sus fondos ganados con tanto esfuerzo.

Cómo evitarlo: Verifique al prestamista antes de solicitar el préstamo. Solo los prestamistas aprobados por la SBA pueden administrar préstamos PPP. Para saber si el prestamista con el que está solicitando préstamo aprobado para distribuir préstamos PPP, visite <https://www.sba.gov/paycheckprotection/find>.

Si encuentra una estafa de PPP, comuníquese con la policía local o presente una queja ante la FTC en <https://www.ftccomplaintassistant.gov/#cmt&panel1-1>.

ENGLISH
A new report shows there is \$130 billion left in the Paycheck Protection Program but small business owners are at-risk following an unprecedented rise in online scams.

Oklahoma ranks No. 21 in the country with 26,451 ap-

proved loans totaling \$4 billion in PPP aid to date.

The FBI's PPP Fraud Working Group is investigating \$42 million in fraud, the FTC has thus far received 36,000 reports of fraud costing victims \$46.2 million; and Google reported it is blocking 18 million scam emails every single day.

SocialCatfish.com today released a report today on 4 Paycheck Protection Program Scams to Avoid based on information from the FTC, FBI and SBA during the Coronavirus pandemic.

Here are 4 PPP scams in progress and how to avoid them:
PHISHING SCAM

The scammer will send you a fake email claiming to be from the SBA encouraging you to apply for a PPP loan. They will provide a link for you to click on and enter your personal information. If you click on that link, it infects your device with malware and viruses that steal your personal information. Then they can pretend to be you, apply for loans, and steal your finances.

How to Avoid: The SBA will not email you out of the blue asking you to apply. Do not click on any suspicious links.

FAKE FEES AND FAST MONEY SCAM

Scammers contact you either by phone or email and claim that you need to pay a small fee to apply for a PPP Loan. They offer to "fast-track" your application for an additional fee.

How to Avoid: You only get a PPP Loan through an approved site, and there is no fee or fast-track process. Anybody telling you otherwise is a fraud.

ROBOCALL SCAM

Scammers are calling people pretending to be from the SBA and asking for confidential information. If you already applied for a loan, they say they need it to verify your account. They use that information to steal funds from your bank or commit fraud attributed to you.

How to Avoid: The SBA will never call you to verify your application or advertise their PPP Loan program. If you get a call similar to this, hang up the call, block the caller, and avoid giving them your information.

FAKE LENDER SCAM

Several businesses are pretending to be lenders and send you a fake application. Once you fill out the form however, that business has your personal and confidential information that they can use to steal your hard-earned funds.

How to Avoid: Verify the lender before applying for the loan. Only approved lenders by the SBA can administer PPP Loans. To find out if the lender you are applying with is approved to distribute PPP Loans, visit <https://www.sba.gov/paycheckprotection/find>.

If you encounter a PPP scam, contact local law enforcement or file a complaint with the FTC at <https://www.ftccomplaintassistant.gov/#cmt&panel1-1>.



IMPRESIÓN ARTÍSTICA DEL EXOMARS TRACE GAS ORBITER DE LA ESA QUE DETECTA EL BRILLO VERDE DEL OXÍGENO EN LA ATMÓSFERA MARCIANA



Satélite detecta resplandor verde alrededor de Marte

Satellite spots unique green glow around Mars

ExoMars Trace Gas Orbiter, un satélite perteneciente a la agencia espacial europea (ESA), detectó oxígeno verde brillante en la atmósfera de Marte, la primera vez que se ha visto esta emisión en un planeta que no es la Tierra.

En la Tierra, se produce oxígeno brillante durante las auroras polares cuando los electrones energéticos del espacio interplanetario golpean la atmósfera superior. Esta emisión de luz impulsada por oxígeno le da a las auroras polares su hermoso y característico tono verde.

La aurora, sin embargo, es sólo una forma en que las atmósferas planetarias se iluminan. Las atmósferas de los planetas incluyendo la Tierra y Marte brillan constantemente durante el día y la noche mientras la luz solar interactúa con átomos y moléculas dentro de la atmósfera.

El resplandor diurno y nocturno es causado por mecanismos ligeramente diferentes: el resplandor nocturno se produce cuando se recombinan moléculas rotas, mientras que el resplandor diurno surge cuando la luz solar excita directamente átomos y moléculas como el nitrógeno y el oxígeno.

En la Tierra, el resplandor nocturno verde es bastante débil, por lo que se ve mejor desde una perspectiva "de borde", como se muestra en muchas imágenes espectaculares tomadas por astronautas a bordo de la estación espacial internacional (EEI). Esta debilidad puede ser un problema al buscarlo alrededor de otros planetas, ya que sus superficies brillantes pueden ahogarlo.

Este resplandor verde ahora ha sido detectado por primera vez en Marte por el ExoMars Trace Gas Orbiter (TGO), que ha estado orbitando Marte desde octubre de 2016.

"Una de las emisiones más brillantes vistas en la Tierra proviene del resplandor nocturno. Más específicamente, de átomos de oxígeno que emiten una longitud de onda de luz particular que nunca se ha visto alrededor de otro planeta," dice Jean-Claude Gérard de la Universidad de Lieja, Bélgica, y autor principal del nuevo estudio publicado en Nature Astronomy.

"Las observaciones anteriores no habían capturado ningún tipo de resplandor verde en Marte, por lo que decidimos reorientar el canal nadir UVIS para apuntar al 'borde' de Marte, similar a la perspectiva que se ve en las imágenes de la Tierra tomadas de la EEI", agrega la coautora Ann Carine Vandaele del Institut Royal d'Aéronomie Spatiale de Belgique, Bélgica, e investigadora principal de NOMAD.

"Modelamos esta emisión y descubrimos que se produce principalmente como dióxido de carbono, o CO2, se divide en sus partes constituyentes: monóxido de carbono y oxígeno", dice Jean-Claude. "Vimos los átomos de oxígeno resultantes brillando tanto en luz visible como ultravioleta".

La comparación simultánea de estos dos tipos de emisión mostró que la emisión visible era 16.5 veces más intensa que la ultravioleta.

"Esta es la primera vez que se observa esta importante emisión en otro planeta más allá de la Tierra, y marca la primera publicación científica basada en observaciones del canal UVIS del instrumento NOMAD en el ExoMars Trace Gas Orbiter", destaca Håkan Svedhem, TGO de la ESA Científico del proyecto.

Comprender las propiedades de la atmósfera de Marte no solo es científicamente interesante, sino que también es clave para operar las misiones que enviaremos al planeta rojo. La densidad atmosférica, por ejemplo, afecta directamente el arrastre experimentado por los satélites en órbita y por los paracaídas utilizados para entregar sondas a la superficie marciana.

ENGLISH
ExoMars Trace Gas Orbiter, a satellite belonging to the European Space Agency (ESA) has detected glowing green oxygen in Mars' atmosphere – the first time that this emission has been seen around a planet other than Earth.

On Earth, glowing oxygen is produced during polar auroras when energetic electrons from interplanetary space hit the upper atmosphere. This oxygen-driven emission of light gives polar auroras their beautiful and characteristic green hue.

The aurora, however, is just one way in which planetary atmospheres light up. The atmospheres of planets including Earth and Mars glow constantly during both day and night as sunlight interacts with atoms and molecules within the atmosphere. Day and night glow are caused by slightly different mechanisms: night glow occurs as broken-apart molecules recombine, whereas day glow arises when the Sun's light directly excites atoms and molecules such as nitrogen and oxygen.

On Earth, green night glow is quite faint, and so is best seen by looking from an 'edge on' perspective – as portrayed in many spectacular images taken by astronauts aboard the International Space Station (ISS). This faintness can be an issue when hunting for it around other planets, as their bright surfaces can drown it out.

This green glow has now been detected for the first time at Mars by the ExoMars Trace Gas Orbiter (TGO), which has been orbiting Mars since October 2016.

"One of the brightest emissions seen on Earth stems from night glow. More specifically, from oxygen atoms emitting a particular wavelength of light that has never been seen around another planet," says Jean-Claude Gérard of the Université de Liège, Belgium, and lead author of the new study published in Nature Astronomy.

"Previous observations hadn't captured any kind of green glow at Mars, so we decided to reorient the UVIS nadir channel to point at the 'edge' of Mars, similar to the perspective you see in images of Earth taken from the ISS," adds co-author Ann Carine Vandaele of the Institut Royal d'Aéronomie Spatiale de Belgique, Belgium, and Principal Investigator of NOMAD.

"We modelled this emission and found that it's mostly produced as carbon dioxide, or CO2, is broken up into its constituent parts: carbon monoxide and oxygen," says Jean-Claude. "We saw the resulting oxygen atoms glowing in both visible and ultraviolet light."

Simultaneously comparing these two kinds of emission showed that the visible emission was 16.5 times more intense than the ultraviolet.

"This is the first time this important emission has ever been observed around another planet beyond Earth, and marks the first scientific publication based on observations from the UVIS channel of the NOMAD instrument on the ExoMars Trace Gas Orbiter," highlights Håkan Svedhem, ESA's TGO Project Scientist.

Understanding the properties of Mars' atmosphere is not only interesting scientifically, but is also key to operate the missions we send to the Red Planet. Atmospheric density, for example, directly affects the drag experienced by orbiting satellites and by the parachutes used to deliver probes to the Martian surface.

Conoce al nuevo jefe de bomberos de Tulsa

Meet Tulsa's New Fire Chief

VIENE DE LA PÁGINA A-1

"De varios servidores públicos excepcionales que dieron sus nombres para servir como el próximo jefe de bomberos de Tulsa, he decidido que Michael Baker es la mejor persona para dirigir el departamento", dijo el alcalde Bynum. "Michael ha prestado servicios al departamento durante muchos años y ha hecho un trabajo excepcional convirtiendo nuestro sistema EMS en uno de los mejores del país... El jefe Baker representará al departamento de bomberos de Tulsa al más alto nivel y continuará sentando las bases para uno de los mejores departamentos de bomberos de la nación".

El jefe Baker ha servido más de 30 años en seguridad pública, 25 de ellos con el departamento de bomberos de Tulsa. Ha desempeñado un papel clave en el desarrollo del programa de servicios de asistencia comunitaria, referencia y educación (CARES, por sus siglas en inglés) de TFD, que ayuda a clasificar aquellos que tienen necesidades específicas de atención a programas y recursos que pueden ayudarlos a mejorar sus vidas.

"Es un honor ser seleccionado como el duodécimo jefe de bomberos de la ciudad de Tulsa", dijo Baker. "Estoy emocionado de ser parte de un gran equipo de liderazgo y trabajar con un grupo de bomberos de clase mundial. Hay grandes planes en el horizonte que no solo abordan la vida y la seguridad."

dad contra incendios de todos los residentes de Tulsa, sino que también trabajan para mejorar la calidad de vida en nuestra comunidad. A través de un equipo de bomberos informado, colaborativo y equitativo, Tulsa continuará emergiendo como una comunidad energética y resistente".

El departamento de bomberos de Tulsa tiene más de 700 bomberos, los cuales ayudaron a TFD a obtener una calificación de Clase 1 en 2019 por parte de la oficina de servicios de seguros (ISO), la calificación más alta que un departamento puede obtener en el país.

A lo largo de su carrera, Baker se ha convertido en un innovador oficial de operaciones del servicio de bomberos, gerente de emergencias y administrador. En su calidad de director de servicios médicos de emergencia, que ha ocupado desde 2009, ha ayudado a mejorar los tiempos de notificación de respuesta a incendios y EMS, al tiempo que ha ahorrado dinero de TFD a través de procesos y sistemas mejorados.

Baker, quien sirvió por primera vez a Tulsa como bombero en Fire Station 4, tiene más de 10 años de experiencia con la asociación internacional de bomberos como instructor de campo, lo que le ayuda a proporcionar una mejor perspectiva de las habilidades necesarias para mantener una interacción positiva entre el trabajo y gestión con énfasis en mantener una relación de trabajo de calidad.

El nuevo jefe asumió su



cargo el 16 de junio, momento en que el jefe interino Scott Clark regresó a sus funciones habituales.

ENGLISH

"Out of several exceptional public servants who put forth their names to serve as Tulsa's next Fire Chief, I have decided Michael Baker is the best person to lead the Tulsa Fire Department moving forward," Mayor Bynum said. "Michael has served the department for many years and has done an outstanding job turning our EMS system into one of the best in the nation... Chief Baker will represent the Tulsa Fire Department at the highest level and will continue to lay the groundwork for one of the best fire departments in the nation."

Chief Baker has served more than 30 years in public safety, 25 of those with the Tulsa Fire Department. He's played a key role in the development of TFD's Community Assistance, Referral, and Education Services (CARES) program, which helps triage those who have specific care needs to programs and resources that can help change their lives for the better.

"It is my honor to be selected as the twelfth Fire Chief for the City of Tulsa," Baker said. "I am excited to be a part of a great leadership team and work with a world class group of firefighters. Great plans are on the horizon that not only address the life and fire safety of all Tulsa residents, but also work to improve the quality of life in our community."

nity. Through an informed, collaborative, and equitable team of firefighters, Tulsa will continue emerging as an energetic and resilient community."

The Tulsa Fire Department has more than 700 firefighters, all of whom helped TFD earn a Class 1 Insurance Service Office (ISO) rating in 2019 – the highest rating a department can get in the country.

Throughout his career, Baker has become an innovative fire service operations officer, emergency manager and administrator. In his capacity as the Director of Emergency Medical Services, which he has held since 2009, he has helped improve Fire and EMS response reporting times, while saving TFD money through improved processes and systems.

Baker, who first served Tulsa as a firefighter at Fire Station 4, has more than 10 years' experience with the International Association of Firefighters as a field instructor, helping provide him a better perspective of the skills required to maintain a positive interaction between labor and management with an emphasis on maintaining a quality working relationship.

The new chief took his post June 16, at which time Interim Chief Scott Clark returned to his regular job duties.

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!

Cuarto de examen

Sala de espera

Community Health Connection
La Conexión Médica

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

Corte Suprema apoya protección para trabajadores LGBT

US Supreme Court backs protection for LGBT workers

El tribunal superior de los Estados Unidos dictaminó que los empleadores que despiden a los trabajadores por ser homosexuales o transgénero están violando las leyes de derechos civiles del país.

En una decisión 6-3, la Corte Suprema dijo que la ley federal, que prohíbe la discriminación basada en el sexo, debe entenderse que incluye la orientación sexual y la identidad de género.

El fallo es una gran victoria para los trabajadores LGBT y sus aliados.

Y llega a pesar de que la corte se ha vuelto más conservadora.

Los abogados de los empleadores habían argumentado que los autores de la Ley de Derechos Civiles de 1964 no tenían la intención de que se aplicara a casos relacionados con la orientación sexual y la identidad de género. La administración Trump se puso del lado de ese argumento.

Pero el juez Neil Gorsuch, quien fue nominado a la corte por el presidente Donald Trump, dijo que actuar contra un empleado por esos motivos necesariamente tiene en cuenta el sexo.

"Un empleador que despiden a un individuo por ser homosexual o transgénero despiden a esa persona por rasgos o acciones que no habría cuestionado en miembros de un sexo diferente", escribió.

¿Qué significa el fallo?

El Título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 prohíbe a los empleadores discriminar a los empleados por motivos de sexo, género, raza, color, origen nacional y religión.

Bajo la administración de Obama, la comisión federal de igualdad de oportunidades en el empleo, que hace cumplir la ley contra la discriminación, dijo que incluía la identidad de género y la orientación sexual. Pero la administración Trump se ha movido para revertir algunas protecciones en la atención médica y otras áreas.

Si bien algunos estados de los EE.UU. ya habían extendido explícitamente tales protecciones a los trabajadores LGBT, muchos no lo han hecho.

Si bien el tribunal está estableciendo una larga historia de decisiones que amplían los derechos de los homosexuales, esta es la primera vez que habla directamente sobre las protecciones legales para las personas transgénero.

El hecho de que el fallo se emita pocos días después de que la administración Trump anunciara que estaba eliminando las protecciones del seguro de salud para transexuales solo pone el asunto en claro.

Los defensores LGBT elogiaron la decisión del tribunal como el fin de las personas que ocultan su sexualidad en el trabajo.

La unión americana de libertades civiles compartió una declaración preparada de la demandante transgénero Aimee Stephens, quien murió el mes pasado. Su caso fue el primer



JUECES DE LA CORTE SUPREMA

gran caso de derechos civiles de personas transgénero escuchado por el tribunal superior de Estados Unidos.

"Me alegra que la corte haya reconocido que lo que me sucedió es incorrecto e ilegal", dijo Stephens. "Estoy agradecido de que el tribunal dijera que mis hermanos transgéneros y yo tenemos un lugar en nuestras leyes, me hizo sentir más seguro y más incluido en nuestra sociedad".

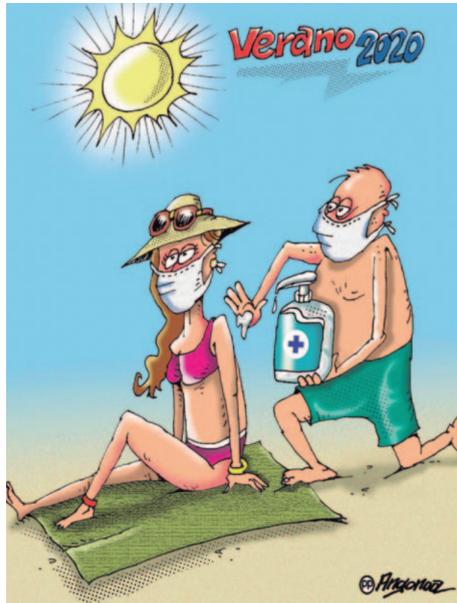
Pero Alliance Defender Freedom, una organización conservadora cristiana sin fines de lucro que pidió a la corte que escuchara el caso de la Sra. Stephens, dijo que estaba decepcionada con el fallo.

Advirtió que "crearía el caos y la enorme injusticia para las mujeres y niñas en el atletismo, refugios para mujeres y muchos otros contextos".

¿Qué dijo la corte?

En su opinión, Gorsuch dijo que tales asuntos no estaban ante el tribunal.

"La única pregunta que tenemos ante nosotros es si un empleador que despiden a alguien por ser homosexual o transgénero ha despedido o discriminado a esa persona "por el sexo de esa persona", escribió.



La respuesta, dijo, era "clara", incluso si tal escenario no se había previsto cuando se redactó la ley.

"Es imposible discriminar a una persona por ser homosexual o transgénero sin discriminar a esa persona por su sexo", escribió.

Tres jueces conservadores se opusieron al fallo: Samuel Alito, Clarence Thomas y Brett Kavanaugh.

El fallo resuelve tres casos presentados por personas que dijeron que habían sido despedidos después de que sus empleadores supieran que eran homosexuales o transgénero. (BBC)

ENGLISH

The top court in the US has ruled that employers who fire workers for being gay or transgender are breaking the country's civil rights laws.

In a 6-3 decision, the Supreme Court said federal law, which prohibits discrimination based on sex, should be understood to include sexual orientation and gender identity.

The ruling is a major win for LGBT workers and their allies.

And it comes even though the court has become more conservative.

Lawyers for the employers had argued that the authors of the 1964 Civil Rights Act had not intended it to apply to cases involving sexual orientation and gender identity. The Trump administration sided with that argument.

But Judge Neil Gorsuch, who was nominated to the court by President Donald Trump, said acting against an employee on those grounds necessarily takes sex into account.

"An employer who fires an individual for being homosexual or transgender fires that person for traits or actions it would not have questioned in members of a different sex," he wrote.

What does the ruling mean?

Title VII of the Civil Rights Act of 1964 forbids employers from discriminating against employees on the basis of sex as well as gender, race, color, national origin and religion.

Under the Obama administration, the federal Equal Employment Opportunity Commission, which enforces the anti-discrimination law, said it included gender identity and sexual orientation. But the Trump administration has moved to roll back some protections in health-care and other areas.

While some states in the US had already explicitly extended such protections to LGBT workers, many have not.

While the court is establishing a long history of decisions expanding gay rights, this is the first time it spoke directly about the legal protections for transgender individuals.

That the ruling comes out just days after the Trump administration announced it was removing transgender health-insurance protections only puts the issue in stark relief.

LGBT advocates hailed the court's decision as the

end of people hiding their sexuality at work.

The American Civil Liberties Union shared a prepared statement from transgender plaintiff Aimee Stephens, who died last month. Her case was the first major transgender civil rights case heard by America's top court.

"I am glad the court recognized that what happened to me is wrong and illegal," Ms Stephens said. "I am thankful that the court said my transgender siblings and I have a place in our laws - it made me feel safer and more included in our society."

But the Alliance Defending Freedom, a conservative Christian non-profit that asked the court to hear Ms Stephens' case, said it was disappointed in the ruling.

It warned it would "create chaos and enormous unfairness for women and girls in athletics, women's shelters and many other contexts".

What did the court say?

In his opinion, Gorsuch said such matters were not before the court.

"The only question before us is whether an employer who fires someone for being homosexual or transgender has discharged or otherwise discriminated against that individual 'because of such individual's sex'," he wrote.

The answer, he said, was "clear" - even if such a scenario had not been anticipated when the law was written.

"It is impossible to discriminate against a person for being homosexual or transgender without discriminating against that individual based on sex," he wrote.

Three conservative justices opposed the ruling: Samuel Alito, Clarence Thomas and Brett Kavanaugh.

The ruling resolves three cases brought by people who said they had been fired after their employers learned they were gay or transgender. (BBC)

VIENE DE LA PÁGINA A-1

y el conjunto familiar retrocede hacia la pobreza, al superponerse la crisis de salud por la covid-19 y la recesión económica mundial.

La región recibirá este año al menos unos 77 500 millones de dólares en remesas, 19,3 por ciento menos de los 96 000 millones que recibió en 2019, según proyecciones provisionales del Banco Mundial.

El daño "se puede entender desde el ángulo del consumo. Seis millones de hogares, de los 30 millones que reciben remesas, no las tendrán este año, y otros ocho millones perderán al menos un mes de ese ingreso", dijo a IPS desde Washington el experto Manuel Orozco.

Una remesa promedio en la región es de 212 dólares al mes, según estudios del Banco Interamericano de Desarrollo (BID).

Las remesas "representan 50 por ciento del ingreso total de los hogares que reciben dinero de sus familiares, y aumentan la capacidad de ahorro por encima de la población promedio en más del doble", indicó Orozco, quien conduce el programa de migración, remesas y desarrollo en la organización Diálogo Interamericano.

La caída proyectada, "la más abrupta de la historia reciente, se debe en gran parte al desempleo de los salarios y el empleo de los trabajadores migrantes, más vulnerables durante la crisis en los países que los albergan", asentó un informe del Banco Mundial.

La afectación se origina en el cierre de segmentos enteros de actividad económica para tratar de contener al nuevo coronavirus, privando a los migrantes de sus fuentes de empleo e ingresos, lo que hunde su capacidad de remitir dinero a sus familias.

Es un fenómeno mundial, pues en el conjunto de países de ingresos bajos y medios las remesas caerían al menos en 19,7 por ciento hasta situarse en 445 000 millones de dólares: 23 por ciento en África subsahariana, 22 por ciento en Asia meridional, 19,6 por ciento en Medio Oriente y Norte de África, y 13 por ciento en Asia oriental y el Pacífico.

Las remesas "son una fuente de ingresos vital para los países en desarrollo", recordó el 22 de abril David Malpass, presidente



El coronavirus derrumba las remesas en América Latina

Coronavirus Leads to Nosedive in Remittances in Latin America

el Banco Mundial, quien destacó su papel en aliviar la pobreza, mejorar la nutrición, elevar el gasto en educación y reducir el trabajo infantil en hogares desfavorecidos.

Alicia Bárcena, secretaria ejecutiva de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), inscribió la caída de las remesas entre las causas que deprimirán la economía de la región a un nivel sin precedentes, -5,3 por ciento, con riesgo de que la pobreza trepe de 186 a 214 millones de sus habitantes, nada menos que 33 por ciento de su población total. (IPS)

ENGLISH

as a result of the COVID-19 health crisis and global economic recession.

The region will receive a projected 77.5 billion dollars in remittances this year, 19.3 percent less than the 96 billion dollars it received in 2019, according to provisional forecasts by the World Bank.

The damage "can be understood from the angle of consumption. Six million households, of the 30 million that receive remittances, will not have them this year, and another eight million will lose at least one month of that income," expert Manuel Orozco told IPS from Washington, D.C.

Remittances in the region average 212 dollars per month, according to studies by the Inter-American Development Bank (IDB).

Remittances "represent 50 percent of the total income of the households that receive money from family members abroad, and increase their savings capacity to more than double that of the average population," said Orozco, who heads the migration, remittances and development programme at the Inter-American Dialogue organisation.

"The projected fall, which would be the sharpest decline in recent history, is

largely due to a fall in the wages and employment of migrant workers, who tend to be more vulnerable to loss of employment and wages during an economic crisis in a host country," the World Bank stated in a report.

The cause of this was the shutdown of entire segments of economic activity in an attempt to curb the spread of the COVID-19 virus, which deprived migrants of their sources of employment and income, thus undermining their ability to send money back home to their families.

This is a global phenomenon, with remittances falling by at least 19.7 percent to 445 billion dollars in low- and middle-income countries as a whole: dropping by 23 percent in sub-Saharan Africa, 22 percent in South Asia, 19.6 percent in the Middle East and North

Africa, and 13 percent in East Asia and the Pacific.

Remittances "are a vital source of income for developing countries," World Bank Group President David Malpass said Apr. 22, noting their role in alleviating poverty, improving nutrition, increasing spending on education and reducing child labour in disadvantaged households.

Alicia Bárcena, executive secretary of the Economic Commission for Latin America and the Caribbean (ECLAC), listed the drop in remittances among the factors that will depress the region's economy to an unprecedented level, -5.3 percent, with the risk of poverty climbing from 186 million to 214 million inhabitants: 33 percent of the total population. (IPS)



LA SEMANA
www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502
LaSemanaUSA @LaSemanaUSA
OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US

Oferta especial
por el mes de Junio
PROMOTIONAL DISCOUNTS



Walmart
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

¡ENVÍA UN MENSAJE CON LA PALABRA "LLEVAR" AL 474747 Y ÓRDENA!



¡COMIDA LÍSTA PARA LLEVAR!

Viva la tradición!



MORELOS
SUPERMERCADOS

www.supermercadosmorelos.com

LA SEMANA

LaSemanaUSA www.lasemanadelsur.com | (918) 744-9502 @LaSemanaUSA

SECCIÓN B

17 AL 23 DE JUNIO DEL 2020



Liga MX iniciará el 24 de julio pese a casos de coronavirus

La fecha de inicio del Apertura 2020 se mantiene



El torneo Apertura 2020 de la Liga MX iniciará el 24 de julio pase lo que pase. Ricardo Cortés Alcalá, director general de Promoción de la Salud, aseguró que la fecha de inicio de certamen no cambiará, a pesar de que haya jugadores infectados por coronavirus Covid-19.

"La fecha no ha cambiado, la fecha persiste. Los clubes de la Liga MX están revisando a todos sus jugadores. Si alguno resultara con un hallazgo de prueba positiva y ya está cercano el inicio del torneo, seguramente esa persona quedara aislada en casa y el torneo iniciara con otros jugadores. Los equipos tienen suficientes jugadores como para iniciar la liga de la forma en la que la tienen planeado", dijo el Dr. Cortés.

De igual forma fue cuestionado sobre posibles nuevos casos de Covid-19 en el fútbol mexicano:

"Sigue siendo el mismo número de personas a las que se les encontró el virus SARS-CoV-2, no son casos, no han presentado signos y síntomas, son hallazgos por búsqueda inten-

cionada para ver si han o no tenido contacto con el virus".

Cabe recordar que el pasado 8 de junio, la Liga MX, los directivos y médicos de los 18 clubes de Primera División se reunieron con el Dr. Ricardo Cortés, con el fin de asesorarse sobre la reanudación del próximo certamen.

LIGA MX CLAUSURA 2020

LA MEDIDA NO CAMBIA Y LA LIGA MX INICIARÁ A PUERTA CERRADA

Los deportes profesionales no podrán recibir público

A pesar de que 16 estados de la República Mexicana amanecerán en semáforo naranja, algunas regulaciones de prevención de contagios por Covid-19 no cambian, entre ellas, el permiso de recibir espectadores en los eventos deportivos, como el Apertura 2020 de la Liga MX.

En conferencia de prensa con el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo López-Gatell, se explicó que durante el semáforo rojo y naranja no estará permitido el acceso a aficionados a los inmuebles, pues esto podrá ser posible hasta que el nivel de alerta sea amarillo (medio), donde un 25% de aforo será habilitado.

De momento, ningún estado del país se encuentra en semáforo amarillo, mismo que podría actualizarse después del 21 de junio, fecha tentativa del Sector Salud para modificar los planes de 'Nueva Normalidad' con base a los porcentajes y tendencias de contagios en las entidades.

Semáforo epidemiológico en México

Luego de iniciar el mes de junio en alerta máxima (rojo) por la escala de contagios, ocupación hospitalaria y porcentaje de casos activos, finalmente se actualizará la situación en 16 estados que pasarán a semáforo naranja y que podrán reactivar algunas actividades esenciales y no esenciales.

Estas entidades son: Aguascalientes, Baja California Sur, Campeche, Chihuahua, Coahuila, Durango, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nuevo León, Quintana Roo, San Luis Potosí, Tlaxcala, Veracruz, Yucatán y Zacatecas.

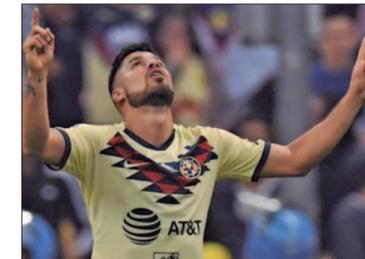
¿Qué jugadores estarían transferibles y saldrían de América para el Apertura 2020?

Las Águilas preparan el Apertura 2020 y tienen en mente algunos cambios en su plantel.

La cancelación del Clausura 2020 por el coronavirus fue un evento sin antecedentes en el fútbol mexicano. Por ello, América, uno de los candidatos al título del siguiente torneo, buscará darle alegrías a su afición con un plantel renovado para pelear por el campeonato.

Las Águilas recién anunciaron la llegada de Luis Reyes y la salida de Luis Fuentes. Sin embargo, no serían las únicas piezas que moverían al plantel que encaró el Clausura 2020, ya que los rumores, como cada torneo, hablan sobre los cambios para el Apertura.

Continúa en B3



LA SEMANA

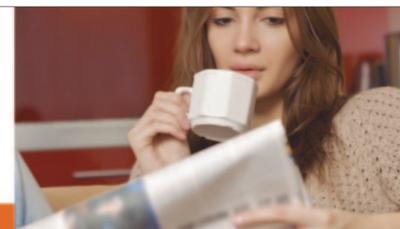
www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502

LaSemanaUSA @LaSemanaUSA

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US

**Descuentos
promocionales**
PROMOTIONAL DISCOUNTS

OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER





Latin american souvenirs



- SALA DE ARTE
- ANTIGUEDADES
- RECUERDOS LATINOAMERICANOS



Visite nuestra gran exhibición artística y cultural
GRANDES OFERTAS POR REAPERTURA

TAMBIÉN PRESTAMOS LOS SIGUIENTES SERVICIOS Todo en un mismo lugar

Servicios de notario	Servicio público	Servicios legales	Diseño y publicidad
OBTENCIÓN DE CERTIFICADO DE NACIMIENTO PARA MEXICANOS	ENVÍOS DE DINERO	CARTAS DE INVITACIÓN	IMPRESIONES
LICENCIAS DE MATRIMONIO	RECARGA DE TELÉFONOS	CIUDADANÍA	ESCANEO DE DOCUMENTOS
TRADUCCIÓN DE TODA CLASE DE DOCUMENTO	PAGO DE LUZ, GAS, AGUA, CABLE	CARTAS DE PODER	COPIAS FAX
INTERPRETACIONES		TRÁMITES MIGRATORIOS	LOGOTIPOS
		PERMISOS DE VIAJE	TARJETAS DE NEGOCIOS



2324 east Admiral Blvd.
Tulsa, OK 74110
918-636-9488
md19@gmarservices.com



Apertura 2020: Altas y bajas en la Liga MX de todos los equipos

Pese a la crisis que generó el COVID-19 en nuestro país, las 18 escuadras del Máximo Circuito realizan compras y ventas.

Todos los clubes que juegan en la Liga MX tienen la misma misión: dar la vuelta olímpica y cargar el trofeo que los acredite como los monarcas del balompié mexicano. Aunque saben que la clave de una campaña prometedora radica en la preparación, y por eso la trascendencia del Draft y la época del futbol de estufa. Nombres por aquí, apellidos por acá, cada seis meses se repite la danza y aparecen los numerosos rumores procedentes del mercado nacional o igualmente del internacional para "grandes", medianos o chicos. Una vez cancelado definitivamente el Clausura 2020 por la pandemia de coronavirus, y más allá de las complicaciones económicas que supone para varios, algunos conjuntos de la Primera División ya comunicaron sus primeros refuerzos y también salidas. Aunque todavía no existe todavía una fecha concreta para el comienzo del semestre que viene de competencia, debido a la crisis sanitaria que sufre el país entre el aumento de casos y muertes diarias, no falta

mucho para que los planteles empiecen a entrenar nuevamente. Para que lo anterior ocurra, cabe recordar que las 18 escuadras del Máximo Circuito necesitan practicarse las pruebas o exámenes para confirmar que no son portadores del COVID-19; una situación que lamentablemente sí se presentó en varios campamentos.

AMÉRICA
ALTAS: Federico Viñas (Juventud), Luis Reyes (Atlético San Luis)
BAJAS: Luis Fuentes (Tijuana)

ATLAS
ALTAS: Ulises Cardona (Tigres)
BAJAS: Ulises Cardona (Tigres)

CHIVAS
ALTAS: Ángel Zaldívar (Puebla)
BAJAS: Ángel Zaldívar (Puebla)

CRUZ AZUL
ALTAS: José David Ramírez (Mineros)
BAJAS: Sebastián Fassi (Necaxa)

MONTERREY
ALTAS: Hugo González (Necaxa), José María Basanta, Leonel Vangioni
BAJAS: Marcelo Barovero (Burgos), José María Basanta, Leonel Vangioni

MAZATLÁN FC
ALTAS: Nico Díaz (Palestino), Francisco Palencia,
BAJAS: Pablo Guede

PACHUCA

ALTAS
BAJAS: Rubens Sambueza, Raúl López (Toluca)

PUEBLA
ALTAS: Víctor Manuel Vucetich (DT)
BAJAS: Víctor Manuel Vucetich (DT)

SANTOS
ALTAS: Ulises Cardona (Atlas)
BAJAS: Ulises Cardona (Atlas)

TIGRES
ALTAS: Ulises Cardona (Atlas)
BAJAS: Ulises Cardona (Atlas)

TOLUCA
ALTAS: Raúl López (Pachuca), Diego González, Alan Rodríguez (Coyotes de Tlaxcala)
BAJAS: Alan Rodríguez (Coyotes de Tlaxcala)

XOLOS
ALTAS: Luis Fuentes (América)
BAJAS: Luis Fuentes (América)

FC JUÁREZ
ALTAS: Luis Pérez, Luis Madrigal
BAJAS: Luis Pérez, Luis Madrigal

ATLÉTICO SAN LUIS
ALTAS: Luis Reyes (América)
BAJAS: Luis Reyes (América)

Miguel 'Piojo' Herrera renueva contrato con el América hasta el 2024

LIGA MX CLAUSURA 2020

Miguel 'Piojo' Herrera será técnico del América al menos por cuatro años más. Este lunes 15 de junio el timonel mexicano renovó contrato con las Águilas hasta el 2024, luego de que en marzo pasado terminara su vinculación contractual con el equipo.

El América destacó la efectividad que Miguel ha tenido desde su regreso al conjunto azulcrema, así como los títulos obtenidos en su segunda etapa al frente del club: "Nuestro entrenador llegó al club en una segunda etapa para el torneo Apertura 2017, en donde ha conseguido un 59% de efectividad en los puntos disputados en Liga, llevando al equipo a la obtención de los siguientes títulos: Liga MX en el torneo Apertura 2018, de Copa MX en el torneo Clausura 2019 y Campeón de Campeones 2019". De igual forma el equipo de Coapa agradeció públicamente a Miguel y a su equipo de trabajo, por haber aceptado los términos económicos propuestos por la institución ante la crisis económica por el coronavirus Covid-19. "Como institución, reconocemos y agradecemos la prudencia y solidaridad por parte de Miguel y su cuerpo técnico, quienes comprenden la situación económica que actualmente prevalece en el fútbol, al acordar la renovación contractual en los términos propuestos por el Club América". "Estos reconocen la situación por la cual pasará la economía mexicana en los siguientes años, incluido el fútbol, conforme a las proyecciones económicas del sistema financiero", continúa el comunicado. Por último el presidente del club, Santiago Baños, señaló que "existe plena confianza en el proyecto, y nuestro deseo es que permanezca muchos años al frente del primer equipo, estamos seguros de que llegarán más títulos con Miguel al frente".



VIENE DE LA PÁGINA B-1

¿Qué jugadores estarían transferibles y saldrían de América para el Apertura 2020?

te contamos qué futbolistas saldrían de Copa en este mercado de transferencias:

ROGER MARTÍNEZ
De acuerdo con Futbol Total, la poca actividad que ha tenido Roger Martínez en los últimos meses con las Águilas provocaría su salida del club. El equipo interesado sería el Inter Miami, nueva franquicia de la MLS que apunta a sumar más estrellas a la plantilla.

RENATO IBARRA
La polémica que rodea a Renato Ibarra provocaría su salida del Nido para el próximo torneo. Distintos clubes de la Liga MX han mostrado su interés en el atacante, pero sus precedentes podrían alejarlo del balompié nacional.

BRUNO VALDEZ
Valdez es uno de los jugadores que en cada mercado de transferencias da de qué hablar. De acuerdo con Radioformula, su agente sentenció que clubes de Alemania ya buscaron al central paraguayo, quien no desiste en su sueño de jugar en el Viejo Continente.

Estrella de la NBA Kevin Durant compra participación en club de la MLS

NBA Star Kevin Durant Buys Participation In MLS Club

El alero de los Brooklyn Nets Kevin Durant se convirtió en el último jugador de la NBA en entrar al mundo del fútbol, al anunciar el lunes que compró una participación del 5% en el club Philadelphia Union de la Major League Soccer (MLS). Como parte del acuerdo, Durant y su socio Rich Kleiman trabajarán con el Union a través de su empresa Thirty Five Ventures para hacer crecer al club. Durant, 10 veces All-Star de la

NBA, también tiene la opción de comprar una participación adicional del 5% en un futuro cercano. El basquetbolista de 31 años se une así al base de los Houston Rockets James Harden, quien invirtió en julio del año pasado en los Houston Dynamo, otro equipo de la MLS. En tanto, LeBron James, la estrella de Los Angeles Lakers, posee una participación del 2% en el Liverpool de la Premier League inglesa desde 2011.

ENGLISH
Jun (Reuters) – Brooklyn Nets forward Kevin Durant became the last NBA player to enter the world of soccer, announcing on Monday that he purchased a 5% stake in the Major League club Philadelphia Union Soccer (MLS). As part of the deal, Durant and partner Rich Kleiman will work with the Union through their Thirty Five Ventures company to grow the club. Durant, a 10-time NBA All-Star, also has the option to purchase an additional 5% stake in the near future. The 31-year-old basketball player joins Houston Rockets base James Harden, who invested in July last year in the Houston Dynamo, another MLS team. Meanwhile, LeBron James, the Los Angeles Lakers star, has owned a 2% stake in Liverpool in the English Premier League since 2011.



LA SEMANA
www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502
LaSemanaUSA @LaSemanaUSA

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US
Oferta especial
por el mes de Junio
PROMOTIONAL DISCOUNTS



Fórmula 1 cancela sus Grandes Premios de Azerbaiyán, Singapur y Japón

Formula 1 Cancels Races in Azerbaijan, Singapore and Japan Due to Coronavirus

La organización indicó en un comunicado que continúa las conversaciones para perfeccionar el calendario para 2020 y desveló asimismo que existe interés por parte de nuevas sedes para albergar una carrera

La Fórmula 1 confirmó este viernes que Azerbaiyán, Singapur y Japón han tomado la decisión de cancelar sus Grandes Premios en 2020, debido a la pandemia de covid-19, aunque la organización del Campeonato del Mundo mantiene los planes de acabar la temporada con entre 15 y 18 carreras.

En un comunicado, la Fórmula 1 remarcó que mantiene su confianza en tener entre 15 y 18 carreras hasta diciembre, cuando prevé cerrar la temporada en Abu Dabi, y espera publicar el calendario definitivo antes de la prueba inaugural, prevista del 3 al 5 de julio en Austria.

Lo que ya es seguro, sin embargo, es que este año la Fórmula 1 no visitará Azerbaiyán, Singapur y Japón, tras la decisión de los promotores de cancelar esas tres carreras.

«En Singapur y Azerbaiyán, los largos plazos necesarios para construir los circuitos urbanos hicieron imposible organizar los eventos durante este período de incertidumbre. En Japón, las restricciones de viaje también llevaron a los promotores a decidir no continuar con la carrera», explicó la Fórmula

1. La organización indicó, por otra parte, que continúa las conversaciones para perfeccionar el calendario para 2020 y desveló asimismo que existe interés por parte de nuevas sedes para albergar una carrera en 2020.

«Todavía es un momento de incertidumbre y complejidad en todo el mundo y continuaremos asegurándonos de que procedemos con la temporada 2020 de una manera cautelosa y flexible. Tenemos planes de seguridad detallados y sólidos para garantizar que comenzaremos nuestra temporada de la manera más segura posible», subrayó la Fórmula 1.

ENGLISH
Formula One races in Azerbaijan, Singapore and Japan were canceled on Friday because of issues arising from the coronavirus pandemic. The sport's governing body said it still hopes to deliver up to 18 races in the rearranged 2020 season, with the first eight already confirmed starting with a double-header in Austria in early July. The Azerbaijan

Grand Prix was due to be rescheduled after the postponement of its original race date on June 7, while the Singapore Grand Prix was scheduled for Sept. 20. Both use street circuits, and the FIA said the long lead times required to construct them "made hosting the events during a period of uncertainty impossible."

The Japanese Grand Prix, scheduled for Oct. 11, was canceled because of ongoing travel restrictions during the pandemic.

"We are confident in our plans to have between 15-18 races by the time our season concludes in Abu Dhabi in mid-December," the FIA said, adding that it expects to publish the finalized calendar before the season-opening race in Austria on July 5.

The Red Bull Ring in Spielberg also will host a race on July 12. The next race will be in Hungary on July 19, followed by consecutive races at the British GP in Silverstone on Aug. 2 and 9 after the British government exempted elite sports from its current quarantine on foreign visitors.



En un comunicado, la Fórmula 1 remarcó que mantiene su confianza en tener entre 15 y 18 carreras hasta diciembre

Further races are scheduled for Spain on Aug. 16 and Belgium on

Aug. 30, with Italy completing the European swing on Sept. 6. No spectators will be allowed to attend

the opening eight races. This may change later in the season if health conditions allow.



Catar inauguró el tercer estadio del Mundial a pesar de la crisis del coronavirus

Catar inauguró este lunes en un evento virtual el estadio Ciudad de la Educación, el tercero del Mundial y el primero de los tres que el estudio de arquitectura español Fenwick Iribarren Architects ideó para la Copa del Mundo 2022.

El estadio, que lleva el apelativo de Diamante en el desierto, tiene una capacidad para 40.000 personas, una superficie de 140.000 metros cuadrados y es el primero del Mundial en lograr la más alta calificación internacional de sostenibilidad, según el ente organizador.

El Comité Supremo para la Entrega y el Legado del Mundial afirmó en un comunicado que la presentación este lunes en el estadio Ciudad de la Educación muestra su «compromiso de terminar los proyectos a tiempo, a pesar de las circunstancias actuales», en medio de la pandemia del covid-19.

El Secretario General del Comité Supremo, Hassan al Thawadi, señaló que «el lanzamiento del estadio ahora, mientras el mundo está superando la pandemia del coronavirus, muestra a todos que hay luz al final del túnel y días más brillantes por delante».

Mientras, el presidente de la FIFA, Gianni Infantino, quiso recordar a través

de su intervención por videoconferencia a aquellos que «sufrieron, lucharon y siguen luchando contra la pandemia del covid-19 y nos dan un ejemplo notable de resistencia en un momento tan difícil».

«No debemos olvidar que la salud es lo primero. En algunas partes del mundo, ya es posible mirar hacia tiempos mejores. En otros, aún debemos ser extremadamente cuidadosos, mantenernos fuertes y unidos», dijo.

El estadio «nos recuerda que el fútbol volverá, y con más pasión que nunca», afirmó Infantino, según el comunicado.

El Comité Supremo aseguró que todos los proyectos del Mundial siguen adelante y que antes de finales de 2020 serán inaugurados otros dos estadios. Al Rayyan y Al Bayt, con capacidad para 40.000 y 60.000 personas, respectivamente.

El estudio español FIA diseña actualmente otros dos estadios en Catar. El Ras Abu Aboud, que será el primero desmontable y reutilizable del mundo, y el Al Thumana, galardonado con el prestigioso premio Mipim por su carácter innovador y sostenible.

CLASIFICADOS

AUTOS CASAS APARTAMENTOS EMPLEOS IGLESIAS NEGOCIOS COMPRA VENDE

TULSA, OK 17 AL 23 DE JUNIO DEL 2020 www.lasemanadelsur.com Llámenos al 918.744.9502

Enorme molestia del Real Madrid con los horarios de sus partidos

Real Madrid: Real Madrid annoyed at kick off times

Cuatro juegos seguidos a las 22.00 horas

El Real Madrid volvió a LaLiga con victoria, tres puntos claves para continuar en la pelea por el título. Pero ni siquiera eso ha logrado atenuar el enorme enojo que existe en el club y en el vestuario por los horarios de las cuatro próximas jornadas del Campeonato, que el Madrid afronta en todos los casos a partir de las 22.00 horas de España.

Ante el Eibar los blancos jugaron a las 19.30, pero desde este jueves ante el Valencia están abonados a las 22.00 horas. Horario que incomoda en el vestuario, sobre todo en los partidos que el Madrid debe disputar fuera de casa, como el del próximo domingo ante la Real Sociedad.

Entre controles antidooping, traslados al aeropuerto de rigor y desplazamientos desde Valdebebas a sus domicilios, los blancos llegarán a sus casa bien entrada la madrugada, lo que repercute directamente en su tiempo descanso, máxime cuando la dinámica de estas once jornadas, con partidos cada tres días, apenas deja tiempo para la recuperación.

Fuentes del club y del vestuario consideran que los horarios asignados a los blancos pueden suponer una adulteración de la competencia ya que impiden a los jugadores llevar a cabo una correcta recuperación en un formato ligero demasiado sobrecargado a causa de la compresión de jornadas provocada por la crisis del coronavirus.

Se entiende que, sobre todo en el caso de los partidos fuera de casa, LaLiga debería mirar más por la salud de los profesionales, con horarios que permitieran una más adecuada recuperación de los esfuerzos.

De esas cuatro próximas jornadas que el Madrid afrontará a partir de las 22.00 horas, el Barça tiene los mismos horarios en tres de ellas, dos en casa (Leganés y Athletic) y uno fuera (Sevilla). Pero, en la jornada 32, los de Setién afrontan el desplazamiento más complicado desde el punto de vista logístico (visita al Celta en Vigo) a las 17.00 horas. En el club blanco, que esa jornada juega un día después y siempre a las 22.00 horas ante el Espanyol, se mira con sorpresa esa disparidad de criterios entre los dos equipos que se están jugando LaLiga 19-20.

Real Madrid took on Eibar at 19:30 CET on Sunday but will the next four rounds of LaLiga Santander at 22:00 CET. The kick off times have annoyed the Real Madrid players, especially when it comes to the away games. Between anti-doping control, airport transfers and travelling from Valdebebas to their homes, Real Madrid players won't get home until well into the night which could have a serious impact on their recovery time, especially as there's only three days between fixtures. Club and dressing room sources from with the club believe the kick off times assigned to Real Madrid could affect their ability to compete in LaLiga Santander. The current scheduling prevents the players from making a proper recovery in a new format that is already overloaded due to the compression of fixtures. It is believed, especially in the case of away games, that LaLiga should do everything in its power to put player health first, including implementing a schedule that allows for adequate recovery time. Of the next four fixtures in which Real Madrid play at 22:00 CET, Barcelona will also have to do so on three occasions. Barcelona play twice at home, against Leganes and Athletic Club, and once away against Sevilla. However, Quique Setien's side will make their most difficult journey from a logistical point of view on Matchday 32, as they travel across the country to Galicia to face Celta Vigo at 17:00 CET. On that same matchday weekend, Real Madrid play a day later and at 22:00 CET against Espanyol. Within Real Madrid there is a lot of surprise at the disparity in terms of scheduling criteria between two clubs that are competing for the 2019/20 LaLiga Santander title.

Despite returning to LaLiga Santander with



By Urban

EMPLEOS / EMPLOYMENT

Anago CLEANING SYSTEMS

SÉ TU PROPIO JEFE!
Tu Futuro Comienza Hoy!

Depositos mínimos de \$1,000

Contáctanos!
Tel: 918-361-4077

4725 S Memorial Suite A • Tulsa, OK 74145
www.AnagoTulsa.com

DA/PRO RUBBER, INC.

NOW HIRING
Product Inspectors & More
NO EXPERIENCE NECESSARY

See our ads on ZipRecruiter.com
or apply in person at
6712 N Canton Ave. Tulsa

Night Shifts Hiring Now

EEO Employer, E-Verify | Drug Free Workplace

KAISER-FRANCIS MANAGEMENT COMPANY

has an opening for a Revenue Accountant

Responsibilities include, but are not limited to:

- Analysis and recording of oil and gas revenues
- Cash reconciliation
- Written and verbal communication with assigned purchasers
- Analysis and resolution of payment discrepancies
- Follow-up and resolution of other items related to assigned purchasers
- Special projects as assigned

The qualified candidate should possess the following skills:

- Oil & Gas revenue accounting experience required - minimum 3 years
- Bachelor Degree in Accounting; Finance; Business preferred
- Strong analytical and organizational skills
- Excellent written and oral communication skills
- Positive attitude, self-starter, highly motivated, results oriented, problem solver
- Ability to adapt to changing procedures, methods, and demands
- Strong math and accounting background preferred
- Intermediate knowledge of Microsoft Applications

Please send resumes to Resumes@kfoc.net

LA SEMANA

www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502

LaSemanaUSA @LaSemanaUSA

OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER

ANUNCIATE CON NOSOTROS

ADVERTISE WITH US

Oferta especial por el mes de Junio

PROMOTIONAL DISCOUNTS



Disney le pagaría \$100 millones a Beyoncé por participar en 3 películas

La cantante le puso voz a Nala en el remake de El Rey León. La compañía quiere repetir la experiencia en otros filmes y documentales. Podría, incluso, interpretar el tema principal de Black Panther 2

En 2019 Beyoncé prestó su voz al personaje de Nala en el remake de El Rey León y ahora Disney estaría preparando un contrato millonario para volver a trabajar con la popular cantante en

tres producciones más.

La nueva versión de El Rey León fue escrita por Jeff Nathanson y dirigida por Jon Favreau (Elf, Iron Man, El libro de la selva), y contó con la participación de James Earl Jones —que volverá a poner su voz para Mufasa—, y, por supuesto, con Donald Glover y Beyoncé.

Según comunicó el diario británico The Sun, el contrato con Disney sería de \$100 millones

con tal que la intérprete de «Crazy in love» trabaje en tres películas. Sin embargo, no se trataría de una nueva faceta de la cantante como actriz sino que seguiría enfocada en la música y en su poderosa voz.

El medio indicó que la estadounidense podría interpretar la canción principal de Black Panther 2 y sobre los otros dos proyectos restantes, aseguró, se tratarían de documentales donde quieren que

Beyoncé preste su voz.

Cabe resaltar que la artista se encuentra un poco alejada de la música desde 2018, año en que lanzó su último disco Everything is Love. Hace poco se unió a la rapera Megan Thee Stallion para el remix de «Savage» con el fin de recaudar dinero y brindarlo a las personas que se han visto afectadas por el coronavirus.



Los Óscar tendrán diez nominadas al premio a mejor película en 2022

La Academia de Hollywood anunció que la 94 edición de los Óscar, que se celebrará en 2022 para distinguir lo mejor del cine de 2021, contará con diez cintas nominadas al premio a la mejor película.

La ceremonia de 2009 (sobre las cintas de 2008) fue la última de la época contemporánea de estos galardones en la que solo hubo cinco nominadas al Óscar a la mejor película, mientras que en la pasada década el número de aspirantes osciló entre las ocho

y las diez en cada gala.

En la 92 edición de los Óscar, que se celebró el pasado 9 de febrero, «Parasite» se impuso en la categoría reina a otras ocho nominadas: «1917», «Once Upon a Time... in Hollywood», «The Irishman», «Ford v Ferrari», «Jojo Rabbit», «Joker», «Little Women» y «Marriage Story».

Por otro lado, la Academia también desveló la «Academy Aperture 2025», la nueva fase de su iniciativa para aumentar la igualdad, diversidad e inclusión en la comunidad cinematográfica y que continuará la labor de «A2020».

En este sentido, la Academia creará, junto al Sindicato de Productores (PGA), un grupo de trabajo para desarrollar e

implementar nuevos estándares de representación e inclusión de cara a los Óscar.

A finales de abril, la Academia efectuó una serie de cambios en las reglas de los Óscar para adaptarlos al extraordinario contexto del coronavirus que mantiene cerrados la gran mayoría de cines del planeta.

Así, se aprobó una excepción para permitir que películas que no se hayan proyectado en los cines puedan ser candidatas a estos galardones.

Se trata de la primera vez que los organizadores de los Óscar acceden a esta medida, que dejaría de aplicarse una vez que las autoridades federales, estatales y locales permitan la reapertura de cines.



Academy Makes Changes Aimed At Making Oscar Less White

Like a good Hollywood mystery, it's still unclear how — or even if — the Academy Awards can happen next year. But the organizers of the Oscars already are promising that future ceremonies won't look quite the same.

The Academy of Motion Picture Arts and Science said today it is amending its rules to help make Oscar eligibility more inclusive. One way is through a new mandate that 10 movies be nominated for best picture every year, starting with the 2022 ceremony.

The idea is that by casting a guaranteed wider net, smaller movies might have a better chance of being shortlisted. This year, for example, nine films were nominated for best picture, and several movies with Black themes were excluded, including "The Last Black Man in San Francisco" and

"Clemency."

The shortlist for the top Academy Award currently can range from as few as five films to a maximum of 10; those guidelines will still be in place for the next awards show, scheduled for Feb. 8. (The academy previously announced that, owing to the pandemic, films need not premiere in theaters to be eligible for the upcoming ceremony.)

Following years of criticism over the demographics of its voters (predominantly older white men), and the lack of diversity among its nominees (yielding the hashtag #Oscars-SoWhite), the academy has expanded its membership dramatically to include hundreds more voters who are women and non-white. It is calling its new initiative "Academy Aperture 2025."

"While the Academy has

made strides, we know there is much more work to be done in order to ensure equitable opportunities across the board," Dawn Hudson, the academy's chief executive officer, said in a statement. "The need to address this issue is urgent."

The academy did not reveal many specific details beyond the mandatory 10 best picture nominees and new term limits for board members. It did say, however, that it is assembling a task force "to develop and implement new representation and inclusion standards."

The leaders of the academy and all of its approximate 9,000 members will have access to unconscious bias training. One new change for the 2022 Oscars will be quarterly online viewing of eligible films, so that the awards race might be less tilted toward fall and winter releases.

BY JOHN HORN / LAist.

«MATRIX 4» se estrenará en 2022 por la pandemia

'The Matrix 4' Release Date Postponed to 2022

LOS ÁNGELES.- La esperada cuarta entrega de la franquicia «Matrix» no llegará a los cines hasta el 1 de abril de 2022, debido a que los estudios Warner Bros postergaron un año entero su fecha de estreno por el coronavirus.

El anuncio llegó minutos después de que los estudios aplazaran «Tenet», la nueva cinta de Christopher Nolan que saldrá a las pantallas el 31 de julio, dos semanas después de la fecha prevista del 17 de ese mes.

Matrix 4 iba a estrenarse el 21 de mayo de 2021.

Sin embargo tras varios meses sin poder trabajar los responsables decidieron dar más de margen para el rodaje, que previsiblemente se retomará el mes que viene en Berlín.

Por su parte, «Godzilla vs. Kong» se lanzará en la fecha que estaba reservada para «Matrix 4».

ENGLISH
No longer premiering on the same day as 'John Wick 4.'

The release date for The Matrix 4 has been postponed by a full year to April 1, 2022 due to the coronavirus.

According to reports, production on the Keanu Reeves-led film is on hold indefinitely as the industry and the world battles the COVID-19 pandemic. Work on The Matrix 4 has been on pause since mid-March, with



previous filming taking place in San Francisco and Berlin.

The next installment in The Matrix franchise was originally scheduled to hit theaters on the same day as John Wick 4 — May 21, 2021 — for a Keanu-filled weekend.

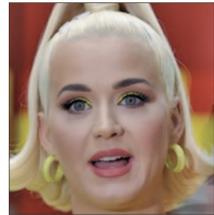
The news follows the delay of two other Warner

Bros. titles. Christopher Nolan's TENET is now premiering July 31, 2020 while Wonder Woman 1984 is scheduled for an October 2, 2020 release.

In a recent interview, Reeves revealed the reason for his return as Neo, "Lana Wachowski wrote a beautiful script and a wonderful story

that resonated with me." He added, "That's the only reason to do it. To work with her again is just amazing. It's been really special, and the story has, I think, some meaningful things to say, and that we can take some nourishment from."

By Sophie Caraan



Katy Perry y Black Eyed Peas encabezarán primer concierto de «Rock the Vote»

Katy Perry y Black Eyed Peas encabezarán el próximo 18 de junio el primer concierto de la organización «Rock the Vote», que busca promover el voto entre la juventud estadounidense en los comicios presidenciales de noviembre.

El espectáculo se transmitirá en internet y en las redes sociales, y será conducido por los actores Logan Browning y Rosario Dawson, además contará también con la participación de Ne-Yo, Big Freedia, Lucy Hale, Saweetie, Skylar Astin, Max y Dove Cameron.

Además de Dawson, los latinos serán representados por Amara la negra, Leslie Grace y Sofía Carson en el «show» de dos horas, en el que también tendrán participaciones especiales los ex-candidatos presidenciales por el partido demócrata Elizabeth Warren y Cory Booker, ambos senadores actualmente.

Se calcula que unos cuatro millones de adolescentes han cumplido o cumplirán 18 años antes del 3 de noviembre, lo que les hace elegibles para votar por primera vez.

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

CADA MOMENTO ES UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE

APRENDE MÁS DE ESTO EN:
TALK.INGISLEACH.INGTULSA.COM

HABLA LEE CANTA

Descripción general
El dolor de espalda es una de las razones más comunes por las que las personas acuden al médico o faltan al trabajo y es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. La mayoría de las personas sufren dolor de espalda al menos una vez.

Afortunadamente, puedes tomar medidas para prevenir o aliviar la mayoría de los episodios de dolor de espalda. Si la prevención falla, el tratamiento domiciliario simple y la mecánica corporal adecuada a menudo sanarán tu espalda en unas pocas semanas y la mantendrán funcional. Rara vez se necesita cirugía para tratar el dolor de espalda.

SÍNTOMAS

Entre los signos y síntomas de dolor de espalda se pueden incluir los siguientes:

- Dolores musculares - Dolor punzante - Dolor que irradia hacia la pierna - Dolor que empeora al flexionarse, levantarse, pararse o caminar - Dolor que mejora al recostarse.

CUÁNDO DEBES CONSULTAR CON UN MÉDICO

En la mayoría de los casos, el dolor de espalda mejora gradualmente con el tratamiento en el hogar y el cuidado personal, generalmente en unas pocas semanas. Si tu dolor no mejora en ese plazo, consulta a tu médico.

En casos poco frecuentes, el dolor de espalda puede indicar un problema médico grave. Busca atención inmediata si tu dolor de espalda: - ocasiona problemas vesicales o intestinales nuevos; - está acompañado de fiebre; - aparece después de una caída, o un golpe en la espalda u otra lesión. **COMUNICATE CON UN MÉDICO SI TU DOLOR DE ESPALDA:**

- es intenso y no mejora con el descanso; - se extiende a una o ambas piernas, especialmente si el dolor se extiende debajo de la rodilla; - provoca debilidad, entumecimiento u hormigueo en una o ambas piernas; - está acompañado de pérdida de peso inexplicable.

Además, consulta a tu médico si comienzas a tener dolor de espalda por primera vez después de los 50 años, o si tienes antecedentes de cáncer, osteoporosis, uso de esteroides o consumo excesivo de drogas o alcohol.

CAUSAS

El dolor de espalda que aparece repentinamente y dura menos de seis semanas (agudo) puede ser producto de una caída o del levantamiento de un objeto pesado. El dolor de espalda que dura más de tres meses (crónico) es menos frecuente que el dolor agudo.

A menudo, el dolor de espalda se manifiesta sin una causa que el médico pueda identificar con una prueba o un estudio de diagnóstico por imágenes. Los trastornos frecuentemente relacionados con el dolor de espalda incluyen:

Presión muscular o en los ligamentos. Levantar objetos pesados en repetidas ocasiones o hacer un mal movimiento repentino pueden ejercer presión sobre los músculos de la espalda y los ligamentos de la columna vertebral. Si tu estado físico no es bueno, la presión constante sobre la espalda podría causarte espasmos musculares dolorosos.

Protuberancia o hernia de disco. Los discos funcionan como amortiguadores entre los huesos (vértebras) de la columna vertebral. El material blando en el interior del disco puede tener una protuberancia o una ruptura y ejercer presión sobre un nervio. Sin embargo, puedes tener una protuberancia



Una buena postura puede reducir el estrés en los músculos de la espalda.

Good posture can reduce stress on your back muscles.

DOLOR DE ESPALDA / Back pain

o una hernia de disco sin sentir dolor de espalda. La discopatía se suele descubrir accidentalmente cuando, por algún otro motivo, te haces una radiografía de la columna vertebral.

Artritis. La artrosis puede afectar la zona lumbar. En algunos casos, la artritis de la columna vertebral puede reducir el espacio que rodea la médula espinal, un trastorno que se denomina estenosis del conducto vertebral.

Irregularidades óseas. Un trastorno en el cual la columna vertebral se curva hacia un lado (escoliosis) también puede causar dolor de espalda, pero habitualmente no antes de la mediana edad.

Osteoporosis. Las vértebras de la columna vertebral pueden presentar fracturas por compresión si tus huesos se vuelven porosos y frágiles.

FACTORES DE RIESGO

LA EDAD. El dolor de espalda es más común a medida que envejeces, a partir de los 30 o 40 años.

FALTA DE EJERCICIO. Los músculos débiles y no utilizados de la espalda y el abdomen pueden provocar dolor de espalda.

EXCESO DE PESO. El exceso de peso corporal ejerce una sobrecarga en la espalda.

Enfermedades. Algunos tipos de artritis y cáncer pueden contribuir al dolor de espalda.

Levantar objetos incorrectamente. Usar la espalda en lugar de las piernas puede causar dolor de espalda.

Condiciones psicológicas. Las personas propensas a la depresión y la ansiedad parecen tener un mayor riesgo de padecer dolor de espalda.

Tabaquismo. Esto reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo cual puede evitar que tu cuerpo suministre suficientes nutrientes a los discos de la espalda.

PREVENCIÓN

Para mantener tu espalda fuerte y saludable:

Haz ejercicio. La práctica regular de actividades aeróbicas de bajo impacto (aquellas que no producen presión ni sacuden tu espalda) puede mejorar la fuerza y la resistencia de tu espalda y permite que tus músculos funcionen mejor. Caminar y nadar son buenas opciones.

Desarrolla la fortaleza y flexibilidad muscular. Los ejercicios para los músculos del abdomen y de la espalda, que fortalecen la zona media del cuerpo, ayudan a desarrollar estos músculos para que funcionen como una faja na-

tural para tu espalda. La flexibilidad en tus caderas y en la parte superior de tus piernas alinea tus huesos pélvicos para mejorar la sensación en tu espalda.

Mantén un peso saludable. El sobrepeso ejerce presión sobre los músculos de la espalda. Si tienes sobrepeso, adelgazar puede prevenir el dolor de espalda.

Dejar de fumar. Conversa con tu médico sobre los métodos para dejar de fumar.

Evita los movimientos de rotación o presión sobre tu espalda. Usa tu cuerpo adecuadamente:

MANTÉN UNA POSTURA ERGUIDA. No te encorves. Conserva una posición pélvica neutral. Si debes permanecer parado durante mucho tiempo, pon un pie sobre un reposapiés bajo para quitar un poco de peso de la zona inferior de tu espalda. Alterna los pies.

SIÉNTATE ERGUIDO. Elige un asiento que tenga un buen apoyo para la espalda, apoyabrazos y una base giratoria. Colocar un almohadón o una toalla enrollada en la zona lumbar de tu espalda puede conservar su curva normal. Pon tus rodillas y caderas al mismo nivel. Cambia tu posición con frecuencia, como mínimo cada media hora.

LEVÁNTATE ERGUIDO. En lo posible, evita levantar cosas pesadas, pero si debes hacerlo, deja que tus piernas hagan el trabajo. Pon tu espalda recta (sin torsión) y dobla solamente las rodillas. Coloca el objeto cerca del cuerpo. Busca una persona que te ayude a levantar el objeto si este es pesado o incómodo.

Escrito por el personal de Mayo Clinic

ENGLISH Overview

Back pain is one of the most common reasons people go to the doctor or miss work, and it is a leading cause of disability worldwide. Most people have back pain at least once.

Fortunately, you can take measures to prevent or relieve most back pain episodes. If prevention fails, simple home treatment and proper body mechanics often will heal your back within a few weeks and keep it functional. Surgery is rarely needed to treat back pain.

SYMPTOMS

Signs and symptoms of back pain can include:

- Muscle ache - Shooting or stabbing pain - Pain that radiates down your leg - Pain that worsens with bending, lifting, standing or walking - Pain that improves with re-

clining
WHEN TO SEE A DOCTOR

Most back pain gradually improves with home treatment and self-care, usually within a few weeks. If yours doesn't improve in that time, see your doctor.

In rare cases, back pain can signal a serious medical problem. Seek immediate care if your back pain: - *Causes new bowel or bladder problems* - Is accompanied by fever - Follows a fall, blow to your back or other injury **CONTACT A DOCTOR IF YOUR BACK PAIN:**

- Is severe and doesn't improve with rest - Spreads down one or both legs, especially if the pain extends below the knee

- Causes weakness, numbness or tingling in one or both legs - Is accompanied by unexplained weight loss

Also, see your doctor if you start having back pain for the first time after age 50, or if you have a history of cancer, osteoporosis, steroid use, or excessive drug or alcohol use.

CAUSES

Back pain that comes on suddenly and lasts no more than six weeks (acute) can be caused by a fall or heavy lifting. Back pain that lasts more than three months (chronic) is less common than acute pain.

Back pain often develops without a cause that your doctor can identify with a test or an imaging study.

Conditions commonly linked to back pain include:

Muscle or ligament strain. Repeated heavy lifting or a sudden awkward movement can strain back muscles and spinal ligaments. If you're in poor physical condition, constant strain on your back can cause painful muscle spasms.

Bulging or ruptured disks. Disks act as cushions between the bones (vertebrae) in your spine. The soft material inside a disk can bulge or rupture and press on a nerve. However, you can have a bulging or ruptured disk without back pain.

Maintain a healthy weight. Being overweight strains back muscles. If you're overweight, trimming down can prevent back pain.

Quit smoking. Talk to your doctor about ways to quit.

By Mayo Clinic Staff

spine can lead to a narrowing of the space around the spinal cord, a condition called spinal stenosis.

Skeletal irregularities. A condition in which your spine curves to the side (scoliosis) also can lead to back pain, but generally not until middle age.

Osteoporosis. Your spine's vertebrae can develop compression fractures if your bones become porous and brittle.

RISK FACTORS

Age. Back pain is more common as you get older, starting around age 30 or 40.

Lack of exercise. Weak, unused muscles in your back and abdomen might lead to back pain.

Excess weight. Excess body weight puts extra stress on your back.

Diseases. Some types of arthritis and cancer can contribute to back pain.

Improper lifting. Using your back instead of your legs can lead to back pain.

Psychological conditions. People prone to depression and anxiety appear to have a greater risk of back pain.

Smoking. This reduces blood flow to the lower spine, which can keep your body from delivering enough nutrients to the disks in your back.

PREVENTION

To keep your back healthy and strong:

Exercise. Regular low-impact aerobic activities — those that don't strain or jolt your back — can increase strength and endurance in your back and allow your muscles to function better. Walking and swimming are good choices. Talk with your doctor about which activities you might try.

Build muscle strength and flexibility. Abdominal and back muscle exercises, which strengthen your core, help condition these muscles so that they work together like a natural corset for your back. Flexibility in your hips and upper legs aligns your pelvic bones to improve how your back feels.

Maintain a healthy weight. Being overweight strains back muscles. If you're overweight, trimming down can prevent back pain.

Quit smoking. Talk to your doctor about ways to quit.

By Mayo Clinic Staff

Coronavirus: "Esta no es la última pandemia"

la advertencia de los científicos ante la "tormenta perfecta" para nuevas enfermedades

"Una tormenta perfecta".

Eso es lo que hemos creado para que las enfermedades de animales silvestres se propaguen a los humanos y se distribuyan rápidamente por todo el mundo.

Es lo que advierten los científicos que además señalan que la invasión del hombre en el mundo natural acelera ese proceso.

Esta conclusión proviene de expertos en salud de todo el mundo que estudian cómo y dónde surgen nuevas enfermedades.

Como parte de esta investigación, los especialistas desarrollaron un sistema de reconocimiento de patrones para predecir qué enfermedades de la vida silvestre representan un mayor riesgo para los humanos.

Este estudio está dirigido por científicos de la Universidad de Liverpool, Reino Unido, pero es parte de un esfuerzo global para desarrollar formas de prepararse mejor para brotes futuros.

"Esquivamos cinco balas"

"En los últimos 20 años, hemos tenido seis amenazas importantes: SARS, MERS, ébola, gripe aviar y gripe porcina", dijo a la BBC el profesor Matthew Baylis de la Universidad de Liverpool.

"Esquivamos cinco balas pero la sexta nos atrapó", agregó.

"Y esta no es la última pandemia a la que nos enfrentaremos, por lo que debemos observar más de cerca las enfermedades de la vida silvestre".

Como parte de este examen minucioso, Baylis y sus colegas diseñaron un sistema predictivo de reconocimiento de patrones que puede explorar una vasta base de datos de todas las enfermedades conocidas de la vida silvestre.

A través de los miles de bacterias, parásitos y virus conocidos por la ciencia, este sistema identifica pistas escondidas en el número y tipo de especies que infectan.

CORONAVIRUS: THIS IS NOT THE LAST PANDEMIC

We have created "a perfect storm" for diseases from wildlife to spill over into humans and spread quickly around the world, scientists warn.

Human encroachment on the natural world speeds up that process.

This outlook comes from global health experts who study how and where new diseases emerge.

As part of that effort, they have now developed a pattern-recognition system to predict which wildlife diseases pose most risk to humans.

This approach is led by scientists at the University of Liverpool, UK, but it is part of a global effort to develop ways to prepare better for future outbreaks.

"We dodged five bullets"

"In the last 20 years, we've had six significant threats - SARS, MERS, Ebola, avian influenza and swine flu," Prof Matthew Baylis from the University of Liverpool told BBC News. "We dodged five bullets but the sixth got us. "And this is not the last pandemic we are going to face, so we need to be looking more closely at wildlife disease."

As part of this close examination, he and his colleagues have designed a predictive pattern-recognition system that can probe a vast database of every known wildlife disease.

Across the thousands of bacteria, parasites and viruses known to science, this system identifies clues buried in the number and type of species they infect. It uses those clues to highlight which ones pose most of a threat to humans.

If a pathogen is flagged as a priority, scientists say they could direct research efforts into finding preventions or treatments before any outbreak happens. "It will be another step altogether to find out which diseases could cause a pandemic, but we're making progress with this first step," Prof Baylis said.

Lessons from lockdown Many scientists agree that our behaviour - particularly deforestation and our encroachment on diverse wildlife habitats - is helping diseases to spread from animals into humans more frequently.

According to Prof Kate Jones from University College London, evidence "broadly suggests that human-transfor-



Varias enfermedades humanas nuevas, incluido el coronavirus y el mortal virus de Nipah, se han originado en murciélagos. Several new human diseases, including the coronavirus and the deadly Nipah virus, have originated in bats.

Utiliza esas claves para resaltar cuáles representan la mayor amenaza para los humanos.

Si un patógeno se marca como una prioridad, los científicos dicen que podrían dirigir los esfuerzos de investigación para encontrar la prevención o el tratamiento antes de que ocurra un brote.

"Será un paso completamente diferente descubrir qué enfermedades podrían causar una pandemia y estamos avanzando hacia este primer paso", dijo el profesor Baylis.

Lecciones del encierro

Muchos científicos están de acuerdo en que nuestro comportamiento, particularmente la deforestación y nuestra invasión de diversos hábitats de vida silvestre, está ayudando a que las enfermedades se propaguen de los animales a los humanos con mayor frecuencia.

Según la profesora Kate Jones del University College de Londres, la evidencia "sugiere en términos generales que los

ecosistemas transformados por el hombre con una biodiversidad más baja, como las tierras para agricultura o plantaciones, a menudo están asociados con un mayor riesgo humano de muchas infecciones".

"Ese no es necesariamente el caso para todas las enfermedades", agregó.

"Pero los tipos de especies de vida silvestre que son más tolerantes a las perturbaciones humanas, como ciertos roedores, a menudo parecen ser más eficaces para albergar y transmitir patógenos.

"Por lo tanto, la pérdida de biodiversidad puede crear ambientes que aumentan el contacto riesgoso entre humanos y vida silvestre e incrementan las posibilidades de que ciertos virus, bacterias y parásitos se propaguen a las personas".

Hay algunos brotes que han demostrado este riesgo en las "interfaces" entre la actividad humana y la vida silvestre con una claridad devastadora.

En el primer brote del virus de Nipah en 1999 en Malasia, una infección viral transmitida por murciélagos frutales se extendió a una importante granja de cerdos construida al borde de una selva.

Los murciélagos de la fruta silvestre se alimentaban de los árboles frutales y los cerdos masticaban la fruta a medio comer que caían de los árboles y estaba recubierta de saliva de murciélago.

Más de 250 personas que trabajaron en contacto cercano con los cerdos infectados contrajeron el virus. Y cerca de 100 de esas personas murieron.

La tasa de letalidad del coronavirus aún está sin definir, pero las estimaciones actuales lo sitúan alrededor del 1%. El virus Nipah mata entre el 40 y 75% de las personas que infecta.

El profesor Eric Fevre de la Universidad de Liverpool y el Instituto Internacional de Investigación Ganadera en Nairobi, Kenia, dice que los investigadores deben estar atentos constantemente a las áreas donde existe un mayor riesgo de brotes de enfermedades.

Las granjas próximas a los bosques o selvas o mercados donde se compran y venden animales son límites borrosos entre humanos y vida silvestre, y lugares donde es más probable que surjan enfermedades.

"Necesitamos estar constantemente alertas a estas interfaces y contar con sistemas para responder si vemos algo inusual", como un brote repentino de enfermedad en un lugar en particular.

"Nuevas enfermedades en la población humana probablemente aparecen de tres a cuatro veces al año", aseguró el profesor Fevre.

"No es solo en Asia o África, sino también en Europa y Estados Unidos".

Matthew Baylis agregó que esta vigilancia continua de nuevas enfermedades es cada vez más importante.

"Hemos creado una tormenta casi perfecta para el surgimiento de pandemias", dijo a la BBC.

El profesor Fevre estuvo de acuerdo. "Es probable que este tipo de evento suceda una y otra vez", advirtió.

"Ha estado sucediendo a lo largo de nuestra interacción con el mundo natural. Lo importante ahora es cómo lo entendemos y respondemos".

Según profesor Fevre, la crisis actual proporciona una lección para muchos de nosotros sobre las consecuencias de nuestro propio impacto en el mundo natural.

"Todas las cosas que usamos y damos por sentado como los alimentos que comemos o los materiales en nuestros teléfonos inteligentes, alguien estará ganando más dinero extrayéndolos y moviéndolos alrededor del mundo", dice.

"Por lo tanto, nos corresponde a todos pensar en los recursos que consumimos y el impacto que tiene".

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 para acceso a Brainfuse HelpNow.

¿NO TIENES UNA TARJETA?
Aplica en línea en www.TulsaLibrary.org/application y tendrás acceso instantáneo a este servicio ¡y más!

Tulsa City-County LIBRARY
Home of TulsaWiki.org

tulsakids
www.tulsakids.com

Uso masivo de mascarillas puede "prevenir una segunda ola de covid-19"

El mundo intenta reabrirse, pero la pandemia del coronavirus no da tregua. En los últimos días, varios países que han tratado de volver a la normalidad tuvieron que retomar medidas restrictas ante el aumento de contagios.

En Pekín se cerraron seis grandes mercados, en India se registró un récord de casos diarios y en Estados Unidos seis estados reportaron que sus hospitales se estaban llenando rápidamente, según informó la agencia Reuters.

En la mayor parte de Europa parece que va bajando el ritmo de contagio, pero los expertos advierten que el fin del confinamiento puede llevar a nuevas restricciones.

"Aunque la situación esté mejorando en Europa, a nivel global

está empeorando", dijo el 12 de junio Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la Organización Mundial de la Salud.

Ese es el caso de América Latina, que ahora es el epicentro de la pandemia. Al 12 de junio, en la región se registraban más de 1.5 millones de casos y más de 70.000 muertes.

En África también se está acelerando el contagio, según la OMS. A principios de junio el continente ya reportaba más de 200.000 infectados.

En total, en el mundo ya hay más de 7.5 millones de contagiados y más de 400.000 muertes.

No existe una vacuna ni una medicina efectiva contra el covid-19, entonces ¿qué hacer si tarde o temprano las personas deben salir de sus casas?

Un reciente estudio de la Uni-



versidad de Cambridge, en Reino Unido, ofrece nueva evidencia de que las mascarillas o tapabocas pueden ser muy útiles para evitar una creciente ola de contagios y reactivar la economía.

PROTECCIÓN EFECTIVA

La investigación afirma que el uso masivo de mascarillas disminuye la propagación de la enfermedad y que cuando se combina con medidas de confinamiento "previene futuras olea-

das del virus".

El estudio afirma que incluso las mascarillas de tela hechas en casa, que tienen una efectividad limitada, pueden reducir "dramáticamente" la tasa de transmisión si las usa un suficiente número de personas.

"Nuestros análisis respaldan la adopción inmediata y universal de mascarillas faciales por parte del público", dijo en un comunicado Richard Stutt, investi-

gador de epidemiología en la Universidad de Cambridge y coautor del estudio.

"Si el uso generalizado de mascarillas por parte del público se combina con distanciamiento físico y cierto confinamiento, puede ofrecer una forma aceptable de manejar la pandemia y reabrir la actividad económica mucho antes de que haya una vacuna", dice Stutt.

¿CÓMO LLEGARON A ESTA CONCLUSIÓN?

El SARS-CoV-2 se transmite a través de las gotas en el aire que exhalan las personas contagiadas, especialmente al hablar, toser o estornudar.

Para su estudio, los investigadores utilizaron modelos matemáticos de las distintas etapas de la infección y la transmisión a través del aire y superficies.

La idea era analizar distintos escenarios para el uso de las mascarillas en combinación con medidas de confinamiento. Para el estudio de epidemias, los expertos utilizan el número R, que equivale a la cantidad de personas a las que una persona transmite el virus.

Para que una pandemia amaine, el número R debe ser menor a 1.

Los modelos de la investigación mostraron que el uso de las mascarillas en público es dos veces más efectivo para reducir el número R si se utilizan desde antes que la persona presente síntomas.

También mostraron que si al menos el 50% de la población utiliza una máscara de manera rutinaria, el número R se reduce a una cifra menor que 1.

De esta manera se podrían aplanar futuras curvas y relajar las medidas de confinamiento.

Pero ahora, la OMS indica que "las mascarillas deben usarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión y salvar vidas".

Advierte, sin embargo, que el uso de la máscara no es suficiente y debe combinarse con distanciamiento social de al menos 1 metro, lavado de manos frecuente y evitar tocarse la cara o la máscara.

En cuanto al uso de mascarillas de tela, la OMS afirma que hay "evidencia limitada de su efectividad" y no recomienda su uso masivo como control del covid-19.

Sin embargo, la organización afirma que en áreas de alta transmisión en las que hay poca capacidad para tomar medidas de control, o se hace difícil el distanciamiento físico, como en el transporte público, tiendas y ambientes concurridos, las autoridades deben fomentar el uso de mascarillas de tela.

En EE.UU., lo Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades recomiendan el uso generalizado de mascarillas de tela para ayudar a prevenir la transmisión por parte de personas que tienen covid-19 pero no lo saben.

En el portal de la Universidad Johns Hopkins la doctora Lisa Maragakis es clara ante la pregunta de si se debe usar una máscara como protección contra el coronavirus:

"Sí, si estás en un lugar público donde te encontrarás con otras personas, debes usar una máscara", dice Maragakis.

Los médicos de Cambridge resumen el resultado de su investigación con un mensaje que dicen que se debería difundir entre la población "mi máscara te protege, tu máscara me protege".

MÁSCARAS CASERAS

La investigación afirma que las mascarillas caseras hechas de tela también pueden reducir la propagación de la enfermedad.

"Las mascarillas que solo capturan un 50% de las gotas exhaladas aun proporcionarían un beneficio a nivel de población", afirma el estudio.

"Este mensaje es vital si la enfermedad se afianza en el mundo en desarrollo, donde un gran número de personas carece de recursos", dijo Chris Gilligan, coautor de la investigación. "Las mascarillas caseras son una tecnología barata y efectiva".

"La forma más efectiva de reiniciar la vida diaria es alentar a todos a usar algún tipo de máscara cada vez que estén en público", dijo John Colvin, de la Universidad de Greenwich, otro de los autores de la investigación.

Los autores del estudio, sin embargo, reconocen las limitaciones que tiene que hacer un estudio basado en modelos matemáticos. "Con una nueva enfermedad, es imposible obtener evidencia experimental precisa para posibles intervenciones de control", advierten.

Brooks Pollock, un experto de la Universidad de Bristol que no estuvo involucrado en la investigación, citado por la agencia Reuters, considera que es posible que el impacto de las mascarillas sea mucho menor que el que se predice.

Qué dicen los expertos sobre el uso de mascarillas

Los resultados de la investigación de Cambridge concuerdan con los de otro estudio reciente de la Universidad A&M de Texas.

Face mask use needed to 'prevent COVID-19 second wave'

Researchers say even homemade masks with limited effectiveness can dramatically reduce transmission rates.

The widespread use of face masks keeps the coronavirus reproduction number below 1.0, and prevents further waves when combined with lockdowns, new research suggests.

A modelling study from the universities of Cambridge and Greenwich indicates that lockdowns alone will not stop the resurgence of COVID-19.

Researchers say even homemade masks with limited effectiveness can dramatically reduce transmission rates if worn by enough people, regardless of whether they show

Lead author, Dr Richard Stutt, part of a team that usually models the spread of crop diseases at Cambridge's department of plant sciences, said: "Our analyses support the immediate and universal adoption of face masks by the public.

"If widespread face mask use by the public is combi-

ned with physical distancing and some lockdown, it may offer an acceptable way of managing the pandemic and re-opening economic activity long before there is a working vaccine."

The coronavirus is transmitted through airborne droplets that get exhaled by infectious people, particularly when talking, coughing or sneezing.

For the latest study, researchers worked to link the dynamics of spread between individuals with population-level models, to look at different scenarios of face mask adoption combined with periods of lockdown..

The modelling included stages of infection and transmission via surfaces as well as air. Researchers also considered negative aspects of mask use, such as increased face touching.

The reproduction number, or R number, is the number of people an infec-

ted individual passes the virus onto, needs to stay below 1.0 for the pandemic to slow. Experts say the R number in the UK is currently 0.7-0.9.

The study, published in the Proceedings of the Royal Society A, found that if people wear masks when in public, it is twice as effective at reducing R than if masks are only worn after symptoms appear.

In all modelling scenarios, researchers found routine face mask use by 50 per cent or more of the population reduced COVID-19 spread to an R less than 1.0. This flattened future disease waves and allowed less-stringent lockdowns. Viral spread reduced further as more people work masks when in public.

According to the study, 100 per cent mask adoption combined with on/off lockdowns prevented any further disease resurgence for the 18 months required for a possible vaccine.

The models suggest that – while the sooner the better – a policy of total face mask adoption can still prevent a second wave even if it is not instigated until 120 days after an epidemic begins.

Researchers say masks that only capture 50 per cent of exhaled droplets would still provide a "population-level benefit". This was even if they quadrupled the wearer's own contamination risk through frequent face touching and mask adjustment – a highly unlikely scenario.

The researchers say homemade masks primarily reduce disease spread by catching the wearer's own virus particles, whereas inhaled air is often sucked in around the exposed sides of the mask.

Professor John Colvin, coauthor from the University of Greenwich, said:

By Sara Rigby



Anticonceptivos para mujeres con un defecto cardíaco congénito

Es importante que todas las mujeres conozcan los riesgos y beneficios de los diferentes métodos anticonceptivos. Es fundamental que las mujeres con un defecto cardíaco congénito elijan el método anticonceptivo correcto para mantener un corazón sano.

TIPOS DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS:

Las mujeres con un defecto cardíaco congénito que pueden tener un embarazo seguro o de bajo riesgo, pero aún no están preparadas para un embarazo, tienen muchas opciones de métodos anticonceptivos.

* Algunos métodos son más eficaces que otros y algunos también duran más que otros.

* Algunos métodos contienen estrógeno o progesterona (por ejemplo, medicamentos orales, parches cutáneos, anillos vaginales o implantes).

* Algunos métodos anticonceptivos son de "barrera" para bloquear la entrada de los espermatozoides al útero (por ejemplo, preservativos, dispositivos intrauterinos de cobre, DIU o diafragmas).

Preguntas que se deben hacer:

Cuando usted sufre de un defecto cardíaco congénito, la selección de un método anticonceptivo le exige pensar en todos los aspectos de su vida. Estas son algunas de las preguntas típicas:

- ¿Me gustaría alguna vez quedar embarazada? En ese caso, ¿cuándo podría ser ese momento?

- ¿Será el embarazo demasiado riesgoso teniendo en cuenta mi afección cardíaca?

Algunas mujeres con un defecto cardíaco congénito tienen un riesgo muy alto de sufrir complicaciones médicas si quedan embarazadas. Si este es su caso, es importante utilizar un método anticonceptivo muy eficaz o pensar en una esterilización permanente.

Si el embarazo podría ser peligroso para su salud, pero le gustaría tener una familia, hable con su médico sobre otras opciones, como la adopción o la maternidad subrogada (alquiler de vientre). La decisión de no tener hijos también es una opción perfectamente aceptable, si es su decisión.

Beneficios y riesgos de los métodos anticonceptivos:

Los distintos métodos anti-

ceptivos presentan diferentes riesgos y tasas de eficacia.

Los preservativos (condones) no tienen mucho riesgo físico para las mujeres. También son muy eficaces contra las enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, no siempre sirven para evitar un embarazo. En realidad, tienen una tasa de ineficacia alta que llega a un 30 %.

El método anticonceptivo oral (píldora) generalmente es confiable para evitar un embarazo. Sin embargo, algunas formas contienen estrógeno. Esto puede provocar accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones médicas relacionadas con un mayor riesgo de coágulos de sangre. Si tiene un defecto cardíaco congénito y un mayor riesgo de formación de coágulos de sangre, no se recomienda



el uso de estrógeno, especialmente si tiene una válvula cardíaca artificial o fue sometida a procedimiento de Fontan.

Los métodos anticonceptivos que solamente contienen progesterona tienen un menor riesgo de formación de coágulos de sangre. La progesterona se puede tomar como una píldora,

usar como un implante, administrar en inyecciones mensuales o usar como un DIU. Las píldoras de progesterona se deben tomar a la misma hora todos los días. Si usted tiene un defecto cardíaco congénito, los métodos anticonceptivos con progesterona suelen ser buenas opciones y muy eficaces cuando se utilizan

Métodos anticonceptivos para mujeres jóvenes con un defecto cardíaco congénito: resumen de tipos, ejemplos, beneficios y riesgos.			
Tipos	Ejemplos	Beneficios	Problemas comunes
Barrera: no hormonal	• Preservativos • Diafragma	• Sin hormonas • Los preservativos protegen contra las infecciones	• Tasa de ineficacia relativamente alta
Barrera: DIU no hormonal	• DIU de cobre	• Sin hormonas • Alta eficacia	• Mayor sangrado
Combinación de estrógeno y progestina	• Anticonceptivos orales • Parches cutáneos • Anillo vaginal	• Eficaz cuando se usan según las indicaciones	• Mayor riesgo de formación de coágulos • Píldora diaria o cambio regular de parche/anillo • Puede interactuar con otros medicamentos • Aumento de peso
Sólo progesterona	• Implante subcutáneo • DIU Mirna • Píldora de progesterona • Inyecciones	• Sin estrógeno • La mayoría no requiere administración diaria • Muy eficaz si se usa según las indicaciones	• Sangrado irregular • Inyección intramuscular (Depo-Provera)
Esterilización	• Ligadura de trompas • Implante anticonceptivo Essure –no quirúrgico • Vasectomía de la pareja	• Alta eficacia • Sin hormonas	• Requiere un procedimiento invasivo

Información adicional disponible en la página web www.chph.org (en inglés) sobre defectos congénitos del corazón y atención cardíaca de por vida.

at protecting against sexually transmitted diseases. However, they do not always work well at preventing pregnancy. In fact, they have a failure rate as high as 30%.

Birth control pills are usually reliable at preventing pregnancy. However, some forms bith control pills contain estrogen which can increase the risk of stroke and other medical complications related to the increased risk of blood clots. Estrogen is not recommended if you have a CHD and are at increased risk of forming blood clots, especially if you have an artificial heart valve or have had a Fontan operation.

control are recommended if you are sure you never want to become pregnant or are at very high risk for a dangerous pregnancy. You may consider a tubal ligation or other permanent form of birth control, as well. If you have a long-term male partner, you may consider asking him to have a vasectomy.

Talk to your gynecologist about which form of birth control is best for you based on the recommendations of your congenital cardiologist.

Source: Congenital Heart Public Health Consortium (CHPHC)

Birth Control for Young Women with a Congenital Heart Defect: Summary of Types, Examples, Benefits & Risks

Types	Examples	Benefits	Common Issues
Barrier: Non-hormonal	• Condoms • Diaphragm	• No hormones • Condoms protect against infections	• Relatively high failure rate
Barrier: Non-hormonal IUD	• Copper IUD	• No hormones • Highly effective	• Increased bleeding
Estrógeno/Progestin Combination	• Oral contraceptives • Skin patches • Vaginal ring	• Effective when used as directed	• Increased clot risk • Daily pill or regular change of patch/ring • May interact with other medicines • Weight gain
Progesterone Only	• Subcutaneous implant • Mirena IUD • Progesterone pill • Injection	• No estrogen • Most do not require daily administration • Highly effective if used as directed	• Irregular bleeding • Intramuscular injection (Depo-Provera)
Sterilization	• Tubal ligation • Essure non-surgical insert • Partner vasectomy	• Highly effective • No hormones	• Requires invasive procedure

Additional information regarding congenital heart defects and lifelong cardiac care is available at the Congenital Heart Public Health Consortium (CHPHC) website, www.chphc.org.

www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502

LaSemanaUSA @LaSemanaUSA

OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US

Descuentos promocionales
PROMOTIONAL DISCOUNTS



SENSACIONAL POSTRE

de verano con frambuesa bajo en grasa

Preparación 15 min | Tiempo Total 3 HR 30 min | Rinde 12 porciones

Necesitas

2 tazas de nieve (sorbet) de frambuesa, ablandado 1 paquete (1 oz) de pudín instantáneo sin azúcar ni grasa sabor vainilla JELL-O Vanilla Flavor Sugar Free Fat Free Instant Pudding, 1 taza de leche descremada fría, 1 envase (8 oz) de cobertura sin azúcar COOL WHIP Sugar Free Whipped Topping, descongelada, 1 taza de frambuesa s frescas

Hazo

Coloca el helado en un molde de 9x5 pulgs. forrado con papel aluminio; ponlo a congelar por 10 min.

Bate el pudín en polvo y la leche en un tazón grande con un batidor de varillas durante 2 min. Incorpora el COOL WHIP; esparce esta mezcla sobre el helado.

Congela el postre durante 3 horas o hasta que esté firme. Desmóldalo sobre un plato; quítale el papel aluminio. Déjalo reposar 10 min. para que se ablande un poco antes de rebanarlo. Pon encima las frambuesas.

Consejos de cocina: Cómo ablandar el helado de fruta (nieve/sorbet)

Ablanda el helado calentándolo en el microondas a potencia MEDIA (50%) de 10 a 15 segundos o hasta que esté ligeramente ablandado.

Alternativa: Prepara el postre con cobertura descremada COOL WHIP FREE Whipped Topping. **Alternativa:** Prepara el postre con sorbete (sherbet) sabor frambuesa.



LOW-FAT RASPBERRY Summer Sensation

Prep Time 30 min. | Total Time 3 HR 30 min / Servings 12

Cool off this summer with this Raspberry Summer Sensation. Made with raspberry sorbet, JELL-O vanilla instant pudding and COOL WHIP, this Raspberry Summer Sensation will be the perfect treat to prepare for your next grill-out get-together.

What You Need

2 cups raspberry sorbet, softened 1 pkg. (1 oz.) JELL-O Vanilla Flavor Sugar Free Fat Free Instant Pudding, 1 cup cool fat-free milk, 1 tub (8 oz.) COOL WHIP Sugar Free Whipped Topping, thawed 1 cup fresh raspberries

Let's make it

Spoon sorbet into foil-lined 9x5-inch loaf pan; freeze 10 min. Beat pudding mix and milk in medium bowl with whisk 2 min. Stir in COOL WHIP; spread over sorbet. Freeze 3 hours or until firm. Unmold onto plate; remove foil. Let dessert stand 10 min. to soften slightly before slicing to serve. Top with berries.

KITCHEN TIPS

Substitute: Prepare using your favorite flavor of sorbet. **Substitute:** Prepare using COOL WHIP FREE Whipped Topping.

Y	R	E	G	G	A	E	Z	A	M	I	Z	C	W	G	G	
E	D	L	C	R	I	U	L	K	T	E	E	N	U	N	J	K
S	O	O	E	R	L	Z	A	N	S	T	E	E	R	T	B	I
S	S	I	A	E	I	F	L	A	S	D	T	A	N	K	L	I
C	J	E	L	T	O	X	I	L	A	S	B	I	H	A	G	M
F	P	L	X	Z	M	M	L	L	C	E	U	M	O	L	L	E
S	M	V	A	T	B	I	N	G	S	B	A	E	S	A	L	E
W	W	C	M	G	C	B	A	N	T	V	S	O	P	I	R	E
B	U	R	W	S	C	O	R	M	Z	V	S	O	P	I	R	E
Y	W	C	A	V	S	F	E	B	A	M	A	S	P	I	R	E
G	B	N	P	I	K	B	A	C	H	A	T	A	P	P	M	E
U	R	T	S	O	Z	Y	O	Q	I	R	L	X	L	B	E	P

Clasica
R and B
Hip hop
Soul

Celtica
Flamenco
Bambuco
Cumbia

Reggae
Merengue
Instrumental
Alabanza

Salsa
Rap
Bachata
Pop



SUDOKU

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

SUDOKU

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

RESPUESTA | ANSWER

HOROSCOPO



ARIES Marzo 21/ Abril 20

Si Aries quiere crear el cambio en su vida profesional, será el periodo ideal para plantearse adquirir nuevos conocimientos que estén acordes a sus intereses laborales, esto será vital para que Aries se abra nuevas posibilidades de expandir sus ambiciones. Los planes improvisados estarán a la orden de la semana. esto dará vida al entorno personal. En el amor, vivirán un infortunio emocional que provocará cierto desconsuelo que marcará los sentimientos de Aries, a pesar de tener la alineación de los astros a su favor.



TAURO Abril 21 / May. 20

Retomar un proyecto olvidado será ideal para que Tauro se abra camino a nuevas alternativas profesionales que están muy próximas a crear un cambio importante para Tauro en su trabajo. Será un momento frenético en la vida personal que les impulsará a romper con los esquemas sociales que no van con su personalidad. Aunque podrá librarse de un compromiso incómodo con la familia política pero su pareja podría tomárselo por la parte personal y lo tendrá en cuenta para futuras ocasiones. Si está soltero Tauro deberá alejarse de esas personas tóxicas.



GÉMINIS Mayo 21 / Jun. 21

A pesar de las adversidades en el terreno laboral, Géminis deberá dedicar estos días más tiempo para pulir algunos detalles y dejar todo bajo control antes del verano, la comunicación con su equipo de trabajo será clave para concretar algunos asuntos de dinero. En el terreno personal, será importante que sigan su intuición y actúen con destreza en un asunto que está afectando su entorno. Para que el amor surja y la energía de los astros sea influyente en este terreno de Géminis, será idóneo escuchar sus sentimientos.



CÁNCER Junio 22 / Jul. 21

La influencia de los astros aportará a Cáncer los recursos necesarios que le permitan progresar hacia terrenos profesionales más ambiciosos que examinen a Cáncer hacia la estabilidad que busca en el trabajo y dinero. La fuerza natural y el dinamismo de los nacidos bajo este signo del Zodiaco serán factores indispensables para lograr metas espectaculares a nivel personal. Tendrá muchos altibajos en el amor que podrían provocar, en especial, cierto distanciamiento con su pareja, la comunicación será la base para que Cáncer no se precipite en sus decisiones.



LEO Julio 22 / Agos. 22

En el terreno profesional habrá cambios importantes que, podría afectar a Leo de manera indirecta si no actúa con determinación estos días. Bajo la conjunción de los astros, se generará una energía que favorecerá a los nacidos bajo este signo del Zodiaco a nivel personal, será un momento espléndido para romper con la rutina. Es la semana más adecuada para que Leo sea sincero en su relación, y solucionar sus diferencias para seguir creciendo como pareja o tomar camino separados. Si está soltero, un sentimiento nostálgico robará sus pensamientos.



VIRGO Agosto 23 / Sept. 22

El interés de Virgo por el mundo del arte despertará algunas inquietudes creativas que le ayudarán a adquirir nuevos desafíos profesionales que impulsarán la carrera de Virgo en este 2020. Las inquietudes personales enriquecerán su acervo cultural, aunque el dinero podría ser un problema para estar inmerso en este mundo, surgirá una gran oportunidad de regodearse con grandes artistas. Cuando Virgo esté decidido a dejar el pasado atrás, será cuando la energía de los astros empiece a influir para que un nuevo amor surja.



LIBRA Sept. 23 / Oct. 22

Se presentarán grandes oportunidades para que Libra expanda sus horizontes profesionales, le mantendrá motivado emprender una nueva faceta laboral que despertará en Libra ciertas habilidades que le harán sobresalir en su trabajo. Recibirán una invitación que no podrá rechazar pero a lo que no se siente con valor de acudir. Libra estará en un punto de su relación en el cual asumirá muchas responsabilidades que, acabarán distanciando su relación si no habla con sinceridad. Si está soltero, será un momento influido por los astros, llegue este 2020.



ESCORPIO Octubre 23 Nov. 21

Gracias a la capacidad de análisis de Escorpio, podrá crear muchas oportunidades de éxito en el trabajo, esto le permitirá ampliar sus horizontes, cualquier camino que decida, llevará hacia nuevos y ambiciosos retos profesionales y económicos. Los acontecimientos en la vida de los nacidos bajo este signo tomarán un camino espléndido que aportará un crecimiento personal importante cara al futuro más próximo. Escorpio pone atención a esas emociones cuando está con cierta persona de su interés.



SAGITARIO Nov. 22 / Diciembre 21

Será un momento clave para los planes profesionales de Sagitario, deberá ser innovador y creativo si quiere que surja ese cambio que le abrirá las puertas para expandir sus horizontes de trabajo, Sagitario deberá ser decisivo. Salir de su zona de confort, permitirá a los nacidos bajo este signo expandir sus expectativas personales para la segunda mitad del 2020. En el amor, será una semana muy prometedora para aquellos Sagitario solteros, la oscilación de los astros favorecerá un encuentro fortuito con esa persona que le devolverá la ilusión.



CAPRICORNIO Dic. 22 / Enero 20

Los efectos que producen los astros serán poderosos para Capricornio todo el 2020, pero con una mente más inquieta y despejada, le permitirá descubrir nuevas habilidades y fortaleza que ayudarán a Capricornio progresar con éxito en todo lo que se proponga en el trabajo. Será una semana para disfrutar e improvisar alguna actividad, esto permitirá que los nacidos bajo este signo del Zodiaco pasen tiempo de calidad con aquellos que ha descuidado y de quien se ha distanciado.



ACUARIO Enero 21 / Febr. 19

La falta de apoyo de algunas personas en el trabajo no deberá desalentar a Acuario para perseguir sus objetivos profesionales, surgirán grandes oportunidades para que Acuario despierte en su carrera hacia terrenos profesionales más ambiciosos. Habrá cierta situación, relacionada con el dinero, que ponga a prueba el carácter de los nacidos bajo este signo del Zodiaco, causando distanciamiento de falsas amistades. Bajo la oscilación de los astros, Acuario vivirá momentos de tensión con la pareja.



PISCIS Febrero 20 Mar. 20

Se presentarán varias propuestas en el trabajo en las que Piscis deberá tener muy presente a la hora de tomar sus decisiones, de ello dependerá el impulso de su carrera. Piscis tendrá un ritmo bastante ajetreado en el terreno laboral. Una actividad con sus amigos podría verse truncada por la falta de dinero de algunos, pero esto no deberá detener a los nacidos bajo este signo del Zodiaco para disfrutar de los amigos o la familia. La situación emocional podría ser inestable y con la influencia de los astros en auge, estará sensible.

Piden a corte agilizar ceremonias de naturalización

FILADELFA (AP) — Decenas de personas que aguardan recitar el juramento de ciudadanía —el último paso en el proceso para obtener la nacionalidad estadounidense— deberían ser naturalizados de inmediato para que tengan tiempo de registrarse como electores con vistas a los próximos comicios, dijeron grupos defensores de los derechos de los inmigrantes en una demanda presentada esta semana ante una corte federal en Filadelfia.

La organización Northwest Immigrant Rights Project (Proyecto para los Derechos del Inmigrante) y otros grupos presentaron la demanda el miércoles a nombre de residentes legales permanentes cuyas solicitudes para naturalizarse ya tienen la aprobación de la

oficina de campo del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS por sus siglas en inglés) en Filadelfia.

Las organizaciones dicen que sus representados figuran entre las miles de personas a nivel nacional a las que les cancelaron o no les programaron sus ceremonias de juramentación debido a la pandemia.

Aseguran que la ley federal permite a las cortes agilizar el proceso de naturalización durante circunstancias especiales. De acuerdo con las organizaciones, las cortes deben autorizar "ceremonias judiciales de juramento o la naturalización administrativa inmediata por parte del USCIS" para garantizar que todos los candidatos a quienes les aprobaron la natu-

Las fechas límite para registrarse y participar en las elecciones primarias se están acercando en varios estados, y los potenciales electores deben ser ciudadanos cuando se empadronen o corren el riesgo de enfrentar cargos penales o incluso la deportación.

ralización rindan juramento a finales de septiembre.

"La ciudadanía estadounidense confiere derechos fundamentales como votar, presentar peticiones para que familiares inmigren, y acceder

a ciertos programas y prestaciones sociales", dijo Trina Reamuto, directora ejecutiva de la National Immigration Litigation Alliance (Alianza Nacional para Litigar Casos de Inmigración), otro grupo que participa en la demanda. "Esta demanda solicita a la corte ordenar al USCIS que dé prioridad a la realización de las ceremonias de juramentación, que se encuentran paralizadas desde mediados de marzo, a fin de que a los demandantes y miembros propuestos del grupo no se les nieguen indebidamente estos importantes derechos".

El USCIS declinó hacer declaraciones argumentando que la demanda estaba en curso.

La agencia comenzó en fecha reciente a efectuar cere-



monias de naturalización en pequeños grupos, pero los grupos defensores de los derechos de los inmigrantes se han quejado de que no avanza con la celeridad suficiente para atender el rezago y lograrlo a tiempo para la temporada electoral de fin de año.

Restricciones y miedo a COVID-19 impactan migración en frontera EEUU-México

Tucson (AZ), (EFE News).- La frontera entre Estados Unidos y México se ha transformado radicalmente en el último año por las duras políticas migratorias de la Administración del presidente estadounidense, Donald Trump, que aunadas al miedo y las restricciones generadas por la pandemia de COVID-19 están teniendo un duro impacto en la inmigración proveniente de países centroamericanos.

De acuerdo con las más recientes cifras dadas a conocer el viernes por la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP), en mayo pasado fueron arrestados un total de 23.118 migrantes indocumentados a lo largo de la frontera con México. Esto representa un descenso de 84 % frente a las 144.116 detenciones reportadas en mayo de 2019, una cifra récord en un solo mes durante la presente administración, iniciada en enero de 2017.

De acuerdo con CBP, 82 %



de los arrestos en la frontera en mayo pasado correspondieron a migrantes mexicanos, mientras que 13 % fueron personas originarias del Triángulo Norte de Centroamérica (Guatemala, Honduras y El Salvador).

Es una gran diferencia si se compara con mayo de 2019,

cuando 72 % de las detenciones correspondieron a migrantes del Triángulo Norte, en su mayoría unidades familiares, y solo 16 % a mexicanos.

Analistas consideran que este descenso en las detenciones se debe a una serie de factores que están impactando el flujo migra-

torio, la COVID-19 uno de ellos.

"El coronavirus cerró las fronteras. Es importante recordar que no solo la frontera de Estados Unidos con México está cerrada, sino también está cerrada la frontera de México con Guatemala, que hay cierres en las fronteras de El Salvador, de Honduras", dijo a Efe Elena Olea, directora asociada de Alianza Américas, una red transnacional enfocada en mejorar la calidad de vida de las personas en el corredor migratorio EEUU-México-Centroamérica.

Mientras que el año pasado las continuas llegadas de caravanas provenientes de Centroamérica a la frontera de México con Estados Unidos acaparaban los titulares en los medios de comunicación, en los últimos meses no se ha vuelto a organizar ninguna de ellas.

La simple salida de los migrantes centroamericanos de sus países de origen se ha vuelto más difícil, pues se requiere de mayores esfuerzos y recursos para poder atravesar las fronteras de forma clandestina y llegar a Estados Unidos.

La mayoría de los albergues que asisten los migrantes centroamericanos en su camino están cerrados, muchos de ellos por el temor a la COVID-19.

"Por el otro lado, la información ya ha circulado por toda la ruta que la frontera entre Estados Unidos y México está cerrada, que es más difícil obtener el asilo; todos estos factores hacen que las personas estén pensando en mejor no salir de sus países", dijo Olea.

of people," the Washington Office for Latin America (WOLA) said in an analysis of the year-old immigration-enforcement deal. "However, this increase came with widespread reports of authorities detaining and deporting migrants without due process, a problem that has intensified during the COVID-19 pandemic."

The analysis by Maureen Meyer and Elyssa Pachico said Mexico's crackdown on Central Americans and others overfilled detention centers there and forced other migrants to take clandestine routes north that exposed them to crime and abuse.

"Past experiences show that this hardline approach may result in temporary decreases in regional migration, but smugglers don't go out of business," the analysis said. "And while the COVID-19 pandemic is currently having a major impact on mobility and migration worldwide, it has not completely stopped the movement of people fleeing violence and dangerous conditions."

Year-old US-Mexico migration pact a 'humanitarian disaster,' groups allege

EL PASO, Texas (Border Report) — A little more than a year ago, border officials struggled to process the thousands of asylum seekers arriving daily while fending off allegations of abuses at overcrowded detention centers.

Then came what Trump administration officials called one of their "game changers" amid the migrant surge: an enforcement deal with Mexico sealed under threat of heavy tariffs.

Mexico deployed troops to its southern and northern borders, agreed to receive more foreigners sent over by the United States under the Migrant Protection Protocols (MPP) program and cracked down on human-smuggling networks.

The migrant caravans vanished, the number of migrants presenting themselves at U.S. ports of entry plummeted and detention centers were no longer bursting at the seams. But what Department of Homeland Security officials see as an unfettered success story, immigration activists and some scholars say the U.S.-Mexico immigration deal merely pushed the humanitarian crisis south of the border.

"I think it's been a failure.



of people," the Washington Office for Latin America (WOLA) said in an analysis of the year-old immigration-enforcement deal. "However, this increase came with widespread reports of authorities detaining and deporting migrants without due process, a problem that has intensified during the COVID-19 pandemic."

The analysis by Maureen Meyer and Elyssa Pachico said Mexico's crackdown on Central Americans and others overfilled detention centers there and forced other migrants to take clandestine routes north that exposed them to crime and abuse.

"Past experiences show that this hardline approach may result in temporary decreases in regional migration, but smugglers don't go out of business," the analysis said. "And while the COVID-19 pandemic is currently having a major impact on mobility and migration worldwide, it has not completely stopped the movement of people fleeing violence and dangerous conditions."

LA SEMANA
ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US
PAUTA TU ESPACIO EN NUESTRA PRÓXIMA EDICIÓN
918-744-9502

COVID-19: Información para familias de niños y jóvenes con necesidades médicas especiales

Information for Families of Children and Youth with Special Health Care Needs

A medida que el COVID-19 sigue propagándose, los niños y jóvenes con necesidades médicas especiales (CYSHCN, por sus siglas en inglés) podrían correr un mayor riesgo de sufrir complicaciones.

Esto incluye a niños con afecciones crónicas, discapacidades y afecciones médicas complejas. Además, el cierre de escuelas y negocios podría afectar la disponibilidad de terapias y apoyos para estos niños. El impacto se desconoce pero podría ser de relevancia y de larga duración.

Aquí se incluyen cosas que los padres pueden hacer para mantener su seguridad y la de sus hijos con necesidades médicas especiales durante el brote de COVID-19:

Actualmente no existe una vacuna para evitar el COVID-19. La página de la AAP sobre el COVID-19 tiene los consejos y datos más recientes sobre lo que puede hacer para mantener sana a su familia.

Preparar su casa

El lavado de manos es una de las maneras más importante de mantener a su hijo y a su familia protegidos del COVID-19. Coloque carteles en la puerta de su casa o en la de la habitación de su hijo para recordar a los familiares y cuidadores que se laven las manos a menudo durante al menos 20 segundos. Tenga a mano mucho jabón para manos, pañuelos y toallitas desechables y desinfectante para manos, para que todo el mundo en su casa los use. Si fuera necesario, arme kits u organice estaciones de lavado de manos.

Citas en clínicas y de terapia

Hable con el pediatra, los especialistas, los terapeutas o con cualquier otra persona que atienda a su hijo sobre las posibles citas futuras. Ellos pueden informarle si es necesario retrasar las citas. Si se tomara la decisión de retrasar la cita, asegúrese de saber cómo ponerse en contacto con el médico si tuviera alguna inquietud respecto a la salud o a la conducta de su hijo.

Si de todos modos la cita fuera necesaria, tal vez haya cambios en la forma en la que su hijo recibe los servicios, p. ej. extracciones para análisis de laboratorio en un sitio diferente o dirigirse a un área de espera aparte para que lo atiendan. Su médico podría sugerirle otras formas de reunirse, como por teléfono, Skype, FaceTime u otra opción de telemedicina. Para las citas en persona, usted y su niño (si es mayor de 2) deben usar cubiertas de tela para la cara (mascarillas) y los podrían tomar la temperatura y examinar síntomas del COVID-19)

Cómo sobrellevar la situación y mantenerse fuerte

Las familias, los padres y los cuidadores que se encarguen de niños con necesidades médicas especiales son fuertes y resilientes. Pero es difícil no sentir estrés o ansiedad en estos momentos sin precedentes. Los niños necesitan información tal como la necesitan los adultos. Por eso, hable con su hijo, reconozca sus miedos y permítale expresar sus emociones.

* Recuerde tomarse un tiempo para usted además de involucrarse en actividades de cuidado personal.

* Reconozca cuando necesite un descanso.

* Conéctese con otras familias de manera virtual, a través de videochats, redes sociales o mensajes de texto.

* Respire hondo, medite y participe en actividades físicas.

* Haga una actividad o adopte un pasatiempo que disfrute.

Es importante percibir que estos sentimientos y estas reacciones probablemente también ocurren en los niños con discapaci-

dades cognitivas. No todos los niños o adultos reaccionarán de la misma manera ante el estrés que causa el COVID-19, pero es probable que todos estén reaccionando de alguna manera.

Controle la salud emocional de su hijo durante este momento. El mayor tiempo pasado en casa y las restricciones al estar lejos de la escuela podrían causar ansiedad y preocupación. Mantenga las rutinas, conéctese virtualmente con sus amigos y tómese el tiempo necesario para su familia.

Cierre de las escuelas

El cierre de las escuelas y demás cambios de rutina pueden ser estresantes; por eso, asegúrese de hablar con su hijo sobre por qué están quedándose en casa y cuál será su estructura diaria durante este tiempo. Consulte más detalles sobre cómo manejar estos cambios en Trabajando y aprendiendo en casa durante el brote del COVID-19.

Apoyos y servicios de la comunidad

Durante este tiempo de cambio e incertidumbre, es aún más importante permanecer conectados. Acérquese a organizaciones de apoyo de pares, como por ejemplo los Family to Family Health Information Centers (en inglés), para obtener información local específica para niños con necesidades médicas especiales y discapacidades.

Recuerde, ¡el distanciamiento social no significa que está solo! Pero podría significar que necesitará ayuda con las necesidades básicas tales como la compra o entrega de alimentos, viajes compartidos y recogida de medicamentos. Acérquese a una persona de confianza para pedir ayuda: un administrador de casos, un amigo, una organización dirigida por familias o comunidades o su pediatra. Algunas escuelas ofrecen la opción de ir a buscar el almuerzo. Si fuera necesario, trabaje con compañeros de la comunidad para coordinar la entrega.

Talk to your pediatrician, specialists, therapists, or anyone else who cares for your child about any upcoming appointments. They can let you know if the appointments need to be delayed. If the decision is made to delay the appointment, be sure you know how to get ahold of your doctor if you have any concerns about your child's health or behavior.

If the appointment is still necessary, there may be changes in how your child will receive services such as getting lab draws in a diffe-

rent location or going to a separate waiting area to be seen. Your doctor may suggest other ways to meet, such as by phone, Skype, FaceTime, or another telehealth option. For in-person appointments, you and your child (if over the age of 2 and it's safe to do so) may be asked to wear cloth face coverings and be screened for fever and symptoms of COVID-19.

For home health care and in-home therapy needs, reach out to the agencies that provide the care to make sure services can continue. You can also look into options such as video calls that allow your child to stay in touch with their physical therapist, for example, to talk about how to keep up their physical therapy activities at home.

Remember, social distancing does not mean that you are alone! But it may mean you'll need help with basic needs such as food or food delivery, ride shares, and getting medications. Reach out to a trusted case manager, friend, family-led or community-based organization, or your pediatrician for help. Some schools may have lunch pickup options. Work with community partners for delivery if needed.

Coping and staying strong

Families, parents, and caregivers who take care of children with special health care needs are strong and resilient. But it's hard not to feel stressed or anxious in this unprecedented time. Children need information just like adults do. So, talk with your child, acknowledge their fears, and allow them to express their emotions.

* Remember to take time for yourself as well and engage in self-care activities. * Recognize when you may need a break * Connect with other families virtually, through video chats, social media or texting * Take deep breaths, meditate, and engage in physical activity * Do an activity/hobby you enjoy.

Monitor your child's emotional health during this time. Extended time at home and restrictions away from school may cause anxiety and concern. Maintain routines, connect with friends virtually, and take time for your family.

By: Dennis Z. Kuo, MD, MHS, FAAP & Cara Coleman, JD, MPH



Por: Dennis Z. Kuo, MD, MHS, FAAP & Cara Coleman, JD, MPH

how to manage these changes. **Community supports and services**

During this time of change and uncertainty, it's even more important to stay connected. Reach out to peer support organizations, such as Family to Family Health Information Centers, for local information specific to children with special health care needs and disabilities.

Remember, social distancing does not mean that you are alone! But it may mean you'll need help with basic needs such as food or food delivery, ride shares, and getting medications. Reach out to a trusted case manager, friend, family-led or community-based organization, or your pediatrician for help. Some schools may have lunch pickup options. Work with community partners for delivery if needed.

Coping and staying strong

Families, parents, and caregivers who take care of children with special health care needs are strong and resilient. But it's hard not to feel stressed or anxious in this unprecedented time. Children need information just like adults do. So, talk with your child, acknowledge their fears, and allow them to express their emotions.

* Remember to take time for yourself as well and engage in self-care activities. * Recognize when you may need a break * Connect with other families virtually, through video chats, social media or texting * Take deep breaths, meditate, and engage in physical activity * Do an activity/hobby you enjoy.

Monitor your child's emotional health during this time. Extended time at home and restrictions away from school may cause anxiety and concern. Maintain routines, connect with friends virtually, and take time for your family.

how to manage these changes. **Community supports and services**

During this time of change and uncertainty, it's even more important to stay connected. Reach out to peer support organizations, such as Family to Family Health Information Centers, for local information specific to children with special health care needs and disabilities.

Remember, social distancing does not mean that you are alone! But it may mean you'll need help with basic needs such as food or food delivery, ride shares, and getting medications. Reach out to a trusted case manager, friend, family-led or community-based organization, or your pediatrician for help. Some schools may have lunch pickup options. Work with community partners for delivery if needed.

Coping and staying strong

Families, parents, and caregivers who take care of children with special health care needs are strong and resilient. But it's hard not to feel stressed or anxious in this unprecedented time. Children need information just like adults do. So, talk with your child, acknowledge their fears, and allow them to express their emotions.

* Remember to take time for yourself as well and engage in self-care activities. * Recognize when you may need a break * Connect with other families virtually, through video chats, social media or texting * Take deep breaths, meditate, and engage in physical activity * Do an activity/hobby you enjoy.

Monitor your child's emotional health during this time. Extended time at home and restrictions away from school may cause anxiety and concern. Maintain routines, connect with friends virtually, and take time for your family.

By: Dennis Z. Kuo, MD, MHS, FAAP & Cara Coleman, JD, MPH



En las últimas décadas se ha popularizado el consumo de pornografía. Para la mayoría es un mero entretenimiento; sin embargo, en algunas personas puede generar una marcada dependencia.

La adicción a la pornografía puede ocasionar problemas físicos, mentales, psicológicos y sociales. Estos son iguales o muy similares a los que genera la dependencia del consumo de sustancias psicoactivas.

Hoy en día, cualquiera con conexión a internet puede consumir nuevo material pornográfico a diario, ya que la creación de material es ingente. De hecho, la prevalencia de personas adictas al porno ha aumentado de forma muy significativa en los últimos veinte años.

Esta situación preocupa a los expertos, dado que los más jóvenes son especialmente vulnerables a los efectos de la adicción. ¿Cuándo puede considerarse una adicción?

Una de las características más frecuentes de los adictos es la negación del problema o el restarle importancia. Para realizar una detección lo más precoz posible es fundamental analizar si la persona ha cambiado en alguno o varios de los siguientes aspectos:

- La persona pasa cada vez más tiempo visualizando contenido pornográfico. - Descuida o deja de lado otros ámbitos importantes de su vida como el laboral o el social. - Ver porno se convierte en su regulador de emociones: sirve para animarse cuando está triste, para distraerse cuando está aburrido y como reforzador para celebrar cuando algo le va bien.

- Presenta labilidad emocional o cambios de humor repentinos atribuibles a su adicción. - Puede llegar a cometer delitos legales relacionados con la pornografía. - Miente o se avergüenza de su conducta sexual.

¿Por qué motivos se genera la adicción a la pornografía?

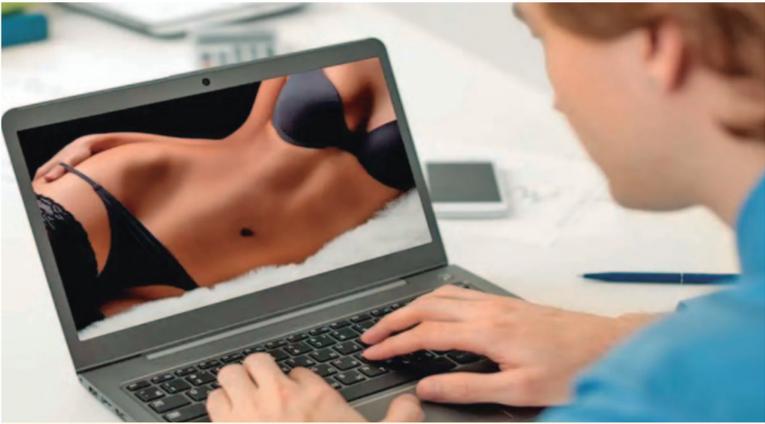
Según un artículo publicado en 2017 en la revista Drugs and Addictive Behavior, las causas de este tipo de dependencia son multifactoriales. Entre las más significativas encontramos las siguientes:

- Cambios hormonales. - hereditaria. - Abuso sexual. - Maltrato físico y verbal. - Carencia afectiva. - Curiosidad. - Visualización de imágenes con alto contenido sexual a temprana edad. - Fracasos, pensamientos y sentimientos negativos. - Ansiedad. - Bullying. - Soledad. - Mal ejemplo de los padres o personas cercanas.

Consecuencias de la adicción a la pornografía

Las personas adictas al porno suelen pasar horas visualizando material pornográfico o investigando nuevas fuentes de donde obtenerlo. Debido a ello, es frecuente que la dependencia cause otros problemas secundarios como los siguientes:

- Comportamientos obsesivo-compulsivos. - Bajo control de la ira. - Ansiedad. - Depresión sexual. - Maltrato físico y verbal. - Carencia afectiva. - Curiosidad. - Visualización de imágenes con alto contenido sexual a temprana edad. - Fracasos, pensamientos y sentimientos negativos. - Ansiedad. - Bullying. - Soledad. - Mal ejemplo de los padres o personas cercanas.



LA ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA PUEDE OCASIONAR PROBLEMAS FÍSICOS, MENTALES, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES. ESTOS SON IGUALES O MUY SIMILARES A LOS QUE GENERA LA DEPENDENCIA DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

Adicción a la pornografía

La adicción a la pornografía suele conllevar cambios significativos en el estado de ánimo. Entre ellos se encuentran algunos como los siguientes:

- Comportamientos obsesivo-compulsivos. - Bajo control de la ira. - Ansiedad. - Depresión sexual. - Maltrato físico y verbal. - Carencia afectiva. - Curiosidad. - Visualización de imágenes con alto contenido sexual a temprana edad. - Fracasos, pensamientos y sentimientos negativos. - Ansiedad. - Bullying. - Soledad. - Mal ejemplo de los padres o personas cercanas.

Estrategias para prevenir la adicción a la pornografía

En el caso de los más jóvenes, los adultos podemos llevar a cabo acciones que eviten una posible adicción. Entre los pasos a dar se incluyen los siguientes:

- Instalar programas anti pornografía en todos los ordenadores y dispositivos móviles de la casa.

Evitar que los menores tengan acceso a Internet en espacios privados.

- Fomentar la educación sexual de calidad en casa acorde a la edad de los menores.

- Desarrollar actividades lúdicas o deportivas en familia.

- Promover la comunicación asertiva.

- Impulsar actividades sociales con otros niños o adolescentes.

- Si se detecta la adicción, buscar ayuda profesional.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

En el caso de los adultos, como ante cualquier otra dificultad emocional que altere la vida cotidiana, lo más aconsejable será ayudarle a reconocer su problema. Así, será más fácil que acuda por voluntad propia a un profesional especializado en adicciones sexuales.

Para algunas personas, las mamografías no bastan para detectar el cáncer de mama.



Ofrecemos un ultrasonido de mama automatizado.

Saint Francis Breast Health Services ofrece la tecnología más avanzada, incluida la mamografía digital con tomosíntesis (3D) y un examen de mama adicional para ayudar a las mujeres con tejido mamario denso.

Si bien el tejido mamario denso es normal, puede dificultar la detección de anomalías. Saint Francis Breast Health Services ofrece el Sistema Automatizado de Ultrasonido de Mama (ABUS, por sus siglas en inglés) que puede mejorar la detección del cáncer cuando se suma a la mamografía para tejidos densos.

Si está interesada en obtener más información sobre Saint Francis Breast Health Services y el examen ABUS, llame al 918-494-6900 o visite saintfrancis.com/breastservices.

Programe su mamografía hoy llamando a Saint Francis Breast Health Services al 918-494-6900 o en línea en Saint Francis MyChart.

Saint Francis Breast Center
Natalie Building
6475 South Yale Avenue, Suite 410
Tulsa, Oklahoma 74136

Warren Clinic Broken Arrow – Elm
2950 South Elm Place, Suite 130
Broken Arrow, Oklahoma 74012

Saint Francis Glenpool
140 West 151st Street South
Glenpool, Oklahoma 74033

Saint Francis Hospital Muskogee
2900 North Main Street
Muskogee, Oklahoma 74401

Saint Francis Hospital Vinita
735 North Foreman
Vinita, Oklahoma 74301

Warren Clinic McAlester
1401 East Van Buren Avenue
McAlester, Oklahoma 74501
918-426-0240

Saint Francis
Breast Health Services



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



TIA CHEPA

MEXICAN RESTAURANT

Sabor auténtico mexicano con todo el amor y sazón de tía Chepa

VENGA Y DISFRUTE CON SU FAMILIA DE UN AGRADABLE AMBIENTE ES UN GUSTO PARA NOSOTROS ATENDERLES

Antojitos Tía Chepa

- *Gorditas
- *Quesadillas
- *Tamales



TORTILLAS HECHAS A MANO

Las mejores micheladas

Viernes, sábados y domingos




Estilo Morelos

ANTOJITOS MEXICANOS

Especialistas

En Menudo (viernes, sábado y domingo)



Los esperamos en

0915 E 31st Street in East Tulsa
Telf.: (918) 764-9203



DUNHAM'S ASPHALT SERVICES, INC.

OPORTUNIDAD LABORAL

Trabajadores de asfalto con experiencia

\$ 18.50 - \$ 25.00 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 | www.dunhamsasphalt.com