

¡GRATIS!



Nicas

EN EL EXTERIOR NEWS

EL PERIÓDICO DEL ACONTECER NICA EN EL MUNDO



CALIFORNIA
LIVER RESEARCH
INSTITUTE

#NicaraguaLibre
#SinPres@sPolitic@s
#SOSNicaragua

#QuedateEnCasa

**AMIGOS DE NICARAGUA
AZUL Y BLANCO**

Lista de Proyectos

**CORONAVIRUS
COVID-19**

*Condado de Los Ángeles
- ¿Tiene que pagar la renta?
- Información para
pruebas de COVID-19*

RESTAURANTES EN LA

Take Out - Comida para llevar

**NAYIB ARMANDO
BUKELE ORTEZ**

*Presidente de la República
de El Salvador
Consejos y Comentarios*

**DIRECTORIO
DE INCOME TAXES**

www.Directorio.tax

Dr. Edward A. Mena, M.D.

*Hispanic Health Leadership Awardees
from The National Hispanic Foundation (NHHF)*





SEGURO de Remesa Pinolera


COBERTURAS:

Para vos

- ✈️ Repatriación por fallecimiento
- ✝️ Servicio funerario

Para tu familiar en Nicaragua

- 👤 Robo de la remesa hasta U\$ 150
- 🎗️ Muerte por cualquier causa hasta U\$ 5,000
- ✝️ Servicio funerario

 www.lase.com/sln

*Aplican condiciones. Precios varían por suma asegurada y período de cobertura



El Cochinito

SINCE 1988

El Cochinito, "The Little Pig". The most authentic Cuban restaurant in Los Angeles opened in 1988 by Gladys Gutierrez, our abuela.

El Cochinito takes inspiration from traditional homestyle cuisine.

We serve all the Cuban classics and are known for our -lechón asado- slow roasted pork. The restaurant's history goes back to the 1950's in Havana, Cuba where Gladys's father opened his restaurant.

El Cochinito, now its third generation, remains faithful to the traditions left by our abuela and bisabuelo.



Hours: Tue-Sun • 11am – 10pm
Closed Mondays

3508 W Sunset Blvd.
Los Angeles, CA 90026
(323) 668-0737
info@CochinitoLA.com
www.CochinitoLA.com

TROPICAL

CUBAN CAFÉ
EST. 1975

Silverlake's neighborhood coffee shop since 1975. Join us for strong coffee, fresh juices, tropical smoothies, cuban pastries, and sandwiches. Our espresso is made from single origin, fair trade, organic beans roasted to our specifications. Contacts us for information on our custom cakes, catering, and wholesale offerings.



OPEN DAILY:
6:30AM TO
8:30PM

2900 Sunset Blvd.
Los Angeles, CA 90026
(323) 426-9442
CafeTropical2900@gmail.com
www.CafeTropical.la



EL CAMACHO'S

Restaurante Nicaragüense

EL PIONERO DE LA COCINA
NICA EN LOS ANGELES
Ahora con Nueva Administración

TODOS LOS DÍAS:
Jugos Naturales, Licuados y Raspados
BAHO: Sábado y Domingo



Atendemos Banquetes para Bodas, Cumpleaños, Aniversarios o cualquier celebración

Hacemos Deliveries (3 millas, orden mínima \$20)



2019 W. Venice Blvd., Los Angeles, CA 90006
Tel. (323) 735-6276 • www.ElCamachos.com





San Gabriel Valley

Hispanic Chamber of Commerce



Carlos J. Páez

Presidente/Fundador

La Cámara de Comercio Hispana del Valle de San Gabriel, se pone a la orden de todos los empresarios, negocios y comerciantes que deseen aprender y conocer nuevas formas de hacer negocio en la era actual.

Llámanos y afiliate con nosotros!

**Charlas, Seminarios, Business Mixer,
Networking, Oportunidad de hacer negocio.**

Tel: (626) 383-6076

CPaez@SGVHCCA.org • www.SGVHCCA.org

CORONAVIRUS COVID-19

Condado de Los Angeles ¿Tiene que pagar la renta?

Amigos,
Si no pueden pagar su renta debido a COVID-19, no serán desalojados. El 23 de marzo (revisado el 24 de marzo), el **alcalde Garcetti** emitió una orden indicando "... que ningún propietario podrá desalojar a un inquilino residencial o comercial en la ciudad de Los Ángeles durante este período de emergencia si el inquilino demuestra que no puede pagar su renta debido a circunstancias relacionadas con la pandemia de COVID-19".



El alcalde Garcetti también firmó una ordenanza aprobada por el Concilio el viernes pasado, dando a los inquilinos residenciales elegibles 12 meses para cubrir el alquiler que no pudieran pagar después de la expiración del período de emergencia. El período de gracia para comercios sigue siendo tres meses.

Para más información sobre la moratoria de desalojo, visite el sitio web de **HCIDLA - Los Angeles Housing + Community Investment Department** o llame al **1-866-557-7368**.

La seguridad y el bienestar de todos es mi prioridad.
Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con los servicios de la ciudad, contáctenos al **323-550-1538** o Gilbert.Cedillo@lacity.org

Sinceramente,
Gil Cedillo
Concejal, Distrito 1
<http://www.gilcedillo.com>
200 N Spring St, 460, Los Angeles, CA 90012, United States
Más Información y Actualizada:
www.NicasNews.com/coronavirus

1/4

¿Tiene que pagar la renta?

Si no puede pagar la renta debido al impacto de COVID-19, no puede ser desalojado en la ciudad de Los Angeles.

www.coronavirus.LACity.org DESLIZA ►►►

2/4

El alcalde Garcetti ha dirigido una orden de emergencia que prohíbe a los propietarios desalojar a inquilinos durante el período de emergencia si el inquilino no puede pagar la renta debido a circunstancias relacionadas con la pandemia COVID-19.

www.coronavirus.LACity.org DESLIZA ►►►

3/4

Mucha gente necesitará tiempo para poder pagar la renta que no pudieron pagar anteriormente.

Con la orden de emergencia del alcalde Garcetti, los inquilinos tendrán al menos seis meses después del final de la emergencia local para pagar la renta atrasada.

www.coronavirus.LACity.org DESLIZA ►►►

4/4

Más información en:

hcidla.lacity.org
O llame (866) 557-7368

CORONAVIRUS COVID-19

Condado de Los Angeles Información para pruebas de COVID-19

Querido Amigo(a),
Me complace compartir el GRAN anuncio del alcalde de que las pruebas de Coronavirus ya están disponibles para cualquier persona que presente síntomas en el condado de Los Angeles.

Si no tiene síntomas pero ha estado expuesto, aísle por 14 días, si es posible. Si desarrolla síntomas, solicite una prueba en la página [coronavirus.lacity.org](http://www.coronavirus.lacity.org).

Gracias. Sinceramente,
Gil Cedillo
Concejal, Primer Distrito
<http://www.gilcedillo.com>
200 N Spring St, 460, Los Angeles, CA 90012, United States

Todavía estamos priorizando a los demás de 65 años, cualquier persona que muestre síntomas ahora puede solicitar una prueba.
Para solicitar una prueba, visite [coronavirus.lacity.org](http://www.coronavirus.lacity.org).

50,000 - 60,000 residentes del condado de Los Angeles habrán sido evaluados a fines de la próxima semana.

Más Información y Actualizada:
www.NicasNews.com/coronavirus

Queremos difundir este mensaje de la manera más amplia posible, así que por favor comparta esto ampliamente. Cada persona que alcanzamos podría significar vidas salvadas.

INFORMACIÓN PARA PRUEBAS DE COVID-19

La ciudad de Los Ángeles, en colaboración con el condado de Los Ángeles, está ampliando el acceso a las pruebas gratis de COVID-19 a más residentes del condado de L.A.

- Las pruebas están disponibles para personas con síntomas de COVID-19, o personas que no pueden trabajar por tener contacto con una persona con COVID-19.
- Las citas de prueba para el mismo día o el día siguiente todavía son priorizadas para las personas mayores de 65 años o quienes tienen condiciones de salud crónicas subyacentes.
- Obtenga más información y regístrese para las pruebas en [Coronavirus.LACity.org/Testing](http://www.coronavirus.LACity.org/Testing)

ACTUALIZADO: 6 de abril de 2020 | www.coronavirus.LACity.org

Coronavirus COVID-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU)

Total Confirmed	926,095
Total Deaths	46,413
Total Recovered	193,031

Country/Region/Sovereignty	Confirmed Cases
209,071 US	
110,574 Italy	
102,179 Spain	
82,961 China	
77,779 Germany	
57,749 France	
47,593 Iran	
29,857 United Kingdom	
17,768 Switzerland	
15,679 Turkey	
13,964 Belgium	
13,696 Netherlands	
10,668 Austria	
9,887 Korea, South	

180 recovered regions

190 Confirmed Logarithmic Daily Increase

Cancel Inf Dis Article: Beta. Mobile Version: Beta. Visualization: JHU/CSSE. Automation Support: Esri Living Atlas team and JHU/APL. Contact: US, FRG. Data sources: WHO, CDC, ECDC, NHC, DXY, 1point3acres, Worldometers.info, BNO, state and national government health departments, and local media reports. Read more in this blog.

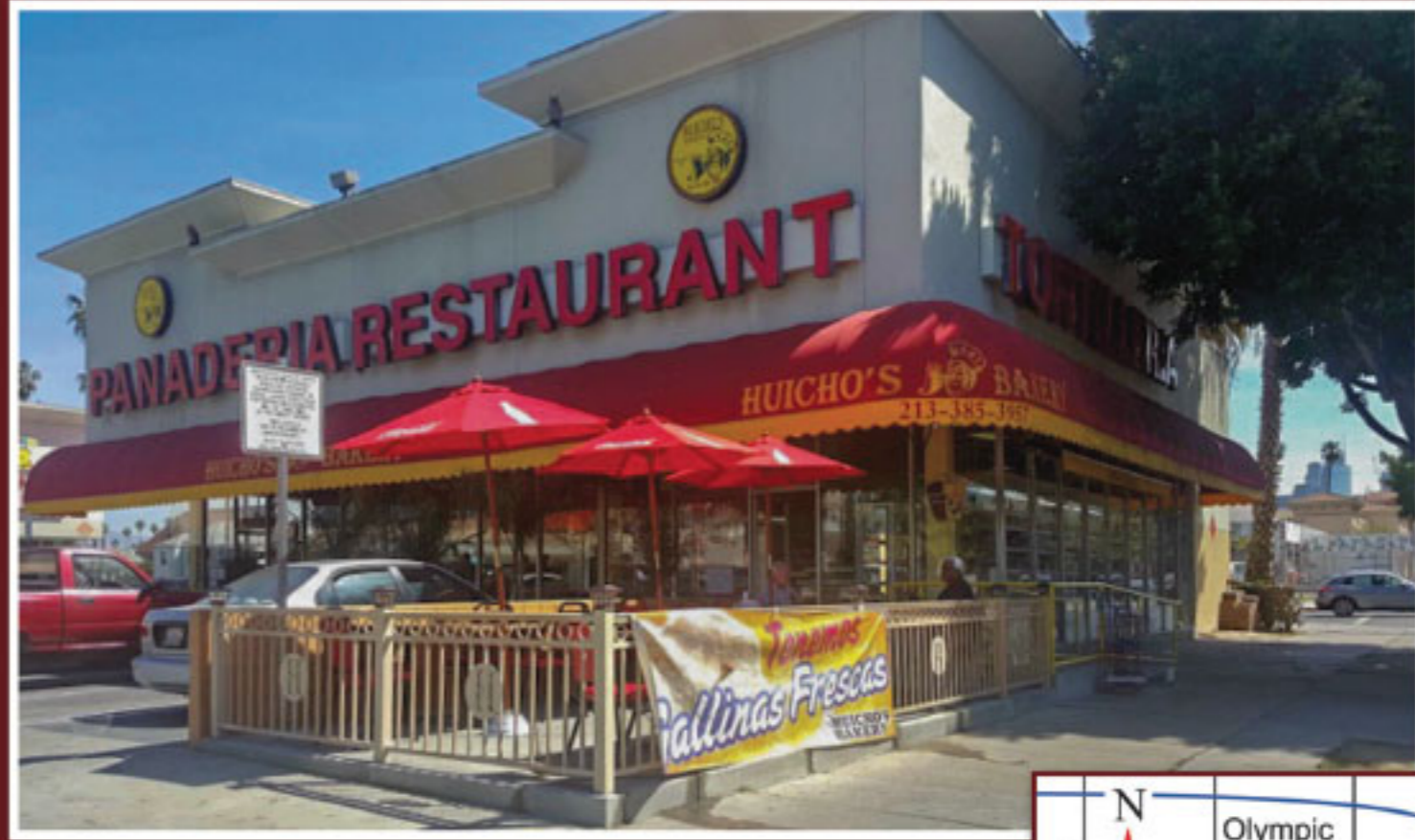


HUICHO'S BAKERY, INC.

Restaurante - Panadería - Tortillería

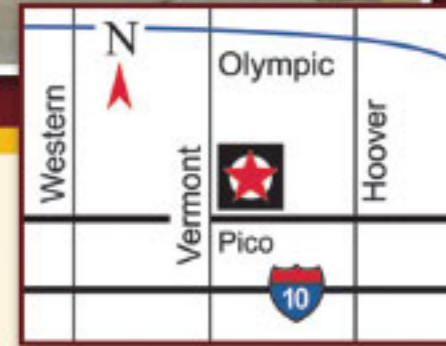
- Baho Nicaragüense
- Fritanga
- Nacatamales
- Mondongo
- Carne Asada
- Filetes
- Vigorón con Ensalada
- Tajadas con Queso

"NUEVO"
FRITANGA GRAN HOTEL
Todos Los Días
5:00 p.m. a 9:00 p.m.



1250 S. Vermont Ave.
Los Angeles, CA 90006

(213) 385-3957



ORIGINAL LA ADELITA

RESTAURANTE, PANADERÍA, TORTILLERÍA

COMIDA CENTROAMERICANA Y MEXICANA

- Baho Nicaragüense
- Nacatamales
- Carne Asada
- Vigorón con Ensalada
- Carnitas y Chicharrones "Estilo Granada"
- Fritanga
- Mondongo
- Filetes
- Tajadas con Queso

*Siempre Imitado
Nunca Copiado*

Original La Adelita Food Co.

Established 1980



Tel. (213) 487-0176
1287 S. Union Ave.
LOS ANGELES, C.A. 90015



Nicas

EN EL EXTERIOR NEWS

EL PERIÓDICO DEL ACONTECER NICA EN EL MUNDO

CALIFORNIA

382 N. Lemon Ave., #236
Walnut, CA 91789 EE.UU.
Tel. +1 (800) 378-5717 ext. 711
FAX: +1 (626) 737-3521
Info@NicasEnElExteriorNews.com

FLORIDA

16274 SW 76th St
Miami, FL 33193 EE.UU.
Tel. +1 (305) 967-3948
Miami@NicasEnElExteriorNews.com

COLABORADORES A NIVEL MUNDIAL

Director / Presidente
Tito Lagos-Bassett
Director@NicasEnElExteriorNews.com

Editor General / Vicepresidente
Allan Ortegaray
EditorGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente General
Manuel Ortegaray
GerenteGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas
Luis E. Lagos
Ventas@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas (Sur de California)
María Alejandra Torres
MATorres@NicasEnElExteriorNews.com

Editor Cultural
Ariel Montoya
Cultural@NicasEnElExteriorNews.com

Editor Turístico
Lucy Valenti
Turismo@NicasEnElExteriorNews.com

Diseño y Diagramación
Richard Wilson (Managua, Nicaragua)
Diagramacion@NicasEnElExteriorNews.com

Caricaturista
Javier Yasir Fajardo Flores
Caricaturista@NicasEnElExteriorNews.com

Nicaragua
María José Zamora
MJZamora@NicasEnElExteriorNews.com

Costa Rica
Mauricio Ortega
MauricioOrtega@NicasEnElExteriorNews.com

Honduras
Chale Porta
ChalePorta@NicasEnElExteriorNews.com

Miami, Florida
Milton Cabrera
MiltonCabrera@NicasEnElExteriorNews.com

Los Angeles, California
Luis Hernandez
LuisHernandez@NicasEnElExteriorNews.com

Caracas, Venezuela
Alicides Gutiérrez
AlicidesGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Santa Fe de Bogotá, Colombia
Ileana Tijerino
IleanaTijerino@NicasEnElExteriorNews.com

Sao Paulo, Brasil
Danilo Gutiérrez
DaniloGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Religión y Fe
P. Silvio Fonseca y Cesar Marcus
ReligionyFe@NicasEnElExteriorNews.com

Nicas En El Exterior News es un periódico/revista publicado mensualmente. Derechos Reservados. Toda reproducción es ilícita sin permiso escrito del editor. Prohibida la reproducción total o parcial de los artes hechos en Nicas En El Exterior News.

EN INTERNET.

El periódico estará expuesto en el INTERNET y será enviada cada edición a nuestra base de datos de más de 90.000 e-mails de Nicas alrededor del mundo. La página asimismo, incluirá los anuncios de nuestros patrocinadores. Ver: www.NicasEnElExteriorNews.com

POLIZA DE ERRORES.

Nicas En El Exterior News no dará crédito por errores que no afecten materialmente el valor del anuncio. Nicas En El Exterior News será responsable sólo por la primera publicación de su anuncio. Los errores deben ser reportados inmediatamente a la fecha de publicación al (800) 378-5717 ext. 719.

El periódico Nicas En El Exterior News no se hace responsable de los artículos o servicios que lo anunciantes ofrecen, asimismo nos reservamos el derecho de rechazar cualquier publicidad o escrito enviado a esta redacción. Los reportajes son completamente responsabilidad de quien los escribe. No se devuelven originales ni fotografías a colaboradores aunque estos no se publiquen.

Directorio de Anunciantes - Abril 2020

Publicidad@NicasNews.com Tel: (626) 806-2938

AGENCIAS DE VIAJE

Mtom Tours.....9

ALIMENTOS / BEBIDAS

El Camacho's.....2
El Cochinito Restaurant.....2
El Gallito Market.....19
Huicho's Bakery.....5
La Casona Coffee Shop.....17
Original La Adella Restaurant.....5
Sabor Nicaragüense Restaurant.....19
Tropical Cuban Café.....2
Villa Carlino.....15

BANCA Y FINANZAS

Banco y Remesas Lafise.....2

BIENES RAICES EE.UU.

GUADALUPE BARKER
Bluefields Realty.....15,17
OSCAR BARKER
Latin American Professional Service Inc.....15,17

BIENES RAICES NICARAGUA

Gran Pacifica Nicaragua.....17

CLÍNICAS

California Liver Research Institute
Dr. Edward A. Mena M.D.....7
La Raza Medical Clinic
Dr. Raúl Bendana.....7
Pasadena Liver Center
Dr. Edward A. Mena M.D.....7
Baldwin Park Medical Group
Dr. Marvin Urbina & Dr. Herman Carrillo.....7
Montclair Clínica Médica Familiar.....15

ENTRETENIMIENTO / EVENTOS

(www.NicasNews.com/events)
Mariachi Latino de José Cervantes.....15

INCOME TAX

DIRECTORIO DE PREPARADORES DE IMPUESTOS.....18
C. Castro & Associates.....18,19
Centro Hispano.....18
Figueroa Insurance Service.....18
Guerrero Service Center Corp.....18
Izabell's Income Tax.....18
Jamiel's Tax Service.....18
Medina's Accounting & Tax Services.....18
Mora Services.....18
OB Services.....18
Professional Services.....18

Professional Services Center.....18
Rojas Multiservices.....18
Romero Professional Services.....18
Tropical Tours - Income Tax & Service.....18

INTERNET

EnviosDeEmail.com.....17
DominiosPropios.com A Division of Web Enterprises, Inc. Registro de Dominios, Hosting, Emails.....17
www.NicasNews.com.....17

LITERATURA

www.RubénDario.org.....17
Temas De Mi Peregrinar.....17,19

MISCELÁNEA

Funeraria Groman.....14
Census 2020.....15

OFERTAS DE TRABAJO

Se necesita Cocinero(a) en el Condado de Los Angeles.....15,17

ORGANIZACIONES

Amigos De Nicaragua, Azul y Blanco.....17
Cámara De Comercio Nicaragüense-Americana de California.....17
C&N Dreams Foundation.....17
San Gabriel Valley Hispanic Chamber of Commerce.....3,17

SERVICIOS LEGALES

www.Inmigracion.org.....17

SERVICIOS PROFESIONALES

Alfredo Photo Studio José Luis Espinoza.....15
Jorge Ponce.....17
Lewis Photographer / Creative.....15
MGPrinting.....17
Team Gaitán - Nicaragua.....17

TURISMO

www.IstaDeOmetepe.com

Nicas
EN EL EXTERIOR NEWS
VENTAS: Tel.: (626) 806-2938
Publicidad@NicasNews.com



EDITORIAL

EL MUNDO PATAS ARRIBA

¿Y usted amigo cómo era antes de la pandemia, cómo es hoy, y cómo quiere reinventarse para mañana?

Tito Lagos-Bassett

Director@NicasEnElExteriorNews.com

No quiero hablarles hoy de los culpables y las consecuencias globales que ha traído la pandemia COVID-19, quiero más bien tratar de despertar en usted la imperiosa necesidad de pensar, pensar, PENSAR.

Siempre hemos escuchado los dichos populares de: *al mal tiempo buena cara, o no hay mal que por bien no venga.*

Otros expertos aseguran que *todas las crisis crean nuevas oportunidades* y que *las crisis estimulan la invención de nuevas ideas y estrategias que terminarán mejorando todo lo anterior.*

Bien, todo eso suena bien, pero y mientras tanto el ciudadano común y corriente, el hombre de a pie, ¿qué?

Cómo vamos a enfrentar semejante tsunami que se nos avecina en todos los sentidos: salud, familiar, laboral, económico, cambios, luto, dolor, etc., **el mundo ha quedado patas arriba.**

Indudablemente que la persona que estaba preparada para los cambios y supo prevenir el tiempo de las vacas flacas, tiene más oportunidades de salir menos lastimado de esta catástrofe.

Las preguntas del enunciado de este editorial eran solo para llamarle la atención, porque en este momento no importa quién era usted, ni quien es ahora, lo importante es quien quiere ser y como se va a reinventar de ahora en adelante.

Mis orientaciones son:

- Haga ahora mismo un balance de su situación de salud, la de su familia y seres queridos. No se arriesgue ni permita que nadie arriesgue la salud. ¡Quédese en casa, hazlo por la raza!
En este sentido tenemos que actuar con inteligencia, lo más importante es la vida. Ninguna otra cosa tiene mayor precio que la vida misma. Todo lo demás se repone y los que somos mayorcito lo entendemos mejor.
Así es que, si después de hacer este pequeño ejercicio se entera que tanto usted como el resto de sus seres queridos gozan de buena salud, dese un fuerte abrazo y de gracias a Dios por tan grande privilegio.
- Ofrézcase ayudar a los más necesitados. No tiene que ser necesariamente monetariamente, pero si puede hacer llamadas de ayuda a asistencia que otros necesiten, investigue como están ayudando las organizaciones a los más desfavorecidos y deles la información. Esta acción además de ayudar a los demás, lo estimulará a usted a estar ocupado, la ocupación es vital en época de encierro, y Dios que todo lo ve y todo premia ya sabrá qué hacer con sus propias necesidades.
- Haga un balance de sus finanzas, sume todas las entradas que aun en esta crisis tendrá o podrá tener, hágalo con conciencia y humildad.
De igual manera sume todos los pagos que mes a mes tiene que hacer, no se olvide de incluir hasta los caprichos más insignificantes, todo suma. Una vez que haya hecho la lista, vaya revisando cada una, revise cuál de estas puede eliminar, cuales puede minimizar y cuales va a necesitar negociar.
En estos momentos hasta el IRS está más flexible que nunca, así es que no lo dude y llame, converse y negocie.
Una vez que usted ya haya definido exactamente con cuanto cuenta, piense como puede aumentar sus ingresos, piense, piense como generar más ingresos a su hogar, quizás haya que inventar negocios caseros, realizar ventas en línea, hacer trueques, comprar y vender, etc. Pero piense, algo bueno se le va a ocurrir, es tiempo de crear, todo es permitido mientras sea legal.
- Es innegable que al ponerse el mundo patas arriba, muchas profesiones, oficios, negocios y empresas que antes florecían hoy son parte del pasado, ya no digamos aquellos que ya andaban mal, pues esta vez les irá peor.
Sin embargo, para las personas que tienen la mente amplia y abierta a los cambios van a tener valiosos días de cuarentena para estudiar y prepararse, y para pensar que necesidades va a tener el mundo o tu localidad que puedas tu cubrir con tu talento, conocimiento, habilidad y trabajo. Pero para eso tienes que estudiar, prepararte, capacitarte, y este es el momento oportuno ya que vas a tener mucho tiempo para instruirte.

Al final amigo lector, no importa cómo nos deje la pandemia, mientras salgamos vivos vamos a ser los victoriosos en esta gran batalla y quedará en los anales de la humanidad. En unos cuantos años los que "logremos" estar vivos sabremos que fuimos parte de algo inédito que se recordara generación tras generación.

Pero por ahora, es nuestra responsabilidad enfrentarnos a la realidad y buscar nuevas opciones que florecerán por la misma inercia de las circunstancias, pero una vez más, los que se beneficiaran de ello serán los que estén mejor preparados y con una mente amplia para los cambios, y agradecimiento a Creador por los mejores tiempos que vendrán.

Dios bendiga a Nicaragua, a los Nicas En El Exterior y a todos los pueblos del mundo.

"Algunas veces no es fácil hacer lo correcto, por eso es importante fortalecer la conciencia." -Tito



California Liver Research Institute is a non-profit research organization that is focused on the advancement of treatment and curing of all forms of liver disease.



FATTY LIVER

Fatty liver is the most common liver disease. An Estimated 30 Million Americans have fatty liver disease.

(It is related to metabolic disease, which means diabetes, family history of diabetes, a high triglyceride count, hypertension and obesity.)

FIBROSCAN®

FibroScan® is painless, quick, and easy. It is also one of the best ways to determine the health of your liver. The FibroScan® examination is covered by most insurance plans.

301 S. Fair Oaks Ave, Suite 409
Pasadena, CA 91105

Phone: (626) 795-5769 | www.CaLiverResearch.org



Hepatólogo y Director Médico del Pasadena Liver Center (Especialista en Tratamiento e Investigación de Enfermedades del Hígado)

Afiliaciones

Huntington Memorial Hospital
White Memorial Medical Center

Educación

- Beca, Hepatología, University of Southern California Liver Unit, Rancho Los Amigos Medical Center
- Residencia, Medicina Interna, White Memorial Medical Center,
- Jefe de Residentes, White Memorial Medical Center Medical
- Grado, University of Southern California Keck School of Medicine
- Programa Post Baccalaureate, University of California, San Diego
- Licenciatura en Ciencias, Bioquímica, University of California, Los Angeles.

El Dr. Mena es un Hepatólogo activo por los últimos 15 años. Su devoción en las enfermedades del hígado incluyen: Enzimas anormales del hígado, Hepatitis B and C, Hígado graso, Cirrosis y Cáncer del hígado. La creciente epidemia en la comunidad latina viene siendo el hígado graso. Esto es el resultado al aumento de peso, diabetes, colesterol y la presión alta.

La enfermedad del hígado graso, será la causa primera de la cirrosis en el futuro. En nuestra clínica, nosotros tenemos la capacidad de poner en escena la enfermedad hepática propia sin la necesidad de realizar una biopsia del hígado. Esta tecnología es utilizada con un aparato conocido como "Fibroscan". Este no es invasivo y altamente preciso.

El Dr. Mena habla el Inglés y Español, y orgullosamente se considera Nicaragüense Americano.

301 South Fair Oaks, Ste 405

Pasadena, CA 91105 • Office: 626-440-7325

Dr. Marvin Urbina & Dr. Herman Carrillo

MEDICINA FAMILIAR

El Mejor Cuidado Médico para la Familia



- Pediatría
- Neurología
- Rehabilitación
- Ginecología
- Cirugía
- Especialistas en Nariz, Oídos y Garganta
- Cardiología
- Accidentes de Auto
- Enfermedades de la Tercera Edad
- Gastrología
- Ortopedia

TRATAMIENTO LÁSER DE LA PIEL:

Cicatrices, Tatuajes, Lunares, Verrugas, Venas Varicosas y Remoción de Cabello

Servicios de Laboratorio: Rayos X - Ultrasonido - Pruebas de Embarazo Pruebas de Cáncer (Hombres y Mujeres) - Colesterol - Anemia - Diabetes

Se aceptan la mayoría de Seguros Médicos (Medical, Medicare, PPO) | Horario: Lunes a Sábado: 9 a.m. - 6 p.m. NO CITA NECESARIA

BALDWIN PARK MEDICAL GROUP
Baldwin Park / El Monte
14342 Ramona Blvd, Baldwin Park, CA 91706
(626) 338-4088

CLÍNICA MÉDICA DEL SOL
1431 N. Hacienda Blvd
La Puente, CA 91744
(626) 918-3828



RAUL J. BENDAÑA M.D.
Medicina Familiar y Urología

IMPOTENCIA • FERTILIDAD

La vida sexual fue prohibida, ahora es exigida

- Problemas con la Próstata, Riñón, Vejiga, Uretra, Testículos y Pene
- Infección o Incontinencia Urinaria
- Eyaculación Precoz
- Disfunción Sexual
- Bombita Milagrosa (como último recurso)
- Vasectomía
- Circuncisión

Aqui no hay milagros, pero si RESULTADOS
Cada caso es diferente, con diferente tratamiento
Se les da una segunda opinión si usted no ha tenido previos resultados en otros lados

1619 1/2 West Pico Blvd. • Los Angeles, CA 90015

Martes a Sábado / 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

(213) 487-0615

Cronología Informativa de Nicaragua

MARZO 2020

Domingo	Lunes	Martes
<p>1 Muere Ernesto Cardenal a los 95 años, el poeta de Hispanoamérica. El poeta murió la tarde de este domingo, después de cuatro días de estar hospitalizado. Su entierro será este sábado en Solentiname.</p>	<p>2 LA PRENSA, 94 años de historia. A lo largo de 94 años, LA PRENSA no solo ha sido testigo de la historia de Nicaragua, sino que también ha registrado de manera fiel todos los hechos nacionales e internacionales que han marcado un antes y un después.</p>	<p>3 Turbas orteguistas agreden y roban a periodistas que cubrían misa de Ernesto Cardenal. La periodista de LA PRENSA, Leonor Álvarez y el periodista de Nicaragua Investiga, Hans Lawrence, David Quintana, de Boletín Ecológico, fueron golpeados por fanáticos orteguistas y fueron despojados de sus equipos.</p>
<p>8 El nepotismo gobierna Nicaragua. Familias completas controlan el gobierno, ministerios y embajadas. Un ejemplo. En la Embajada de Nicaragua en Estados Unidos, el embajador es Francisco Campbell, su esposa Miriam Hooke es la encargada de negocios y cónsul general.</p>	<p>9 Tras sanciones a Policía, Banpro cierra cajas que mantenía en las delegaciones de Managua. LA PRENSA comprobó que el cierre de estas ventanillas, cuatro días después que el gobierno de Estados Unidos sancionó a la Policía y a tres de sus comisionados.</p>	<p>10 Cámara de Representantes de EE.UU. aprueba resolución condenando «al régimen criminal» de Daniel Ortega y le advierte de más sanciones. "El Gobierno de los Estados Unidos debe aumentar la presión contra Ortega y sus aliados, con el objetivo de lograr reformas necesarias que puedan permitir elecciones competitivas y democráticas en Nicaragua", afirmó el congresista Albio Sires, promotor de la resolución.</p>
<p>15 ¿Por qué los barrios de Managua son propensos a contagiarse del coronavirus? Entre 2007 y 2010, al menos el 30 por ciento de los barrios y zonas aledañas a Managua tenían dificultad de acceso al líquido. Este problema desde entonces se ha profundizado. Este es el calvario de la capital.</p>	<p>16 Costa Rica cierra sus fronteras y decreta estado de emergencia por coronavirus. La medida aplica por la vía marítima, aérea y terrestre y se exceptúa de esta disposición a las tripulaciones de transporte aéreo, comercio y suministros, según informó Carlos Alvarado, presidente de Costa Rica.</p>	<p>17 Organizaciones avanzan en la estructura territorial de la Coalición Nacional, mientras CxL sigue aislado y concentrado en el coronavirus. La presidenta del partido Ciudadanos por la Libertad (CxL), Kitty Monterrey, confirmó que no han tenido nuevos encuentros con la Alianza Cívica, y que estos no son momentos para abordar temas políticos.</p>
<p>22 Dos aerolíneas más suspenden vuelos hacia Nicaragua por el avance del coronavirus. Las cancelaciones se dan a raíz del brote del Covid-19 a nivel mundial, por esa razón la Embajada invitó a los ciudadanos estadounidenses a que se comuniquen directamente con las aerolíneas que operan fuera de Nicaragua.</p>	<p>23 Sospechosa de Covid-19 denuncia que en el Hospital Alemán la mantuvieron retenida sin darle los resultados de la prueba. Tras la publicación del video compareció Rosario Murillo asegurando que la mujer, que es un caso sospechoso, decidió abandonar el aislamiento. El régimen no había informado sobre este otro caso.</p>	<p>24 Departamento del Tesoro oficializa ultimátum a transacciones financieras con la Policía Orteguita. El 25 de marzo inicia un proceso de cierre de transacciones financieras con la Policía Orteguita que deberá estar concluido ese próximo 6 de mayo.</p>
<p>29 Jueces orteguistas implacables con los presos políticos sin importar los tiempos de pandemia que vive Nicaragua. Los guardas de seguridad y custodias del Sistema Penitenciario Nacional Jorge Navarro, no permiten que los abogados les proporcionen mascarillas ni alcohol en gel a los privados de libertad.</p>	<p>30 Así es como la recesión mundial hará estragos en Nicaragua. Ortega perderá sus pocos «salvavidas» económicos. «Creo que el coronavirus tendrá un impacto en Nicaragua peor que la caída de Wall Street en el 2009», avizora el economista Néstor Avendaño. El economista Róger Arteaga alerta de que recesión mundial allanará a Nicaragua el camino hacia la depresión.</p>	<p>31 Minsa sigue sin actualizar el comportamiento de la neumonía en las últimas tres semanas. Desde la confirmación de los dos primeros casos de coronavirus en el país -18 y 20 de marzo- las autoridades no publican los boletines epidemiológicos.</p>

Cronología Informativa de Nicaragua

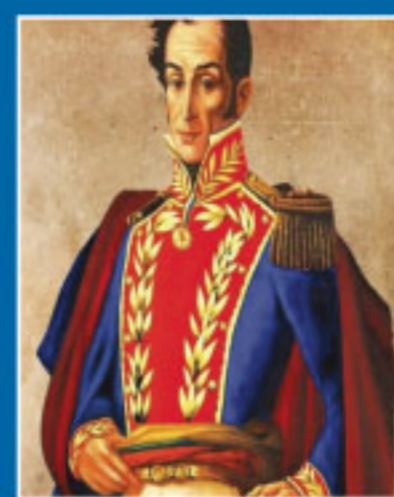
MARZO 2020

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>4 Estudio revela que la mayoría de los nicaragüenses opina que «hay que cuidarse de hablar de política, aún entre amigos».</p> <p>Misma encuesta establece que nicaragüenses consideran que la libertad de expresión es muy importante para la democracia.</p>	<p>5 Estados Unidos sanciona a la Policía Orteguita y a tres comisionados.</p> <p>El Departamento del Tesoro señala a la Policía y a los comisionados Luis Alberto Pérez Olivas, Justo Pastor Urbina y Juan Antonio Valle Valle de ser responsables de graves abusos a los derechos humanos de los nicaragüenses.</p>	<p>6 Amaya Coppens, una de las ocho centroamericanas que conquistaron por su coraje.</p> <p>La excarcelada política Amaya Coppens es la primera nicaragüense que recibe el galardón "Premio Internacional Mujer de Coraje".</p>	<p>7 Gioconda Belli: «El sandinismo como tal está liquidado»</p> <p>Belli habla de los comentarios en su contra en redes sociales, su polémico tuit sobre Fidel Castro y de dónde viene el odio de Rosario Murillo contra Ernesto Cardenal.</p>
<p>11 Empresa privada de Nicaragua aún sin protocolo definido para afrontar coronavirus.</p> <p>En El Salvador, donde aún no se registran contagios, el sector privado ya anunció ayer su protocolo, que incluye enviar a la casa a los trabajadores en caso que se requiera.</p>	<p>12 Funides: el coronavirus profundizará la recesión en Nicaragua. Estos son los tres escenarios de mayor contracción.</p> <p>Los principales canales de transmisión externos de los efectos del virus en la economía nicaragüenses serían cuatro vías: las exportaciones, las remesas, el turismo y la inversión extranjera directa.</p>	<p>13 Compras compulsivas y desabastecimiento de productos de higiene. ¿Nicaragüenses bajo histeria colectiva por coronavirus?</p> <p>La psicóloga Alba Roni define la histeria colectiva como «el comportamiento social -de un grupo en específico- de angustia, zozobra por un hecho que se está dando».</p>	<p>14 Ortega «juega» con la salud de los nicaragüenses al obligar marchas, a las que no asiste en plena emergencia mundial.</p> <p>La dictadura orteguista anunció para este fin de semana la realización de 2,800 actividades entre religiosas, deportivas, recreativas, culturales, gastronómicas y turísticas a nivel nacional, pese a la emergencia mundial del coronavirus, altamente contagioso.</p>
<p>18 Embajada de los Estados Unidos insta a turistas a salir de Nicaragua antes de que el sistema de salud se sature.</p> <p>La embajada además instó a los funcionarios estadounidenses y sus familiares que sean más vulnerables ante el nuevo coronavirus a que salgan del país.</p>	<p>19 Nicaragua confirma el primer caso de coronavirus.</p> <p>Se trata de un hombre que viajó a Ciudad de Panamá. Volvió al país el domingo 15.</p>	<p>20 Confirman segundo caso de Covid-19 en Nicaragua.</p> <p>El hombre regresó el 16 de marzo a Nicaragua, procedente de Colombia. Es VIH positivo, hipertenso y diabético. Este presentó dolor en el pecho, tos, dificultad respiratoria y neumonía bilateral.</p>	<p>21 Régimen orteguista expone a personal médico al contagio con el Covid-19 con visitas casa a casa.</p> <p>Personal del Minsa y miembros de los Comité de Liderazgo Sandinista visitaron los barrios para informar sobre el coronavirus, sin usar medidas de protección.</p>
<p>25 Ejército de Nicaragua cierra puntos ciegos de la frontera con Costa Rica por pandemia.</p> <p>Vocero del Ejército, coronel Álvaro Rivas, confirmó la medida a LA PRENSA. Los militares no permitirán la entrada ni salida de nadie por estos puntos ciegos, en el territorio fronterizo terrestre y navales.</p>	<p>26 10 muestras de que el régimen Ortega-Murillo hace todo lo que no se debe hacer ante la pandemia del Covid-19.</p> <p>Marchas, conciertos, bailatones, fiestones, encuentros nacionales, simulacros, festivales, degustaciones, judeas... En un momento crítico, en el que el aislamiento social es básico para frenar la pandemia de Covid-19, la dictadura parece empeñada en propagar</p>	<p>27 Coalición Nacional pide al BCIE ponerle tres condiciones a Ortega antes de entregar el millón de dólares para hacer frente al Covid-19.</p> <p>Opositores dudan que los recursos donados sean utilizados adecuadamente por el régimen orteguista, debido a sus antecedentes de corrupción de vieja data</p>	<p>28 Epidemiólogo Álvaro Ramírez: «En Nicaragua el Covid-19 va a matar más gente que la guerra de los ochenta».</p> <p>En Nicaragua las cosas no se están haciendo bien y no hay razones para creer que este va a ser el único país del mundo donde la pandemia del Covid-19 se comporte diferente, afirma el epidemiólogo Álvaro Ramírez, exdirector nacional de Vigilancia Epidemiológica.</p>



“ Un pueblo que ama la libertad, a la final será libre. ”

- Simón Bolívar



Cortesía: La Prensa. 100% Noticias. Jaime Arellano en La Nación. Confidencial. Café con Voz. Artículo 66. La Trinchera. Nicaragua Actual. Nicaragua Investiga. Voces En Libertad. Despacho 505. Radio Corporación. CIDH. OEA. ONU. Fotos: Google (Fair Use), Internet & Redes Sociales.

Sugerencias, escribanos a:
EditorGeneral@NicasNews.com

DR. EDWARD A. MENA M.D.

Joven profesional de la ciencia recibe merecido reconocimiento



El **Dr. Edward Mena** es un hepatólogo de renombre mundial que ha estado sirviendo con orgullo a la comunidad de Los Ángeles durante los últimos 20 años.

En el 2007, el Dr. Mena en unión a otros colaboradores estableció el centro multidisciplinario **Pasadena Liver Center** para proporcionar más opciones de tratamiento a sus los pacientes.

Como director médico del Pasadena Liver Center, además coordina todos los aspectos de la atención hospitalaria y ambulatoria.

Luego, en el 2016, el Dr. Mena abre el Instituto de Investigación **California Liver Research Institute (CLRI)**. CLRI es una organización sin fines de lucro enfocada en el avance del tratamiento y la cura de todas las formas de enfermedades hepáticas.

Cabe destacar que desde su creación, el Dr. Mena ha realizado más de 20 ensayos clínicos.

Pero además de supervisar tanto su clínica como su instituto de investigación, el Dr. Mena no descansa haciendo conciencia de la enfermedad hepática dentro de la comunidad. Para ello dirige programas de sensibilización tanto a la comunidad latina, como a la comunidad asiática, y fomenta el cribado de enfermedades hepáticas como enfermedad del hígado graso, cirrosis, HCC y virus de la hepatitis C y B (HCV/HBV).

El **Premio Nacional de Liderazgo en Salud** es un premio reconocido a nivel nacional que honra específicamente a los latinos en la comunidad médica. Este premio es otorgado anualmente por la **National Hispanic Health Foundation (NHHF)**, cuyos objetivos son promover la atención médica, ayudar a los futuros médicos a mejorar sus habilidades y seguir investigando.

El NHHF también otorga becas a los latinos en comunidades desatendidas. Ganar este premio nacional significa mucho para mí porque es un honor servir a mi comunidad y ayudar a los latinos en el área de Los Ángeles a obtener una mejor atención médica. También creo que tiene un impacto significativo cuando los pacientes latinos tienen un médico latino que habla español.



Dr Mena con su premio NHHF

“ Dr. Edward Mena was born in Los Angeles, and raised by Nicaraguan born parents. He received his undergraduate degree from University of California, Los Angeles (UCLA) and then his medical degree from University of Southern California (USC), where he received his specialty training.

His motivation to become a doctor was to help people, especially the Latino community, and to advance science through his research.

El Dr. Edward Mena nació en Los Angeles, y educado por sus dos progenitores nacidos en Nicaragua. El recibió su licenciatura en University of California, Los Angeles (UCLA) y luego su grado médico en University of Southern California (USC), donde hizo su formación especializada.

Su motivación en convertirse en médico fue para ayudar a las personas, especialmente en su comunidad latina y avanzar en la ciencia a través de su investigación. ”



La **National Hispanic Health Foundation (NHHF)** es un programa que otorga becas a estudiantes de medicina hispanos prometedores. Cada año, la NHHF reconoce a los profesionales médicos hispanos que lideran su comunidad e industria promoviendo el comportamiento ético y actuando con integridad. El **Dr. Mena** tuvo el honor de ser uno de los que se les otorgó en 2019 el **Hispanic Health Leadership Award**.



Dr. Edward Mena is a world renowned hepatologist and the Director of the **Pasadena Liver Center and California Liver Research Institute (CLRI)**.

Dr. Mena has been proudly serving the Los Angeles community for the past 20 years. During this time, he established a multi-disciplinary center called the **Pasadena Liver Center** in 2007 with fellow collaborators to provide more treatment options for patients.

As the medical director of the Pasadena Liver Center, he coordinates all aspects of both inpatient and outpatient care. In 2016, Dr. Mena opened a research institute called the **California Liver Research Institute (CLRI)**. CLRI is a non-profit organization focused on the advancement of treatment and cure of all forms of liver diseases.

Since its inception, Dr. Mena has conducted over 20 clinical trials.

In addition to overseeing both his clinic and research institute, Dr. Mena is a tireless advocate for the awareness of liver disease in the community. He heads awareness programs for the Latino and Asian community that encourages the screening of liver diseases such as fatty liver disease, cirrhosis, HCC, and hepatitis C and B viruses (HCV/HBV).

The **National Health Leadership Award** is a nationally recognized award specifically honoring Latinos in the medical community. This award is presented annually by the **National Hispanic Health Foundation (NHHF)**, whose goals are to advance health care, help future doctors improve their skills, and further research.

The NHHF also awards scholarship to Latinos in underserved communities.

Winning this national award means a lot to me because it is an honor to serve my community and to help Latinos in the Los Angeles area get better health care. I also think it makes a meaningful impact when Latino patients have a Latino doctor speaking Spanish.

AMIGOS DE NICARAGUA AZUL Y BLANCO

LIST OF PROJECTS

- ★ Hosted a Christmas party for young refugee families in Costa Rica, including passing out toys.
- ★ Collaborated with **AbueNica** to provide three months of living expenses for refugees recently released from U.S. detention centers who were waiting for approval of work permits.
- ★ Helping six refugees doctors in Costa Rica to obtain their license: it is a 5 months project, the purpose is to help them with basic necessities such as rent, food and transportation, so they can dedicate the time to study until the exam in Oct. 2019. All of them are committed to give back to the community by volunteering part of their time attending the refugees. Update out of 96 doctors that took this very difficult test, only one passed.
- ★ Helping 4 last year medical students with the fees to transfer their credits and resume medical school in Costa Rica.
- ★ Helping 1 dentistry student finish his last year of school.
- ★ Legal assistance to cases from **NAHRA**: Astrid is currently supervising more than 300 cases of political refugees across the country.
- ★ Helping in the defense of 25 affirmative asylum cases of young Nicaraguans in collaboration with **Liderazgo Juvenil Nicaragüense**.
- ★ Flight fares for Nicaraguan leaders to come to the USA to present the current situation in Nicaragua.
- ★ Medical supplies to students and mothers of political prisoners (Aug-Sep 2018): we sent medical supplies to the students that were wounded during the attacks, as well as to the mothers of political prisoners waiting outside El Chipote.
- ★ Support to lawyers defending political prisoners (Dec. 2018): We provided the defenders of political prisoners with tools to keep doing their work (transportation fees, office supplies, government fees).
- ★ Food for safety houses: this was carried out from Jan-Jun 2019, food was provided to 170 students that are hiding from the police
- ★ Helping family of journalist Gahona: Gahona's brother and his family, were helped on getting out of Nicaragua and seeking asylum in Costa Rica, they were helped for 3 months with food and rent.
- ★ Collaboration with **Dr. Julio Montenegro** to present the human rights violations at the **OAS**.
- ★ Collaboration with NAHRA to present situation of political refugees in the US at the OAS.

Información para la Marcha Virtual del 19 de Abril de 2020

www.NicaAzulyBlanco.org/events



MarchaPorNicaLosAngeles2020
A través de la página
Marcha Por Nicaragua
Los Angeles

**MARCHA
VIRTUAL**
19 de Abril
12:00 P.M
HORA DE
NICARAGUA

**Marcha Por Nicaragua
Los Angeles 2020**

2020



AMIGOS DE NICARAGUA
AZUL Y BLANCO

La Misión

Promover la dignidad de la vida, la justicia y la paz respondiendo a las necesidades humanitarias de los afectados por la inestabilidad económica y política. Nuestros esfuerzos tienen como objetivo restaurar y reconstruir la vida de las personas abordando el acceso sostenible a los productos y servicios de salud, la ayuda para las necesidades diarias básicas y la educación.

NAYIB ARMANDO BUKELE ORTEZ

Presidente de la República de El Salvador

Consejos y Comentarios

¡Vamos El Salvador!

El Salvador es un país pequeño, con un sistema de salud precario y saqueado por la corrupción. Pero vamos a luchar, con todo, como lo hemos venido haciendo desde hace casi 3 meses. En cuanto a ti, te pedimos, si no es estrictamente necesario, **#QuedateEnCasa**

Fácil, quédese en casa y no ponga en riesgo su vida, la de su familia y la de los demás.

"Quiero pedirle a todos los salvadoreños que no nos dejen solos en este gran esfuerzo para vencer al **#COVID19**. Acate las medidas, quédese en casa y si tiene que salir practique el distanciamiento social".

"Prefiero ver personas enojadas y bajar de popularidad que ver a mi gente muerta".

"En la Fase 1, el mundo permitió que todas las personas que venían de países con contagios ingresaran sin restricción, en El Salvador comenzamos a bloquear el ingreso de personas que venían de estos países".

"Fuimos el primer país del mundo en bloquear el ingreso de personas que venían de China, Corea, Italia, Alemania, Francia y España; y fuimos el segundo país del mundo en bloquear el acceso de todas las personas".

"En El Salvador la Fase 2 entró con menos potencia gracias a las medidas de restricción que impusimos en la Fase 1".

"Casi nadie hace nada en la fase II. Nosotros hemos decidido hacer algo, hemos tomado información de otros países y tenemos diseñado un plan. Así como fuimos líderes en la fase I, queremos serlo en la fase II".

"Vamos a ir tras los nexos epidemiológicos, serán llevados a cuarentena, en centros de cuidado u hoteles con excelentes condiciones, por cinco días para ver si el virus ha incubado. Luego seguirá la cuarentena en casa u hospital".

"Vamos a tomar los nexos epidemiológicos de los casos



locales, y los nexos de estos nexos. Vamos a aumentar el número de pruebas y así ralentizar la llegada de la Fase 3".

"Hemos creado el **Equipo Interdisciplinario de Contención Epidemiología EICE**, conformado por varios ministerios e instituciones de Gobierno, un equipo interdisciplinario para desarrollar este plan".

"En la mayoría de países del mundo, los enfermos de **#COVID19** son enviados a sus casas, el problema es que va y contagia a su familia, por eso nosotros vamos a llevarlos a centros de cuidado".

"En nombre del pueblo salvadoreño, quiero agradecer a todo el personal de salud y a todos los que están en la primera

línea luchando contra el virus".

"He instruido a todo el **Gabinete de Salud Ampliado** para que garanticemos que todo el personal que está en la primera línea luchando contra el virus tengan todos los insumos necesarios para su protección".

"En Ecuador ha colapsado todo: el sistema de salud, la policía, el ejército... **¿qué estamos esperando?, ¿que nos pase lo mismo para acatar la cuarentena?**".

"Es inaudito, hemos visto fotos de gente haciendo fiestas en casas, no entienden la gravedad de la situación, veámonos en espejos como Ecuador, donde la gente está sacando los cadáveres de sus familiares a las calles y poniéndoles gasolina".

"Quiero pedirles que, por favor, cumplan la cuarentena; traten de quedarse en casa. Hemos sabido de casos de personas que, a pesar de tener el refrigerador lleno, van al súper solo porque se les acabó un cartón de huevos".

"Hoy murió una persona de 41 años, joven, tres años mayor que yo; sin patologías; esto para botar el mito que solo afecta a las personas mayores".

Con la drástica reducción en homicidios, salvamos 10 vidas diarias de salvadoreños. Una epidemia de la parecía que nunca saldríamos. Gracias a Dios, las cosas se van viendo diferentes. Ahora, a poner todo nuestro esfuerzo para luchar contra una epidemia mundial (pandemia).

"**Oremos, la oración tiene poder, oremos por el mundo, oremos para que funcione el plan del Gobierno para que funcione esta fase II**".

Fuente: @NayibBukele (Twitter).





Por: **Amelia Castro**
Cosmetóloga y Estética
Skin Care by Amelia

La forma de aplicarte las cremas de cara, sin contagiarlas

La forma de aplicarte las cremas de cara con total seguridad para evitar el contagio por coronavirus.

Es momento de extremar las medidas de higiene también en nuestro baño. Te enseñamos qué precauciones debes tener en tu rutina de belleza diaria para que esta sea lo más segura posible.

Los expertos coinciden en que siempre es importante mantener una correcta higiene en nuestros productos cosméticos, así como una limpieza periódica de nuestras esponjas, brochas y pinceles, que deberían ser personales e intranferibles. El motivo es que "pueden llegar a ser una fuente de contagio potencial de bacterias y hongos que habitan en la piel de cada individuo".

Las circunstancias excepcionales que estamos viviendo por causa del coronavirus requieren extremar las medidas de limpieza. Y también los cuidados, porque el hecho de que no salgas a la calle no exime a tu piel de estar sometida a las agresiones del polvo, el estrés o la falta de ejercicio.

Aquí te damos las claves para seguir una rutina de belleza diaria híper higienizada:

Antes de realizar tu limpieza facial desinfecta bien tus manos, con agua y jabón. Y, antes de abrir el envase que vayas a utilizar, rocíalo con alcohol o desinfectante para liberarlo de el producto de cualquier germen y sécalo después con un tisú desechable para liberar el producto de cualquier germen.

En tu rutina de limpieza facial es el momento de realizar la doble limpieza, que consiste en utilizar



dos productos (uno aceitoso que arrastra la grasa que eliminamos por el folículo pilo sebáceo y otro una fórmula en gel o espuma) para eliminar la suciedad, impurezas, toxinas y gérmenes. En el primer paso conseguirás retirar todas las impurezas oleosas, como el maquillaje y el sebo; en el segundo, las impurezas acuosas y las células muertas.

Emplea toallas de algodón o, en su lugar, algodón desechable. Pero lo que no debes usar son esponjas reutilizables, ya que pueden ser un foco de infección.

Recuerda cerrar correctamente cualquier envase cuando finalices y mejor si los guardas en un armario, alejados del baño, ya que este es el lugar donde están expuestos a un mayor número de bacterias. De hecho, en el mercado hay incluso neveras para guardarlos en el baño y mantenerlos protegerlos de la luz directa, los cambios bruscos de temperatura y de los gérmenes.

Lo ideal en estos casos es que la crema que utilizas tenga un dispensador higiénico o un aplicador de paladio, ya que así se evita que el aire entre en contacto con la fórmula. Pero si tu crema es de tarro, emplea la paletina que viene en el producto para aplicarla. Muchas de ellas tienen dos laterales: uno más ancho para quienes necesitan más crema y

otro más estrecho para las personas que necesitan menos cantidad. También puedes adquirirlas en tiendas, donde venden productos de belleza. Esta herramienta es muy práctica ya que, además de ser higiénica, con ella también evitas despilfarrar producto.

En este momento queda prohibido compartir cosméticos con el resto de la familia, algo recomendable en cualquier momento pero especialmente en situaciones como la actual.

Además, también es importante que evites los retoques de maquillaje para no tocar tu piel en la medida de lo posible. La solución: aplica antes de salir de casa una ampolla con efecto flash que te aportará un efecto lifting inmediato gracias a su gran efecto revitalizador. Te salvará el resto de la jornada por la luz y firmeza que aporta a tu piel y será tu gran aliado de belleza prolongada.

Por último, como estamos viviendo una situación que puede provocar estrés, puedes aprovechar el tiempo extra que vas a estar en casa para darte una ducha o un baño relajante. Además, también puedes aplicarte en el rostro una mascarilla purificante que limpie en profundidad y estimula las funciones cutáneas. Después de ella tu piel tendrá vitalidad, luminosidad y frescura.

Si tienes alguna pregunta escribe a rosameliacastro@aol.com y con mucho gusto te ayudaré a resolver tus dudas. ●

Si tienes alguna pregunta escribe a rosameliacastro@aol.com y con mucho gusto te ayudaré a resolver tus dudas.



LOS CONSEJOS DEL DOCTOR



Por Raúl J. Bendaña M.D.*

Exclusivo para Nicas En El Exterior News

TIEMPO PARA REFLEXIONAR

Es lo que nos queda, pero tenía que pasar, hasta que una minúscula partícula no de la realeza, pero con Corona, nos ha dado una lección.



Hemos vivido nuestras vidas, al día, sin reflexionar, perdiendo el sentido de la familia, con poca participación con nuestros hijos (as), aislándonos de nuestros amigos, dando paso al egoísmo, y poca participación con la comunidad.

Esto es una desgracia, pero no hay mal que por bien no venga, ahora es el *tiempo de reflexionar*, la vida no es de años, es de cada día, esta cuarentena nos ha dado la oportunidad de sentarnos a la mesa, platicar, ver a los ojos de cada uno de la familia, saber sus problemas, y como jefe de la tropa, sacarlos adelante. Discutir las consecuencias de esta Pandemia, mental y socio económica, que tendrá repercusiones por el resto de nuestra existencia.

En los rostros de gente muy orgullosa, noto humildad, miedo, ansiedad e incertidumbre, vamos siempre al día, coyol quebrado, coyol comido, unos por circunstancias económicas, pero la mayoría por falta de prevención, por estar en un país de la abundancia y depender de la ayuda del gobierno, y no contar con el Virus de La

Corona.

Por otro lado, la naturaleza ha descansado con la cuarentena, pues la atmósfera está más limpia, la criminalidad, el robo, los asaltos han disminuidos, así como la contaminación, será que nosotros somos Virus sin corona para nosotros mismo, ¿¿¿y este planeta llamado tierra que tanto nos ha dado???

Es tiempo de meditar, de recobrar esos valores que nuestros padres nos legaron, y sobre todo implementarlos en nuestros hijos, para que aprendan a volar con sus propias alas, y no como parásitos de sus padres y de la sociedad.

Acercarse a Dios, respetar a todo ser viviente, la naturaleza, y comprender que la vida es un gran privilegio, llena de felicidad

y sobre todo es gratis, no se puede comprar, y es como el Espíritu Santo, está en todos lados, *cambia tu actitud pesimista, entonces la encontrarás*. Saludes, con iSALUD!

***NOTA:** El Dr. Bendaña tiene su especialidad en Urología con trasplante de Riñón, ha recibido numerosos reconocimientos y ejerce su práctica en Los Angeles, California desde 1985.

Nota de la redacción:

Hemos creado el e-mail: ConsejosDelDoctor@NicasNews.com para que usted escriba sus consultas al Dr. Bendaña, las cuales serán contestadas vía e-mail, y publicadas, ANONIMAMENTE, las más relevantes en la siguiente edición. ●



TWEETS and more...

Department of State @StateDept

Amaya Coppens of #Nicaragua is being honored for her numerous protests against the Sandinista government and their violent and repressive tactics. Despite prior imprisonments, she has continued her activism and assistance to fellow Nicaraguans. #WomenOfCourage

Traducir Tweet

12:45 p. m. - 4 mar. 2020 - Twitter Media Studio

252 Retweets 586 Me gusta

Senator Ted Cruz @SenTedCruz

The Ortega regime's communist policies have resulted in a fundamentally unfree society. Today @SenatorMenendez, @ChrisMurphyCT, @marcorubio, @senatorcardin, @sendavidperdue & I introduced a resolution expressing support for the people fighting to restore democracy in Nicaragua.

Traducir Tweet

Senators Intro Resolution Expressing Support for People of Nicaragua
www.cruz.senate.gov

LA PRENSA Nicaragua @laprensa

¡Buenos días, Nicaragua! Hoy cumplimos 94 años de mantener vivo el periodismo independiente
laprensa.com.ni #LP94

4:30 a. m. - 2 mar. 2020 - Hootsuite Inc.

Tedros Adhanom Ghebreyesus @DrTedros

The #COVID19 pandemic is accelerating. It took 67 days from the 1st reported case to reach the first 100K cases, 11 days for the second 100K cases & just 4 days for the third 100K cases. These numbers matter, these are people, whose lives & families have been turned upside down.

Traducir Tweet

World Health Organization (WHO) @WHO - 23 mar.

Media briefing on #COVID19 with @DrTedros. #coronavirus pscp.tv/w/cUd9qj2MTAy...

1:10:36 1.7 M espectadores

11:16 a. m. - 23 mar. 2020 - Twitter for iPhone

4,1 mil Retweets 5,4 mil Me gusta

Mayor Francis Suarez @MiamiMayor - 5h

The @CityofMiami has officially issued a shelter in place order. Effective today, all non-essential travel within the City will be prohibited to fight the spread of COVID-19. The sooner we take action, the sooner we can return to normalcy. More details below. #InThisTogether

City of Miami Orders Residents to Shelter in Place

Miami, FL, March 24, 2020 - The City of Miami is ordering all residents to shelter in place and remain at home until further notice, effective today, March 24, 2020 at 11:59 a.m., in order to help halt the spread of the COVID-19 coronavirus. All non-essential travel within the City of Miami, including by automobile, public transit, motorcycle, etc., is prohibited until further notice, with the following exceptions:

- Travel within the City to seek goods and services from essential retail establishments such as grocery stores and pharmacies
- Travel within the City to perform work in support of essential activities and establishments.

60 154 227

USEmbassy Nicaragua @USEmbNicaragua - 7h

Message for U.S. Citizens: Suspension of Several Airline Services - 3/22/2020: American Airlines plans to suspend flights to and from Managua beginning 3/27/2020; Spirit Airlines beginning 3/24/2020; and United Airlines beginning 4/1/2020. More: ni.usembassy.gov/message-for-u...

2 87 100

Albio Sires @RepSires

H.Res.754 condena el sistema de represión de Daniel Ortega en #Nicaragua y expresa solidaridad con aquellos que han sido perseguidos por su régimen.

6:24 a. m. - 10 mar. 2020 - Twitter Web App

FUNERARIA GROMAN INC.

Podemos servirles en toda el área de Los Angeles, Orange County, Valle de San Fernando, Ventura y Riverside

80 años más al servicio de la comunidad hispana de manera eficiente y profesional

PARA MÁS INFORMACIÓN:
llame a nuestros consejeros profesionales
LAS 24 HORAS a los Teléfonos:
(800) 371-0893 • (800) 699-2203 • (213) 748-2203

830 West Washington Blvd., Los Angeles, CA 90015

Lic. #FD696

Tenemos Precios Económicos
www.GromanMortuary.com

Oscar Barker

DRE # 01133705 | Senior Loan Officer | NMLS #1058298



(626) 290-6569

Hablo Español
F: (626) 228-2190
E: Oscar_Barker@Yahoo.com



Purchase and Refinance Loans

Latin American Professional Service Inc | NMLS #343603
10907 Downey Ave. Suite 202. Downey CA 90241

GUADALUPE BARKER



(626) 290-6572

Hablo Español
GuadySells@yahoo.com
Homes | Luxury Homes | Condos
Multi Residential | Commercial

www.GuadalupeBarker.com DRE# 01133704



Bluefields Realty DRE# 02077475

324B East Rowland St.
Covina, CA 91723



MONTCLAIR CLÍNICA MÉDICA FAMILIAR

"Tenemos cuidado para Usted y toda La Familia"



Lunes a Viernes
9 am - 6 pm

Sábado
8 am - 1 pm

909.626.4020

10563 MILLS AVE.
MONTCLAIR, CA 91763

Lewis
Photographer / Creative

213-915-8865
www.lewislakes.com
photography@lewislakes.com



IG: @Lost_in_LA

VIDEO RECORDING & PHOTO STUDIO ALFREDO

- Weddings
- Sweet Sixteen
- Baptism
- Birthday
- Special Events
- Digital Photography
- Bodas
- Quinceaños
- Bautizos
- Cumpleaños
- Eventos Sociales
- Fotos de Glamour



JOSE LUIS ESPINOZA

CELULAR: (310) 567-2801 • (310) 885-3667



COMIDA MEXICANA
PREHISPÁNICA

1066 N. HACIENDA BLVD.
LA PUENTE, CA 91744

TEL. 626.918.2978

¡Con sabor a nuestro hogar,
los esperamos todos los
días del año!

Dios Bendiga a la siempre Fuerte y Digna
Comunidad Nicaragüense

César Valenzuela - Graciela Ruiz



¡Los Ángeles!

El Censo se realizará en el 2020 y necesitamos su ayuda para que sea el mejor y más exacto conteo hasta ahora.

Cuando usted participa en el censo, ayuda al estado a obtener más de \$115 mil millones cada año para escuelas, asistencia médica, vivienda, transporte y más.

Infórmese. Involúcrese. Inclúyase en el conteo.

La Ciudad de Los Ángeles proveerá modificaciones razonables para asegurar el acceso igualitario a sus programas, servicios e instalaciones para personas con discapacidades. Para hacer una solicitud, comuníquese con el Departamento de Discapacidades en DDD.Contact@lacity.org o al (213) 202-5668, con cinco o más días hábiles de anticipación.

Spanish

census.lacity.org
#2020Census

MARIACHI Latino.COM

A SU DISPOSICION PARA TODO EVENTO



Jose Cervantes

323.261.7858 213.505.6238 323.868.3181

Y hablando de Internet

¿USTED YA TIENE SU DOMINIO PROPIO?

NO LO DEJE PARA DESPUÉS, HÁGALO HOY MISMO, LA COMPETENCIA PUEDE APODERARSE DEL NOMBRE QUE USTED BUSCA. ES FÁCIL, RÁPIDO Y ECONÓMICO. SOLO TIENE QUE CONTACTARNOS Y NOSOTROS HAREMOS EL RESTO DE LAS GESTIONES POR USTED.

Llámenos o escríbanos a ventas@DominiosPropios.com

Nicas
EN EL EXTERIOR NEWS

Tel. (626) 789-8909
www.DominiosPropios.com

Professional Services

Dra. Gioconda J. Escorcia

Trámites legales en Nicaragua (Servicios de Urgencia)

- Divorcios • Reconocimiento de hijos • Adopciones • Poderes • Reposiciones
- Rectificaciones de Partidas • Y otras gestiones legales

Todo caso de INMIGRACION

PETICIONES
FAMILIARES
CIUDADANÍA, etc.
FE DE VIDA
para
Nicaragüenses

INCOME TAX ELECTRONICO - TODO EL AÑO

- Matrimonios (a domicilio) • Divorcios
- Bancarrota • Notary Public • Traducciones
- Tramitamos ITIN
- Directo IRS a su cuenta de banco

1839 Montrose St., Los Angeles, CA 90026

(213) 484-1983



Chocheras del Abuelo

CENA CON JESÚS

Ruth miró en su buzón del correo, pero solo había una carta. La tomó y la miró antes de abrirla, pero luego la miró con más cuidado. No había sello ni marcas del correo, solamente su nombre y dirección. Leyó la carta:

Querida Ruth:
Estaré en tu vecindario el sábado en la tarde y pasaré a visitarte. Con amor, Jesús

Sus manos temblaban cuando puso la carta sobre la mesa. "¿Porque querrá venir a visitarme el Señor? No soy nadie en especial, no tengo nada que ofrecerle..."

Pensando en eso, Ruth recordó el vacío reinante en los estantes de su cocina. -Ay no! ¡No tengo nada para ofrecerle! Tendré que ir a comprar algo. Bueno, compraré algo de pan y alguna otra cosa, al menos.- Se echó un abrigo encima y se apresuró a salir. Una hogaza de pan francés, media libra de pavo y un cartón de leche...Y Ruth se



quedó con solamente doce centavos que le deberían durar hasta el lunes. Aun así se sintió bien camino a casa, con sus humildes ingredientes bajo el brazo.

-Oiga, señora, nos puede ayudar, ¿señora?

Ruth estaba tan absorta pensando en la cena que no vio las dos figuras que estaban de pie en el pasillo. Un hombre y una mujer, los dos vestidos con poco más que harapos.

-Mire, señora, no tengo empleo, usted sabe, y mi mujer y yo hemos estado viviendo allá afuera en la calle y, bueno, está haciendo frío y nos está dando hambre, y bueno, si usted nos puede ayudar, señora,

estaríamos muy agradecidos...

Ruth los miró con más cuidado. Pensó que ellos podrían obtener algún empleo si realmente quisieran...

... Señor, quisiera ayudar, pero yo misma soy una mujer pobre. Todo lo que tengo es unas rebanadas y pan, pero tengo un huésped importante para esta noche y planeaba servirle eso a Él.

-Sí, bueno, si señora, entiendo gracias de todos modos.

El hombre puso su brazo alrededor de los hombros de la mujer y se dirigieron a la salida. A medida que los veía saliendo, Ruth sintió un latido familiar en su corazón.

-¡Señor, espere!

La pareja se detuvo y volteó a medida que Ruth corría hacia ellos y los alcanzaba en la calle.

-Mire: ¿por qué no toma esta comida? Algo se me ocurrirá para

servir a mi invitado..., y extendió la mano con la bolsa de víveres.

-Gracias, señora, muchas gracias!

-¡Sí, gracias! - dijo la mujer y Ruth pudo notar que estaba temblando de frío. -Sabe, tengo otro abrigo en casa. Tome este-, Ruth desabotonó su abrigo y lo deslizó sobre los hombros de la mujer. Y sonriendo, volteó y regresó camino a casa... sin su abrigo y sin nada que servir a su invitado.

-Gracias, señora, muchas gracias! Ruth estaba tiritando cuando llegó a la entrada. Ahora no tenía nada para ofrecerle al Señor. Buscó rápidamente la llave en la cartera. Mientras lo hacía notó que había otra carta en el buzón. - Que raro, el cartero no viene dos veces en un día. Tomó el sobre y lo abrió:

Querida Ruth:

Qué bueno fue volverte a ver. Gracias por la deliciosa cena, y gracias también por el hermoso abrigo... cuando quieras puedes volverme a invitar. ♦

EL VERDADERO AMOR

El amor es el bálsamo que todo espíritu necesita, aprovecha la oportunidad que tienes cada momento de hacerlo, no veas los defectos ajenos sólo sus virtudes,

organiza tu tiempo y repártelo entre cultivar tu espíritu, el trabajo para tu sustento, la diversión y un poco de ejercicio físico o deporte, cambia tu mundo, la humanidad necesita el



despertar de una nueva conciencia basada en el amor, el respeto y la verdad.

En las crisis el amor es más necesario. ♦

LA FORTALEZA DE UN HOMBRE

La fortaleza de un hombre no está en el ancho de sus hombros... Está en el tamaño de sus brazos cuando abraza.

La fortaleza de un hombre no está en lo profundo del tono de su voz... Está en la gentileza que usa en sus palabras.

La fortaleza de un hombre no está en la cantidad de amigos que



tiene...

Está en lo buen amigo que se vuelve de sus hijo.

La fortaleza de un hombre no está en cómo lo respetan en su trabajo... Está en cómo es respetado en casa.

La fortaleza de un hombre no está en su cabello o su pecho... Está en su corazón.

La fortaleza de un hombre no está en lo duro que puede golpear... Está en lo cuidadoso de sus

caricias.

La fortaleza de un hombre no está en las mujeres que ha amado... Está en poder ser verdaderamente de una mujer.

La fortaleza de un hombre no está en el peso que pueda levantar... Está en las cargas que pueda llevar auestas.

Y vos, ¿Te consideras fuerte? ♦

DIRECTORIO COMERCIAL

CAMARASDECOMERCIO.COM

ABRIL 2020

Para aparecer aquí escriba a: Publicidad@CamarasDeComercio.com ó llame en California al Tel: (626) 789-8909

ALIMENTOS / BEBIDAS

HUICHO'S BAKERY, INC.
1250 S. Vermont Ave.
Los Angeles, CA 90006
(213) 385-3957

LA ADELITA RESTAURANT
1287 S. Union Ave.
Los Angeles, CA 90015
(213) 487-0176
www.LaAdelitaRestaurant.com
info@LaAdelitaRestaurant.com

EL CAMACHOS RESTAURANTE
2019 West Venice Blvd.
Los Angeles, CA 90006
(323) 735-6276
www.ElCamachos.com
info@ElCamachos.com

EL COCHINITO RESTAURANT
3508 W. Sunset Blvd.
Los Angeles, CA 90026
(323) 668-0737
www.CochinitoLA.com
info@CochinitoLA.com

EL GALLITO MARKET
Sandra Veisaga / Mario Rodriguez
12242 E. Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
(626) 442-1190
www.ElGallitoNicaMexCocina.com
info@ElGallitoNicaMexCocina.com

SABOR NICARAGÜENSE RESTAURANT
Alfredo Villanueva
1927 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90018
(323) 870-5505
www.SaborNicaraguenseRestaurant.com

TROPICAL CUBAN CAFÉ
2900 Sunset Blvd.
Los Angeles, CA 90026
(323) 426-9442
www.CafeTropical.la
CafeTropical2900@Gmail.com

VILLA CARIÑO RESTAURANT
César Valenzuela – Graciela Ruiz
1066 North Hacienda Blvd.
La Puente, CA 91744
(626) 918-2978

SE NECESITA COCINERO(A)
De comida nicaragüense.
Se solicita para el Condado
e Los Angeles, California
Tel: **(626) 789-8909**

BIENES RAÍCES, USA

GUADALUPE BARKER
Bluefields Realty
DRE # 01133704
Condados de Orange, Los Angeles,
Riverside y San Bernardino
324B East Rowland St.
Covina, CA 91723
(626) 290-6572
www.GuadalupeBarker.com
GuadySells@Yahoo.com

OSCAR BARKER
Latin American Professional Service Inc
NMLS # 343603
Senior Loan Officer
10907 Downey Ave., Ste 202
Downey, CA 90241
(626) 290-6569
www.OscarBarker.com
Oscar_Barker@Yahoo.com

BIENES RAÍCES, NIC.

GRAN PACIFICA
Proyecto Turístico
Allan Ortegaray
Walnut, CA 91789
(626) 488-9495
www.Bienes-Raices.com
Allan@Bienes-Raices.com

CLÍNICAS

DR. RAUL J. BENDAÑA M.D.
Medicina Familiar y Urología
1619 1/2 W. Pico Blvd.
Los Angeles, CA 90015
(213) 487-0615

DR. EDWARD A. MENA M.D.
Hepatólogo
Pasadena Liver Center
301 S. Fair Oaks, Ste 405
Pasadena, CA 91105
(626) 440-7325

BALDWIN PARK MEDICAL GROUP
Dr. Marvin Urbina / Dr. Herman Carrillo
14342 Ramona Blvd.
Baldwin Park, CA 91706
(626) 338-4088

CLÍNICA MÉDICA DEL SOL
Dr. Marvin Urbina / Dr. Herman Carrillo
1431 N Hacienda Blvd.
La Puente, CA 91744
(626) 918-3828

CALIFORNIA LIVER RESEARCH INSTITUTE
*Advancement of Treatment and Curing of
all forms of Liver Disease*
301 S. Fair Oaks, Ste 409
Pasadena, CA 91105
(626) 795-5769
www.CaLiverResearch.org

**MONTCLAIR CLÍNICA
MÉDICA FAMILIAR**
10563 Mills Ave.
Montclair, CA 91763
(909) 626-4020

ENTRETENIMIENTO

MARIACHI LATINO
José Cervantes
Condados del Sur de California
(323) 261-7858
(213) 505-6238
(323) 868-3181
www.MariachiLatino.com

INCOME TAX

C. CASTRO & ASSOCIATES
Camilo Castro
15558 East Amar Road
La Puente, CA 91744
(626) 369-4496
camcast@aol.com

CENTRO HISPANO
Róger & Francis Martínez
1053 S. Alvarado St.
Los Angeles, CA 90006
(213) 384-8430
www.CentroHispano.com
info@CentroHispano.com

PROFESSIONAL SERVICES
Dra. Gioconda J. Escorcía
1839 Montrose St.
Los Angeles, CA 90026
(213) 484-1983

INTERNET

DOMINIOSPROPIOS.COM
A Division of Web Enterprises, INC.
Domain Name Registration - Hosting
Website Design - Email Blast
382 N. Lemon Ave., # 236
Walnut, CA 91789
(800) 378-5717 | (626) 789-8909
www.DominiosPropios.com
Ventas@DominiosPropios.com

SITIOS EN INTERNET

www.Bienes-Raices.com
www.CamarasDeComercio.com
www.DominiosPropios.com
www.EventosEnLosAngeles.com
www.Inmigracion.org
www.IslaDeOmetepe.com
www.MexicanRestaurants.com
www.MundoLatino.com
www.RubenDario.org
www.ServiciosLegales.info

MISCELÁNEA

BANCO LAFISE
REMESAS LAFISE
Envíos de Dinero
(855) 552-3473
www.Lafise.com
info@BancoLafise.com.ni

FUNERARIA GROMAN INC
830 W. Washington Blvd.
Los Angeles, CA 90015
(800) 371-0893 | (213) 748-2203
www.GromanMortuary.com
info@GromanMortuaries.com

NICAS EN EL EXTERIOR NEWS
El Periódico del acontecer Nica
(626) 737-3521 ext. 709
www.Nicas.News
info@NicasNews.com

CONSULADO DE NICARAGUA
3550 Wilshire Blvd. Suite # 200
Los Angeles, CA 90010
(213) 252-1170 | (213) 252-1175
www.ConsuladoDeNicaraguaLA.com

ORGANIZACIONES

AMIGOS DE NICARAGUA AZUL Y BLANCO
301 S. Fair Oaks, Ste 409
Pasadena, CA 91105
(323) 457-8402
www.NicaAzulyBlanco.org
Donate@NicaAzulyBlanco.org

**ABANDONED CHILDREN IN
NICARAGUA FOUNDATION**
Camilo Castro
15558 E. Amar Rd.
La Puente, CA 91744
(909) 854-0491
www.AbandonedChildren.org
info@AbandonedChildren.org

C&N DREAMS FOUNDATION
Carlos M. Páez
(626) 472-4893
www.CNDreamsFoundation.org
Carlos@CNDreamsFoundation.org

**CAMARA DE COMERCIO NICARAGUENSE
AMERICANA DE CALIFORNIA (CACONACA)**
Tito Lagos-Bassett
3455 Nogales St., Suite 120
West Covina, CA 91792
(626) 806-2938
www.CamarasDeComercio.com
Tito@CamarasDeComercio.com

**SAN GABRIEL VALLEY HISPANIC
CHAMBER OF COMMERCE**
Carlos Páez
1171 W. San Bernardino Rd.,
Ste ECovina, CA 91722
(626) 383-6076
www.SGVHCCCA.org
info@sgvhccca.org

SERV. PROFESIONALES

ALFREDO VIDEO & PHOTO STUDIO
José Luis Espinoza
Bellflower, CA
(310) 567-2801 (310) 885-3667

TEAM GAITÁN
Lo Mejor en Fotografía y Video
Mirador Tiscapa, 1 c. al Lago, 1/2 c. Arriba
Managua, Nicaragua
+505-2222-5437
dongaitan@hotmail.com

TURISMO

Atracciones Turísticas, Hoteles,
Restaurantes y Más...
www.IslaDeOmetepe.com
www.IsletasDeGranada.com

SÉ RESPONSABLE:

**• QUÉDATE EN CASA
• LÁVATE LAS MANOS**

UN MENSAJE DE:

Nicas
EN EL EXTERIOR NEWS
EL PERIÓDICO DEL ACONTECER NICA EN EL MUNDO

DIRECTORIO DE PREPARADORES DE IMPUESTOS DE NUESTRA COMUNIDAD 2020

www.Directorio.tax

INCOME TAXES

C. CASTRO & ASSOCIATES

Camilo Castro
15558 East Amar Road
La Puente, CA 91744
(626) 369-4496
www.CamiloCastro.tax
camcast@aol.com

CENTRO HISPANO

Róger & Francis Martínez
1053 S. Alvarado St.
Los Angeles, CA 90006
(213) 384-8430
www.CentroHispano.com
info@CentroHispano.com

FIGUEROA INSURANCE SERVICE

Iván Figueroa
5324 Mission Blvd
Riverside, CA 92509
(951) 788-3807
ifigueroa_1999@yahoo.com

GUERRERO SERVICE CENTER CORP.

Armando Guerrero
4029 E. Slauson Ave.
Maywood, CA 90270
(323) 773-8615 | (323) 773-8642
www.GuerreroServiceCenter.com
info@guesece.com

IZABELL'S

Income Tax & Immigration Services
Isabel Gomez
2105 W. Pico Blvd., #A6
Los Angeles, CA 90006
(213) 386-8459
iarguello@sbcglobal.net

JAMIE'S TAX SERVICE

Luis A. Madriz
2705 S. San Pedro St.
Los Angeles, CA 90011
(323) 897-5152
(323) 300-0653 Cell
lms@azteca.net

MEDINA'S ACCOUNTING & TAX SERVICES

Manuel S. Medina
5949 E. Firestone Blvd.
South Gate, CA 90280
(323) 399-3000
manuelmedinajr@gmail.com

MORA SERVICES

Alexander Mora
12230 Manor Dr., Apt A
Hawthorne, CA 90250
(310) 597-5588
alexmora123@hotmail.com

O.B. SERVICES

Omar A. Barberena
8188 Sierra Ave., Suite C
Fontana, CA 92335
(909) 428-7765
(951) 741-1053
observices@sbcglobal.net

PROFESSIONAL SERVICES

Dra. Gioconda J. Escorcía
1839 Montrose St.
Los Angeles, CA 90026
(213) 484-1983

PROFESSIONAL SERVICE CENTER - RAPID TAX REFUND

Ramón Chavarria
210 W. First St, Ste. 209
Santa Ana, CA 92701
(714) 550-7633
(714) 550-7635 Fax
pscter@gmail.com

ROJAS MULTISERVICES

Income Tax Service
Luis A. Rojas
214 S. Euclid Ave.
Ontario, CA 91762
(909) 986-3979
www.Rojas.tax
rojasent1@yahoo.com

ROMERO PROFESSIONAL SERVICES

Lic. María Martha Romero
1266 S. Lake St.
Los Angeles, CA 90006
(213) 263-9874
mamaram@hotmail.com

Department of the Treasury
Internal Revenue Service

TROPICAL TOURS

Income Tax & Service
Mary Hernández
2667 E. Florence Ave., Suite F1
Huntington Park, CA 90255
(323) 247-7737
ogstravel@hotmail.com



**¡INCREMENTE
SUS VENTAS!**

ANÚNCIESE CON NOSOTROS

Nicas
EN EL EXTERIOR NEWS

USA: (800) 378-5717

www.NicasNews.com • Publicidad@NicasNews.com

www.DominiosPropios.com

"For your **.tax** Domain Registration Services"

Generic Top Level Domain (gTLD)

.tax



.tax

Registration Transfer Domain Renew Domain

What is a **.tax domain?**

**-Get started before
someone else does-**

For those in the tax business, the **.tax domain name extension provides a new tool in your internet marketing strategies that allows you to be unique.*

Contact Us: Ventas@DominiosPropios.com - www.DominiosPropios.com

Tels: (800) 378-5717 • (626) 806-2938 • (626) 488-9495



COMIDA NICA

SÁBADO Y DOMINGO SOLAMENTE

BAHO, NACATAMAL, SALPICÓN, FRITANGA

GALLINA RELLENA, LOMO RELLENO, PIERNA DE PUERCO AL HORNO, Y ARROZ A LA VALENCIANA POR ENCARGO

WE DO CATERING!



- **TODOS LOS DÍAS:** Comida Mexicana y Carnitas.
- **CARNICERÍA:** Servicio especial a las LONCHERAS y RESTAURANTES.
- Carne con corte nicaragüense para asar, salpicón y pecho (para baho)
- Café Presto, Rosquillas, Pastelitos, Blónicos, Frutas y Verduras Frescas, Zepol y cientos de productos latinos
- Productos "El Caracol", Café, Avena, Semilla de Jícaro, Cacao, Cebada, Pinolillo.
- Jaleas "Callejas" y Rosquillas Somoteñas

12242 E. Valley Blvd. El Monte, CA 91732 | **Phone: 626 442-1190**
www.ElGallitoNicaMexCocina.com



SABOR NICARAGÜENSE RESTAURANT







UBER EATS **POSTMATES**

1927 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90018
Información: (323) 870-5505

Skin Care by Amelia



Servicios Estéticos Profesionales

Micro-Dermabrasión

Es un procedimiento en la capa córnea (última capa de la epidermis) Elimina las células muertas, promueven el crecimiento de nuevas células, incrementa la producción de colágeno y con ello la elasticidad.

- WAX
- FACIALS
- DERMALIGHTS
- OXÍGENO FACIAL
- HAND TREATMENTS
- MICRODERMABRASIÓN

USADA PARA TRATAR:

- Envejecimiento de la piel
- Piel dañada por el sol
- Algunos tipos de cicatrices de acné
- Pigmentación Alterada
- Estrías
- Líneas Delgadas y Arrugas

- RESULTADOS:**
- Tono de piel mejorada
- Poros de piel más pequeñas
- Menos Erupciones
- Luminosidad Saludable
- Elasticidad Renovada
- Apariencia disimulada de cicatrices

Amelia Castro
 Tel (626) 606-5058 • RosameliaCastro@aol.com



C. Castro & Associates



CONTABILIDAD
 Para pequeños y Medianos Negocios

INCOME TAX
 Todo el Año

Más de 40 años de experiencia ayudando a la Comunidad Latina en el mismo local

Camilo Castro
 Email: camcast@aol.com
 Se Habla Español

Tel. (626) 369-4496 • Fax: (888) 251-9605

15556-15558 E. Amar Road
La Puente, CA 91744

Disfrute sus platos favoritos de nuestros restaurantes que apoyan a nuestra comunidad

Take Out

COMIDA PARA LLEVAR

ORDENE POR TELÉFONO O EN PERSONA



COMEDOR EL NICA CHONTALEÑO
Catering
Tel. (323) 875-0275

EL COCHINITO RESTAURANT
The most authentic Cuban restaurant in LA
3508 W. Sunset Blvd.
Los Angeles, CA 90026
Tel. (323) 668-0737

EL CAMACHOS
Restaurante Nicaragüense
2019 W Venice Blvd
Los Angeles, CA 90006
Tel. (323) 735-6276



EL GALLITO MARKET
Comida Nicaragüense y Mexicana
12242 E. Valley Blvd.
El Monte, CA 91732
Tel. (626) 442-1190

EL NUEVO MIRADOR RESTAURANTE
Great service, delicious food from El Salvador and Mexico
2705 W. Pico Blvd.
Los Angeles, CA 90006
Tel. (323) 730-8166

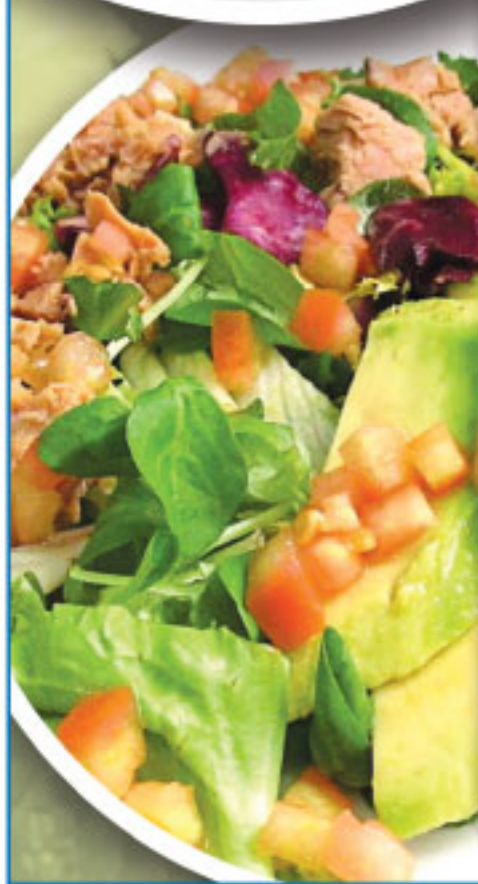


HUICHO'S BAKERY, INC.
Restaurante, Panadería, Tortillería
1250 S. Vermont Ave.
Los Angeles, CA 90006
Tel. (213) 385-3957

ORIGINAL LA ADELITA
Comida Centroamericana y Mexicana
1287 S. Union Ave.
Los Angeles, CA 90015
Tel. (213) 487-0176

PORTOBANCO'S RESTAURANT
Nicaraguan Latin Cuisine
1225 W. Venice Blvd.
Los Angeles, CA 90006
Tel. (213) 908-5565

SABOR NICARAGÜENSE RESTAURANT
Nicaraguan Food
1927 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90018
Tel. (323) 870-5505



TROPICAL CUBAN CAFE
Silverlake's neighborhood coffee shop
2900 Sunset Blvd.
Los Angeles, CA 90026
Tel. (323) 426-9442

VILLA CARIÑO MEXICAN FOOD & MARISCOS
Comida Mexicana Prehispánica
1066 North Hacienda Blvd.
La Puente, CA 91744
Tel. (626) 918-2978

