

Los Lakers consiguen su decimoséptimo título NBA
Los Angeles Lakers beat the Miami Heat to claim 17th NBA title
B1



LUIS FONSI y DADDY YANKEE recibirán el Premio a la Canción Latina de la Década por “Despacito” to Receive Latin Song of the Decade Award at 2020 Billboard Latin Music Awards
B7

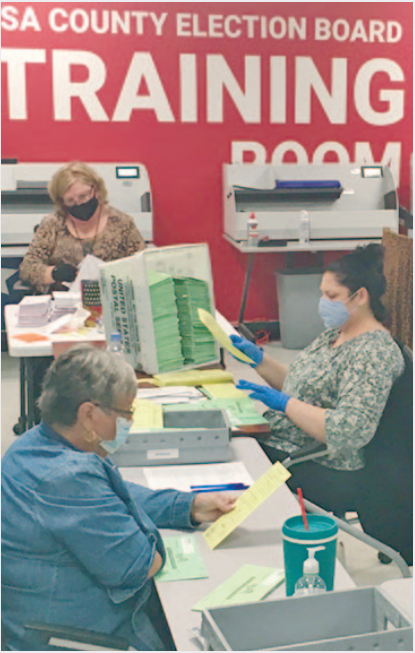
La votación ha comenzado
The voting has begun

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

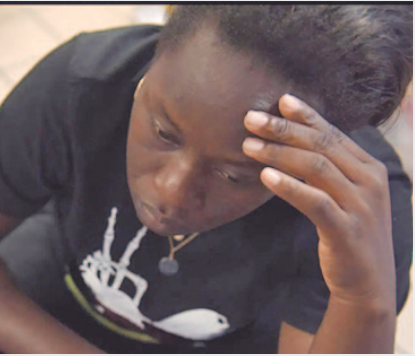
Aunque todavía faltan tres semanas para las elecciones generales del 3 de noviembre, la votación ya está en marcha en Oklahoma. En el condado de Tulsa, se han recibido decenas de miles de boletas de voto ausente por correo que se están validando y contando en las oficinas de la Junta Electoral.

ENGLISH **A2**

Although it's still three weeks until the November 3rd general election, voting is already well underway in Oklahoma. In Tulsa County, tens of thousands of mail-in absentee ballots have been received and are being validated and counted at the offices of the Election Board.



Denuncian torturas a indocumentados africanos
THE U.S. MUST NOT DEPORT PEOPLE TO CAMEROON



Meet a few of Tulsa's new citizens

Few things are as American as the drive-in movie theater, so it was fitting that Tulsa's historic Admiral Twin Drive-In was the site of the city's most recent naturalization ceremony. On October 8th, 50 new U.S. citizens swore the oath of allegiance at the theater, a location chosen so that the ceremony could be conducted safely due to concerns over the spread of COVID-19.

Conozca a algunos de los nuevos ciudadanos de Tulsa

POR **GUILLERMO ROJAS, VICTORIA LIS MARINO Y WILLIAM R. WYNN** | TULSA, OK

No hay nada más americano que ir al autocine a ver una gran película, y por eso se decidió elegir al histórico autocine de Admiral Twin para celebrar la ceremonia de naturalización de la ciudad. El 8 de octubre 50 ciudadanos ju-

raron lealtad a la bandera, en un espacio simbólico interesante, que permitió favorecer el distanciamiento social y los protocolos para evitar el contagio del Covid 19.

A3



DR. STACEY SMITH:
Cuidando a nuestras mascotas
Caring for our pets

Se impone el arte por el arte en la elección del Nobel
Art for art's sake: Louise Glück awarded Nobel Prize

POETA **LOUISE GLÜCK**



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



RIVAS & ASSOCIATES

Lorena@KendallWhittierLaw.com



THE LAWYERS of **KENDALL WHITTIER**

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

La votación ha comenzado

The voting has begun

VIENE DE LA PÁGINA A-1

Una mezcla de funcionarios de distrito y empleados estacionales de la junta electoral están ocupados abriendo sobres y clasificando boletas, una tarea que harán todos los días hasta, durante el día de las elecciones y después para asegurarse de que todos los votos sean contados.

Para mantener el proceso seguro, el conteo tiene lugar detrás de puertas cerradas y los visitantes no pueden entrar en la sala de conteo.

Bruce Niemi es vicepresidente de la Junta Electoral del condado de Tulsa y organizó que La Semana observara el proceso, aunque desde la distancia para garantizar la privacidad de las papeletas. Niemi dijo que se solicitaron y enviaron por correo más de 60.000 boletas de voto ausente para las elecciones generales de este año, más de tres veces el número de hace cuatro años. Atribuyó esto a que más personas querían votar por correo debido a las preocupaciones sobre el coronavirus y al mayor entusiasmo por la carrera presidencial.

Sorprendentemente, Niemi dijo que sólo alrededor del uno por ciento de las boletas recibidas hasta el momento han



sido descalificadas, y en esos casos fue porque los votantes olvidaron firmar o llenar completamente el sobre de declaración jurada, o se olvidaron de incluir una copia de su documento de identidad

válido, no emitido o tarjeta de votante. "62 fueron descalificados el viernes y 40 el lunes", dijo. "Es un número bastante bajo".

Gwen Freeman, secretaria de la Junta Electoral del Condado de Tulsa, quiere que los votantes sepan sobre un cambio a la votación anticipada en persona, que tradicionalmente ha tenido lugar en la oficina de la Junta Electoral en Denver Avenue y en la biblioteca regional en South Tulsa. Este año, la votación anticipada en persona solo estará disponible en Drillers Stadium ONEOK Field, ubicado en 201 N. Elgin Ave.

El estadio al aire libre fue elegido debido a preocupaciones de seguridad por el COVID-19 y la capacidad del estadio para acomodar a un gran número de votantes.

La votación anticipada para la elección del 3 de noviembre se llevará a cabo el jueves 29 de octubre y el viernes 30 de octubre de 8 am a 6 pm y el sábado 31 de octubre de 9 am a 2 pm.

El correo ausente en las boletas puede solicitarse en línea en <https://okvoterportal.okelections.us/>, o puede descargar un formulario y enviarlo por correo. Las solicitudes de ausentes deben ser recibidas antes del martes 27 de octubre a las 5:00 p.m.

Todas las boletas ausentes deben estar en manos de la Junta Electoral a más tardar a las 7:00 pm del 3 de noviembre para poder ser contadas. Se alienta a los votantes que opten por votar utilizando este método a que devuelvan sus votos lo antes posible para evitar el riesgo de que no lleguen a tiempo.

Niemi dijo que es importante prestar mucha atención a las instrucciones para asegurarse de que se cuente su boleta. (La Semana)

ENGLISH

A mix of precinct officials and seasonal employees of the election board is busy opening envelopes, qualifying and ballots, a task they will be doing every day through election day and afterwards to make sure all votes are counted.

To keep the process secure, the counting takes place behind locked doors and visitors are not allowed into the counting room.

Bruce Niemi is Vice Chair of the Tulsa County Election Board and arranged for La Semana to

observe the process, although from a distance to ensure the privacy of the ballots. Niemi said over 60,000 absentee ballots were requested and mailed out for this year's general election, more than three times the number from four years ago. He attributed this to more people wanting to vote by mail due to concerns about the coronavirus, and to heightened enthusiasm about the presidential race.

Surprisingly, Niemi said only about one percent of the ballots received so far have been disqualified, and in those cases it was because voters forgot to sign or completely fill out the affidavit envelope, or neglected to include a copy of their valid, unexpired ID or voter card.

"62 were disqualified on Friday and 40 on Monday," he said. "It's a pretty low number."

Gwen Freeman, Secretary of the Tulsa County Election Board, wants voters to know about a change to early in-person voting, which traditionally has taken place at the Election Board's office on Denver Avenue and at the regional library in South Tulsa. This year, early in-person voting will only be available at Drillers Stadium ONEOK Field, located at 201 N. Elgin Ave.

The open air stadium was chosen because of COVID-19 safety concerns and the stadium's ability to accommodate a large number of voters.

Early voting for the November 3 election will be held on Thursday October 29 and Friday October 30 from 8 am - 6 pm and on Saturday October 31 from 9 am- 2 pm.

Absentee mail in ballots may be requested online at <https://okvoterportal.okelections.us/>, or you can download a form and mail it in. Absentee requests must be received by Tuesday, October 27 at 5:00 p.m.

All absentee ballots must be in the hands of the Election Board no later than 7:00 pm on November 3rd if they are to be counted. Voters choosing to vote using this method are encouraged to return their ballots as soon as possible to avoid any risk that they won't arrive in time.

Niemi said it is important to pay close attention to the instructions to ensure your ballot is counted. (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 médico defectuosos
- Abuso sexual y justicia civil
 - Lesiones cerebrales
 - Lesiones corporales
- Negligencia profesional médica
 - 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 | | | |
|---|---|---|--|
| Guillermo Rojas Presidente/CEO | Asistente Diseño Gráfico Administrador Web Yumelis Coro | Corresponsales Lisa Vives / NUEVA YORK | Todas las historias originales y las fotografías contenidas aquí, excepto aquellas atribuidas por otras partes, son © 2005 de La Semana del Sur, LLC, y no pueden ser usadas o reimprimidas sin el expreso permiso escrito del editor. |
| William R. Wynn General Manager | Traductora Victoria Lis Marino | Israel Yabek RAMOS / MÉXICO | |
| Marina Salgado Office Manager | Distribución Antonio Rosas | Erica R. Rosso Bilbao SUDAMERICA | 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. |
| Williams Rojas Director Gráfico/Web wrojas3@yahoo.com | Reporteras Locales Victoria Lis Marino Karime Estrada | Christian Arias Flórez COLOMBIA | |
| Gabriel Rojas Asistente Diseño Gráfico | Reportero gráfico Walfri Rodas | Natalia De La Palma y Héctor Pérez / EUROPA | 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 Las opiniones expresadas conciernen exclusivamente a los autores y otros colaboradores y no representan necesariamente la filosofía de La Semana del Sur |
| | Asesor Legal Steven Harris | Agencias de Noticias IPS, SIL, CL | |

"Tulsa siempre fue una comunidad resistente que le ha dado la bienvenida a todos, y eso lo vimos cuando el cine se incendió y todos los amigos de la ciudad nos ayudaron a dejarlo aún mejor", dijo Blake Smith, dueño del Admiral Twin Drive-In. "Estamos sumamente agradecidos de poder ofrecer el ambiente adecuado para celebrar esta ceremonia en tiempos en donde es tan necesario distanciarnos de los demás para vencer al virus".

La Semana dialogó con cinco orgullosos nuevos ciudadanos cuyos viajes comenzaron en tierras tan lejanas como América Latina, África y Asia. Fueron 22 los países representados, Burma, Camboya, Cameron, China, Colombia, Guatemala, Honduras, Kirguistán, Laos, Líbano, Liberia, México, Nigeria, Pakistán, Perú, Filipinas, Rusia, Siria, Túnez, Reino Unido, Viet-

nam, y Zambia.

Mary Kakubo nació en la república de Zambia, un país de África Central. Kakubo reconoció que lo mejor de tener la ciudadanía es poder continuar con sus estudios y convertirse en una profesional. "Estuve esperando esto durante mucho tiempo", dijo Kakubo. "Estoy muy agradecida de conseguir esta ciudadanía porque me ayudará mucho. Quiero convertirme en una enfermera y tener mi título".

Anh Pham llegó a Estados Unidos desde Vietnam hace cinco años y dijo "estoy muy contenta porque ahora puedo votar".

Nicolas Capolari, originario de Perú también se convirtió en ciudadano. "Estoy muy feliz, se siente increíble", le dijo a La Semana. Su mamá, que estuvo presente en la ceremonia, agregó: "Es el único de la familia que



Conozca a algunos de los nuevos ciudadanos de Tulsa



ANH PHAM

Meet a few of Tulsa's new citizens

VIENE DE LA PÁGINA A-1

"Tulsa has always been a welcoming and resilient community – that was best shown when our theater burned down and our friends in Tulsa rallied behind us and helped us build it back better," said Blake Smith, Owner of Admiral Twin Drive-In. "We're incredibly thankful to be able to have the environment that we do that can allow this sort of thing, especially in a time where we have to put some space in between ourselves and others to help prevent the spread of this virus."

La Semana spoke with five proud new Americans whose journeys began as far away as Latin America, Africa, and Asia. In total, 22 countries were represented: Burma, Cambodia, Cameroon, China, Colombia, Guatemala, Honduras, Kyrgyzstan, Laos, Lebanon, Liberia, Mexico, Nigeria, Pakistan, Peru, Philippines, Russia, Syria, Tunisia, United Kingdom, Vietnam, and Zambia.

Mary Kakubo was born in the Republic of Zambia, a country in South-Central Africa. Kakubo said gaining her citizenship will make it possible for her to pursue her educational and career goals.

"I've been wanting this for a long time," Kakubo said. "I'm grateful that I got my citizenship, this will help me a lot. I want to study to be a nurse and get my BSN [Bachelor of Science in Nursing]."

Anh Pham came to the United States from Vietnam five years ago, and said she is "very happy to become a U.S. citizen. Now I can vote."

Among them was Nicolas Capolari, from Peru, who became a proud citizen of the USA.

"I feel great pretty excited", he said to La Semana. His mother, who witnessed the ceremony added, "He was the last one of the family to go, now we are all citizens."

Antonio Sosa, from Mexico DF, also took the oath. "This is a great step for me and my family, now we will all have the rights we deserve, and we will finally fit in the society," he said, saying proudly that he could not wait to cast his ballot.

Becoming a citizen today is an unprecedented responsibility. In pandemic times and with a historical election looming, La Semana welcomes the new citizens of the United States, hoping that their voices may help America become even greater.

faltaba, ahora somos todos ciudadanos".

Antonio Sosa, de México DF también tomó juramento. "Este es un gran paso para mí y mi familia, ahora tendremos los derechos que merecemos y finalmente encontraremos nuestro lugar en la sociedad", mencionó, admitiendo que no podía esperar para ir a votar.

Convertirse hoy en ciudadano es una responsabilidad que no tiene precedentes. En tiempos de pandemia y con una elección en proceso, La Semana les da la bienvenida a estos nuevos ciudadanos, esperando que sus voces nos ayuden a construir un Estados Unidos aún más grande. (La Semana)

22 países representados, **Burma, Camboya, Cameron, China, Colombia, Guatemala, Honduras, Kirguistán, Laos, Líbano, Liberia, México, Nigeria, Pakistán, Perú, Filipinas, Rusia, Siria, Túnez, Reino Unido, Vietnam, y Zambia.**



DUNHAM'S ASPHALT SERVICES, INC.

OPORTUNIDAD LABORAL

Trabajadores de asfalto con experiencia

\$ 18.50 - \$ 25⁰⁰ 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



LA SEMANA

PAUTA TU ESPACIO EN NUESTRA PRÓXIMA EDICIÓN

918-744-9502

Opinión Por Mykey Arthrell

Opinión For Mykey Arthrell

En medio de todo el revuelo de la campaña presidencial, muchos tulsanos pueden haber olvidado que también hay carreras municipales que se decidirán el 3 de noviembre, la segunda vuelta debido a resultados no concluyentes en las elecciones de agosto. Lo que los votantes deben tener en cuenta es que las carreras como la del Ayuntamiento a menudo tienen un impacto más directo y significativo en sus vidas diarias que las contiendas de perfil más alto, un hecho que este año se ha puesto muy de relieve, ya que los líderes de las ciudades han luchado por enfrentarse a una pandemia mortal y a una justicia racial.

El gobierno de la ciudad necesita líderes de carácter fuerte dispuestos a dejar de lado la retórica partidista y tomar decisiones difíciles basadas en lo que es mejor para todos los habitantes de Tulsa, en lugar de buscar sesiones fotográficas predecibles y fragmentos de sonido incendiarios. Lamentablemente, el titular del consejo del distrito 5 no es tal líder, pero La Semana cree que su retador, Mykey Arthrell, posee las cualidades necesarias para representar al distrito 5 y la ciudad de Tulsa con honor, integridad e inteligencia.

Arthrell, que tiene más de 17 años de experiencia en servicios sociales y defensa, conoce las necesidades de la gente de Tulsa y tiene una visión clara para llevar al gobierno de la ciudad. Arthrell's Tulsa es una ciudad en la que se prioriza la educación de nuestros hijos y los enfermos mentales son tratados con humanidad en lugar de ser recluidos en la cárcel del condado.

Él cree en una ciudad donde el departamento de policía es realmente una parte de la comunidad, donde la vivienda es asequible para todos y el transporte público es una opción de primera opción en lugar de la única opción o el último recurso.

Arthrell trabajará para hacer de Tulsa un lugar donde la igualdad para todos sea la norma y no un objetivo distante.

Pero tal vez la razón más convincente para elegir a Arthrell es que encarna una cualidad que a menudo falta en los funcionarios electos: la empatía. Arthrell es más de escuchar que de juzgar, está abierto a nuevas ideas y da la bienvenida a un debate sano y civilizado.

Ya sea que vote por correo, temprano en persona o en las urnas el 3 de noviembre, si vive en el Distrito 5 asegúrese de marcar su boleta por Mykey Arthrell para el Concejo Municipal.

ENGLISH

Amidst all of the hype of the presidential campaign, many Tulsans may have forgotten that there are also municipal races to be decided on November 3, runoffs due to inconclusive results in the August election. What voters should keep in mind is that races such as that for City Council often have a more direct and significant impact on their daily lives than do higher profile contests, a fact brought sharply into focus this year as city leaders struggled to contend with both a deadly pandemic and a racial justice reckoning.

City government needs leaders of strong character willing to set aside partisan rhetoric and make the difficult decisions based on what is best for all Tulsans rather than seeking out predictable photo-ops and inflammatory sound bites. Sadly, Council District 5's incumbent is not such a leader, but La Semana believes his challenger, Mykey Arthrell, possesses the necessary qualities to represent District 5 and the City of Tulsa with honor, integrity, and intelligence.

Arthrell, who has over 17 years' experience in social service and advocacy, knows the needs of the people of Tulsa and has a clear vision to bring to city government. Arthrell's Tulsa is one where our children's education is prioritized and the mentally ill are treated humanely rather than incarcerated in the county jail.

He believes in a city where the police department is truly a part of the community, where housing is affordable to all, and public transportation is an option of first choice rather than the only choice or the last resort.

Arthrell will work to make Tulsa a place where equality for everyone is the norm rather than a distant goal.

But perhaps the most compelling reason to elect Arthrell is that he embodies a quality too often missing in elected officials – empathy. Arthrell listens rather than judges, is open to new ideas and welcomes healthy and civil debate.

Whether you vote by mail, early in person, or at the polls on November 3, if you live in District 5 make sure to mark your ballot for Mykey Arthrell for City Council.



LOUISE GLÜCK

Se impone el arte por el arte en la elección del Nobel

Art for art's sake: Louise Glück awarded Nobel Prize

POR GUILLERMO ROJAS

La poeta Louise Glück recibió el Premio Nobel por sus catorce libros alejados de cuestionamientos sociopolíticos en los que se valoró "la belleza austera que hace universal la existencia individual". Respetuosa de la tradición, la poeta y ensayista estadounidense a sus 77 años recibió también en febrero último el Premio Tomás Tranströmer y en 1992 el Premio Pulitzer. Es la segunda poeta en ganar el Nobel y pasó a integrar el grupo de dieciséis mujeres galardonadas con el Nobel de Literatura.

La obra de Glück reclama belleza y candor al mundo a sabiendas de que no puede restituirlos, como dice en su poema "Octubre".

Su primer libro, *Fistborn* data de 1968 y el más reciente, de 2017 es un ensayo: *American Originality: Essays on Poetry*.

Aunque su nombre no aparecía en la lista de los candidatos al Nobel, es muy reconocida

entre sus pares por el sustrato mítico de su obra, lo que constituye la fuerza de su universalidad.

La Academia Sueca ha consagrado una obra que no refiere a premisas sociales ni a reivindicaciones políticas.

El autor del artículo subraya su beneplácito por la fundamentación de este premio y cita a Mercedes Roffé, escritora y editora argentina que desde Nueva York escribe: "Una obra anclada en lo más perenne de la gran poesía y del arte en general".

La obra de Glück abrevia en la mitología griega y en la obra de poetas estadounidenses como Emily Dickinson, T.S. Eliot, Robert Lowell, Mark Strand y William Carlos Williams y también en el psicoanálisis.

Sus libros traducidos al español son: *El iris salvaje*, *Praderas*, *Averno*, *Ararat*, y *Las siete edades*.

Sus tópicos principales son la destrucción, los duelos, la desesperación y las pérdidas para la movilización de los cambios. No muestra matices feministas.

La recientemente escritora premiada está dedicada a escribir poesía y a dar clases sobre este género literario y según afirma: "Es lo único que quiero hacer", aunque advierte que "Mucha gente no está ni remotamente interesada en la poesía".

ENGLISH

The poet Louise Glück has received the Nobel Prize for her fourteen books in which she valued "the austere beauty that makes individual existence universal." Respectful of tradition, the 77-year-old American poet and essayist also received the Tomás Tranströmer Prize last February and the Pulitzer Prize in 1992. She is the second poet to win the Nobel and became a member of the group of sixteen women awarded the Nobel Prize in Literature.

Glück's work demands beauty and candor from the world, knowing that it cannot restore them, as she says in her poem "October".

Her first book, *Fistborn*, dates from 1968 and her most recent, from 2017, is an essay: *American Originality: Essays on Poetry*.

Although her name did not appear on the list of Nobel candidates, she is highly recognized

among her peers because of the mythical substrate of her work, which constitutes the strength of her universality.

The Swedish Academy has consecrated a work that does not refer to social premises or political demands.

The author of the article underlines her approval for the foundation of this award and quotes Mercedes Roffé, Argentine writer and editor who from New York writes: "A work anchored in the most perennial of great poetry and art in general."

Glück's work draws on Greek mythology and the work of American poets such as Emily Dickinson, T.S. Eliot, Robert Lowell, Mark Strand, and William Carlos Williams, as well as psychoanalysis.

Her books translated into Spanish are: *The Wild Iris*, *Praderas*, *Averno*, *Ararat*, and *Las Siete Ages*.

Her main topics are destruction, duels, despair and losses for the mobilization of change. Her work does not show feminist overtones.

The recently awarded writer is dedicated to writing poetry and giving classes on this literary genre and as she says: "It's the only thing I want to do," although she admits that "Many people are not even remotely interested in poetry." (La Semana)



LA SEMANA

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US

PAUTA TU ESPACIO
EN NUESTRA
PRÓXIMA EDICIÓN

918-744-9502



www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502

 LaSemanaUSA  @LaSemanaUSA

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US

**Descuentos
promocionales**
PROMOTIONAL DISCOUNTS



OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER

Tulsa, OK - Los ganadores del concurso de poesía bilingüe de septiembre fueron homenajeados el pasado fin de semana. El concurso mensual de poesía se llevó a cabo del 15 al 25 de septiembre y la ceremonia de premiación se llevó a cabo el sábado 10 de octubre en Supermercados Morelos, ubicado en 12920 E. 31st St.

Los estudiantes de TPS de tercero a quinto grado escribieron poemas conmovedores sobre cómo el COVID-19 ha impactado sus vidas.

El COVID-19 nos hace sentir de muchas maneras, y eso incluye a los más jóvenes entre nosotros. Ya sea que se quede atra-

pado en casa, no pueda ver amigos o vaya a la escuela de manera virtual, el COVID ha presentado sus propios desafíos para los jóvenes.

"Sí, los niños son resistentes, pero eso no significa que no estén sufriendo o que no tengan nada que decir al respecto. Lo más importante es que este concurso está destinado a celebrar sus voces y darles algo para emocionarse por este año escolar", dijo Margarita Vega, de Vega & Treviño Consultants.

Vega y Francisco Treviño, esposo de Vega y socio comercial, quienes conectan negocios con oportunidades de retribución en la comunidad, estaban perdidos después

del COVID-19. La mayoría de estas oportunidades ocurren en las escuelas, a través de la participación o retribución a los estudiantes, sus familias, maestros y administradores.

Treviño es también el director de la Casa de la Cultura, una organización cuya misión es promover y fomentar las artes y la cultura hispanas. La Casa de la Cultura también es una organización colaboradora del concurso. A través del concurso mensual de poesía, los estudiantes de TPS en los grados 3 al 5, podrán ganar no solo premios en efectivo proporcionados por Sooner Millworks y Renovations, sino también tabletas para el 1er y 2do lugar otorgado por Supermercados Morelos y Cell Phone Hospital, y comidas gratis de Casa Tequila Mexican Kitchen.

"Los premios mensuales serán difíciles a partir de ahora, por lo tanto, es genial ver a la comunidad comprometida en recompensar y alentar a los estudiantes", dijo Vega. "En TPS apoyamos la inclusión, por eso nos encanta la idea de que este



Homenaje a ganadores del concurso de poesía juvenil

sea un concurso bilingüe".

Los jueces de este año incluyeron a Yobana Ruíz, directora de marketing de Supermercados Morelos, Gitzel Puente, especialista en comunicaciones de la ciudad de Tulsa, y Maricarmen Mitchell, gerente de servicios comunitarios en las escuelas públicas de Tulsa.

Ganadores

1er lugar: "The COVID Song" por Aedan Coffey, Zarrow Elementary, 5º grado.

2do lugar: "COVID-19 en Mi Vida" de Irvin L., Primaria Lindbergh, 5º grado.

3er lugar: "Everyone" por Remy Rattan, Eisenhower International, 4º grado.

El próximo concurso mensual de poesía se llevará a cabo del 15 de octubre al 25 de noviembre; el tema del concurso de octubre a noviembre es: Día de Muertos. Para oportunidades de patrocinio, comuníquese con Francisco Treviño en trevino@vegatrevinoconsultants.com.

NUEVA NOVELA IMPROMPTU (Una improvisación) POR BEATRIZ ISOLDI

POR LIC. BERTHA BILBAO RICHTER

Un encuentro azaroso en el cruce de una avenida de la ciudad de Buenos Aires, después de treinta años de la despedida, marca el gozne entre el pasado y el futuro de Sara y Román que proyectan en el tiempo cronológico de los relojes el illo tempore del mito de Ariadna y Teseo, piedra basal o hipotexto de esta nueva novela de Beatriz Isoldi que ha venido sorprendiendo a los lectores con renovados recursos acerca de las perspectivas del narrador, la construcción minuciosa de los personajes, los saltos en el tiempo, las proyecciones en los espacios, los distintos modos de intertextualización, el dialogismo bajtiniano, estos y otros recursos exigibles a la novela de esta postmodernidad.

En Impromptu la escritora va por un mayor riesgo, toma el mito como la irrupción de lo sobrenatural, de orden divino, en el mundo de individuos que transitan la realidad, particularmente la pareja de amantes cuyo derrotero existencial es laberíntico y que ha sido amenazado por el Minotauro, encarnado en el empresario que apoyaría la presentación de Impromptu, la obra teatral cuyo guión es también una variante del aludido mito griego en el que Sara, el personaje protagónico de la narración, interpreta a Ariadna.

El final de la novela es desconcertante, el mito puede mostrar su reverso en la historia, e Isoldi anticipó: "El tiempo, el implacable provocador de encuentros y desencuentros, el usurpador de la vida..."

Lic. Bertha Bilbao Richter es Vicepresidenta del Instituto Literario y Cultural Hispánico (ILCH)

A NEW NOVEL: IMPROMPTU (an improvisation) BY BEATRIZ ISOLDI



A chance encounter at the crossroads of an avenue in the city of Buenos Aires, after thirty years of farewell, marks the bridge between the past

and the future of Sara and Román, who project the illo tempore of the clock in the chronological time of the clocks. The myth of Ariadna and Theseus is the foundation of this new novel by Beatriz Isoldi that has been surprising readers with renewed resources about the narrator's perspectives, the meticulous construction of the characters, the leaps in time, the projections in the spaces, the different modes of intertextualization, the Bakhtinian dialogism, these and other resources required of the novel of this postmodernity.

In Impromptu the writer takes a greater risk, takes the myth as the irruption of the supernatural, of divine order, in the world of individuals who pass through reality, particularly the couple of lovers whose existential path is labyrinthine and who has been threatened by the Minotaur, embodied in the businessman who would support the presentation of Impromptu, the play whose script is also a variant of the aforementioned Greek myth in which Sara, the main character in the narrative, plays Ariadna.

The end of the novel is disconcerting, the myth can show its reverse in history, and Isoldi anticipated: "Time, the implacable provocateur of encounters and disagreements, the usurper of life..."

Lic. Bertha Bilbao Richter is Vice President of the Hispanic Literary and Cultural Institute (ILCH)

Youth poetry contest winners honored

Tulsa, OK – The winners of September's bilingual poetry contest were honored this past weekend. The Monthly Poetry Contest ran from September 15 through September 25, and the awards ceremony was held on Saturday, October 10 at Supermercados Morelos, located at 12920 E. 31st St.

TPS students in 3rd -5th grades wrote heartfelt poems about how COVID-19 has impacted their lives.

COVID-19 has us feeling all kinds of ways, and that includes the youngest among us. Whether it's being stuck at home, unable to see friends, or doing school online, COVID has presented its own challenges for youth.

"Yes, children are resilient, but that doesn't mean they're not hurting or that they don't have anything to say on the matter. Most importantly, this contest is meant to celebrate their voices and to give them something to get excited about this school year," said Margarita Vega, with Vega & Treviño Consultants.

Vega and Francisco Treviño, Vega's husband and

business partner, who connect businesses with opportunities to give back in the community, were at a loss after COVID-19. Most of these opportunities happen at the schools, by way of participating or giving back to students, their families, and teachers and administrators.

Treviño is also the Director of Casa de la Cultura, an organization whose mission is to promote and foster Hispanic Arts and Culture. Casa de la Cultura is also a partner organization for the contest. Through the Monthly Poetry Contest, TPS students in grades 3rd through 5th, will be able to win not only cash

prizes provided by Sooner Millworks and Renovations, but also tablets for 1st and 2nd place awarded by Supermercados Morelos and Cell Phone Hospital, and free meals from Casa Tequila Mexican Kitchen.

"Monthly awards will be difficult from now on, hence, it's great to see the community vested in rewarding and encouraging students," said Vega. "At TPS we support inclusivity, so we love the idea of this being a bilingual contest."

This year's judges included Yobana Ruíz, Marketing Director for Supermercados Morelos, Gitzel Puente, Communications Specialist at the City of Tulsa, and Maricarmen Mitchell, Manager of Community Services at Tulsa Public Schools.

The next Monthly Poetry Contest will run next from October 15 through November 25; the theme for the October-November Contest is: Day of the Dead. For sponsorship opportunities please contact Francisco Treviño at trevino@vegatrevinoconsultants.com.

Winners

1st Place: "The COVID Song" by Aedan Coffey, Zarrow Elementary, 5th grade.

2nd Place: "COVID-19 en Mi Vida" by Irvin L., Lindbergh Elementary, 5th grade.

3rd Place: "Everyone" by Remy Rattan, Eisenhower International, 4th grade.

IGLESIA HISPANA VICTORY

10811 E. 41st ST Tulsa , OK 74146

918-941-7880

SEPTIEMBRE 13

Jóvenes

INICIAN SERVICIOS EN
IGLESIA HISPANA VICTORY

VEN A NUESTRO

Desayuno para Mujeres

SABADO | SEPTIEMBRE 12/9AM

Conferencia Anual Iglesia Hispana Victory

FAMILIAS QUE TRIUNFAN

"Enfrentando los Tiempos"

Septiembre 25, 26 y 27

LIVE YouTube

Informes 918-439-7800

DR. STACEY SMITH:

Cuidando a nuestras mascotas | Caring for our pets

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

Con el mundo bajo las garras de una pandemia mortal, la atención se ha centrado adecuadamente en las víctimas de la enfermedad y en el personal médico de primera línea, pero también han sido tiempos difíciles para quienes se aseguran de que nuestros peludos miembros de cuatro patas se mantengan sanos.

La Dra. Stacey Smith posee y opera el Brookside Animal Hospital, que compró en abril de este año. Smith ha visto mucho en sus 14 años como veterinaria en Tulsa, pero dijo que 2020 ha demostrado ser especialmente difícil.

"El negocio ha ido un poco lento debido al COVID", dijo Smith, y agregó que las precauciones especiales que está tomando la clínica para proteger a los dueños de mascotas y al personal reducen la cantidad de clientes que pueden ser atendidos en un día determinado.

"Hemos abierto las puertas a una persona a la vez y estamos limpiando y desinfectando", explicó. "Nos estamos separando y haciendo todo lo que podemos. Tratamos de escalonar nuestras citas para que no tengamos un montón de personas viniendo a la vez".

Smith dijo que si bien los perros y gatos pueden contraer COVID de sus dueños, esto es raro y, en la mayoría de los



casos, no causa que los animales estén tan enfermos como los humanos que tienen la enfermedad.

Brookside Animal Hospital ofrece pruebas de COVID para mascotas, pero por un costo alrededor de \$250, no son baratas.

El CDC afirma que el riesgo de que los animales transmitan COVID-19 a las personas se considera bajo.

Smith dijo que ser veterinario es muy gratificante, pero a veces también puede ser emo-

cionalmente difícil, especialmente cuando una mascota muere inesperadamente.

"Hace que me siento y lloro un rato porque eso no debería haber pasado", dijo.

Smith anima a todos los dueños de mascotas a asegurarse de que sus amigos peludos estén al día con las vacunas y se hagan un chequeo todos los años, incluso si su mascota parece gozar de buena salud.

"Nos damos cuenta de las cosas antes de que se conviertan en un gran problema", dijo. "Podemos extirpar un pequeño tumor antes de que se convierta en un tumor grande, podemos detectar cosas como diabetes e insuficiencia renal, a veces antes de que los propietarios noten la diferencia".

Smith añadió que estas visitas permiten a los dueños de mascotas obtener información valiosa para ayudar a mantener a sus animales felices y saludables.

"En esas visitas anuales vamos a hablar con usted sobre la prevención de pulgas, vamos a hablar con usted sobre la prevención del gusano del corazón, las vacunas y los alimentos. Todas esas cosas son importantes en el cuidado total, pero creo que realmente se reduce a que necesita tener una relación con su veterinario".

Smith aclaró que es mejor nunca darle a su mascota comida para humanos, pero especialmente evitar darle a los perros carne de cerdo, uvas, chocolate, cebollas, ajo o cualquier cosa picante.

Smith pide que la gente sea amable con sus veterinarios, porque es un trabajo duro sin muchas recompensas económicas. La mayoría de los veterinarios ven su trabajo como una vocación, cuidar de miembros de la familia no humanos que juegan un papel tan importante en nuestras vidas.

Brookside Animal Hospital está abierto de lunes a viernes de 8:00 am a 6:00 pm. Y de 9:00 am a 12:00 pm los sábados. La clínica está ubicada en

4651 South Peoria Avenue en Tulsa. Para programar una cita, llame al (918) 747-8561. (La Semana)

ENGLISH

With the world under the grip of a deadly pandemic, focus has appropriately been on victims of the disease and front-line medical personnel, but times have also been tough for those who make sure our furry four legged family members are staying healthy.

Dr. Stacey Smith owns and operates Brookside Animal Hospital, which she purchased in April of this year. Smith has seen a lot in her 14 years as a veterinarian in Tulsa, but she said 2020 has proven especially challenging.

"Business has been a little slow because of COVID," Smith said, adding that the special precautions the clinic is taking to protect pet owners and staff reduce the number of clients that can be seen in a given day.

"We've opened the doors to one person at a time and we're cleaning and sanitizing," she explained. "We're separating and doing as much as we can. We try to stagger our appointments so that we don't have a bunch of people coming at once."

Smith said that while dogs and cats can contract COVID from their owners, this is rare, and in most cases doesn't cause the animals to be as sick as humans who have the disease.

Brookside Animal Hospital does offer COVID tests for pets, but at around \$250 they aren't cheap.

The CDC states that the risk of animals spreading COVID-19 to people is considered to be low.

Smith said being a vet is very rewarding, but it can also be emotionally difficult at times, especially when a pet dies unexpectedly.

"It does make me sit down and just cry for a while because that should not have happened," she said.

Smith encourages all pet owners to make sure their furry friends are up to date on vaccinations and get a check-up every year, even if your pet seems to be in good health.

"We pick up on things before they become a big problem," she said. "We can remove a little tumor before it becomes a big tumor, we can catch things like diabetes and kidney failure, sometimes before owners notice a difference."

Smith said these visits allow pet owners to gain valuable information to help keep their animals happy and healthy.

"In those yearly visits we're going to talk to you about flea prevention," she said. "We're going to talk to you about heartworm prevention and vaccines and food. All those things are important in total care, but I think it really boils down to you need to have a relationship with your veterinarian."

Smith said it's best never to give your pet human food, but especially to avoid giving dogs pork, grapes, chocolate, onions, garlic, or anything spicy.

Smith asks that people be kind to their vets, because it's a tough job without a lot of financial reward. Most vets see their work as a calling, taking care of non-human family members that play such an important role in our lives.

Brookside Animal Hospital is open Monday through Friday from 8:00 am until 6:00 pm. And from 9:00 am until 12:00 pm on Saturdays. The clinic is located at 4651 South Peoria Avenue in Tulsa. To make an appointment call (918) 747-8561. (La Semana)



Thanks
gracias

**TO WALMART FOR ITS CONTINUED
SUPPORT OF LATINO COMMUNITY**

**A WALMART POR SU CONTINUO
APOYO A LA COMUNIDAD LATINA**



Su ejemplar de La Semana está disponible en las siguientes localidades de Walmart:

3116 S Garnett Rd / 3139 S Harvard Ave
2019 E 81st St / 4404 S Peoria Ave
4720 E 21st St



www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502

 **LaSemanaUSA**  **@LaSemanaUSA**

OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US

**Descuentos
promocionales**
PROMOTIONAL DISCOUNTS



Premio Nobel al Programa Mundial de Alimentos ayudará a salvar millones de vidas

POR **THALIF DEEN**
NACIONES UNIDAS

Al ganar el Premio Nobel de la Paz 2020 al Programa Mundial de Alimentos (PMA), con sede en Roma, las Naciones Unidas y sus agencias incrementan su presencia, cercana al monopolio, en uno de los premios anuales más prestigiosos del mundo.

El secretario general de la ONU, António Guterres, alabó la decisión del Comité Noruego del Premio Nobel, este viernes 9, porque el PMA está “en la primera línea contra la inseguridad alimentaria”, al ser el primero en proporcionar asistencia humanitaria de emergencia.

“En un mundo de abundancia, es inconcebible que cientos de millones de personas se acuesten cada noche con hambre”, añadió el máximo responsable de la ONU, quien recalcó que a esa cifra hay que añadirle a otros cientos de millones que se encuentran “en el abismo de la hambruna debido a la pandemia de

covid-19”.

“Las mujeres y los hombres del PMA se enfrentan a grandes peligro y distancias para proporcionar sustento vital a los afectados por los conflictos, a las personas que sufren a causa de las catástrofes, a los niños y a las familias que no saben cuál será su próxima comida”, planteó Guterres.

También destacó a David Beasley, director ejecutivo del PMA, y a todo el personal de la agencia, por promover los valores de las Naciones Unidas todos los días y servir a la causa de «nosotros los pueblos» cuando la ONU cumple 75 años.

En una declaración por video, un emocionado Beasley dijo que el premio es un galardón para “la familia del PMA”. “Están en los lugares más difíciles y complejos del mundo, donde hay guerras, conflictos, extremos climáticos, no importa. Están ahí fuera y se merecen este premio”, aseguró sin poder esconder su exaltación.

«Esta es la primera vez que me quedo sin pala-



bras... Es increíble. ¡Wow! Wow! Wow! Wow!», reaccionó Beasley, exgobernador del estado estadounidense de Carolina del Sur (1995-1999).

El director del PMA recordó que hay unos 690

millones de personas que sufren hambre en el hambre y que tienen derecho a vivir en paz y con sus necesidades elementales satisfechas.

Beasley consideró que el Comité Noruego quiso

con el galardón que el mundo ponga su foco en las devastadoras consecuencias para la gente de los conflictos y otros flagelos.

“Las crisis climáticas y las presiones económicas

han agravado aún más su difícil situación. Y ahora, una pandemia con su impacto brutal en las economías y comunidades está llevando a millones de personas más al borde de la inanición”, reflexionó. (IPS)

Nobel Peace Prize to World Food Programme Delivering Life-Saving to Millions Worldwide

UNITED NATIONS-- With the 2020 Nobel Peace Prize bestowed on the Rome-based World Food Programme (WFP), the United Nations and its affiliated agencies continue to hold a monopoly of one of the world's most prestigious annual awards.

UN Secretary-General Antonio Guterres described the WFP as the “world's first responder on the frontlines of food insecurity.”

In a world of plenty, he pointed out, it is unconscionable that hundreds of millions go to bed each night hungry. Millions more are now on the precipice of famine due to the COVID-19 pandemic.

“The women and men of the WFP brave danger and distance to deliver life-saving sustenance to those devastated by conflict, to people suffering because of disaster, to children and families uncertain about their next meal,” Guterres declared.

He also singled out David Beasley, WFP Executive Director, and the entire staff of the

World Food Programme, for advancing the values of the United Nations every day and serving the cause of “we the peoples” as the Organization marks its 75th anniversary year.

In a video statement on social media, Beasley said: “It's because of the WFP family: they are out there in the most difficult, complex places in the world, where there's war, conflict, climate extremes – it doesn't matter. They are out there and they deserve this award ...

“This is the first time I've been speechless ... This is unbelievable. And Wow! Wow! Wow! Wow!”, an exhilarated Beasley, a former Governor of the US state of South Carolina (1995-1999), said Friday.

Gernot Laganda, Chief / Climate and Disaster Risk Reduction Programmes at WFP told IPS: “As WFP staff, we are humbled and moved by this honor. Many colleagues have spent years – some decades – working to increase food security for hungry pe-

ople who have had their lives torn apart by conflict, climatic extremes or economic shocks”

He said some of his colleagues have lost their lives in the line of duty.

“Every WFP staff, from Executive Director David Beasley to our local colleagues working in the most difficult conditions in the deep field, sees the Norwegian Nobel Committee's vote as a recognition that the 690 million hungry people in the world have the right to live an active and healthy life, free from conflict and with safety nets against increasing climate extremes and disasters”.

“This recognition will inspire all of us to work even harder, to save lives and change lives on the pathway to Zero Hunger,” said Laganda, who joined WFP from the International Fund for Agricultural Development (IFAD), where he managed the world's largest climate change adaptation program for smallholder farmers.

JOB OPPORTUNITY WITH / OPORTUNIDAD DE TRABAJO **A&A ASPHALT, INC.**

AVAILABLE POSITIONS / POSICIONES DISPONIBLES:

Asphalt Paver Operator, Cold Mill Operator

**OPERADOR DE PAVIMENTADORA DE
ASFALTO, OPERADOR DE MOLINO EN FRÍO**

**Health and Dental Insurance
Holiday Pay
Vacation Pay
Profit Sharing
Bonuses**

**SEGURO MÉDICO Y DENTAL
PAGA DE FERIADOS
PAGO DE VACACIONES
REPARTO DE UTILIDADES
BONIFICACIONES**

**PAY DEPENDS ON EXPERIENCE
EL PAGO DEPENDE DE LA EXPERIENCIA**

PARA ESPAÑOLL:

918-804-1004

FOR ENGLISH:

918.486.1205

28505 E 121ST ST S, COWETA, OK 74429

LA SEMANA

PAUTA TU ESPACIO
EN NUESTRA
PRÓXIMA EDICIÓN

918-744-9502

DESCUBREN LOS RESTOS DEL BARCO HUNDIDO QUE TRAFICABA ESCLAVOS MAYAS EN YUCATÁN

Aunque la caída del Imperio Mexica es la referencia más popular de los devastadores efectos de la Conquista para los pueblos prehispánicos de México, la llegada de los españoles a la península de Yucatán trajo consigo un largo proceso de explotación, subyugación e invisibilización de los mayas, su cultura, organización social y territorio, cuyos ecos subsisten hasta hoy.

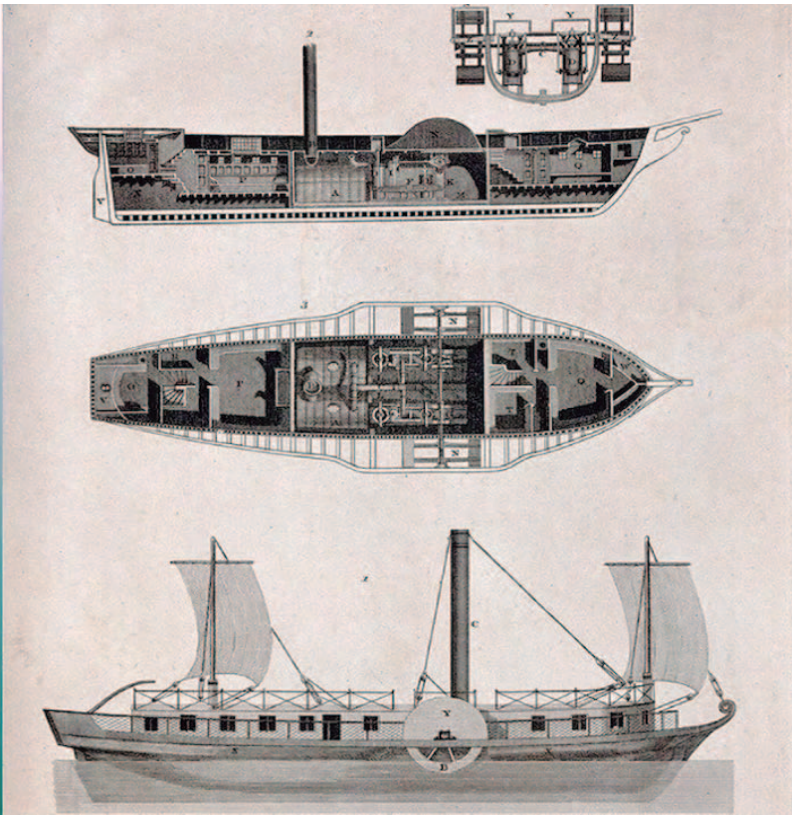
Y aunque algunos episodios como las haciendas henequeneras del Porfiriato que funcionaban con el trabajo forzado de esclavos mayas, la guerra de baja intensidad que mantuvo Díaz contra los mayas y la 'Guerra de Castas' están bien documentados, existen un sinnúmero de historias que aún no salen a la luz.

Tal es el caso del tráfico de esclavos mayas desde Yucatán hacia Cuba, una historia de explotación que comienza a tomar forma después de que el INAH (Instituto Nacional de Antropología e Historia) revelara el hallazgo de un barco español que transportaba esclavos con destino a la isla.

La Subdirección de Arqueología Subacuática del INAH (Instituto Nacional de Antropología e Historia) presentó el hallazgo de un naufragio ocurrido hace 159 años en Sisal, a 3.7 kilómetros de tierra firme, un barco de vapor que cubría la ruta regularmente transportando personas y mercancías, además de esclavos mayas en condiciones in-



QR CODE PROVIDED BY SCANDISCS



LOS ESCLAVOS MAYAS QUE TRAFICABAN EN BARCOS ESPAÑÓLES A CUBA ERAN VENDIDOS POR 160 PESOS CUANDO SE TRATABA DE HOMBRES Y 125 LAS MUJERES.

propulsión a vapor con ruedas de paleta laterales, construido entre 1837 y 1860.

Tres años después de una exhaustiva búsqueda en los archivos de México, Cuba y España de la época, el INAH pudo confirmar su identidad: se trata de los restos de "La Unión", un barco que "perteneció a la empresa española Zangroniz Hermanos y Compañía, establecida en 1854 en La Habana, la cual, un año después, fue autorizada para comerciar en México, realizando viajes entre Sisal, Campeche, Veracruz y Tampico".

En el papel, "La Unión" transportaba pasajeros de Yucatán a Cuba en primera, segunda y tercera clase, además de llevar consigo distintos tipos de mercancía como henequén, pieles de venado o cueros curtidos.

Sin embargo, los espa-

ñoles a cargo del navío también lo utilizaban para traficar esclavos mayas capturados en la península, que posteriormente vendían para realizar trabajos forzados en la isla, específicamente en plantaciones de caña de azúcar.

"La Unión" se hundió el 19 de septiembre de 1861 después de que un incendio provocado por la explosión de las calderas consumiera parte de su estructura, enviando el casco 7 metros al fondo del mar. Los registros afirman que el accidente le costó la vida a 80 tripulantes y 60 pasajeros, sin

contar a los esclavos mayas que transportaba.

El modus operandi de los traficantes de esclavos mayas formaba parte de toda una cadena de explotación que iniciaba con personas conocidas como enganchadores, "cuyo trabajo era ir a pueblos como Yxil, Kanxoc y Valladolid, para ofrecer a los indígenas —muchos de los cuales habían perdido sus tierras debido a la guerra— papeles falsos para hacerles creer que irían a Cuba como colonos, donde tendrían tierras y generar ingresos".

"CADA ESCLAVO ERA VENDIDO HASTA POR

25 PESOS A LOS INTERMEDIARIOS, Y ESTOS PODÍAN REVENDERLOS EN LA HABANA HASTA POR 160 PESOS, LOS HOMBRES, Y 120 PESOS, LAS MUJERES", EXPLICA EL INAH.

Aunque en los últimos años se han encontrado naufragios de barcos esclavistas provenientes de África con destino a América, la identificación de "La Unión" confirma por primera vez que un vapor también cubría una ruta de tráfico de esclavos mayas en territorio nacional hacia Cuba.

ALEJANDRO I. LÓPEZ

They discover the remains of the sunken ship that trafficked Mayan slaves in Yucatan

The Mayan slaves that trafficked on Spanish ships to Cuba were sold for 160 pesos for men and 125 for women.

Although the fall of the Mexico Empire is the most popular reference to the devastating effects of the Conquest for the pre-Hispanic peoples of Mexico, the arrival of the Spaniards to the Yucatan Peninsula brought with it a long process of exploitation, subjugation and invisibility of the mayans, its culture, social organization and territory, whose echoes subsist to this day.

And although some episodes like the henequen haciendas of the Porfiriato that worked with the forced labor of Mayan slaves, the low intensity war that Díaz maintained against the Mayans and the 'War of the Castes' are well documented, there are countless stories that have not yet come to light.

Such is the case of Mayan slave trade from Yucatan to Cuba, a history of exploitation that begins to take shape after the INAH (National Institute of Anthropology and History) revealed the discovery of a Spanish ship that transported slaves to the island.

The Subdirectorate of Underwater Archeology of the INAH (National Institute of Anthropology and History) presented the finding of a shipwreck occurred 159 years ago in Sisal, 3.7 kilometers from the mainland, a steamboat that regularly covered the route transporting people and goods, as well as Mayan slaves in subhuman conditions.

The first evidence of this ship was discovered in 2017 and since then, the INAH Yucatán Center has worked to identify the shipwreck with the help of fishermen from the port of Sisal. At that time, they could verify that it was a steam powered boat with side paddle wheels, built between 1837 and 1860.

Three years after an exhaustive search in the archives of Mexico, Cuba and Spain at the time, the INAH was

able to confirm his identity: it is about the remains of "La Unión", a ship that "belonged to the Spanish company Zangroniz Hermanos y Compañía, established in 1854 in Havana, which, a year later, was authorized to trade in Mexico, making crossings between Sisal, Campeche, Veracruz and Tampico."

On paper, "La Unión" carried passengers from Yucatan to Cuba in first, second and third class, in addition to carrying different types of merchandise such as henequen, deer skins or tanned hides.

However, the Spaniards in charge of the ship they also used it to traffic Mayan slaves captured on the peninsula, which they later sold for forced labor on the island, specifically in sugar cane plantations.

"The Union" is sank on September 19, 1861 after a fire caused by the explosion of the boilers consumed part of its structure, sending the hull 7 meters to the bottom of the sea. Records state that the accident cost the lives of 80 crew members and 60 passengers, not counting the Mayan slaves it transported.

The modus operandi of the Mayan slave traders was part of a whole chain of exploitation that began with people known as hookers, "Whose job was to go to towns like Yxil, Kanxoc and Valladolid, to offer the indigenous people —many of whom had lost their lands due to the war— false papers to make them believe that they would go to Cuba as settlers, where they would have land and generate income".

"Each slave was sold for up to 25 pesos to intermediaries, and they could be resold in Havana for up to 160 pesos, men, and 120 pesos, women," explains INAH.

Although shipwrecks of slave ships coming from Africa bound for America have been found in recent years, the identification of "La Unión" confirms for the first time that a steamer also covered a Mayan slave trade route in national territory towards Cuba.

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!

El Servicio de Inmigración y Aduanas (ICE) recurrió al "abuso físico directo" contra ocho inmigrantes indocumentados oriundos de Camerún para forzarlos a que firmaran sus documentos de deportación, según una denuncia presentada este jueves por varios grupos de derechos humanos.



DE ACUERDO CON LA DENUNCIA, LOS HOMBRES ESTABAN DETENIDOS EN EL CENTRO CORRECCIONAL DEL CONDADO ADAMS, EN DONDE FUERON SOMETIDOS A COERCIÓN ENTRE EL 27 Y 18 DE SEPTIEMBRE.

Una delegación del Congreso de Estados Unidos inspeccionará el sábado el Centro de Detención de Irwin, en el sur de Georgia, para investigar las múltiples denuncias de mujeres inmigrantes que aseguran haber sido sometidas a histerectomías y otros procedimientos médicos sin su consentimiento.

Denuncian torturas a indocumentados africanos EN CENTRO DE DETENCIÓN DEL ICE

Los grupos, que incluyen a la Alianza Puente Haitiana, Familias por Libertad, y los Abogados en Louisiana de Inmigrantes Detenidos, denunciaron los supuestos abusos

ante la Oficina de Libertades y Derechos Civiles del Departamento de Seguridad Nacional (DHS).

Los ocho hombres se hallaban detenidos en el Centro Correccional del Condado Adams, un sitio de detención operado por una firma privada en Natchez, Mississippi, cuando fueron sometidos a coerción entre el 27 y el 28 de septiembre, según la denuncia.

Uno de los camerunenses, que ha pedido asilo y fue identificado solo con las iniciales D.F., sostuvo en la denuncia que un agente del ICE trató de hacerlo firmar un documento de deportación.

"Yo dije que no quería firmar una orden de deportación. Dije que tengo miedo de volver a mi país. Él me advirtió que iba a torturarme. Al día siguiente él volvió, trató de forzarme a que firmara y yo me negué. Me apretó el cuello contra el piso y yo le rogué 'Por favor, no puedo respirar'. Perdí la circulación sanguínea. Me llevaron adentro con las manos sujetas a la espalda, donde no había cámaras", expuso.

Sofía Casini, directora de Estrategias de Visita en Libertad para Inmigrantes, sostuvo que "estos son relatos de primera mano de tortura a manos del ICE -los agentes de nuestro Gobierno- y de los guardias que trabajan para compañías carcelarias privadas".

"Dado que nadie usa gafetes con nombres cuando están torturando es imposible saber si es la misma persona que ese mismo día le facturó los dedos a alguien. El ICE permite que esto ocurra con plena impunidad. Cuando tengamos nuestros juicios de Nuremberg tendrán que responder por lo que sabemos que está ocurriendo", acotó.

EFE

México verifica cirugías "irregulares" a migrantes detenidas por ICE

El Gobierno mexicano verificó "irregularidades" en cirugías hechas a mujeres migrantes en un centro de detención del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE, en inglés) de Estados Unidos, informó este sábado la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE).

Funcionarios del Consulado de México en Atlanta identificaron el caso de una mexicana que sufrió una intervención quirúrgica, al aclarar que no fue una histerectomía, sin su autorización ni cuidados posoperatorios, afirmó la Cancillería en una nota informativa.

Corte federal de apelaciones bloquea construcción de muro fronterizo de Trump

La corte federal de apelaciones del noveno distrito bloqueó la intención del presidente Donald Trump de construir tramos de un muro en la frontera sur, tras señalar que es ilegal dirigir millones de dólares del presupuesto de Defensa para ese fin.

En una decisión dada a conocer la noche del viernes, la corte mantuvo de esta forma la decisión de 2019 de un tribunal de distrito en una demanda que entablaron grupos como Sierra Club y la Southern Border Communities Coalition contra el Departamento de Seguridad Nacional (DHS, en inglés) por destinar 3.600 millones de dólares de fondos para construcción militar hacia el muro fronterizo.

El ICE y el operador privado de cárceles GEO sufren revés legal en California

El Servicio de Control de Inmigración y Aduanas (ICE) y el operador de cárceles privadas GEO sufrieron una gran derrota legal al tratar de eliminar la ley AB 32 de California, que prohibió la construcción de prisiones privadas y centros de detención y exige que las instalaciones existentes se cierren para 2028 en el estado, destacaron este viernes activistas.

La coalición Dignity Not Detention, que impulsó la aprobación de la ley el año pasado, la cual entró en vigencia este 2020, aplaudió hoy en una conferencia de prensa el fallo de la juez federal del Distrito Sur en San Diego, Janis Sammartino, que el jueves confirmó en gran medida la legalidad de la AB 32.

EFE



EFE

THE U.S. MUST NOT DEPORT PEOPLE TO CAMEROON

Amnesty International USA calls upon the Trump administration to refrain from deporting people to Cameroon, as the administration schedules deportations this week from Alexandria Airport in Louisiana. The organization is also concerned about the threat of imminent deportation of Cameroonians now being held at the Prairieland detention center in Texas. The Trump administration's aggressive anti-immigration policies enforced by ICE would place hundreds and possibly thousands of Cameroonians seeking safety in the United States at risk upon their return to the Central African nation. Cameroon is struggling with three concurrent crises: the widening conflict between the anglophone and the francophone regions; clashes between the government and armed separatists who are demanding greater autonomy; and a culture of impunity to human rights violations that has been created by the 37-year administration of President Paul Biya.

"Given the current conditions in the country, it is extremely likely that anyone who is returned to Cameroon will face a high risk of being detained, beaten, disappeared, tortured, or possibly even killed," stated Adotei Akwei, Amnesty interna-



tional USA's deputy director of Advocacy and Government Relations. "We are calling on the U.S. government to halt all deportations during this deadly pandemic and are alarmed that it is pursuing these deportations to Cameroon. The United States has both a legal and a moral imperative to welcome those fleeing conflict and persecution to the country: Cameroonians have established vibrant and thriving communities in the United States and people in this country are eager to welcome their new neighbors to safety."

Background

Amnesty International and other international and United States-based human rights organizations have linked the Cameroonian security forces to extrajudicial executions, disappearances, torture, destruction of homes and livelihoods, and arbitrary detention of persons they suspect being members or supporters of Boko Haram or the armed anglophone groups. Civilians are also consistently targeted by Boko Haram and the armed separatists' groups on suspicion of being government supporters.

Nearly 700,000 people have been displaced and several thousand have been killed since the conflict began, with over 3.9 million currently in need of humanitarian support.

This week, Freedom for Immigrants, Louisiana Advocates for Immigrants in Detention, Southern Poverty Law Center (SPLC), Cameroonian American Council (CAC), Detention Watch Network (DWN), Natchez Network, Haitian Bridge Alliance, and Families for Freedom, together filed a multi-individual complaint with the Department for Homeland Security (DHS) Office of Civil Rights and Civil Liberties (CRCL) and DHS Office of Inspector General (OIG), condemning the agency for deploying excessive force to coerce Cameroonian asylum seekers into signing their own deportation papers. The complaint describes the coercive tactics, including threats of violence, taking of fingerprints while individuals are in restraint, and the use of pepper spray against those who decline to sign their deportation papers.

BY www.amnestyusa.org/

LA SEMANA

www.lasemanadelsur.com

(918) 744-9502

LaSemanaUSA

@LaSemanaUSA

ANUNCIATE CON NOSOTROS

ADVERTISE WITH US

Descuentos promocionales

PROMOTIONAL DISCOUNTS



La red social anticipa que hay altas chances de que no se conozca al ganador de la elección la noche del 3 de noviembre y suspenderá temporalmente las campañas en la plataforma para evitar intentos de desinformación

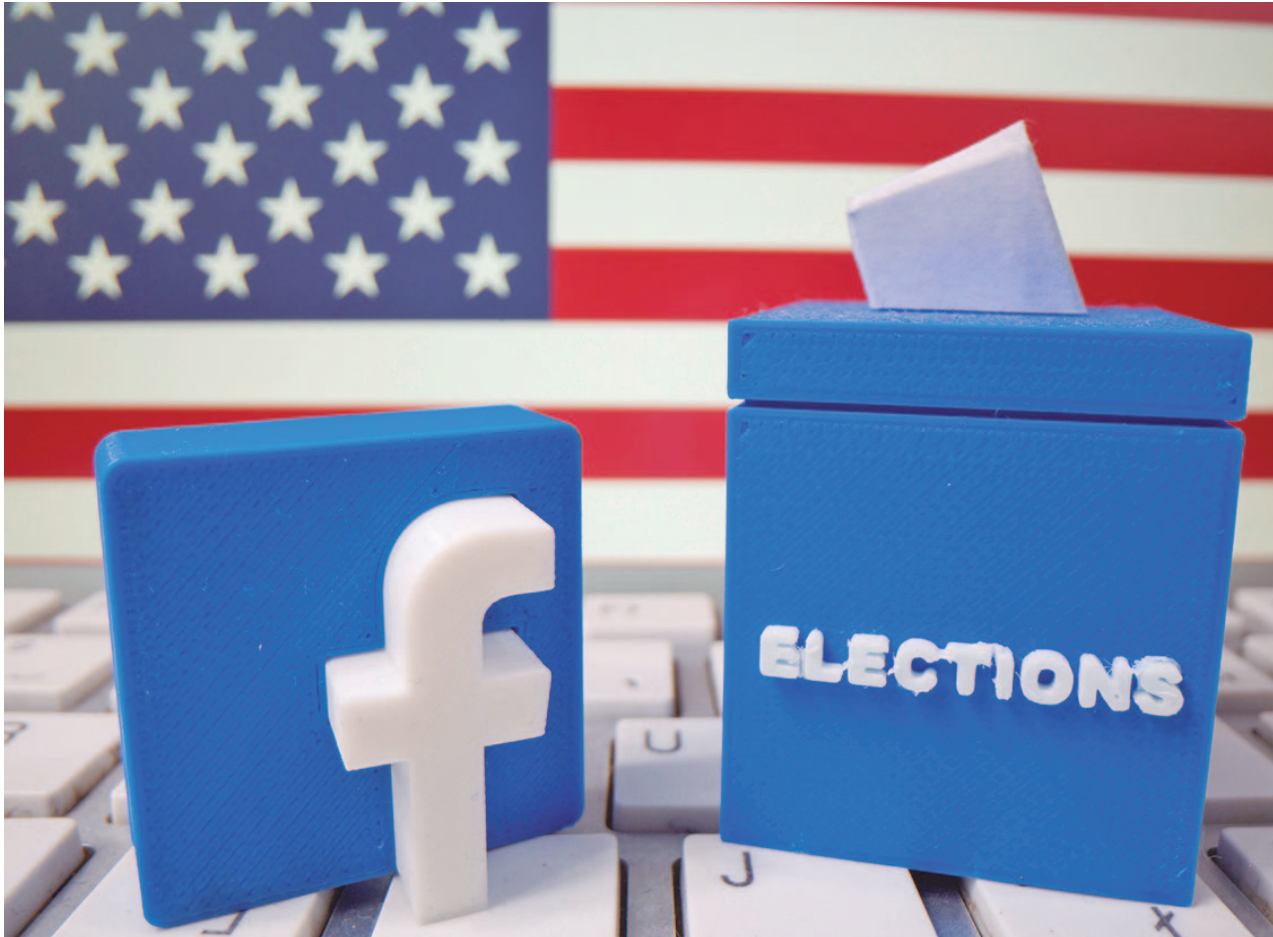
Facebook continúa endureciendo sus reglas sobre el contenido político a medida que se acercan las elecciones presidenciales en Estados Unidos. La red social anunció la institución de una prohibición temporal de anuncios políticos cuando finalice la votación el próximo 3 de noviembre.

La compañía anunció que la decisión responde a la cierta posibilidad de que los resultados finales no se conozcan de inmediato el mismo día en el que cierran las urnas, considerando la elevada cantidad de electores que votará por correo debido a la pandemia de Covid-19.

La suspensión de anuncios políticos es similar a un plan que Google ya adoptó, en un esfuerzo por evitar que los candidatos y sus campañas difundan mensajes engañosos o

Facebook prohibirá anuncios políticos

CUANDO TERMINE LA VOTACIÓN PRESIDENCIAL EN EEUU



confusos para los votantes. Facebook no verifica los anuncios políticos.

El director ejecutivo de la compañía, Mark Zuckerberg, ya ha dicho que no espera resultados definitivos la noche de las elecciones e indicó que la compañía se está preparando para dicho escenario. Facebook colocará un aviso en la parte superior de las fuentes de noticias de los usuarios para alertarlos cuando cierren las urnas y especificará que los votos aún se están contando si un candidato

intenta reclamar una victoria de manera prematura. Las reglas de Facebook también prohíben que los candidatos declaren la victoria antes de que se cuenten los resultados oficiales. La empresa también adoptará una posición más agresiva contra los mensajes que parecen amenazar o intimidar a los votantes. Facebook ya prohíbe el contenido que podría causar daños en el mundo real, pero está ampliando su política de intimidación de votantes después de que el presi-

dente Donald Trump y su hijo, Donald Trump Jr., animaran a sus seguidores a vigilar los lugares de votación para estar atentos a "actividades perversas".

"Necesitamos que todos los hombres [y] mujeres sanos se unan al Ejército para la operación

de seguridad electoral de Trump", dijo Trump Jr. en un video publicado en línea el mes pasado. "Necesitamos que nos ayuden a vigilarlos", agregó, refiriéndose a los votantes demócratas.

Facebook indicó en una publicación que "también

eliminará los llamados para que las personas participen en la observación de los sitios de votación cuando dichos llamados utilicen un lenguaje militarizado o sugieran que el objetivo es intimidar, ejercer control o mostrar poder sobre los funcionarios electorales o los votantes". Eso incluye llamados para unirse a un "ejército" o ir a la "batalla", asegura Monika Bickert, jefa de gestión de políticas globales de Facebook, en una llamada con periodistas.

La empresa con sede en Menlo Park, California, que ha sido criticada por moverse con demasiada lentitud para combatir la desinformación electoral, está intensificando sus esfuerzos a medida que se acercan las elecciones. El martes, la empresa prohibió todos los grupos y páginas de Facebook vinculados a la teoría de la conspiración de QAnon, un movimiento agresivo después de que los críticos pidieran a la compañía que prohibiera el grupo durante meses.

(Con información de Bloomberg)

Facebook Bans Political Ads After End of Voting on Election Day

Facebook Inc. is tightening its rules on content concerning the U.S. presidential election next month, including instituting a temporary ban on political ads when voting ends, as it braces for a contentious night that may not end with a definitive winner.



The social media company announced a handful to prepare for the possibility that final results won't be known immediately on Nov. 3. The suspension of political ads is similar to a plan Google already adopted in an effort to keep candidates and their campaigns from spreading misleading or confusing messages to voters. Facebook doesn't fact-check political ads.

The company will also take a more aggressive stand against posts that appear to threaten or intimidate voters. Facebook already forbids content that could cause real world harm, but is expanding its voter intimidation policy after President Donald Trump and his son, Donald Trump Jr., have encouraged their supporters to guard polling locations to look out for nefarious activity.

"We need every able-bodied man [and] woman to join Army

for Trump's election security operation," Trump Jr. said on a video posted online last month. "We need you to help us watch them," he added, referring to Democratic voters.

Facebook said in a blog post Wednesday that it will "also remove calls for people to engage in poll watching when those calls use militarized language or suggest that the goal is to intimidate, exert control, or display power over election officials or voters." That includes calls to join an "army" or go to "battle," said Monika Bickert, Facebook's head of global policy management, on a call with reporters.

Chief Executive Officer Mark Zuckerberg has already said he doesn't expect results will be available on election night due to an increase in mail-in ballots and the company is preparing for that inevitability. Facebook will put a notice atop users' News

Feeds alerting them when the polls close, and will specify that votes are still being counted if a candidate tries to claim a win prematurely. Facebook rules also forbid candidates from declaring victory before official results are tallied.

Facebook has long considered changes to its political advertising policy, including a full-on ban in the days leading up to the election, but has settled on a more nuanced approach. The company will not accept any new political ads in the week before the election and will reject ads that claim victory before official results. Facebook said the ad ban should last for at least a week after the election is over.

The Menlo Park, California-based company, which has taken heat for moving too slowly to fight election misinformation, is ratcheting up its efforts as the election gets closer.

By Kurt Wagner

¡CELEBRE EL MES DE LA HERENCIA HISPANA CON GILCREASE!

Únase a nosotros mientras exploramos las culturas Hispanas con actividades en línea semanalmente durante el mes de Septiembre, incluyendo una actuación de danza tradicional Mexicana que sera transmitida en vivo a través de Facebook el Domingo 27 de Septiembre a las 2 p.m.

gilcrease.org/hispanic-heritage-month

GILCREASE MUSEUM
Thomas Gilcrease Institute of American History and Art



Tigres, monos y aves silvestres: LAS MASCOTAS FAVORITAS DEL NARCO

Algunas aves silvestres como pericos, tucanes, guacamayas, y otras especies como monos e iguanas, son las principales víctimas del tráfico ilegal de animales en México, según la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat).


En 2019, la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (Profepa), aseguró más de 3,000 ejemplares que fueron reincorporados a su hábitat. Y tan solo hace un par de semanas, las autoridades mexicanas decomisaron dos tigres de bengala y aves salvajes junto con

autos de lujos en Matamoros, Tamaulipas, que presuntamente eran propiedad del narco.

El tráfico ilegal de animales y flora silvestres son un delito en México, considerado en el Código Penal Federal en el artículo 420. Las penas van de uno a nueve años de prisión y multas equivalentes de 300 a 3,000 días.

Sin embargo, esto no ha impedido que los famosos "narcojuniors" sigan consintiendo sus caprichos con animales exóticos.

Un ejemplo es Joaquín El Chapo Guzmán, quien heredó a sus hijos el gusto


Alfredo Guzmán, hijo del Chapo publicaba fotografías en su cuenta de Twitter, antes de ser suspendida, con leones, tigres y chitas, que colocaba en sus autos deportivos de lujo, relata el sitio Vice".

de tener animales salvajes pues es conocido que el fundador del Cártel de Sinaloa llegó a tener un zoológico en una de sus propiedades.

"Las mascotas exóticas se han vuelto un símbolo de estatus para los jóvenes narcotraficantes que buscan presumir su riqueza y poder en las redes sociales", de acuerdo con José Luis Montenegro, autor del libro Narco-Juniors: los herederos del poder criminal, citado en Vice News.

Un cachorro de jaguar puede costar entre 80,000 y 90,000 pesos de manera legal en criade-

ros certificados, dijo un vendedor a Vice. Se trata de una actividad lucrativa. El cuerno de un rinoceronte cuesta más que el oro o la cocaína en el mercado negro de Asia, según cálculos de Jessica Graham, especialista de JG Global Advisory, una consultora de seguridad ambiental en Estados Unidos, citada por el medio Mongabay.

"El que no publica fotos con animales exóticos no es un narcojunior. Las pante- ras, los tigres y los jaguares son constantes. Entre más exótica sea la especie más llama la atención", considera Montenegro.

Los gustos por estos animales provoca un mercado ilegal que favorece la extinción de especies en su hábitat natural, de acuerdo con las autoridades mexicanas.

México es un país ubicado en el top 5 de las naciones megadiversas del planeta con 10% y 12% de las especies biológicas del mundo. Ocupa el primer lugar en reptiles, cuarto en anfibios y décimo en aves, según la Profepa. Alrededor del 50% de las plantas son endémicas, y una proporción similar la tenemos en reptiles y anfibios.

Can you have exotic and protected animals as pets in Mexico?

After the case of Tiger walking as if nothing in a Polanco shopping plaza it's time to ask ourselves: can you have exotic animals as pets? You can buy protected species in Mexico?

To analyze this situation, you have to see things from two points: legal and the bioethics and we will go step to better understand the situation.

Legal: legal or illegal exotic animals?

First of all, no animal is illegal. These are, according to Mexican regulations, movable property, so they can be acquired through purchase and sale processes according to the commercial and market laws of each country. In the case of Mexico, these are regulated by the PROFEPA and the SEMARNAT. Within the taxonomy of the different species that are possible to enter the animal market in Mexico, they are classified in four essential ways: small species, production animals, exotic animals and protected species.

Small species refers to the two domestic animals: dogs and cats. All other animals possible to be for companionship and with regular

demographic status are considered.

SEMARNAT establishes specific norms for wildlife animals (or exotic animals) that can be considered companion animals, such as ferrets, hedgehogs, fish, guinea pigs, birds and other animals.

Animals that are considered within the General Wildlife Law as protected they cannot be bought, sold, reproduced for the company or as pets under any guidelines. These can only be acquired, legally, by farms and zoos (whether public or private) for their conservation and care with the support of federal authorities. In the case of animals, wildlife continues to populate their ecosystems, helping humanity to contain its advance across the planet by taking and modifying them, altering the natural state of those regions.

This forces the authorities to seek to preserve all these geographical areas where animals still exist in non-civilizing terms. Species such as tigers, monkeys, sharks (because the sea has never been domesticated) and others have a need for protection because of the same human activity that endangers their existence.

NO ESTÁS SOLO

El alcoholismo es una enfermedad

QUEREMOS AYUDARTE

GRUPO RENOVACIÓN



FUNDADO MAYO 03 / 1997

A.A. No puede solucionar todos tus problemas pero podemos enseñarte una forma de vivir, un día a la vez, sin alcohol. Mucha gente ha superado su problema con la bebida. Solo tu puedes decidir si A.A. es para ti, llámanos

**LUNES-VIERNES: 8 a 9:30 PM | SAB.-DOM. 4 a 6 PM
COMUNICATE AL 918-384-9122 | 918-330-8998
11626 E. 21 ST. TULSA, OK - 74129**



www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502

 LaSemanaUSA  @LaSemanaUSA

OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US

**Descuentos
promocionales**
PROMOTIONAL DISCOUNTS



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



¡COMIDA LÍSTA
PARA LLEVAR!

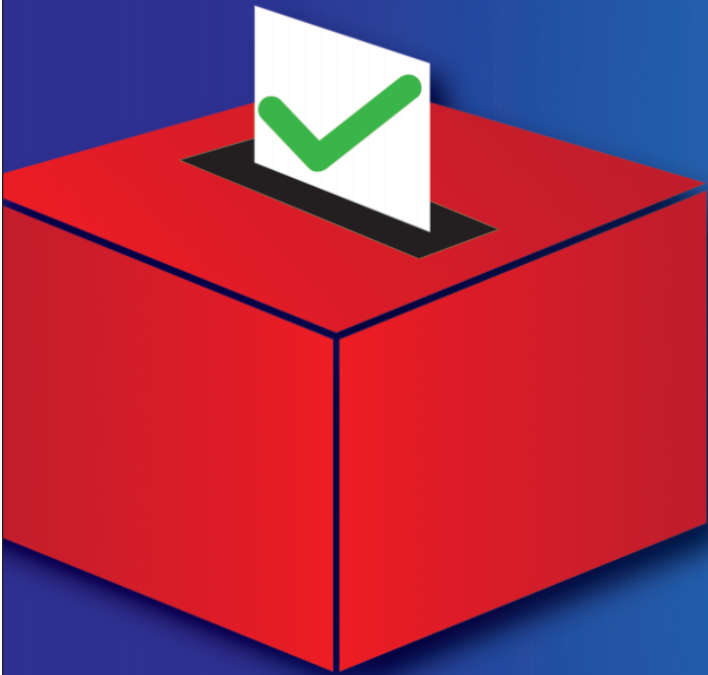
*Viva la
tradición!*



MORELOS
SUPERMERCADOS

www.supermercadosmorelos.com

EN EL MES DE LA HERENCIA HISPANA REGÍSTRATE PARA VOTAR



Ya sea su hijo, nieto, amigo, vecino o compañero de trabajo, asegúrese de que su círculo esté listo para votar el 3 de noviembre registrándose antes del 9 de octubre.

Solo toma dos minutos
en línea en okvote.org.

FECHAS IMPORTANTES:

Oct. 9

Fecha límite
de registro

Oct. 27

Fecha límite solicitud
en ausencia

Oct. 29-31

Votación
temprana

Nov. 3

Elección
General



iYa Abrimos!



Nuestra nueva ubicación ya está abierta 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.

iVenga a ver nuestra nueva localidad!



Cuarto de examen



Sala de espera

JUGADORES DE LA LIGA MX

Así ha sido su participación en la Fecha FIFA

VIENE DE LA PÁGINA B-1

Jorge Sánchez (América): No jugó.
Gilberto Sepúlveda (Chivas): No jugó.
Rodolfo Cota (León): No jugó

Paraguay
Darío Lezcano (FC Juárez): Comenzó como titular y fue sustituido por Raúl Bobadilla al minuto 63 ante Perú.
Richard Sánchez (América): Ingresó de cambió al minuto 62 para reemplazar a Andrés Cubas.
Celso Ortiz (Monterrey): Jugó los últimos 9 minutos del partido entrando de cambio por Gastón Ramírez.
Juan Escobar (Cruz Azul): Se quedó en la banca ante Perú.

Perú
Yoshimar Yotún (Cruz Azul): Comenzó como titular y salió en el minuto 87 por Andy Polo.
Pedro Aquino (León): Jugó los 90 minutos en el partido ante Paraguay.
Anderson Santamaría (Puebla): Se quedó en la banca ante Paraguay.

Uruguay
Jonathan Rodríguez (Cruz Azul): Entró al minuto 76 para reemplazar



a Giorgian De Arrascaeta en el triunfo ante Chile.

Chile
Eduardo Vargas (Tigres): Comenzó el partido como titular y salió al minuto 68 del encuentro.
Nicolás Díaz (Mazatlán FC): Salió de cambio en el minuto 86 del partido por Enzo Roco.
Víctor Dávila (Pachuca): Tuvo participación sustituyendo a Edu Vargas en el minuto 68 del partido.
Claudio Baeza (Necaxa): Disputó los 90 minutos del partido y fue amonestado en el tiempo de compensación.

Ecuador
Ángel Mena (León): Inició el par-

tido como titular y disputó 87 minutos.

Renato Ibarra (Atlas): Arrancó en el 11 inicial, pero fue sustituido al minuto 67.
Romario Ibarra (Pachuca): Entró al minuto 68 del partido para reemplazar a Moisés Caicedo
Michel Estrada (Toluca): Entró de cambio al minuto 87 en la derrota ante Argentina.

Colombia
Camilo Vargas (Atlas): Jugó los 90 minutos en la victoria de su equipo 3-0 sobre Venezuela
Stefan Medina (Monterrey): ingresó al minuto 13 del partido para sustituir a Santiago Arias

Hamilton recibió casco de Schumacher de manos de su hijo Mick

El séxtuple campeón del mundo inglés Lewis Hamilton (Mercedes) que reforzó su liderato en el Mundial de F1 al ganar este domingo 11 el Gran Premio de Eifel, con lo que igualó el récord de triunfos en la categoría reina (91) del alemán Michael Schumacher, recibió el casco de éste de manos de su hijo, Mick, en el podio del Nürburgring.

El séxtuple campeón del mundo inglés Lewis Hamilton (Mercedes) que reforzó su liderato en el Mundial de F1 al ganar este domingo el Gran Premio de Eifel, con lo que igualó el récord de triunfos en la categoría reina (91) del alemán Michael Schumacher, recibió el casco de éste de manos de su hijo, Mick, en el podio del Nürburgring.

Hamilton ganó la undécima carrera del mundial por delante del holandés Max Verstappen (Red Bull) -que marcó la vuelta rápida antes de acabar segundo- y del australiano Daniel Ricciardo (Renault), que lo acompañaron en el podio.

El inglés lidera ahora el Mundial con 230 puntos, 69 más que su compañero finés Valtteri Bottas y con 83 sobre Verstappen.



Hamilton received Schumacher's helmet from his son Mick

The English sixfold world champion Lewis Hamilton (Mercedes) who reinforced their leadership in the F1 World Cup by winning the Eifel Grand Prix this Sunday, equaling the German's record for victories in the premier class (91) Michael sSchumacher, received his helmet from his son, Mick, on the podium at the Nürburgring.

Mick, leader of Formula 2, who was going to make his debut in the first free practice on Friday – he was going to do it aboard an Alfa Romeo – but could not ride due to the fact that the day was canceled due to bad weather, handed him over to Hamilton one of the helmets used by the ‘Kaiser’, still convalescing from the serious ski accident he suffered at the end of 2013 in Meribel (French Alps), when he was a Mercedes pilot (2010-2012).

Hamilton he won the eleventh race of the world championship ahead of Dutchman Max Verstappen (Red Bull) – who set the fastest lap before finishing second – and Australian Daniel Ricciardo (Renault), who accompanied him on the podium.

The Englishman now leads the World Cup with 230 points, 69 more than his Finnish teammate Valtteri Bottas and with 83 over Verstappen.

Lewis Hamilton (Mercedes), which reinforced its leadership in the F1 World Cup by winning the Eifel Grand Prix this Sunday, said after tying Michael Schumacher's record for victories in the premier class (91), that “no one can match” the German.



Razorbacks vs Tigres le quedo grande a los árbitros

Referee Crew that officiated Razorbacks vs. Tigers; not ready for Prime Time!

Controversial derrota de Arkansas ante Auburn 30-28

POR: **CARLOS CHICAS**
FOTOS: **UNIVERSIDAD DE ARKANSAS**

Te quedo grande la Yegua le hubieran dicho al cuerpo arbitral que prácticamente perjudico a los Jabalís el sábado en los últimos 30 segundos del encuentro cuando Arkansas estaba arriba en el marcador y a escasos segundos de lograr su segunda victoria en la SEC.

El arbitro central no tuvo los pantalones bien puestos y aun con la ayuda de la tecnología termino perjudicando a Arkansas y así los Jabalís perdieron por marcador de 30-28 ante los Tigres de Auburn.

Si bien Arkansas inicio mal en los primeros minutos del encuentro, los Jabalís lograron sumar puntos en la pizarra y al descanso se fueron a los camerinos 20-12. Arkansas logro remontar el déficit de 17 puntos que le había sacado de ventaja los Tigres, y cuando faltaban 5:29 en el partido, Los Razorbacks se pondrían 28-27 después que DeVion Warren recibiera un pase en zona de anotación por parte del mariscal de campo de Arkansas Feleipe Franks.

Franks quien tuvo otra tarde fenomenal completo 22 de los 30 intentos de pase, acumulo 318 yardas y dio pases para cuatro anotaciones.

Sam Pittman en conferencia de prensa dada el Lunes a mediodía dijo “Todo tiene relación y refleja la manera como sales al terreno de juego, cuando salimos a calentar no salimos con el entusiasmo que deberíamos, nos preocupamos mas en vernos elegantes en nuestro uniforme, y ni siquiera podíamos atrapar el ovoide durante nuestro calentamiento, y eso es nuestra culpa y responsabilidad, tenemos que calentar de la manera como jugaremos y eso es rápido, todo es muy importante para los partidos, y porque si calientas de la manera apropiada, se reflejara en el resultado y puedes ganar y eso no lo hicimos durante nuestro



calentamiento.”

Aun con la segunda derrota de conferencia, Arkansas se convierte en el

equipo mas peligroso del futbol universitario aun teniendo una sola victoria.

Borrón y cuenta nueva para Arkansas que el próximo sábado a las 2:30P.M. recibe a los Rebeldes de Ole Miss.

ENGLISH The Arkansas Razorbacks had a controversial 30-28 loss to Auburn

The Arkansas vs. Auburn was too big of a game for the referee crew that was assigned for that match. Their incompetent hurt the Razorbacks on Saturday in the last 30 seconds of the game when Arkansas was up 28-27 and a with few seconds away from its second victory in the SEC.

The central referee ready for a prime time game; even with the help of technology were afraid to correct the fumble and played a crucial role in Arkansas's loss 30-28 against the Auburn Tigers.

Although Arkansas started badly in the first minutes of the game, the Razorbacks managed to score points on the board and at halftime they went to the loc-

ker rooms 20-12.

Arkansas managed to overcome the 17-point deficit and with 5:29 remaining in the game, the Razorbacks would go 28-27 after DeVion Warren received a pass from Feleipe Franks in the end zone for a touchdown.

Franks had another phenomenal afternoon; completed 22 of 30 pass attempts, finished with 318 yards and four touchdowns.

Sam Pittman in a press conference held on Monday said “all of the to me directly relates to me during the pregame, we don't start fast cause we don't start pregame fast. Basically, hey look at me, how good I look in the uniform, and that has to stop, that is our fault, that's my fault, we have to get our players going during pre game, we have to catch ball during pregame, therefore we started very slow. I believe everything matters and everything correlates to winning if you do it the correct way and we did not and starts during pregame warm ups.”

Even with the second conference loss, Arkansas becomes the most dangerous team in college football even with only one win in the SEC.

Up next for Arkansas are Ole Miss Rebels with a kick off set for Saturday at 2:30 PM.

ANUNCIE CON NOSOTROS

ADVERTISE WITH US

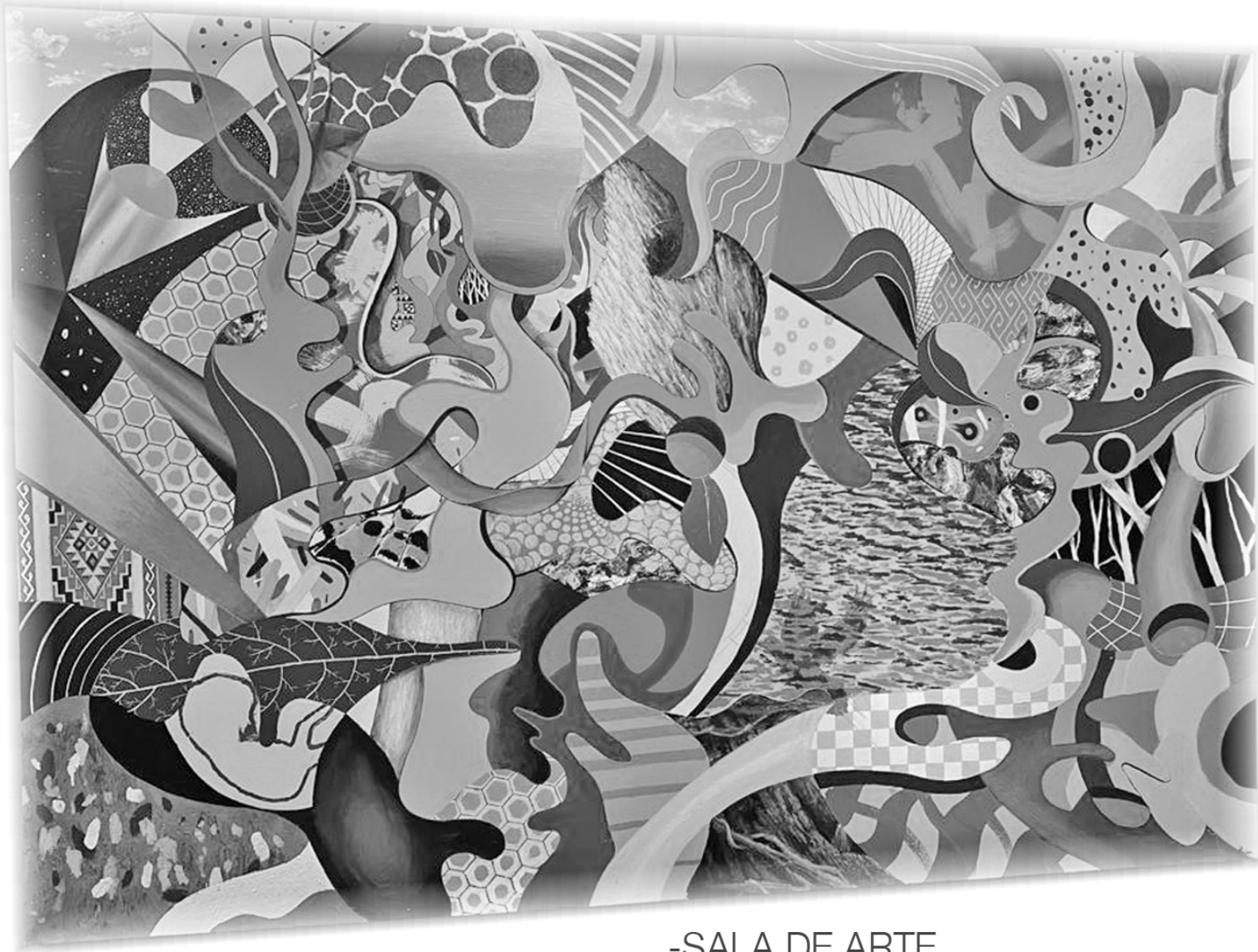
LA SEMANA

PAUTA TU ESPACIO EN NUESTRA PRÓXIMA EDICIÓN

918-744-9502



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

- OBTENCIÓN DE CERTIFICADO DE NACIMIENTO PARA MEXICANOS
- LICENCIAS DE MATRIMONIO
- TRADUCCIÓN DE TODA CLASE DE DOCUMENTO
- INTERPRETACIONES

Servicio público

- ENVÍOS DE DINERO
- RECARGA DE TELÉFONOS
- PAGO DE LUZ, GAS, AGUA, CABLE

Servicios legales

- CARTAS DE INVITACIÓN
- CIUDADANÍA
- CARTAS DE PODER
- TRÁMITES MIGRATORIOS
- PERMISOS DE VIAJE

Diseño y publicidad

- IMPRESIONES
- ESCANEADO DE DOCUMENTOS
- COPIAS | FAX
- LOGOTIPOS
- TARJETAS DE NEGOCIOS



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

FC Tulsa queda fuera tras dura pelea

EL PASO, Texas - FC Tulsa peleó hasta el final con un hombre menos y con la espalda contra la pared, pero se quedó corto el sábado por la noche, cayendo ante El Paso Locomotive FC 2-2 (4-2) en los penales en los cuartos de final de la conferencia oeste del campeonato de la USL.

Los goles de Rodrigo da Costa y Callum Chapman-Page convirtieron un déficit inicial de 1-0 en una ventaja de 2-1 al final de la segunda mitad, pero un empate de El Paso en el minuto 82 'envió el partido a la prórroga. Diez minutos después del tiempo extra, Chapman-Page fue expulsado, dejando al FC Tulsa con un hombre menos durante los últimos 20 minutos de la prórroga.

Con diez hombres, el FC Tulsa contó con su portero Sean Lewis, quien hizo cinco de sus ocho salvamentos en la prórroga, mientras que Tulsa estaba en desventaja. Eso envió el



partido a los penaltis donde El Paso encajó cuatro, superando las dos marcas de FC Tulsa en sus cuatro intentos.

El Paso avanza a las semifinales de la conferencia oeste mientras que FC Tulsa finaliza su campaña 2020.

GOLES
19 'ELP - Leandro Carrijo
38 'TUL - Rodrigo da Costa
68 'TUL - Callum Chapman-Page (Lebo Moloto)
82 'ELP - Leandro Carrijo (Dylan Mares)

Muchos podrían argu-

mentar que Sean Lewis fue el Jugador Más Valioso (MVP) del FC Tulsa en 2020. No había duda de que estaba esta noche en Southwest University Park en El Paso. Sus ocho salvamentos son su mayor can-

tividad en un partido en 2020 y especialmente su trabajo con un hombre menos fue de clase mundial. Lewis termina la temporada con 58 salvamentos totales, permitiendo solo 18 goles.

Rodrigo da Costa encontró su forma al final de la temporada 2020, anotando dos goles y agregando una asistencia en sus dos últimos partidos de la temporada. Fue apropiado que el delantero anotó en la derrota de los playoffs del FC Tulsa, ya que también anotó en los dos primeros partidos del club para comenzar la temporada 2020.

"Fue realmente bueno ser parte de este cambio", dijo da Costa sobre el año que ha estado en la ciudad. "Por eso no me fui, porque sabía que este Tulsa podía llegar lejos. Hablé con el entrenador a principios de año y me dijo que teníamos un buen plan. Con los nuevos propietarios, la oficina

principal, sabía que las cosas iban a cambiar. Quería ser parte de eso. Amo a la comunidad, amo a Tulsa, así que quería ser parte de ese cambio. Voy a darlo todo. Lo que sea que este club necesite que haga, lo haré. Realmente creo que cada año podemos ser mejores y realmente estamos poniendo a Tulsa en el mapa".

Mientras que el FC Tulsa tendrá que esperar un año más para su primera victoria en postemporada en la historia de la franquicia, el partido del sábado por la noche cierra una primera temporada histórica de la nueva era del club. El FC Tulsa estableció récords de club en porcentaje de victorias, racha invicta, goles permitidos por partido, por nombrar algunos.

SEAN LEWIS, PORTERO



in win percentage, unbeaten streak, goals allowed per match to name a few.

FC Tulsa out after hard fight

EL PASO, Texas – FC Tulsa went down swinging. Down a man and with its backs against the wall, Tulsa fought to the very end but came up short on Saturday night, falling to El Paso Locomotive FC 2-2 (4-2) on penalties in the USL Championship Western Conference Quarterfinals.

Goals by Rodrigo da Costa and Callum Chapman-Page turned an early 1-0 deficit into a 2-1 lead late in the second half, but an equalizer from El Paso in the 82' minute sent the match to extra time. Ten minutes into the extra session, Chapman-Page was sent off, putting FC Tulsa down a man for the final 20

minutes of extra time.

While down a man, FC Tulsa rode its keeper Sean Lewis, who made five of his eight saves in extra time while Tulsa was at the disadvantage. That sent the match to penalties where El Paso slotted home all four, besting FC Tulsa's two makes out of its four attempts.

El Paso advances to the Western Conference Semifinals while FC Tulsa ends its 2020 campaign.

GOALS

19' ELP - Leandro Carrijo
38' TUL - Rodrigo da Costa
68' TUL - Callum Chapman-Page (Lebo Moloto)
82' ELP - Leandro

Carrijo (Dylan Mares)

Many might make the case that Sean Lewis was FC Tulsa's MVP in 2020. There was no doubt he was tonight at Southwest University Park in El Paso. His eight saves are his most in a match in 2020 and especially his work while down a man was world-class. Lewis finishes the season with 58 total saves, allowing just 18 goals.

Rodrigo da Costa found his form late in the 2020 season, scoring twice and adding an assist in his final two matches of the season. It was fitting that the forward scored in FC Tulsa's playoff defeat as he scored in both of the club's first

two matches to start the 2020 season as well.

"It was really good to be a part of this turnaround," da Costa said of the past year here. "That's why I didn't leave, because I knew that this Tulsa could go far. I spoke with coach at the beginning of the year, and he told me that we had a good plan. With the new owners, the front office, I knew that things were going to change. I wanted to be a part of that. I love the community, I love Tulsa, so I wanted to be a part of that change. I'm going to give everything. Whatever this club needs me to do, I will do it. I really think that every year we can be better, and we are really put-

ting Tulsa on the map."

While FC Tulsa will have to wait another year for its first postseason win in franchise history, Saturday night's match closes a historic first season of the new era of the club. FC Tulsa set club records

GERSO FERNANDEZ CELEBRA GOL AL MINUTO 53 Y EMPATA EL JUEGO



TEXTO: **ADAN MANZANO**
 FOTO **WALFRI RODAS**

Gracias a un golazo de Erik Hurtado, Sporting Kansas City sumó su décimo sexto triunfo de la temporada luego de imponerse por 2-1 ante Nashville SC, en el Children's Mercy Park.

El tanto que encendió las alegrías en el recinto apareció en el minuto 79. Amador DÍA envió un servicio aéreo desde medio campo con dirección al área, donde Hurtado, de volea, clavó el esférico entre los tres postes y conseguir la ventaja para Kansas City. El estadounidense alcanzó su segunda anotación de la campaña.

Hurtado le da la victoria a sporting kc

El cuadro local tuvo que venir de atrás para llevarse las tres unidades. Al 53', Johnny Rusell llegó a línea de fondo y sirvió para Gerso Fernandez, quien frente al arco y dentro del área chica, empujó la redonda para igualar las acciones.

La visita dio la sorpresa en el primer tiempo cuando Walker Zimmerman cabeceó de forma acertada un centro y enmudeció al estadio con su sexto gol del torneo, a los 15 minutos de inicio.

Durante el resto del partido los comandados por Gary Smith se dedicaron a defender la ventaja, sin embargo, no pudieron

aguantar la presión ofensiva y los constantes disparos de los 'blues'. Además de quedarse con 10 hombres, luego de que Alistair Johnston recibiera una expulsión por acumulación de tarjetas amarillas, en el inicio del segundo tiempo.

Con esta conquista, Sporting KC llegó a 29 unidades y se coloca en el tercer lugar de la Conferencia Oeste, por debajo de Seattle Sounder y Portland Timbers.

El siguiente compromiso para los pupilos de Peter Vermes será cómo visitante ante Dallas, con el objetivo de cobrar revancha luego de que perdieran 3-2 en el primer duelo de la serie ante los de Texas. Por otra parte, Nashville viajará al mismo estado para luchar ante Houston Dynamo.

KEITH O. MCARTOR

ATTORNEY AT LAW

ESPECIALISTAS EN INMIGRACIÓN, CASOS PENALES, ASUNTOS DE FAMILIA Y DIVORCIOS.

Si tienes problemas con la ley, llámanos

601 South Boulder Ave. Suite 602 Tulsa, Ok - 74119

HABLAMOS TU IDIOMA

Ph: (918) 584-4992 | Fax: (918) 582-2366 keith@mcartorlaw.com

Cristiano Ronaldo dio positivo por covid-19

Ronaldo tests positive for coronavirus and will miss Portugal's game against Sweden

El delantero Cristiano Ronaldo dio positivo en una prueba de COVID-19 y abandonará la concentración de la selección de Portugal, con la que iba a enfrentarse a la de Suecia. La Federación Portuguesa de Fútbol (FPF) informó este martes en un comunicado del positivo del jugador, que está «bien, sin síntomas y en aislamiento». El delantero del Juventus es el tercer jugador de las «quinas» que tiene que abandonar la concentración de Portugal por dar positivo en las pruebas de

COVID-19, después de los casos de José Fonte y Anthony Lopes. Ronaldo, de 35 años, fue titular el pasado domingo en el partido que Portugal jugó en París contra la selección francesa, de la Liga de Naciones. Portugal volverá a jugar este miércoles un partido de esta competición, ante Suecia en el Estadio José Alvalade de Lisboa.

ENGLISH
The Juventus striker will now

undertake a period in quarantine after contracting Covid-19 while away on international duty
Cristiano Ronaldo has been ruled out of Portugal's clash with Sweden after testing positive for coronavirus. The Portuguese Football Federation confirmed the news in an official statement on Tuesday, which reads: "Cristiano Ronaldo was released from training with the national team after a positive test for Covid-19, so he will not face Sweden."

"The Portugal international is doing well, without symptoms, and in isolation. Following the positive test, the remaining players underwent new tests on Tuesday morning, and all produced a negative result and are available to Fernando Santos for training this afternoon."



Guillermo del Toro

reta a aerolínea a ayudar a mexicanos sobresalientes y así le responden

Una vez más, Guillermo del Toro nos demuestra el corazón enorme que tiene y el compromiso por ayudar a todo aquél que se deje.

Cumple 56 años y, en lugar de un guateque de tres días, el director mexicano invitó a Aeroméxico a hacer una alianza para ayudar a mexicanos sobresalientes. En Twitter, Guillermo del Toro invitó a la aerolínea a que, a partir del 2021, se regalen 10 viajes anuales a mexicanos sobresalientes que necesiten viajar, pero que no tienen apoyos para hacerlo, esto para celebrar su cumpleaños. Un rato después, Aeroméxico respondió que le entra a la alianza y se pondrán de acuerdo para afinar detalles. La idea es que, al menos de 2021 a 2023 se garanticen 10 viajes anuales. Esta no es la primera vez que Guillermo del Toro utiliza su influencia de "rock star del cine" para ayudar a sus compatriotas. Recientemente y con la desaparición de los fideicomisos que daban apoyos a nuevos cineastas, Del Toro se comprometió a ayudarlos, tras la negativa del gobierno del AMLO. "Yo seguiré buscando apoyar a los nuevos cineastas y a nuestros talentos de animación", escribió en su cuenta de Twitter donde cuenta con casi dos millones de seguidores. Lo mismo ocurrió a mediados de Junio y cuando la pandemia por el coronavirus golpeaba más a los cineastas mexicanos, Del Toro, Salma Hayek y Alejandro González Iñárritu unieron fuerza (y dinero) para crear un fondo que ayudara a sobrellevar a los trabajadores de la industria del cine. Pero uno de sus gestos más sonados fue cuando pagó por el vuelo y hospedaje del equipo mexicano que quería acudir a las olimpiadas de matemáticas y el 21 de junio de 2019, los cuatro jovencitos llevaron la medalla de oro para México y además de la medalla, recibieron la felicitación del cineasta mexicano. Algo parecido ocurrió con el equipo femenino de hockey sobre pasto, que pidieron ayuda a Guillermo del Toro a través de Twitter porque al llegar a Hiroshima, Japón, encontraron problemas de logística para su hospedaje y alimentación. El cineasta les respondió y movió sus influencias para que nada les faltara a las jovencitas que habían ido a competir, según publicó Entrepreneur.

Cleopatra volverá al cine

de la mano de Gal Gadot y Patty Jenkins

La emblemática figura de la última representante de la dinastía ptolemaica y la caída de Egipto en manos romanas en el último siglo antes de Cristo desembarcaron en el cine con "Cleopatra" (1963), sin duda una de las cintas más famosas de la historia

De "Wonder Woman" (2017) al antiguo Egipto, la actriz Gal Gadot y la cineasta Patty Jenkins llevarán de nuevo a la gran pantalla la legendaria historia de Cleopatra. "Me encanta embarcarme en nuevos viajes, amo la emoción de los nuevos proyectos, el entusiasmo de hacer realidad nuevas historias. Cleopatra es una historia que quería

contar desde hace mucho tiempo. ¡No puedo estar más agradecida de tener este equipo de primera!", tuiteó este domingo Gadot. El portal Deadline aseguró este domingo que Gadot y Jenkins liderarán este ambicioso proyecto que desarrollará Paramount después de una importante disputa entre los estudios más importantes de Hollywood. Laeta Kalogridis, una de las guionistas de la cinta de Oliver Stone sobre Alejandro Magno "Alexander" (2004), se encargará de escribir esta película. La emblemática figura de la última representante de la dinastía ptolemaica y la caída de Egipto en manos romanas en el último siglo antes de Cristo desembarcaron en el cine con "Cleopatra" (1963), sin duda una de las cintas más famosas de la historia. Con Joseph L. Mankiewicz como director y Elizabeth Taylor como protagonista, la monumental narración de "Cleopatra" se llevó

cuatro Óscar, pero sus enormes sobrecostos y su complicadísima producción (en aquel momento fue la cinta más cara jamás hecha) estuvieron a punto de llevar a la ruina al estudio 20th Century Fox. Esta película sobre Cleopatra supondrá una nueva alianza de Gadot y Jenkins tras arrasar con "Wonder Woman", cinta de superhéroes que recibió el respaldo de la crítica y que recaudó en todo el mundo 822 millones de dólares. Este año tenían previsto estrenar la secuela "Wonder Woman 1984", pero su lanzamiento, como el del resto de superproducciones de Hollywood, se ha visto afectado por la pandemia. Tras los recientes aplazamientos a 2021 de "No Time to Die" (James Bond) y la nueva "Dune", el reducidísimo calendario de estrenos de relumbrón en los cines para 2020 queda limitado a Wonder Woman 1984", cuyo estreno aún está fijado para el 25 de diciembre.



Gal Gadot and Patty Jenkins

team up for Cleopatra biopic

Patty Jenkins and Gal Gadot already have a post-Wonder Woman project lined up!
The pair will reunite for a Cleopatra biopic, Paramount Pictures confirms to EW. Gadot will take on the lead role as the Queen of Egypt as Jenkins sets up shop behind the camera as director. Gadot will also serve as producer of the film under her Pilot Wave Motion Pictures banner. I love embarking on new journeys, I love the excitement

of new projects, the thrill of bringing new stories to life," Gadot said via Twitter on Sunday. "Cleopatra is a story I wanted to tell for a very long time. Can't be more grateful about this A-team!!" Elizabeth Taylor famously starred in the 1963 film Cleopatra in the titular role, which ended up costing 20th Century Fox a whopping \$31 million. The epic drama won four Academy Awards and was designated the most expensive film ever made for the time. Cleopatra almost bankrupted the stu-

dio even though it was the highest-grossing film of the year with a \$57.7 box office payday due to additional distribution and marketing costs. A film in which Angelina Jolie was set to play the titular role was announced in 2011 but the project, which was in development at Sony Pictures, failed to materialize. Wonder Woman 1984 is the highly anticipated sequel from Jenkins and Gadot, a follow-up to their hit 2017 debut about the Amazon princess set to be released on Christmas Day. The DC Comics blockbuster was one of the many films affected by the coronavirus pandemic, with its original debut tracing back to June 5.

By Rosy Cordero

LA SEMANA

www.lasemanadelsur.com
(918) 744-9502

LaSemanaUSA @LaSemanaUSA

OKLAHOMA'S SPANISH-ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER

ANUNCIATE CON NOSOTROS
ADVERTISE WITH US

Descuentos
promocionales
PROMOTIONAL DISCOUNTS

Demi Lovato reveló la película que le hizo darse cuenta que es bisexual

La cantante también compartió cómo fue el momento en el que habló con su madre sobre su sexualidad

Es verdad que el arte tiene influencias sobre la vida de la gente ya sea que haga que la gente vea mundos nuevos, o que simplemente les ayude a encontrar algo que ya estaba dentro de alguien desde siempre.

Ese fue el caso de Demi Lovato, quien a través de una transmisión en Facebook junto con Tan France de "Queer Eye", celebraron el "Coming Out Day" (algo así como el Día del salir del armario) el pasado viernes.

Durante esta transmisión, el diseñador cuestionó a la cantante acerca del momento en el que ella se dio cuenta de su orientación sexual. A lo que la estrella respondió que fue cuando vio el filme "Juegos sexuales".

"Definitivamente fue cuando era muy pequeña y definitivamente no debería haber estado viendo 'Juegos sexuales', pero lo hice. Y fue en esa escena en la que se besaron en el césped del parque. Yo estaba como, 'Oh, espera un minuto, realmente me gusta, quiero probarlo'. Y luego, cuando tenía 17 años, realmente lo probé y fue cuando supe", confesó la también actriz.

La escena de la que habla es un icónico momento entre dos de los personajes principales de esta cinta: Kathryn Merteuil, quien fue interpre-

tada por Sarah Michelle Gellar y Cecile Caldwell, interpretada por Selma Blair. En esta escena Kathryn, le dice a Cecile, que para aprender a besar es necesario practicar con amigas, por lo que ambas comparten un beso.

La cantante también ahondó acerca de cuándo decidió contárselo a la gente, la cantante decidió contarlo por etapas a ciertas personas, hasta que decidió revelarlo al mundo entero al final.

"Se lo conté a casi todos mis amigos y a mi hermana mayor cuando tenía 17 años. Todos lo sabían antes de que se lo dijera a mis padres y luego al público. Esas fueron mis tres fases: amigos, padres, público", contó la cantante.

La cantante narró que ella estaba a punto de salir en una cita con una mujer, por lo que decidió decirle antes a su madre, en caso de que la fotografieran.

"Sentí que tuve un secreto por muchos años. Pero sentí que realmente quería ser mi 'yo' auténtico y estaba cansada de tenerla dentro de mí. Yo estaba a punto de salir con una chica y si mi mamá lo veía, la quería llamar y decirle como 'Hola mamá, solo para que sepas, voy a salir en una cita con chica y quiero que sepas lo que estaba pasando'", explicó.

Lovato confesó que para ella, esta llamada fue muy importante y le quitó un peso de encima, mientras que su madre simplemente la acepta tal cual es. Y, admitió que es un privilegio que no muchos tienen.

"Para mí fue una llamada muy emocional. Pero para ella fue simplemente decirme 'quiero que seas feliz, si es con un hombre o una mujer, lo que sea, quiero que seas feliz'. Esa fue una bella llamada para mí y soy muy afortunada de poder haber tenido esa experiencia, porque sé que mucha gente no la tiene", declaró.

Aunado a esto, Lovato explicó que ella no solamente ha creado sus canciones para hombres, sino que también lo ha hecho para mujeres, algo que le sorprendió que sus seguidores no se hubieran dado cuenta. No obstante, Lovato bromeó que ahora analizarán cada canción que ha hecho, con lupas.

"Hubo momentos en que escribí canciones sobre chicas que mis fans pensaron que escribí sobre chicos. Me sorprende que algunos de ellos no se dieran cuenta de que algunas de las canciones eran para ciertas personas. Lo estaba compartiendo con el mundo, pero no estaba siendo completamente obvia de lo que estaba hablando. La música era mi espacio seguro", compartió la intérprete.



Luis Fonsi y Daddy Yankee recibirán el Premio a la Canción Latina de la Década por “Despacito”

Los puertorriqueños Luis Fonsi y Daddy Yankee recibirán el Premio Billboard Canción Latina de la Década por el éxito mundial "Despacito" durante los Premios Billboard de la Música Latina, anunciaron en un comunicado Telemundo y Billboard.

El comunicado señala que los dos artistas también actuarán durante la ceremonia de premiación que se transmitirá en vivo por Telemundo el miércoles 21 de octubre desde el BB&T Center en Sunrise, Florida. La alfombra de Premios Billboard será a las 7:00 pm y la premiación a las 8:00 pm.

"Despacito" ha encabezado la lista Hot Latin Songs de Billboard durante un récord de 56 semanas (no consecutivas), la mayor cantidad para cualquier canción latina desde el inicio de la lista en 1986.

El éxito de "Despacito" estableció la marca de longevidad en la cima de Hot Latin Songs cuando pasó su 42 semana en el número 1 en la lista con fecha del 17 de febrero de 2018, superando el reinado de 41 semanas de "Bailando" de Enrique Iglesias en 2014-15.

En mayo de 2017, "Despacito" también hizo historia en la cima de la lista Billboard Hot 100, la cual incluye canciones de todos los géneros, empatando entonces el récord de semanas en el número uno (16) establecido por "One Sweet Day", de Mariah Carey y Boyz II en 1996.

Luis Fonsi, quien compite por cuatro premios, incluidos Artista Latin Pop del Año, Solista y Top Latin Álbum del año por Vida, acaba de estrenar "Perfecta", su nuevo sencillo junto a Farruko.

Mientras que Daddy Yankee, finalista a 12 premios este año, incluido Hot Latin Song Canción del Año por "Con calma", llega a los premios tras firmar un contrato millonario con Universal Music Group y de lanzar su nuevo tema "Don don", una colaboración con Anuel AA y Kendo Kaponi. EFE

Luis Fonsi and Daddy Yankee to Receive Latin Song of the Decade Award at 2020 Billboard Latin Music Awards

Telemundo and Billboard announced today that Luis Fonsi and Daddy Yankee will receive the Billboard Latin Song of the Decade award for their 2017 hit “Despacito” at the 2020 Billboard Latin Music Awards.



Demi Lovato Reveals The Movie That Made Her Realise She Was Bisexual

Demi Lovato had revealed that it was scene in a particular film that helped her to realise she was bisexual. During Facebook’s Coming Out 2020 event she shared that the film in question was 90’s classic, Cruel Intentions.

Firstly Demi revealed that she was probably too young to watch it, but that it definitely helped her to understand her own sexuality more.

“It was definitely when I was young and definitely should not have been watching Cruel Intentions but did, and it was that scene where they made out on the park lawn.”

“I was just like, ‘Oh wait a minute, I really like that, I want to try it.’ And then when I was 17 I did get down with

Demi went on to speak about how this has impacted her music, and that some of her

songs are actually about women, not men.

“There were times I wrote songs about girls that my fans thought I wrote about guys. I’m surprised that some of them didn’t figure out that some of the songs were for certain people.”

“I was sharing it with the world, yet I wasn’t being completely obvious with what I was talking about. Music was my safe space.”

Earlier this year Demi shared her coming out story. While speaking on Andy Cohen’s SiriusXM show Radio Andy, she opened up about what it was like coming out as bisexual to

her parents. After mentioned that she’d like to start a family of her own, whether that be with a man or a woman, Demi said “I’m still figuring it out.” She then went a little further, mentioning “I didn’t officially tell my parents that I saw myself ending up possibly with a woman until 2017.”

Demi continued, “It was actually emotional, but really beautiful. After everything was done, I was like shaking and crying. I just felt overwhelmed. I have such incredible parents. They were so supportive.”

By Hannah Hillyer



CHEESECAKE DE CALABAZA

en dos capas

Preparación 10 Min Prep | Tiempo Total 4 hr 20 min | Rinde 8 porciones

Las capas de este innovador cheesecake de calabaza conservan los mejores sabores de la temporada. ¡Es riquísimo!

Necesitas

2 envase grandes (8 oz cada uno) de queso crema con 1/3 menos de grasa PHILADELPHIA 1/3 Less Fat than Cream Cheese
1/2 taza de azúcar, 1/2 de vainilla
2 huevo, 1/2 taza de calabaza enlatada
1/4 de canela en polvo
una pizca de nuez moscada en polvo
1/3 taza de migajas de galletas graham
1/2 taza de cobertura sin azúcar COOL WHIP Sugar Free Whipped Topping, descongelada

Hazlo

Calienta el horno a 325°F. Bate bien el queso crema, el azúcar y la vainilla en un tazón grande con una batidora eléctrica. Incorpora uno por uno los huevos solo hasta mezclarlos. Aparta1 taza del batido; ponla en un tazón mediano. Agrégale la calabaza y las especias.

Rocía con aceite en aerosol un molde para tarta (pay) de 9 pulgs; espolvorea sobre su fondo las migajas de galletas.

Cubre éstas con capas de batido regular y del que contiene calabaza. Hornea el pastel por 40 min. o hasta que el centro esté casi cuajado. Déjalo enfriar completamente y refrigéralo durante 3 horas. Sirvelo con COOL WHIP.



DOUBLE-LAYER PUMPKIN PIE

Prep Time 10 min. | Total Time 4 hr 20 min / Makes 8

Did Cinderella have it all wrong? This Double-Layer Pumpkin Pie proves the pumpkin is better than the prince! Enjoy this creamy Double-Layer Pumpkin Pie.

What You Need

1 pkg. (8 oz.) PHILADELPHIA Cream Cheese, softened
1 Tbsp. sugar
1 cup plus 1 Tbsp. milk, divided
1 tub (8 oz.) COOL WHIP Whipped Topping, thawed, divided
1 ready-to-use graham cracker crumb crust (6 oz.), 1 can (15 oz.) pumpkin
2 pkg. (3.4 oz. each) JELL-O Vanilla Flavor Instant Puddin, 1 tsp. ground cinnamon
1/2 tsp. ground ginge, 1/4 tsp. ground cloves

Let's make it

Beat cream cheese, sugar and 1 Tbsp. milk in large bowl with whisk until blended. Stir in half the COOL WHIP. Spread onto bottom of crust.
Whisk pumpkin, dry pudding mixes, spices and remaining milk in medium bowl 2 min. (Mixture will be thick.) Spread over cream cheese layer.
Refrigerate 4 hours or until firm.
Serve topped with remaining COOL WHIP.

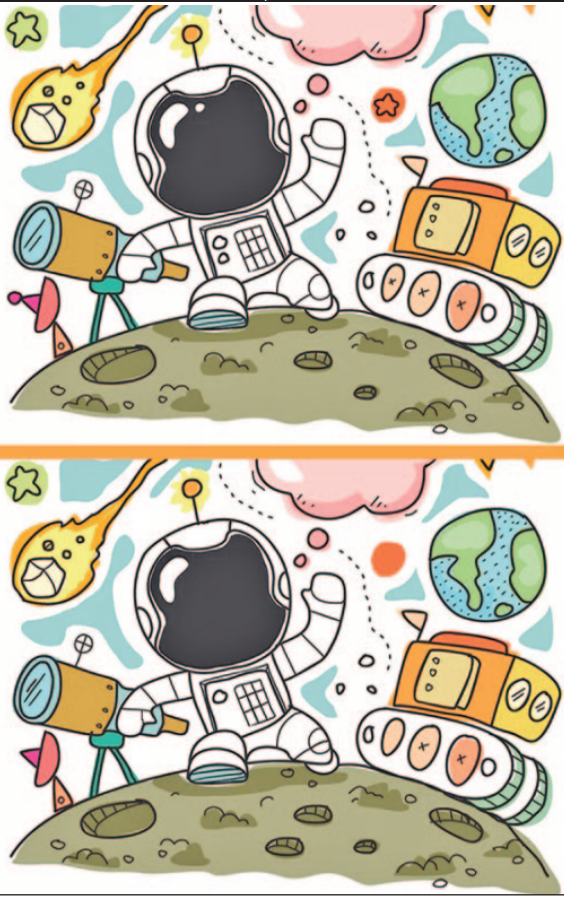
SOPA DE LETRAS

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

ABRIGO
BOTAS
CALCETINES
CAMISETA
DEPORTIVAS
GORRA
JERSEY
SANDALIAS
BAÑADOR
BRAGAS
CALZONCILLOS
CHANCLAS
FALDA
GORRO
PANTALONES
TACONES
VESTIDO
BIKINI
BUFANDA
CAMISA
CHAQUETA
GAFASDESOL
GUANTES
SACO
UNIFORME
ZAPATOS
VAQUEROS

-Vengo a devolver al loro.
-¿Que le pasa?
-Que es hembra
-Y, ¿cuál es el problema?
-Que en vez de repetir
todo lo que digo, me lo discute.

10 diferencias | 10 differences



HOROSCOPO



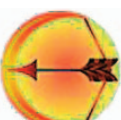
ARIES Marzo 21/ Abril 20

Te gustaría cambiar de trabajo pero aún debes esperar un poco Aries, ten calma. Te faltan metas nuevas y te aburres, pero puedes encontrar algo. Organízate mejor en el trabajo y pide ayuda si te hace falta, no te cortes. Respecto al amor no tienes muchos cambios en tu vida sentimental, pero por lo menos te va bien. Echarás de menos a una persona del pasado, intenta recuperar el contacto. Busca cariño en casa y con los miembros de tu familia, no te faltará.



LEO Julio 22 / Agos. 22

Tienes un estado de ánimo alegre y positivo Leo, no dejes que nada te agobie. Podrías perder algo de dinero, ten cuidado, intenta no dejar nada al azar. Tus jefes van a felicitarte por un trabajo que has hecho y te sentirás muy bien. En realidad aún no obtendrás los resultados que persigues, pero lo harás. Tienes muchas ganas de divertirse y debes hacerlo, pero ponte un límite. No pienses que los consejos que te dan van en tu contra y sácales partido.



SAGITARIO Nov. 22 / Diciembre 21

Tómate el trabajo con calma Sagitario y evita actuar por impulsos, no te conviene. Tus finanzas irán bien porque recibirás un ingreso con el que no contabas. No te comprometas a más de lo que puedes hacer o conseguirás estresarte y terminar incumpliendo. En el trabajo afronta tú sólo las decisiones porque lo harás mejor que nadie. Tendrás que actuar con diplomacia con tus amigos, puede haber tensiones. Trata de solucionar los problemas en cuanto aparezcan y te irá muy bien.



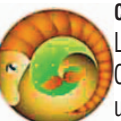
TAURO Abril 21 / May. 20

Tendrás que hacer un gran esfuerzo para alcanzar tus objetivos Tauro, pero podrás conseguirlo. Si no tienes trabajo, en este momento puedes encontrar alguna oportunidad. Podrías tener suerte en el azar, prueba a jugar un poco pero sin pasarte. Tienes que revisar tu economía y tus gastos fijos, pronto podrás tener gastos extra. En el amor, si no tienes pareja, te puede surgir una oportunidad de alguien cercano. Busca en el fondo de tu corazón y luego actúa en consecuencia, acertarás. Podrías tener un encuentro muy especial con algún Acuario o un Aries.



VIRGO Agosto 23 / Sept. 22

Personas de tu entorno podrían ofrecerte perspectivas de trabajo que son positivas Virgo. Pueden volver a tu vida laboral unos conflictos que creías superados. Acaba de llegar algo extra con lo que no contabas y que te viene muy bien. Tienes la suerte a tu favor y podría tocarte algo en algún juego, puedes probar. Vas a ejercer gran influencia en las decisiones que se tomen en tu familia. Tus amigos pueden tener problemas, no te dejes llevar por la negatividad. En el amor debes dejar de pensar en el futuro con tu pareja.



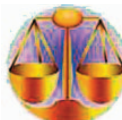
CAPRICORNIO Dic. 22 / Enero 20

Los compañeros acudirán a ti Capricornio para que les eches una mano en el trabajo. Es posible que te hagan una oferta laboral bastante extraña, ten cuidado. En el aspecto profesional todo el mundo va a estar dispuesto a ayudarte, te sentirás bien. Desempeñarás un papel importante en la recuperación de un ser querido. Vas a disfrutar de la compañía de tu pareja, o bien de tus seres queridos. En el amor no es el momento de hacer planes de futuro con tu pareja, espera un poco.



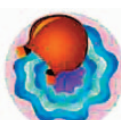
GÉMINIS Mayo 21 / Jun. 21

Géminis no presumas de dinero ni de otras cosas, no te puede traer buenas consecuencias. Vendrán noticias de fuera en relación al dinero o algo importante. También tendrás buenas noticias con respecto a nuevas ofertas de trabajo estos días. Es el momento de relanzar un antiguo proyecto que podría funcionar bien. Tendrás una época buena para la familia pero quizá mala para la pareja. Podrías tener algún amigo con problemas que se aleje de ti, dale tiempo. Tienes una racha muy buena con los hijos y amigos, disfrútala.



LIBRA Sept. 23 / Oct. 22

Podrías realizar gastos innecesarios, pero ahora te lo puedes permitir Libra. Si estabas en el paro, ahora puedes encontrar algo, no dejes de buscar. Esperas una respuesta sobre algo del trabajo y no tardará en llegar, paciencia. En el amor los astros van a acentuar tu atractivo físico y tu capacidad de seducción. En el terreno de las amistades puedes conocer a alguien sorprendente y original. Pronto vas a recibir más ayuda de la que esperabas, estás de suerte. En estos días podrías salir mucho e incluso conocer gente divertida.



ACUARIO Enero 21 / Febr. 19

Si tienes negocios con otras personas Acuario, funcionarán muy bien, estás en racha. Tendrás que esforzarte mucho para conseguir lo que quieres, pero lo harás. Trata de contener los gastos hasta primeros de mes, ya sabes lo que viene. No confíes en la suerte si quieres conseguir algo, el trabajo será tu baza. Si adoptas una actitud más positiva ante la vida, tu familia estará mejor. No seas tan susceptible y acepta las bromas de los demás, no van en serio.



CÁNCER Junio 22 / Jul. 21

No te compliques tanto la vida en tu trabajo Cáncer, tómate las cosas con más calma. No dejes que te impliquen en los problemas que en verdad ni te van ni te vienen. Relájate y evita los problemas con tus jefes, no te convienen. Toma tus propias decisiones y no te dejes aconsejar por terceros estos días. Tienes que comprender que muchos problemas no tienen tanta importancia. En el amor, si tienes pareja, vais a vivir situaciones diferentes y divertidas a la vez. Tendrás ganas de salir y de relacionarte con gente nueva, no dejes de hacerlo.



ESCORPIO Octubre 23 Nov. 21

Escorpio en el trabajo se te van a abrir muchas puertas, no dejes de aprovecharlas. Si vas de compras haz una lista y no te salgas de ella, debes controlar tus cuentas. Toma tus propias decisiones con tus gastos y no dejes que decida nadie por ti. Ten paciencia porque pronto se solucionarán tus problemas laborales. Alguien muy cercano te va a dar una alegría, quizá se trate de un nacimiento. Si estás esperando un acontecimiento ahora se puede producir, es el momento.



PISCIS Febrero 20 Marz. 20

Si mantienes tu esfuerzo pronto verás cumplido uno de tus sueños profesionales Piscis. Deberías escuchar los consejos de un amigo en cuestiones de dinero, te conviene. Si quieres crear tu propia empresa, este es un buen momento, aprovéchalo. Trabajarás a conciencia y tus superiores lo van a valorar adecuadamente. Si tratas de salir y de relacionarte, te sentirás mejor de lo que piensas. En el amor, si no tienes pareja, estos días se te puede presentar una oportunidad buena. No te fiesde las promesas que te hagan estos días.



Consejos para mejorar el ánimo durante la pandemia

Sentirse conectado a las personas y el mundo que nos rodea es parte fundamental de una buena salud mental.

Tras meses de distanciamiento social a causa del COVID-19, las familias siguen sin pasar mucho tiempo con los demás, dado que la pandemia continúa. Si la cancela-

ción de los planes de verano como festivales, encuentros familiares y demás reuniones han hecho que mantener el buen ánimo de su familia sea todo un desafío, no está solo en esto. Aquí presentamos algunas formas sencillas de ayudar a levantar el ánimo de todos durante la pandemia:

Tome un poquito de sol

La luz del sol puede ayudar a

mejorar el estado de ánimo. Pruebe pasar entre 30 y 60 minutos al día al aire libre con sus hijos y otros miembros de su familia, siempre que sea posible. Las luces brillantes, en particular temprano por la mañana, también pueden ayudar.

Duerman bien

Intente que sus hijos respeten las rutinas de la hora de ir a la cama para que puedan dor-

mir lo suficiente cada noche. Algunas formas de promover la relajación y una buena noche de sueño:

- Una ducha o un baño antes de ir a la cama.
- Un cuento, una canción o música relajante.
- Un masaje en la espalda, en las manos o en los pies.
- Una habitación fresca y oscura.
- Usar la cama solo para dormir (no para usar el teléfono, mirar la televisión, trabajar ni hacer la tarea).

Hable al respecto

Converse regularmente con sus niños y adolescentes y sepa escuchar. Los padres también se pueden beneficiar si encuentran un amigo o un familiar con quien comentar sus preocupaciones y decepciones. Si la conversación no puede ser en persona debido al distanciamiento social, conéctense por teléfono, videollamada u otro tipo de conexión virtual.

AYUDE A SU FAMILIA A COMER CON INTELIGENCIA

Incluya alimentos ricos en proteínas en el desayuno y en el almuerzo. Las proteínas ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre y le da al cerebro el combustible que necesita. También, si fuera posible: Consuman alimentos ricos en ácidos grasos omega-3. Entre las fuentes se incluyen el pescado (salmón, sardinas, caballa, arenque), vegetales (semillas de lino y chía, verduras de hoja verde, judías, frijoles pintos, brotes de soja, nueces, tofu) y ciertos aceites (canola, soja, nuez). Las investigaciones sugieren que una dieta rica en ácidos grasos omega-3 puede ayudar a mantener un buen ánimo.

Elija abundantes verduras, frutas y granos integrales. Contienen vitaminas, fibra y minerales que su cerebro necesita.

Limite la comida chatarra y la comida rápida. Suelen estar llenas de grasa, colesterol, sal y azúcares agregados, que pueden causar altibajos de energía que nos dejan irritables.

Póngase en movimiento

Ayude a sus hijos a hacer ejercicio o a jugar tan intensamente que transpiren todos los

días. Cuando hacemos ejercicio, nuestros cuerpos liberan sustancias químicas que pueden ayudar a mejorar el ánimo.

Recuerde elegir actividades que les permita mantenerse al menos a 6 pies (o a 2 metros) de distancia de la gente ajena a su núcleo familiar. Además, intente evitar cosas que impliquen compartir elementos tales como pelotas, bates y juguetes para el patio de juegos.

Dé una mano

Ayudar a los demás nos hace sentir mejor con nosotros mismos. Puede ser tan sencillo como llamar a un vecino o a un familiar que esté solo en casa o dejar una nota de agradecimiento para las personas que reparten el correo. Ayude a sus hijos a pensar en al menos un acto de bondad por día. Lleve un diario con todas las cosas que usted y su familia hacen por los demás, incluso las pequeñas cosas.

Cuidese del estrés

Pruebe meditar en familia o alguna otra técnica de relajación, como por ejemplo, yoga, para ayudar a reducir el estrés y mejorar el ánimo de todos. Hay aplicaciones para teléfonos celulares muy útiles que nos recuerdan respirar hondo y otros consejos para relajarnos. Pasar tiempo en la naturaleza también puede ayudar.

¿Qué hacer si el ánimo de su hijo no mejora?

A veces, este tipo de medidas no es suficiente para mejorar el ánimo de su hijo o reducir su ansiedad. Asegúrese de comunicarse con su pediatra si le preocupa que su hijo esté teniendo problemas de estrés o ansiedad o si le preocupa que pueda lastimarse o lastimar a otra persona. El pediatra también puede ayudar a determinar si hay alguna enfermedad o algún medicamento que pudiera estar causando problemas de estado de ánimo. También puede hacer referidos a otros profesionales de la salud como, por ejemplo, un psicólogo, un psiquiatra o un trabajador social.

POR: KATHI KEMPER, MD, FAAP

ADMINISTRE EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Haga un plan de consumo mediático de la familia y limite la exposición de su familia a la televisión y a la publicidad por internet que sugieren que comprar cosas hace feliz a las personas. Esto ayudará a limitar los mensajes falsos o irreales sobre la felicidad. También lo ayudará a exponer menos a su familia a noticias perturbadoras. Trate en cambio de: leer, jugar a las cartas o juegos de

mesa con toda la familia, armar un rompecabezas en familia, tocar música o cantar juntos, hacer un video para compartir, cocinar juntos o salir a dar un paseo en familia a pie o en bicicleta.

Tenga en cuenta que nuestros dispositivos electrónicos también se pueden usar para crear y mantener vínculos sociales saludables durante la pandemia. Tanto usted como

sus hijos pueden tener en cuenta la posibilidad de participar en programas educativos en línea, hacer visitas virtuales a los abuelos y a otros seres queridos que formen parte de la población de mayor riesgo del COVID-19 y participar en eventos comunitarios virtuales en línea. También es bueno familiarizarse con las opciones de telesalud que ofrezcan su médico y el pediatra de su hijo en caso de que surja algún problema de salud.

Mood-Boosting Tips for Families During the COVID-19 Pandemic

Feeling connected to the people and world around us is a key part of good mental health. After months of social distancing for COVID-19, families are still spending less time with others as the pandemic continues. If cancelled summer plans like festivals, family reunions, and other gatherings have made it challenging to keep your family's spirits up, you're not alone. Here are some simple ways to help boost everyone's mood during the pandemic:

Lighten up

Sunshine can help brighten mood. Try to spend 30 to 60 minutes outdoors daily with your children and other members of your family, whenever possible. Bright lights, especially in the early morning, can also help.

Get plenty of sleep

Try to help your children stick to bedtime routines so they get enough sleep each night. Some ways to help

promote relaxation and a good night's sleep: - A shower or bath before bed - A story, song, or relaxing music - A back, hand, or foot rub - A cool, dark room - Using the bed just for sleep (not using your phone, watching TV or doing work or homework)

Talk it out

Talk with your children and teens regularly and be a good listener. Parents can also benefit from finding a friend or family member to discuss worries and disappointments. If conversation cannot be in person because of social distancing, then connect by phone, video calls, or other virtual connection.

HELP YOUR FAMILY EAT WISELY

Include protein-rich foods for breakfast and lunch. Protein helps keep your blood sugar stable and gives your brain the fuel it needs. Also, if possible:

Eat foods rich in omega-3 fatty acids. Sources include fish (salmon, sardines, mackerel, herring); plants (flaxseeds, chia seeds, dark leafy vegetables, kidney beans, pinto beans, soybeans, walnuts, tofu); and certain oils (canola, soybean, walnut). Research suggests a diet rich in omega-3 fatty acids may help support mood.

Choose plenty of vegetables, fruits, and whole grains. They contain vitamins, fiber, and minerals your brain needs.

Limit junk food and fast food. They're often full of fat, cholesterol, salt, and added sugars, which can cause spikes and slumps in energy that may leave us feeling irritable.

Go for gratitude

Focus on the positive. For what do you feel gratitude or appreciation? Research shows that regularly expressing gratitude helps boost overall happiness, leading to

lower rates of stress and depression.

Step it up

Help your children to exercise or play so hard they break a sweat every day. When we exercise, our bodies release chemicals that can help boost mood. Remember to choose activities that help them stay at least 6 feet away from people outside your household. Also, try to avoid anything that involves sharing equipment such as balls, bats, and playground equipment.

Helping other people makes us feel better about ourselves. It can be as simple as calling a neighbor or family member who is home alone or putting up a sign thanking people who deliver the mail. Help your children come up with at least one kind act each day. Keep a journal of all the things you and your family do for others—even the little things.

ADDRESS STRESS

Try meditating as a family or other relaxation techniques such as yoga to help everyone decrease stress and improve mood. There are helpful mobile apps that that offer reminders take deep breaths and other tips to relax. Time in nature may help too.

What if your child's mood doesn't improve?

Sometimes, steps like these aren't enough to improve your child's mood or reduce their anxiety. Be sure to contact your pediatrician if you are concerned that your child is struggling with stress or anxiety or if you are worried they might hurt themselves or someone else. Your pediatrician can also help determine if underlying health conditions or medications may be causing mood problems. They can also connect you with other health professionals such as a psychologist, psychiatrist, or social worker.



MANAGE SCREEN TIME

Make a family media plan and limit your family's exposure to TV and internet ads suggesting that buying things can make people happy. This will help limit messages about happiness that are false or unrealistic. It will also help you manage your family's exposure to upsetting news. Consider instead: reading, playing cards or board games with family members, working a puzzle as a family, playing music or singing together, making a video to share, cooking together, or taking a family walk or bike ride.

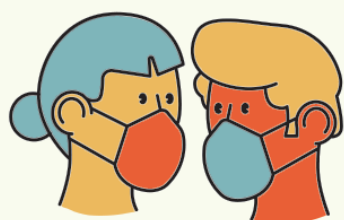
Keep in mind: our electronic devices can also be used to create and maintain healthy social connections during the pandemic. You and your children may consider participating in online educational programs, virtual visits with grandparents and loved ones at higher risk from COVID-19, and participating in virtual online community events. It's also good to become familiar with telehealth options offered by your doctor and your child's pediatrician in case health questions arise.

by: Kathi Kemper, MD, FAAP

♦ A VECES, **EL PELIGRO**
ESTÁ OCULTO A SIMPLE VISTA. ♦

MANTÉNGASE SANO

♦ **RECUERDE LOS TRES:** ♦



USAR UNA MÁSCARA



CUIDAR SU DISTANCIA



[TULSA-HEALTH.ORG/COVID19](https://tulsa-health.org/covid19)

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

CADA MOMENTO ES UNA OPORTUNIDAD
DE APRENDIZAJE



APRENDE MÁS DE ESTO EN:
[TALKINGTEACHINGTULSA.COM](https://talkingtoteachingtulsa.com)

HABLA
LEE
CANTA
TALKING TO TEACHING TULSA

Con la pandemia, los hábitos y costumbres de la población sufrieron cambios abruptos, en especial con respecto a la alimentación. Lo cierto es que en muchas ocasiones esto puede significar una situación estresante para muchos en donde la comida puede ser una de las formas más fáciles e inmediatas para levantar el ánimo y sentirse mejor.

Debido al sedentarismo que supone este confinamiento, son muchos los expertos que coinciden en que comer emocionalmente muchos alimentos con poca nutrición puede debilitar el sistema inmune y empeorar el estado de ánimo en un momento en el que proteger el cuerpo y mantener una actitud positiva es particularmente importante.

¿Cuál es la relación entre el estado de ánimo y la alimentación? De acuerdo a Sebastián Soneira, psiquiatra de trastornos alimentarios y psiquiatra nutricional de FLENI, en el marco de la charla ¿Lo que comemos puede influir en nuestro ánimo?, la interacción entre la depresión y la nutrición viene por diferentes lados: "Está comprobado que los síntomas depresivos están relacionados con ciertos síntomas alimentarios. Lo clásico en la depresión es la pérdida del apetito. Sin embargo, algunas se dirimen con un factor diferente, y al estar deprimidas experimentan un aumento del apetito o el deseo de comer ciertos alimentos".

Por este motivo, el especialista aseguró que cuando un paciente va al nutricionista es vital que el profesional descarte o identifique si el paciente tiene depresión. "Hay distintos elementos que hacen sospechar a un nutricionista sobre un paciente y su estado de ánimo. Debemos pesquisar sobre el orden alimentario y en el caso de que haya desorden, que hay mucho, es importante descartar la conducta de atracón o trastorno", explicó Micaela Cusato, licenciada en nutrición del servicio de Psiquiatría del Fleni.

En este sentido, la especialista distinguió dos tipos de hambre: "El hambre real es cuando uno siente en el cuerpo ese déficit de energía y hasta sentimos ese ruido en la panza. Es vital entender que el hambre real no es selectivo. Por otro lado se encuentra el hambre emocional, que son situaciones específicas donde aparecen esas ganas abruptas de comer algo específico. Y justamente, estamos rodeados de ese hambre emocional todo el tiempo".

Es que aunque la comida hace que las personas se sientan mejor



CÓMO INFLUYEN LOS ALIMENTOS en el estado de ánimo de las personas

Todo parece indicar que una malnutrición predispone a la aparición de cuadros depresivos, ansiedad y estrés. Los detalles y los alimentos que se recomiendan para evitar malestares

al liberar esos neurotransmisores en sus cerebros, el efecto desaparece rápidamente. Para dejar de comer emocionalmente, una sugerencia podría ser preguntarse antes de ingerir algo "¿Estoy a punto de comer/beber porque tengo hambre/sed física o porque me siento estresado o triste?". Una respuesta sensata y a conciencia evitará consumos poco saludables.

Además de causar sentimientos de culpa, está demostrado que comer alimentos altamente procesados y bebidas con mucha azúcar puede causar inflamación corporal que aumenta la fatiga, la ansiedad y la depresión.

En este contexto, con las familias en sus casas la mayor parte del día, los siete días de la semana, la alimentación se volvió protagonista: están todos en la mesa para las cuatro comidas (que no siempre se hacen en los horarios "normales"), por aburrimiento -o para pasar el rato- se cocina más, y con la extensión de la cuarentena, muchos advirtieron con preocupación cómo la ropa comenzaba a quedar más justa y la balanza a acusar recibo de los "desarreglos".

"En la cuarentena han aumen-

tado muchísimo los sucesos de ansiedad. Y es que con el tema del confinamiento muchas cosas que generan placer y que no estaban permitidas realizar recaían en la alimentación, entonces si uno no mantiene una alimentación ordenada, variada puede traer un desorden que lleve a un aumento de peso que va de la mano de factores como la depresión, la ansiedad, el estrés, entre otros", enfatizó Cusato.

La obesidad y la depresión, de acuerdo al psiquiatra, son dos caras de la misma moneda: "Está demostrado que las personas con obesidad tienen mayor índice de depresión que la población con peso normal. Cuanto mayor es el peso, mayor es la correlación. A más kilos, mayor intensidad del ánimo deprimido. Esto tiene que ver con múltiples factores. Uno, de hecho el más común, el estigma social sobre la persona con obesidad. Es importante entender al sujeto como un sujeto complejo, no es una cuestión de fuerza de voluntad, es una patología que muchas veces no

se entiende como tal.

Sin embargo, la obesidad no es el único factor que coincide con la depresión y la ansiedad; una malnutrición predispone también la aparición de cuadros depresivos. "Esto es relativamente nuevo. Hoy en día hay una disciplina psiquiatría nutricional que en los últimos años está entrando en vigor relacionado a estudiar lo que se come, la calidad con la repercusión psiquiátrica", apuntó Soneira.

"La dieta occidental clásica, que es la que se lleva a cabo en la mayoría de los países occidentales, modernos y con un estilo de vida acelerado se asocia con niveles de inflamación sistémicos muy altos. La inflamación no quiere decir lo mismo que en el término coloquial, sino con la inflamación como circuito metabólico no se puede ver. Ese tipo de alimentación que se relaciona con comida ultra procesada, carbohidratos, entre otros, se asocia con un patrón inflamatorio sistémico no visible y con la génesis de la

depresión", comentó Cusato.

¿Qué tipo de alimentación sería mas adecuada? "También se pudo ver que la dieta mediterránea, es decir, aquella que tiene elevada cantidad de alimentos como el omega 3, que está presente en los pescados grasos como el salmón, las frutas secas, frutas y vegetales, tiene un cierto patrón nutricional que se asoció con un factor de protección, es decir que baja el riesgo de desarrollar enfermedades como Alzheimer y enfermedades como la depresión, ansiedad, entre otras", apuntó la nutricionista.

Este tipo de alimentación, de acuerdo a Soneira, mejoró la respuesta de la depresión casi igual que los antidepresivos: "Ofició como un antidepresivo natural. No tiene que ver con magia ni con buena voluntad. Hay moléculas que son muy beneficiosas para el cerebro y el cuerpo. Si uno puede mejorar el incremento de este tipo de alimentación puede esperar resultados positivos".

Health Check: how food affects mood and mood affects food

Eating good food promotes overall health and well-being, but what you eat may also impact how you feel. Research suggests that not only can the food you eat affect your mood, but that your mood may influence the foods you choose to consume.

Enjoying a wide variety of vegetables, fruits, nuts, seeds, wholegrain cereals, legumes, low-fat dairy, lean meat and oily fish, for instance, is associated with reductions in mood swings, depression and anxiety.

And the opposite holds for a diet based on foods high in refined sugar (think lollies), one that combines high levels of sugar and fat (cakes, for instance, or pastries), or involves high intakes of caffeine or alcohol.

Highs and lows

Basically, the nutrients found in healthy foods appear to work together to cause the brain to produce the "feel-good hormone" serotonin,

which is associated with improved mood and feelings of relaxation.

And eating foods that maintain a steady blood-sugar level within the appropriate range, such as wholegrain cereals, helps to stabilise mood. But how does your mood affect the foods you select?

Results of research on the connection between food selection and poor mood are reasonably consistent – people in a negative frame of mind are more likely to choose sugary, fatty or salty – indulgence or comfort – foods rather than nutritious ones.

Indulgence foods may boost energy and improve mood in the short term but these positive effects are usually fleeting. For some people, such effects can often be followed by guilt (because we know those foods aren't good for us) and a consequent drop in mood. This can trigger more bad eating and set up a vicious circle.

Better ways of overcoming negative thoughts include

exercising, which has been shown to improve mood by reducing anxiety and stress, or doing fun things such as watching a film, listening to music or visiting friends. Such activities not only enhance mood, but also assist with controlling indulgence food intake.

The right frame of mind

The connection between food selection and positive mood (if there is one) is still unclear.

Research suggests people in a good mood are more likely to prefer nutritious foods that are low in sugar, salt, and fat, and to focus on the long-term benefits of these healthy foods. But other studies point to the potential for people in a good mood consuming comfort foods, or overeating.

There's also evidence suggesting some people in a positive mood are more likely to choose healthy foods if they feel their good mood is going to last. If not, they may be more likely to choose indulgence foods to sustain positive feelings.

Other research indicates



What we can say with confidence is that eating a well-balanced diet may confer not only physical health benefits, but also better mental health through improved mood.

Fibromialgia / FIBROMYALGIA

La fibromialgia es un trastorno caracterizado por dolor musculoesquelético generalizado acompañado por fatiga y problemas de sueño, memoria y estado de ánimo. Los investigadores creen que la fibromialgia amplifica las sensaciones de dolor al afectar el modo en que el cerebro procesa las señales de dolor.

En ocasiones, los síntomas comienzan después de traumatismos físicos, cirugías, infecciones o estrés psicológico significativo. En otros casos, los síntomas se acumulan gradualmente con el tiempo, sin que exista un suceso desencadenante.

Las mujeres son más propensas a padecer fibromialgia que los hombres. Muchas personas con fibromialgia también tienen dolores de cabeza tensionales, trastornos de la articulación temporomandibular, síndrome de intestino irritable, ansiedad y depresión.

Si bien no existe una cura para la fibromialgia, hay varios medicamentos que pueden ayudar a controlar los síntomas. El ejercicio, la relajación y las medidas para reducir el estrés también pueden ayudar.

Síntomas

ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE LA FIBROMIALGIA SON:

- Dolor generalizado. El dolor asociado con la fibromialgia muchas veces se describe como un dolor leve, molesto y constante, que dura al menos tres meses. Para que se considere generalizado, el dolor debe darse en ambos lados del cuerpo, y arriba y abajo de la cintura.
- Fatiga. Las personas que padecen fibromialgia con frecuencia se despiertan cansadas, aunque informan que duermen mucho. Con frecuencia, el sueño

se interrumpe por el dolor, y muchos pacientes con fibromialgia tienen otros trastornos del sueño, como síndrome de las piernas inquietas y apnea del sueño.

- Dificultades cognitivas. Un síntoma comúnmente llamado «fibroniebla» dificulta la capacidad de enfoque, atención y concentración mental. La fibromialgia suele coexistir con otras afecciones dolorosas, como las siguientes:

Síndrome de intestino irritable

- Migraña y otros tipos de dolor de cabeza
- Cistitis intersticial o síndrome de la vejiga dolorosa
- Trastornos de articulación temporomandibular

CAUSAS

Los médicos no conocen la causa de la fibromialgia, pero es muy probable que esté relacionada con varios factores que actúan en conjunto. Estos pueden ser:

- Genética. Debido a que la fibromialgia suele ser hereditaria, podría haber ciertas mutaciones genéticas que probablemente te hagan más vulnerable a padecer este trastorno.
- Infecciones. Algunas enfermedades parecen ocasionar o agravar la fibromialgia.
- Trauma físico o emocional. A veces, la fibromialgia se puede desencadenar a raíz de un traumatismo físico, como un accidente automovilístico. El estrés psicológico también puede desencadenar la afección.

COMPLICACIONES

El dolor y la falta de sueño asociados con la fibromialgia pueden afectar tu capacidad para desenvolverte en tu casa y en el trabajo. La frustración de afrontar una enfermedad que, con frecuencia, es incomprendida también puede causar depresión y ansiedad relacionada con la salud.

ENGLISH

Fibromyalgia is a disorder characterized by widespread musculoskeletal pain accompanied by fatigue, sleep, memory and mood issues. Researchers believe that fibromyalgia amplifies painful sensations by affecting the way your brain and spinal cord process painful and nonpainful signals.

Symptoms often begin after an event, such as physical trauma, surgery, infection or significant psychological stress. In other cases, symptoms gradually accumulate over time with no single triggering event.

Women are more likely to develop fibromyalgia than are men. Many people who have fibromyalgia also have tension headaches, temporomandibular joint (TMJ) disorders, irritable bowel syndrome, anxiety and depression.

While there is no cure for



La fibromialgia es más común en las mujeres que en los hombres. Fibromyalgia is diagnosed more often in women than in men.

fibromyalgia, a variety of medications can help control symptoms. Exercise, relaxation and stress-reduction measures also may help.

SYMPTOMS

The primary symptoms of fibromyalgia include:

- Widespread pain. The pain associated with fibromyalgia often is described as a constant dull ache that has lasted for at least three months. To be considered widespread, the pain must occur on both sides of your body and above and below your waist.
- Fatigue. People with fibromyalgia often awaken tired, even though they report sleeping for long periods of time. Sleep is often disrupted by pain, and many patients with fibromyalgia have other sleep disorders, such as restless legs syndrome and sleep apnea.
- Cognitive difficulties. A symptom commonly referred to as "fibro fog" impairs the ability to focus, pay at-

tention and concentrate on mental tasks.

- Fibromyalgia often coexists with other conditions, such as:

- Irritable bowel syndrome
- Chronic fatigue syndrome
- Migraine and other types of headaches
- Interstitial cystitis or painful bladder syndrome
- Temporomandibular joint disorders
- Anxiety
- Depression
- Postural tachycardia syndrome

CAUSES

There are likely many factors that lead to these changes, including:

- Genetics
- Infections
- Physical or emotional events.

COMPLICATIONS

The pain, fatigue, and poor sleep quality associated with fibromyalgia can interfere with your ability to function at home or on the job. The frustration of dealing with an often-misunderstood condition also can result in depression and health-related anxiety.

LA PREVENCIÓN DE

LA GRIPE

EMPIEZA CON

USTED

Vacúnese contra la gripe desde su automóvil en la Warren Clinic

El Saint Francis y la Warren Clinic están aquí para ayudarlo a mantenerse saludable y protegerse de la gripe. Visite una de nuestras clínicas de vacunación desde el automóvil en Tulsa o Muskogee; no es necesario coordinar una cita.

Las personas de 9 años de edad y mayores pueden vacunarse contra la gripe desde el automóvil. El costo de la vacuna está cubierto por la mayoría de los planes de seguro. Las personas de 65 años de edad y mayores pueden recibir la vacuna contra la gripe en dosis altas.

TULSA

Torre de la Warren Clinic – Estacionamiento noroeste
6600 South Yale Avenue
1 de octubre – 6 de noviembre
Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 8:00 p.m.
Sábado: 10:00 a.m. a 6:00 p.m.

MUSKOGEE

Saint Francis Hospital Muskogee este
2900 North Main Street
12 al 14 de octubre: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
19 al 21 de octubre: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Visite saintfrancis.com/flu para obtener más información o llame al 918-488-6688.

WarrenClinic

A part of Saint Francis Health System