



Nicas

EN EL EXTERIOR NEWS

EL PERIÓDICO DEL ACONTECER NICA EN EL MUNDO

¡GRATIS!

Saludos a los Graduados de Nuestra Comunidad

#NicaraguaLibre
#SinPres@sPolitic@s
#SOSNicaragua

#QuedateEnCasa

ESTADÍSTICAS DEL COVID-19

- (Casos Confirmados)
- El Mundo: 6,270,758
- EE.UU: 1,811,357
- California: 130,615
- Los Angeles: 63,844
- Nicaragua: 1,118



Alec Genie



Andrew Ortegaray



Emily Morales Chavarría



Nicole Vargas



Ricardo Abaunza



Roberto Porta Hanon

CIUDAD DE LOS ÁNGELES

- Presentan mociones de reforma policial
- Decisiones de la Corte Suprema sobre DACA
- Reforzando los derechos de los inquilinos

SU SALUD

- Sobrellevar el Estrés
- Conciencia sobre el Autismo





**REMESAS
LAFISE**

**¡UNIMOS A LA FAMILIA
EN CADA MOMENTO!**

Envíe sus remesas a Nicaragua
por medio de:



Sus beneficiarios podrán retirarlas en
nuestras sucursales, negocios afiliados a
Servired LAFISE y/o directo a su cuenta

UTILIZA TUS REMESAS PARA:



Comprar o
remodelar
la casa que
tanto quieres



Para tus
proyectos
personales



Crear tu cuenta
de retiro
cómodo y
seguro en tu
país



Pagar
el estudio
de tus hijos
o familiares



USA: 1-855-552-3473 • NIC: + (505) 2255-8888 ext.1

35 Años



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, Biónicos, Frutas y Verduras Frescas, Zepol y cientos de productos latinos
- Productos "El Caracol", Café Avena, Semilla de Jícara, Cacao, Cebada, Pinolillo.
- Jaleas "Callejas" y Rosquillas Somoteñas

12242 E. Valley Blvd.
El Monte, CA 91732

Phone: 626 442-1190
www.ElGallitoNicaMexCocina.com

REPUBLICA DE NICARAGUA
AMERICA CENTRAL

SABOR NICARAGÜENSE
RESTAURANT

UBER EATS

POSTMATES

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



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

HOLLYWOOD

NOTICIAS DE Los Angeles

Presentan mociones de reforma policial; Celebrando decisiones de la Corte Suprema sobre DACA

Amigos y amigas,

Aplaudo a mi colega, el concejal **Herb Wesson**, por presentar una moción para reemplazar a policías por agentes sin armas para responder a llamadas de auxilio no violentas. Me he unido a él y a otros concejales para impulsar una mayor reforma en el Departamento de Los Ángeles y sus políticas. Exigimos mayor claridad sobre el uso de la fuerza de LAPD y las políticas de grabación de video, así como el cumplimiento de sus propios reglamentos.

También apoyo los esfuerzos de mis colegas para impulsar una mejor representación de las personas de las minorías negras, latinas, asiáticas e indígenas en el LAPD, asegurando que nuestras comunidades estén siendo protegidas por personas de nuestras comunidades, fomentando la comprensión colectiva y conexión más profundas entre el LAPD y nuestra comunidad.

También quiero promover el apoyo a mociones estatales recientes. **AB 1950** es un proyecto de ley que limitaría la libertad condicional por delitos menores a un máximo de 1 año y por delitos graves a 2 años, y **AB 2054**, que ampliaría los programas estatales que permiten a las organizaciones comunitarias responder a emergencias que no pongan en riesgo su vida. Si bien estos proyectos de ley aportan nuevas ideas muy necesarias a nuestro sistema de justicia penal, son los primeros pasos para construir un sistema de justicia más equitativo en California.

El llamado a "**desabastecer y desmantelar**" el LAPD requiere que redefinamos lo que queremos que haga la policía, y sé que estamos dando pequeños pasos, pero avanzando en la dirección correcta. Esto necesitamos



hacerlo bien.

Como autor del **Acta California Dream 2011 (AB 130 y AB 131)**, que permitió a los niños indocumentados solicitar ayuda financiera del estado y becas privadas para colegios y universidades, fue una gran noticia para mí la decisión de la Corte Suprema de los Estados Unidos de rechazar el intento del presidente Trump de cancelar DACA. La Corte Suprema tomó la decisión justa reflejando la voluntad de la mayoría de los estadounidenses.

Nuestros jóvenes **DACA** vinieron a los Estados Unidos sin voluntad propia. Sin embargo, son un ejemplo de la vitalidad de los inmigrantes que han venido a este país fundado por migrantes para hacer una vida mejor para todos.

¡Celebro esta decisión y felicito a todos nuestros Soñadores!

Por otra parte, los inmigrantes indocumentados – que son una piedra angular de nuestra economía – no estarán a salvo de la deportación hasta que el Congreso apruebe una ley

integral de inmigración con camino a la ciudadanía.

Por eso son importantes las elecciones. Debemos mantener nuestra vista en la victoria, y quienes puedan votar que lo hagan y promuevan el voto para deshacernos del presidente Trump y con una nueva mayoría en el Senado votar y aprobar una reforma migratoria. ¡Sr. Trump, usted no es mi presidente ni el de los Soñadores!

También quiero compartir con ustedes un video con la historia de lo que la comunidad afroamericana significa para mí. Siente como si fuera ayer, cuando estábamos en la sala del Concilio antes de la pandemia, honrando a nuestros hermanos y hermanas como lo hacemos todos los años durante el Mes de la Herencia Afroamericana. Todo lo que dije ese día lo puede ver y compartir en este video y todo viene de mi corazón.

Gracias a nuestros pioneros, gracias a nuestras comunidades. Estamos todos unidos.

Sinceramente,

Gil Cedillo

Concejal, Distrito 1

www.gilcedillo.com

200 N Spring St, 460, Los Angeles, CA 90012, United States

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con los servicios de la ciudad, contáctenos al **323-550-1538** o Gilbert.Cedillo@lacity.org

Cortesía: **Nation Builder**.

JUNETEENTH – 19 de Junio

Hoy, "Juneteenth" llega a un momento de cambio no solo en Los Ángeles sino en todo el país. El discurso elemental incrustado en la historia y la tradición de Juneteenth siempre ha sido de esperanza. Juneteenth inspira resistencia para seguir adelante, porque el mundo que quieres que exista puede suceder, y el futuro que quieres está por llegar.

NOTA:

También conocido como **Día de la liberación o Día de la emancipación**, es una festividad no oficial estadounidense



que conmemora el 19 de junio de 1865.

En esa fecha se comenzó a celebrar la abolición de la esclavitud en el estado de Texas, EE.UU.: y más generalmente la emancipación de todos los afroamericanos esclavizados. Su nombre es una mezcla de las palabras en inglés "June" (junio) y "nineteenth" (decimonoveno), la fecha de la celebración.

Juneteenth es reconocida como un día festivo especial en 45 estados.

Reforzando los derechos de los inquilinos

El Concejal Cedillo presentó mociones para buscar más ayuda para los angelinos preocupados y desamparados. Si bien el Concejo Municipal ha otorgado a los inquilinos 12 meses adicionales, más tiempo que en cualquier otro lugar

de la nación, para pagar el alquiler atrasado después del fin de la emergencia de salud pública, el concejal Cedillo sabe que esto no es suficiente, y busca fortalecer los derechos de los inquilinos y medidas de defensa de desalojo antes de que sea demasiado tarde.

Alcalde Garcetti permite mas reaperturas

La ciudad ahora permite la reapertura de:

Servicios de contacto personal cercano que incluyen salones de uñas, salones de belleza, centros de masajes, instalaciones de spa, salones de arte corporal y otros

servicios de aseo personal.

Bares, bodegas, cervecerías y salas de degustación. Salas de cartas, instalaciones de apuestas satelitales y pistas de carreras sin espectadores.

Consulte la última Orden de Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles (HOO): www.GilCedillo.com

Además, la Ciudad de Los Ángeles desarrolló kits de herramientas para apoyar a las empresas que operan de manera segura en: corona-virus.la/Business



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

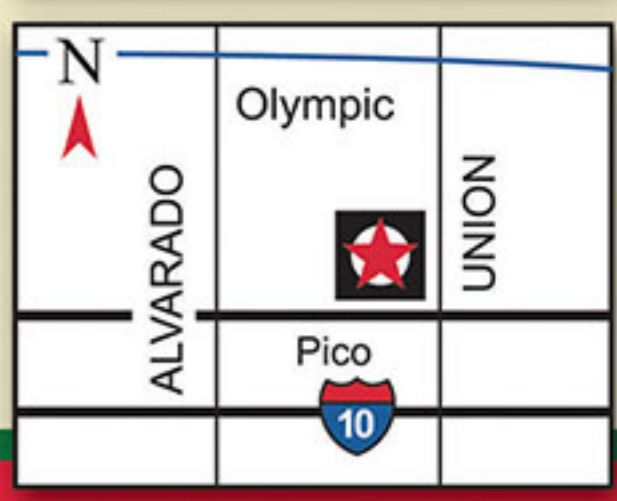
COMIDA CENTROAMERICANA Y MEXICANA

- 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, FL33193 EE.UU.
Tel. +1 (305) 967-3948
Miami@NicasEnElExteriorNews.com

COLABORADORES A NIVEL MUNDIAL

Director / Presidente Tito Lagos-Bassett Director@NicasEnElExteriorNews.com	Nicaragua María José Zamora MJZamora@NicasEnElExteriorNews.com
Editor General / Vicepresidente Allan Ortegarey EditorGeneral@NicasEnElExteriorNews.com	Costa Rica Mauricio Ortega MauricioOrtega@NicasEnElExteriorNews.com
Gerente General Manuel Ortegarey GerenteGeneral@NicasEnElExteriorNews.com	Honduras Chale Porta ChalePorta@NicasEnElExteriorNews.com
Gerente de Ventas Luis E. Lagos Ventas@NicasEnElExteriorNews.com	Miami, Florida Milton Cabrera MiltonCabrera@NicasEnElExteriorNews.com
Gerente de Ventas (Sur de California) María Alejandra Torres MATorres@NicasEnElExteriorNews.com	Los Angeles, California Luis Hernandez LuisHernandez@NicasEnElExteriorNews.com
Editor Cultural Ariel Montoya Cultural@NicasEnElExteriorNews.com	Caracas, Venezuela Alcides Gutiérrez AlcidesGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com
Editor Turístico Lucy Valenti Turismo@NicasEnElExteriorNews.com	Santa Fe de Bogota, Colombia Ileana Tijerino IleanaTijerino@NicasEnElExteriorNews.com
Diseño y Diagramación Richard Wilson (Managua, Nicaragua) Diagramacion@NicasEnElExteriorNews.com	Sao Paulo, Brasil Danilo Gutiérrez DaniloGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com
Caricaturista Javier Yasir Fajardo Flores Caricaturista@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 - Junio 2020

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

ALIMENTOS / BEBIDAS

- El Gallito Market.....2
- Huicho's Bakery.....5
- Original La Adelita
Restaurante.....5
- Sabor Nicaraguense
Restaurant.....2
- Villa Cariño.....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 Bendaña.....7
- Pasadena Liver Center
Dr. Edward A. Mena M.D.....7
- Baldwin Park Medical Group
Dr. Marvin Urbina & Dr. Herman
Carrillo.....7

- Montclair Clinica Medica
Familiar.....15

ENTRETENIMIENTO / EVENTOS

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

INCOME TAX

- C. Castro & Associates.....17
- Centro Hispano.....17
- Professional Services.....15

INTERNET

- EnviosDeEmail.com.....17
- DominiosPropios.com A Division
of Web Enterprises, Inc.
Registro de Dominios, Hosting,
Emails.....19
- www.NicasNews.com.....17

LITERATURA

- www.RubenDario.org.....17
- Temas De Mi Peregrinar.....17

MISCELÁNEA

- Funeraria Groman.....15
- Census 2020.....17

OFERTAS DE TRABAJO

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

ORGANIZACIONES

- Amigos De Nicaragua, Azul y
Blanco.....17
- Cámara De Comercio
Nicaraguense-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
- Lewis Photographer / Creative.....15
- MGPPrinting.....17
- Team Gaitán - Nicaragua.....17

TURISMO

- www.IslaDeOmetepe.com.....17

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

EDITORIAL



LA HUMANIDAD EN LA PRUEBA DE FUEGO

Tito Lagos-Bassett
Director@NicasEnElExteriorNews.com

Creo que la pandemia va a unir más a la especie humana y en especial en mi querida Nicaragua, porque estamos palpando en carne propia la pérdida de seres que nos importan.

El COVID-19 sin duda alguna se ha convertido en el "personaje" no solamente del año, ni del siglo, sino también de los anales de la historia de la humanidad. Las secuelas de tan mortal virus no solamente están cobrando valiosas vidas humanas y desapareciendo generaciones completas de sabios mayores, se están exterminando los cerebros llenos de experiencias, los que daban consejos en las familias e imponían el respeto y admiración a las nuevas generaciones. Nos estamos quedando sin los personajes en las familias de quienes nos sentíamos orgullosos y nos daban las lecciones sin esperar nada a cambio, y que además, tenían todo el tiempo del mundo para escucharnos. Prácticamente nos estamos quedando sin la historia familiar contada de boca en boca, ya no habrá más anécdotas de nuestros antepasados de los labios de quienes les conocieron.

Pero las consecuencias serán mayores aun, porque esta es una situación que la raza humana no había vivido antes teniendo el desarrollo actual de la tecnología, donde nos enteramos de lo que pasa en el mundo al instante. Este hecho, sin embargo, conlleva el desarrollo de otros males aún mayores.

El miedo, la angustia, el "stress", la incertidumbre, la economía, la estabilidad familiar, los sistemas políticos y la manera de cohabitar el mundo ha cambiado, y con el cambio se están acabando también formas de vida y los que teníamos establecidos una forma de confort, ahora tendremos que reinventarnos nuevamente.

Todos sabemos, porque es parte de la historia, que solo quienes se adaptan a la nueva situación son los que sobrevivirán con dignidad, los demás desde ya han empezado a quejarse y así lo harán hasta el final de sus vidas.

¿Y usted amigo lector... a qué grupo pertenece o quiere pertenecer? ¿De los que se quejan o de los que buscan cómo resolver?

Mi propuesta es: trate de resolver y dedique su vida a buscar soluciones. Interésese en el bien de los demás y aproveche todos los momentos posibles para diseñar estrategias que beneficien a quienes les rodean. Prepárese, estudie, investigue, desarrolle nuevas habilidades que considere serán necesarias de ahora en adelante.

Los cambios en la sociedad estarán a la orden del día y las orientaciones de comportamiento serán vitales para las empresas, las familias y las sociedades locales.

Aprender y adiestrarse en el funcionamiento de la salud mental y emocional de las personas, es algo que será de mucho beneficio para el que lo haga, podrá también, tener la satisfacción de saber apoyar a los demás. Aproveche el tiempo para adquirir mayores conocimientos en las relaciones humanas y comience a emplearlas con sus más próximos y en adquirir destreza en conocerse a usted mismo.

Entréguese a disciplinas de meditación, oración, salud alimenticia y ejercicios de respiración y corporal. Ahora más que nunca debemos estar conscientes que nuestra salud integral será vital para poder sobrevivir a esta catástrofe mundial. Y recuerde una vez más: Todos somos sospechosos y todos tenemos necesidades que cubrir, iniciando con la salud tanto corporal, como económica, emocional, espiritual y mental.

El momento nos llama a ser más compasivo y empático para poder desarrollar actitudes de generosidad que se está haciendo más evidente por grupos solidarios. Llame y este pendiente de sus familiares y amigos más vulnerables. Dios nos cubra a todos con su infinito poder.

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

-Tito

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



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

Noticias de Estados Unidos

Comisionada de Sweetwater denuncia al régimen orteguista ante la Casa Blanca por mal manejo de la pandemia

La nicaragüense **Sophia Lacayo**, **Comisionada de la ciudad de Sweetwater, en Florida**, realizó una petición al presidente de Estados Unidos, **Donald Trump**, a la Comisión de Derechos Humanos y a la Corte Penal Internacional para presionar con sanciones al régimen de Daniel Ortega por el mal manejo de la pandemia del Covid-19 en Nicaragua. La carta fue apoyada por los senadores **Marco Rubio** y **Rick Scott**, así como el congresista **Mario Díaz Balart**. La petición de la comisionada Lacayo se dio

debido a la denuncia que realizó la madre del preso político **Maycol Antonio Arce**, de 27 años, quien se encuentra con tos y fiebre pero no ha sido atendido por el personal médico. En un video, la madre del joven, pide ayuda a los organismos internacionales para que sean liberados todos los reos políticos.

«Estamos buscando esa ayuda para que podamos levantar esa voz y así poder ayudar al pueblo nicaragüense tan sufrido en los

últimos dos años, que además ahora, con la pandemia del Covid-19 lo que está pasando es que están haciendo actos públicos masivos para contaminar a la ciudadanía», expresó Lacayo.

La nicaragüense se mostró satisfecha por el apoyo de los senadores y congresista a esta petición porque «refuerza las sanciones y castigos» contra el régimen orteguista, que no resguardando los protocolos de sanidad

para combatir el Covid-19. «Procederemos a denunciar ante la Corte Penal Internacional a Daniel Ortega por Crímenes de lesa humanidad contra el pueblo nicaragüense. Pedimos a la comunidad internacional su apoyo para exigir las medidas que permitan proteger al pueblo en medio de la pandemia coronavirus y una transición a la democracia en Nicaragua», agregó.

Cortesía: **La Prensa**

Aerolíneas retomarán operaciones en Nicaragua hasta julio

Copa Airlines, **American Airlines** y **Aeroméxico** extienden suspensión de operaciones en el país y aseguran que regresarán en julio.

Al menos tres aerolíneas de las que operan en Nicaragua anunciaron recientemente una extensión en la fecha de reanudación de operaciones que están suspendidos debido a la pandemia del nuevo virus SARS-CoV-2.

Aeroméxico, que fue la última aerolínea que quedó operando en el país, informó a través de su sitio web que las operaciones siguen suspendidas hasta el 30 de junio de 2020 y se reanudarán a partir del 1 de julio en Nicaragua.

Esta aerolínea tenía previsto reanudar el 1 de

junio, sin embargo, hizo una modificación en sus operaciones. De los vuelos hacia Centroamérica la fecha de reanudación en Nicaragua, que coincide con la de Guatemala, es la más tardía. A excepción de Panamá donde la aerolínea ha cancelado sus operaciones y «no se reanuda», según la aerolínea.

En el caso de Honduras y El Salvador las operaciones están suspendidas hasta el 31 de mayo y se reanudarán el 1 de junio. En tanto, en Costa Rica, los vuelos se reanudarán el 15 de junio con 2 vuelos semanales.

Por su parte, la aerolínea **Copa Airlines** tenía previsto reanudar el 8 de junio, ahora refiere que será el próximo 3 de julio de 2020 » una

vez reciba los permisos requeridos por las autoridades correspondientes de los demás países de la región», se lee en su sitio web.

En el caso de Nicaragua, el régimen de Daniel Ortega no ha ordenado el cierre de fronteras como una medida concreta para evitar la propagación del virus, ya que no ha impuesto restricciones a los viajeros procedentes de países con un alto índice de casos de Covid-19.

Mientras reanuda operaciones, **Copa Airlines** aseguró que incrementará los vuelos humanitarios para los ciudadanos de diferentes países que quedaron varados por las medidas que impusieron los países por la pandemia.

Delta Airlines confirmó a LA PRENSA recientemente que se retiraba de Nicaragua de manera indefinida y que representaba «una decisión difícil y que afectará también a una ciudad de México», según Elizabeth Ninomiya, gerente de Comunicaciones Estratégicas para América Latina y el Caribe de Delta.

Sobre **American Airlines**, la embajada de Estados Unidos en Nicaragua emitió un comunicado donde asegura que la aerolínea mantiene suspendidas sus operaciones hasta el 7 de julio de 2020, esta aerolínea tenía previsto reanudar el 4 de junio. Sobre **Spirit Airlines**, la embajada ya había informado que las operaciones estaban suspendidas hasta el 5 de julio.

Cortesía: **La Prensa**

Estados Unidos sanciona al jefe del Ejército de Nicaragua y al ministro de Hacienda

EE.UU. señala a Julio César Avilés de haberse negado a «ordenar la inhabilitación y el desmantelamiento de las fuerzas paramilitares o parapoliciales».

La Oficina de Control de Activos Extranjeros (OFAC) del Departamento del Tesoro de los Estados Unidos sancionó este viernes al jefe del Ejército de Nicaragua, Julio César Avilés, y al ministro de Hacienda y Crédito Público, Iván Adolfo Acosta Montalvan, «por apoyar al corrupto régimen de Ortega».

«Las continuas violaciones del régimen de Ortega de los derechos humanos básicos, la corrupción flagrante y la violencia generalizada contra el pueblo nicaragüense son inaceptables», dijo el secretario del Tesoro Steven T. Mnuchin. «Estados Unidos apuntará a quienes apoyan el régimen de Ortega y perpetúan la opresión del pueblo nicaragüense».

El general Julio César Avilés inició su tercer mandato consecutivo al frente del Ejército de Nicaragua el pasado 21 de febrero.

Se negó a desarmar a los grupos parapoliciales El Tesoro de Estados Unidos lo señala de estar «alineado políticamente con el presidente Ortega, se negó a ordenar la inhabilitación y el desmantelamiento de las fuerzas paramilitares o parapoliciales durante y después de los levantamientos políticos que comenzaron el 18 de abril de 2018».

Además agrega que «los militares proporcionaron armas a los parapolicías que llevaron a cabo actos de violencia contra el pueblo nicaragüense, que resultó en más de 300 muertes, actos de violencia significativos y abuso de los derechos humanos contra personas asociadas con las protestas».

En las protestas que iniciaron en abril de 2018, a las fuerzas parapoliciales que se dedicaron, junto a la Policía, a desmantelar los tranques y barricadas que los manifestantes habían construido para protestar en contra del régimen de Daniel Ortega y Rosario Murillo, se les vio portando armamento militar como lanzacohetes RPG-07, ametralladoras PKM, fusiles AK-47 y el Dragunov, M-16, entre otras.

A raíz de la noticia de la sanción, la Comisión Interamericana por los Derechos Humanos (CIDH), organización expulsada por la dictadura debido a sus informes que documentaron la represión en contra las protestas civiles de 2018, recordó por medio de Twitter su demanda constante para la desarticulación de los grupos paramilitares que operan para el régimen.

Sobre el ministro de Hacienda Sobre Iván Acosta, Estados Unidos asegura

que «ha seguido organizando un importante apoyo financiero al régimen de Ortega», como ministro de Hacienda y Crédito Público. «Amenazó personalmente a los bancos para que no participaran en una huelga organizada por los líderes de la oposición en marzo de 2019, cuyo objetivo era impulsar la liberación de los presos políticos».

El secretario de Estado de los Estados Unidos, Mike Pompeo, expresó por medio de Twitter su satisfacción por las sanciones. «Hoy anunciamos nuevas sanciones contra el comandante del ejército nicaragüense Avilés, y el ministro de Finanzas, Acosta. Estados Unidos continuará responsabilizando a quienes abusen de #HumanRights y busquen silenciar las voces prodemocráticas en Nicaragua. La represión del régimen de Ortega no se mantendrá», escribió.

Cortesía: **La Prensa**

Un Especial Saludo a los Graduados de Nuestra Comunidad

Reconocemos el esfuerzo que han hecho tanto ustedes como vuestros padres en estas condiciones tan difíciles que está viviendo la humanidad.

Pero el mundo sigue y ustedes tienen un mundo por delante al que deberán enfrentarse con valentía, entusiasmo y determinación. El futuro es de ustedes y todos esperamos que lo conviertan en mejor y mejor.

DATOS DE GRADUADOS DE NUESTRA COMUNIDAD 2020



Queremos unirnos al regocijo que acobija en estos momentos a la familia Vargas, con la celebración de la graduación de **Nicole**, quien se graduó recientemente de "Ferguson High School", esta felicitación sea extendida a sus padres Carlos & Xiomara Vargas.



Hasta Sterling, Virginia, queremos hacer llegar nuestras felicitaciones para el recién graduado de "Dominion School", **Ricardo Abaunza** a quien le deseamos éxitos en sus estudios superiores. Felicitamos, asimismo, a sus abnegados padres Ricardo & Silvia Abaunza.

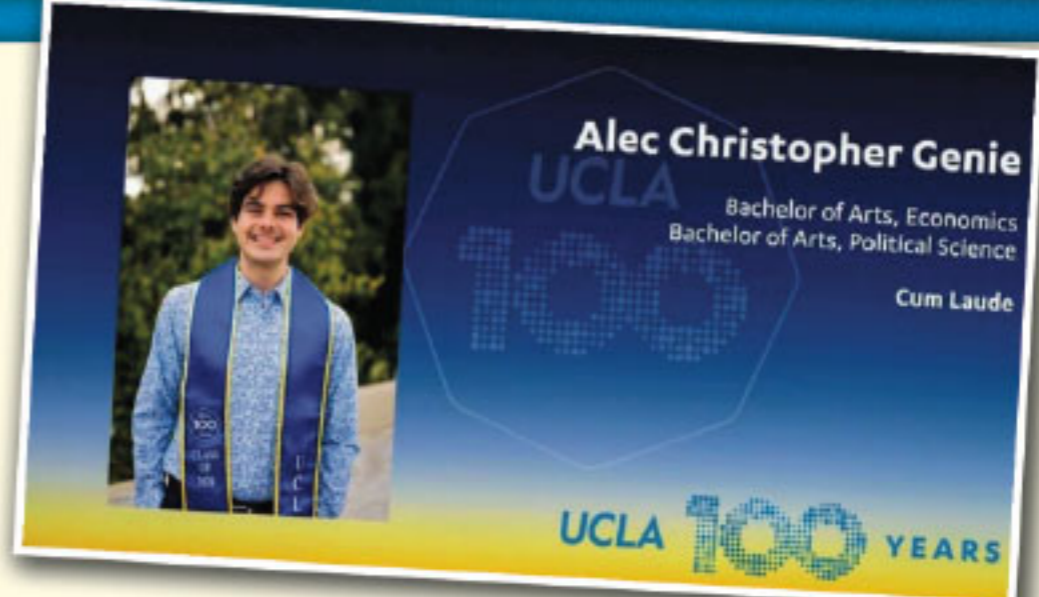
La familia Porta Hanno esta de pláceme, y no podría ser menos, pues el primogénito **Roberto Gerónimo** ha alcanzado su título de bachiller en el "John Champe High School", en Aldie, Virginia. Nos unimos a la felicidad de sus orgullosos padres Roberto Porta Córdoba y Yahaira Hanón Aragón y la de sus hermanos.



La Felicidad y celebraciones no se han hecho esperar en la familia de la graduada **Emily Morales Chavarria**. Emily alcanzó su título de bachiller en "Nobel Charter Middle School", en Northridge, California. No unimos y deseamos grandes éxitos en sus próximos planes de estudio. Hacemos extensivos las felicitaciones a sus progenitores Víctor Morales Toruño & Damaris Chavarria Chavarria que con tanto amor y sacrificio han hecho posible este importante acontecimiento.



Muchas Felicitaciones a **Andrew Ortegaray**, quien se graduó de Matemático y Físico del "California Institute of Technology (Caltech)" de la ciudad de Pasadena en California. Extensivos a su progenitor Allan Ortegaray, Fundador y Editor General de nuestro periódico, y hermanas Valerie y Arianne; Sus tíos: Manuel, Humberto, Roberto y Vivian; y por supuesto a sus orgullosos Abuelos Jacobo y Leonor. Andrew en los próximos meses, continuará sus estudios hasta lograr una maestría.



Congratulations to my nephew **Alec Genie**. Great job to Sheri and Jaime Genie. From your uncle Daniel Genie. Thanks Daniel-Yeah, i'm not gonna lie it was really hard work for me the last four years! Lol. ALEC deserves all the credit for his hard work and double major AND landing a job! From Sheri Sullivan Genie. He also honored graduated. CUM LAUDE. Congrats Alec! From Olga Genie.

Cronología Informa

MAYO

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles



“ La justicia es la reina de las virtudes republicanas y con ella se sostiene la igualdad y la libertad. ”
- Simón Bolívar



3 Incertidumbre por supuestos casos de Covid-19 en la cárcel La Modelo.
Pablo Cuevas, abogado de la CPDH, dijo que cualquier cosa que le que pase a un reo dentro del penal es responsabilidad de las autoridades gubernamentales, porque se les ha advertido sobre las amenazas del contagio y han omitido las acciones.

4 Régimen orteguista mantendrá las visitas casa a casa sin importar posible contagios de Covid-19.
Según la vicepresidenta Rosario Murillo, será para levantar un censo nacional con énfasis en las personas de la tercera edad, con padecimiento de enfermedades crónicas y discapacitadas.

5 Unidad Médica Nicaragüense respalda las demandas de más 200 profesionales de la salud sobre la situación del Covid-19.
«Rechazamos y condenamos las medidas coercitivas, amenazas de despido y de procesamiento penal, vertidas en contra de nuestros colegas, a través de medios virtuales, por agentes y simpatizantes del gobierno», dice la UMN.

6 Más de 500 profesionales de la salud piden para demandar al régimen orteguista tomar medidas preventivas para detectar la epidemia, se pide la realización de pruebas de laboratorio como privado, transparente y con la epidemia, se pide la contingencia y medidas preventivas.

10 «Lo indignante es que le mientan a uno». Familiares de muertos aseguran que las autoridades de salud ocultan los fallecimientos por Covid-19.
Este fin de semana las muertes de dos personas en Managua elevaron los reclamos de las familias que aseguran que los decesos se debieron al coronavirus.

11 Ministerio de Salud lleva seis días consecutivos sin informar sobre el avance del Covid-19 en Nicaragua.
El silencio de las autoridades sanitarias ocurre en un contexto donde crecen las denuncias de nicaragüenses que aseguran que se están ocultando los fallecimientos por Covid-19.

12 Expresidente Enrique Bolaños denuncia «falta de acciones» del régimen de Daniel Ortega frente al Covid-19.
El exmandatario denunció en su mensaje que «Nicaragua es un país donde el Gobierno, además de no haber adoptado y puesto en práctica las medidas elementales de protección, ha impuesto y promovido actividades masivas exponiendo a la población al contagio».

13 «Ellos siguen jugando a la Exmilitante sanamente la muerte de su hijo por Covid-19.
Vladimir Rodríguez denunció la muerte de su hermano por Covid-19, reñegando y dice: «Él no es hijo de su familia, por su familia, por su familia, por su familia».

17 Alcaldía orteguista de Ocotal y el Intur realizan feria en medio de la pandemia de Covid-19.
La alcaldesa orteguista de Ocotal, Xiomara Tercero López, en sus palabras de bienvenida a la feria dijo «que el evento se realizaba en una ciudad segura, amable y valerosa, amante de la paz, y que con la acertada conducción del Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional saldrían victoriosos de la pandemia del coronavirus».

18 Aerolíneas retomarán operaciones en Nicaragua hasta julio.
Copa Airlines, American Airlines y Aeroméxico extienden suspensión de operaciones en el país y aseguran que regresarán en julio.

19 Muere Nicho Marengo, un artifice del regreso de Ortega al poder.
Dionosio Marengo, el exalcalde de Managua, ha fallecido este martes 19 de mayo a los 73 años de edad, según confirmaron fuentes médicas y familiares.

20 Estadounidenses piden para demandar al régimen orteguista por la muerte de su hijo por Covid-19.
Decenas de estadounidenses piden para demandar al régimen orteguista por la muerte de su hijo por Covid-19, reñegando y dice: «Él no es hijo de su familia, por su familia, por su familia».

24 Por qué Ortega también es responsable del caos en Peñas Blancas. Sica confirma que aduanas están cerradas del lado de Nicaragua.
La Secretaria General del Sica confirmó que los servicios aduaneros en la frontera sur de Nicaragua están cerrados es instó a la región a buscar una solución. Ortega escogió el camino más confrontativo para superar la crisis con Costa Rica comparado con Honduras y Panamá.

25 Fallece el cantautor nicaragüense Otto de la Rocha.
Otto de la Rocha se encontraba internado desde hace varios días en el Hospital Militar. Su trayectoria artística duró más de 77 años.

26 Siete senadores de EE.UU. piden sanciones contra magistrados, jueces y fiscales por su complicidad en represión en Nicaragua.
«Las organizaciones internacionales de DDHH han aportado pruebas de que miembros del Poder Judicial han llevado a cabo procesamientos sin el debido proceso y no han logrado responsabilizar a los grupos progubernamentales por sus crímenes», sostienen los legisladores.

27 Más de 700 profesionales de la salud piden para demandar al régimen orteguista por la saturación de los hospitales.

Actividad de Nicaragua

2020

Domingos	Jueves	Viernes	Sábado
	<p>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.</p> <p>Sugerencias, escribanos a: EditorGeneral@NicasNews.com</p>	<p>1 Médicos demandan al gobierno liberación de pruebas de Covid-19 y transparencia en la evolución de la pandemia. Médicos exigen al gobierno que se liberen las pruebas para detectar la enfermedad Covid-19, que sigue centralizada por el Ministerio de Salud (Minsa). Asimismo, exigen que se presente un plan de mitigación del impacto de la pandemia.</p>	<p>2 Nicaragua se acerca a depresión económica como la de los años ochenta, augura editorial británica. El organismo británico The Economist Intelligence Unit asegura que Daniel Ortega no ha dado muestras de querer una salida negociada y se consolida en el poder gracias a la Policía y el Ejército.</p>
<p>Profesionales de la salud se piden ir al régimen de acciones ante el trabajo de la salud masiva de pruebas Covid-19 a nivel público que se brinde información clara sobre la evolución de establezca un plan de se tomen medidas</p>	<p>7 Hospitales de Managua registran más casos de Covid-19. El Hospital Alemán se ha convertido en el centro donde más traslados se han realizado de contagiados por el nuevo coronavirus, mientras en los privados los casos aumentan cada día.</p>	<p>8 Cepal pronostica que el Covid-19 dejará a más de la mitad de los nicaragüenses en miseria. Los principales factores que incidirían en el aumento de la miseria en la región serían la pérdida de remesas y la destrucción de empleos como consecuencia de la pandemia.</p>	<p>9 Francisco Aguirre Sacasa: «Ortega ya perdió a los pensantes de su partido». El ex canciller explica en esta entrevista sobre las consecuencias que sobrevendrían a Ortega por el manejo que está haciendo del Covid-19, las implicaciones de las sanciones europeas y también opina sobre las elecciones presidenciales de 2021.</p>
<p>«Luchando con la verdad». El periodista denuncia la muerte de su hermano y su tía por</p> <p>vez, que asegura que otro que está enfermo con la muerte de Daniel Ortega y humanitario, él solo mira por su poder...».</p>	<p>14 Comisionada de Sweetwater denuncia al régimen orteguista ante la Casa Blanca por mal manejo de la pandemia. La nicaragüense Sophia Lacayo, realizó una petición para presionar con sanciones al régimen de Daniel Ortega. La carta fue apoyada por los senadores Marco Rubio y Rick Scott y el congresista Mario Díaz Balart.</p>	<p>15 Todos los transportistas que han dado positivo al Covid-19 en Costa Rica ingresaron por los puestos fronterizos con Nicaragua. A los 31 transportistas que registra el Minsa de Costa Rica con Covid-19 se les ha negado el ingreso al país y han sido devueltos a Nicaragua.</p>	<p>16 Conmemoran el asesinato del preso político Eddy Montes Praslin en medio de asedio orteguista. La Policía asedió las iglesias desde temprano, aun cuando la Diócesis de Matagalpa lleva semanas realizando misas y otras actividades «sin presencia física de fieles».</p>
<p>«Los huyen de Nicaragua quien pueda». estadounidenses que huyen llegaron este miércoles a las del Aeropuerto Managua, en búsqueda de vuelo que los lleve a un verdadero «pueda».</p>	<p>21 EE. UU. aprobó más presión contra dictadura de Ortega. El Comité de Relaciones Exteriores del Senado de EE.UU. aprobó una resolución bipartidista presentada por los senadores Ted Cruz y Bob Menéndez, en la cual apoyan al pueblo de Nicaragua, mientras luchan por restaurar la democracia e instando a la administración de Donald Trump, a usar las herramientas de sanciones para aumentar la presión sobre la dictadura.</p>	<p>22 Estados Unidos sanciona al jefe del Ejército de Nicaragua y al ministro de Hacienda. EE.UU. señala a Julio César Avilés de haberse negado a «ordenar la inhabilitación y el desmantelamiento de las fuerzas paramilitares o parapoliciales».</p>	<p>23 Nicaragua: Denuncian extravió de cadáveres de fallecidos por Covid19. El extravió del cuerpo sin vida de una persona fallecida presuntamente por Covid19, en el Hospital Bautista, de Nicaragua ha generado gran indignación en su humilde familia que desembolsó más de 7,000 dólares en busca de salvarle la vida.</p>
<p>Profesionales de la salud denuncian amenazas a médicos y medicina. advierten que el «sistema de encuentra en vías de una alta probabilidad de próximos días».</p>	<p>28 Al menos 35 familias han denunciado las muertes de sus parientes por Covid-19. Las actas de defunción registran que han muerto por otras causas: neumonía, insuficiencia respiratoria, embolismo pulmonar. Ellos afirman que fue de coronavirus.</p>	<p>29 Administración Trump certifica al Congreso que régimen incumple Nica Act. La Nica Act ordena al presidente de EE. UU. que instruya a su representante ejecutivo en cada institución financiera internacional, y que use la influencia de su gobierno con el objetivo de oponerse a cualquier préstamo que beneficie al régimen de Nicaragua, excepto proyectos de necesidades humanas básicas o para promover la democracia en Nicaragua.</p>	<p>30 Directora de la OPS comparte preocupación planteada por cinco exministros de salud nicaragüenses ante la pandemia del coronavirus. La representante de la OPS aclaró que «si Nicaragua no abre sus puertas a la OPS/OMS, la Organización no puede más que continuar sus esfuerzos para apoyar al país»</p>

Conciencia sobre el Autismo

Especial para Nicas En El Exterior News
Por: Grettel Campbell

En el día mundial de conciencia sobre el autismo quiero compartir con ustedes mi experiencia como orgullosa mamá de un niño autista; Víctor nació hace 7 años de hecho cumplió 7 el 6 de abril, cuando tenía 2 años empecé a notar algo distinto en él pero pensé que solo era tímido pasaron los años y le decía al doctor que Víctor no iba al baño por cuenta propia, que no podía hablar bien y que comparado a mis otros hijos notaba algo diferente en él y lo que me decía es que todos los niños son diferentes que era normal que esperara que ya iba hablar.

Cuando Víctor iba a llegar a los 5 años traté de inscribirlo al Kinder y no lo aceptaron porque no podía ir al baño solo aun, yo me frustré mucho porque no sabía qué hacer y le decía a su papá que el niño tenía un problema y me decía que estaba loca (negación) y que su hijo era normal solo estaba mimado porque era más pequeño y pensé tal vez tenga razón.

Algunas personas me decían que lo tenía muy malcriado que por eso era así (ignorancia) hice el mayor esfuerzo para que aprendiera a ir al baño y sí lo logré 🍌 pero aún seguía sin poder hablar más que palabras claves, hablé nuevamente con el doctor pero ya en un tono más

fuerte y le dije que mi hijo necesitaba ver un especialista (para entonces ya empezaba de activista, tenía más valor) y sí me dio referencia para un especialista. Le mandaron hacer pruebas y en ese tiempo de espera tocó nuevamente inicio de clases y al inscribirlo ya tenía Víctor 6 años, y yo pedí a la escuela lo dejaran en Kinder ya que como mamá sabía que él no podría en un primer grado.

La escuela me dijo que NO que él ya tenía los seis, y por más que les explique fue un NO, y lo que temía llegó, Víctor no tenía a nadie que lo cuidara en la escuela y se perdía y lo que hacían era llamar a su hermano mayor para que lo cuidara durante el receso cosa que me molestó demasiado ya que no era responsabilidad de Marco cuidarlo, llegué a un punto que ni Marco ni Víctor querían ir a la escuela, Víctor por miedo y Marco por frustración y pena por su hermano, a eso le sumaba la subdirectora amenazándome en el teléfono que si los niños no iban a clase me llevarían a corte por irresponsable, bueno, se hizo algo más grande de lo que yo pensaba.

FINALMENTE llegaron los resultados de Víctor y lo que ya esperaba lo diagnosticaron con Autismo. Ese mismo día fui al distrito escolar y



literalmente a pelear por los derechos de mi hijo y todo lo que él había pasado durante esos dos meses, lloré como nunca pensé, no por el hecho de los resultados, sino porque me imaginé lo que mi niño tuvo que pasar y el miedo que esos dos meses le causaron 😞😞. Me citaron a reunión como con 10 personas (Terapeutas, psicólogos, especialistas, maestros etc.) y me dijeron que la escuela no estaba capacitada para atender casos como el de Víctor y que debía mover al niño a otra escuela cerca de ahí en donde tendría 4 maestras y una psicóloga en un salón de 12 niños, me enojé tanto porque eso podrían

haberlo hecho en un principio en lugar de que mis dos hijos pasaran esos dos meses tan difíciles.

Vinieron las disculpas por todos lados y bueno, lo positivo, Víctor empezó su nueva escuela con unas maestras capacitadas y con amor hacia los niños, ahora el ya habla más y cuenta hasta mil y lee mejor que sus hermanos mayores y es un niño lleno de amor hacia los demás; hay momentos que la frustración le gana y se tira al piso, y yo me tiro con él para que entienda que su mamá estará con él y si el salta yo salto ❤️

Me siento súper orgullosa y agradecida con Dios porque me envió a alguien que me ama con todo su corazón y que ni con todo el oro del mundo cambiaría esos piecitos fríos que buscan los míos por las noches. Los niños autistas pueden llevar una vida normal lo único que necesitan es amor y la educación y servicios correctos.

Escribo mi experiencia por si alguien está pasando por problemas en la educación de sus niños, peleen por esos derechos, hay muchos programas de apoyo para ellos.

Sobrellevar el estrés

Las pandemias pueden ser estresantes

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y en soledad y es posible que aumente el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas medidas son necesarias para reducir la propagación del COVID-19. Lidar con el estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted y fortalecerá a sus seres queridos y su comunidad.

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede en

Public Service Announcement

Be Kind to Your Mind

Tips to cope with stress during COVID-19

- 1 **PAUSE.** Breathe. Notice how you feel
- 2 **TAKE BREAKS** from COVID-19 content
- 3 **MAKE TIME** to sleep and exercise
- 4 **REACH OUT** and stay connected
- 5 **SEEK HELP** if overwhelmed or unsafe

General public health information

ciertos casos incluir reacciones como:
Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de

servicios de apoyo de los que depende.
Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
Dificultades para dormir o concentrarse.

Agravamiento de problemas de salud crónicos.
Agravamiento de problemas de salud mental.
Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias..

Cuide su salud mental

Es posible que se sienta más estresado durante esta pandemia. El temor y la ansiedad pueden ser abrumadores y provocar emociones fuertes.

Cuidese y cuide a su comunidad

Encargarse de los cuidados de familiares y amigos puede ser liberador del estrés, pero hay que mantener un equilibrio y no debería olvidarse de cuidar de sí mismo. Ayudar a otras personas a sobrellevar el estrés, como brindar apoyo social, también puede contribuir a fortalecer su comunidad. En tiempos de mayor distanciamiento social, las personas pueden seguir manteniendo contactos sociales y cuidar de su salud mental. Las comunicaciones virtuales (llamadas telefónicas o videoconferencias) pueden ayudarlo a usted y ayudar a sus seres queridos a sentirse menos solos y aislados.

Cortesía: Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales.



INSPIRACIÓN – MOTIVACIÓN – DECISIÓN

LOS 10 MANTRAS QUE DEBERÍAMOS REPETIRNOS CADA DÍA

Los 10 mantras que deberíamos repetirnos cada día

Los 10 mantras que deberías decirte cada día en forma sagrada, ya que de esta manera te podrán ayudar a mantener el enfoque en las partes positivas que tiene la vida.

Los mantras son frases inspiradoras y motivantes que nos ayudan a enfocarnos en lo bueno y en lo positivo tanto de nosotros mismos como del día a día.

Sobre todo cuando nos hemos

levantado con el pie izquierdo y necesitamos un pequeño empujoncito para comenzar el día de manera espléndida.

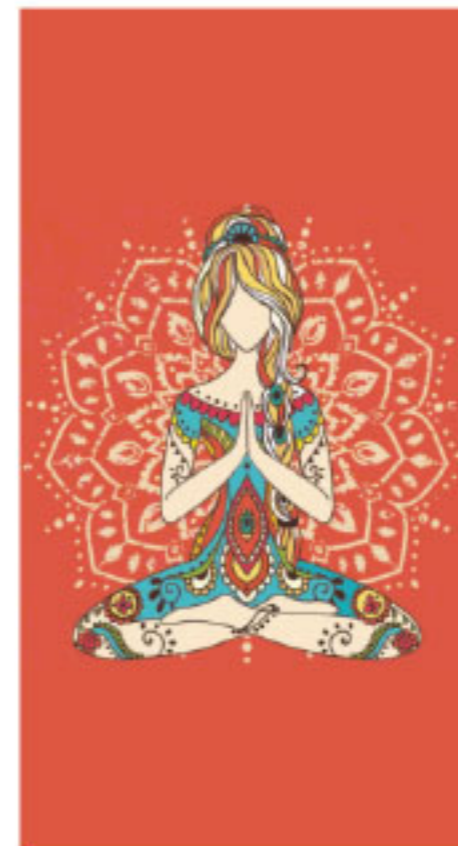
Nos viene bien repetir estas frases mágicas...

- 1- Tengo todo para ser feliz.
- 2- Agradezco y valoro lo que tengo en mi vida.
- 3- Soy fuerte porque elijo serlo.
- 4- Hago lo que en verdad quiero, no sólo lo que debo.
- 5- Vivo el momento y lo

disfruto.
6- Digo lo que me parece y pido lo que necesito.

- 7- Hoy puedo ser mejor que ayer.
- 8- Sonreiré a la vida, a pesar de los problemas.
- 9- Dejaré ir todo lo que no esté bajo mi control.
- 10- Puedo lograr todo lo que me proponga en la vida.

“Yo creo que hay un poder en el interior de cada uno



de nosotros, mientras más conectes con el poder que hay dentro de ti, más libre estarás en todos los ámbitos de la vida –

-Louise L. Hay-
Por otro lado, te invito a que además de decirte cada día estos 10 maravillosos mantras inspiradores, puedas animarte a hacer meditación.

Meditar es una práctica realmente necesaria y muy útil, ya que te ayuda a mejorar tu salud mental y emocional, a aquietar tu mente y a serenarla...



HABLEMOS DE CÓMO HACER DINERO



Errores, lecciones y aciertos al vender ropa por internet

Por: Montserrat Rivera
Éxito Latino

Lo que comenzó como una manera de generar dinero extra, poco a poco se convirtió en todo un negocio. Pero como todo principiante también he cometido errores costosos y hasta vergonzosos durante estos últimos doce meses. Hoy les presento algunos de esos errores, lecciones y aciertos esperando que esto les sirva como guía y puedan evitarlos.

No calcular bien el costo de envío- Cuando comencé estaba tan desesperada por vender que rebajaba mis precios demasiado. En una ocasión vendí un abrigo que tan solo el peso era más de lo que cliente había pagado, así que el costo extra de envío salió de mi bolsillo. Una experiencia muy desagradable que me enseñó a calcular bien los costos antes de decidir el precio final.

Mala inversión- Una vez compré un montón de ropa que estaba en el contenedor de \$1.00 por pieza. Todo se veía como nuevo, pero cuando llegué a casa, algunas prendas tenían manchas, agujeros o después de lavarlas se veían muy viejas. Mucha de esa ropa se vendió por menos de \$10.00 incluyendo costo de envío. Así que mis ganancias no superaron los \$3 por pieza. Considerando todo el tiempo y energía que gasté tratando de vender esas prendas eso fue una terrible inversión.

Enviar el artículo incorrecto- Cuando empecé a mandar muchos paquetes por día más de una vez confundí nombres y direcciones. Esto es un error muy costoso, ya que tuve que pagar costo por envío 4 veces en vez de dos.

Inventario fuera de control- A medida que me familiarizaba con el sistema, me aventuré a otras plataformas de venta, sin embargo, más de una vez cuando un artículo se vendía en una plataforma me olvidaba de eliminarlo de las otras cuentas. Para mi



suerte ese mismo artículo se vendía días después en otras plataformas y al ya no tenerlo disponible tenía que cancelar la transacción causándome puntos negativos.

No revelar daños por muy pequeños que sean- Había una blusa que vendí por buen dinero. Cuando estaba fotografiando el artículo noté que faltaba un botón. Pensé en arreglarlo "más tarde" pero nunca lo hice. Como era un detalle muy pequeño no pensé en incluir que le faltaba el botón en la descripción, ya que no quería que la prenda perdiera valor y era fácil de arreglar. Unas semanas más tarde esta prenda se vendió y la envié olvidando completamente pegarle el botón que le faltaba. Ese cliente me dejó un comentario negativo en mi cuenta quejándose porque no puse en la descripción que le faltaba ese botón.

No aceptar regateo- En varias ocasiones clientes me mandaron mensajes regateando el costo de alguna prenda. La diferencia era uno o dos dólares, pero aun así no acepté. Muchas de esas prendas nunca se vendieron y siguen ahí esperando que alguien las compre. Por pelear algunos dólares perdí muchas ventas.

Mis Aciertos

Cautela al invertir- Aunque más de una vez invertí en prendas no tan populares nunca gasté de más o

me llené de inventario a lo loco. Lo que sí invertí fue mucho tiempo aprendiendo marcas, estilos, cortes y cómo tomar buenas fotos para que mi ropa se vendiera más rápido.

Diversificar- Nunca hay que poner todos tus huevos en una sola canasta. Vender en diferentes aplicaciones me ha dado mayor oportunidad de llegarles a más clientes aumentando así mis ventas.

Servicio al cliente- Aunque la transacción es por medio de una computadora siempre hay oportunidades de personalizar la venta y dar excelente servicio al cliente. Me gusta envolver su compra delicadamente, escribirles una nota dándoles las gracias y muchas veces darles un "regalito" extra.

Lecciones

Dice el dicho: "El que tiene tienda que la atienda" esto se aplica también a vender por internet. Ebay, Poshmark, Mercari, Offer Up, todas estas aplicaciones requieren que muestres actividad diaria ya que se basan en el algoritmo para impulsar ventas y premian a los vendedores activos mostrando sus artículos en la primera página.

No puedes abandonar tu artículo ahí y esperar que se venda, tienes que trabajarlo. Es esencial jugar con los precios, poner especiales, ventas relámpago, cambiar las fotos y las palabras que usas para describir tus artículos constantemente. Cada aplicación tiene su chiste pero por lo regular a todas les gusta que tengas bastante inventario. Envíos gratis y el mismo día o después de 24 horas que el artículo fue comprado. Entre más activo estés más oportunidades tienes de vender. ***

***¡Hasta la próxima!



COVID-19 EN NICARAGUA



Médicos demandan al gobierno liberación de pruebas de Covid-19 y transparencia en la evolución de la pandemia

Médicos exigen al gobierno que se liberen las pruebas para detectar la enfermedad Covid-19, que sigue centralizada por el **Ministerio de Salud (Minsa)**. Asimismo, exigen que se presente un plan de mitigación del impacto de la pandemia.

Debido a la evolución ascendente de la curva de contagios de Covid-19 en Nicaragua, un grupo de 236 profesionales de la salud demandan y exigen al gobierno que permita la realización masiva de pruebas para detectar el virus SARS-CoV-2 a nivel público como privado, ya que el muestreo universal es fundamental para lograr mitigar la epidemia y reducir el impacto en la mortalidad y los servicios médicos del país, exponen los especialistas mediante un



comunicado conjunto.

Desde el inicio de la pandemia el Ministerio de Salud (Minsa) ha implementado sus propios términos para referirse a los casos, seguimientos y nexos epidemiológicos, que han sido cuestionados por médicos, precisamente, por carecer de criterio científico-técnico.

Por tanto, los especialistas de diferentes ramas de la medicina, exigen que se "transparente los datos pertinentes sobre la evolución de la epidemia de acuerdo con los estándares epidemiológicos internacionales, utilizando lenguaje técnico y claro".

Después de dos comparecencias en cadenas nacionales, el dictador Daniel Ortega no se ha referido a ningún plan para enfrentar la pandemia, y más bien ha minimizado las consecuencias que esta podría tener en la nación, pese a que en países desarrollados ha hecho estragos en sus sistemas sanitarios y actividades productivas.

Dichas acciones de mitigación coinciden en la que los números de casos han ido

creciendo, y se han confirmado gracias a fuentes médicas, quienes también han denunciado el riesgo al que se enfrentan al no contar con el equipo adecuado para la atención a los pacientes Covid-19, de los cuales el Ministerio de Salud (Minsa).

Los galenos también exigen que se garantice las medidas de protección adecuadas para todo el personal sanitario de los servicios de atención pública, además de la existencia suficiente de medios diagnósticos, medicamentos y equipos de sostén vital (como ventiladores) a todos los pacientes con Covid-19 que lo ameriten.

Cortesía: **La Prensa**

Unidad Médica Nicaragüense respalda las demandas de más 200 profesionales de la salud sobre la situación del Covid-19

La **Unidad Médica Nicaragüense (UMN)** respaldó la posición y las demandas de al menos 236 profesionales de la salud que hicieron al gobierno de Daniel Ortega sobre la situación de la pandemia del Covid-19 en el país.

"Rechazamos y condenamos las medidas coercitivas, amenazas de despido y de procesamiento penal, vertidas en contra de nuestros colegas, a través de medios virtuales, por agentes y simpatizantes del gobierno", dicta el comunicado emitido por la UMN.

Las demandas de los 236 médicos se centró en la realización masiva de pruebas para detectar el virus SARS-CoV-2 a nivel público como privado, se brinde información transparente y clara sobre la evolución de la epidemia, se establezca un plan de contingencia y se tomen medidas preventivas, como la práctica de distanciamiento social o cuarentena.

"Reiteramos la demanda al Gobierno de adoptar las recomendaciones expresadas por la amplia comunidad médica nicaragüense a través de diferentes comunicados, ante la falta de medidas adecuadas para enfrentar la

pandemia", señala la misiva.

La UMN además se solidarizó con los médicos firmantes del pronunciamiento y compartieron la preocupación ante "la evidente desprotección y vulnerabilidad de los recursos humanos en salud", que se manifiesta los casos de contagios de Covid-19 que se ha conocido en el país pero que el Ministerio de Salud (Minsa) ha tratado de ocultar.

"La UMN mantiene su disposición de apoyar a todos los trabajadores de salud nicaragüenses, quienes cuentan con nuestro



respaldo ético, moral y legal. Pese a las presiones y amenazas seguiremos demandando respuestas y respaldando a nuestro gremio para el ejercicio de sus derechos", concluye el comunicado.

Ex presidente Enrique Bolaños denuncia «falta de acciones» del régimen de Daniel Ortega frente al Covid-19

El ex presidente de Nicaragua **Enrique Bolaños Geyer**, envió una carta al secretario general de la **Iniciativa Democrática de España y las Américas (IDEA)**, **Asdrúbal Aguiar**, en la que manifiesta su preocupación por la «ausencia de información» y falta de medidas de prevención en Nicaragua, para evitar los contagios masivos del nuevo coronavirus (Covid-19).

«Por primera vez me dirijo a los miembros de IDEA consternado por la estela de muertes que ha cobrado la pandemia Covid-19 en el mundo y por el desolador panorama que se presenta en mi país, Nicaragua, ante la ausencia de información y adecuadas

medidas que, en la mayoría de sus países, están siendo adoptadas contribuyendo a aplanar la curva de propagación del virus «, manifiesta Bolaños en la misiva.

El ex mandatario denunció en su mensaje que «Nicaragua es un país donde el Gobierno, además de no haber adoptado y puesto en práctica las medidas elementales de protección, ha impuesto y promovido actividades masivas exponiendo a la población al contagio», por lo que recordó que especialistas en el área de la salud ya han hecho públicos reiterados llamados de atención sobre esta situación.



«Como ciudadanos, es nuestro deber salvaguardarnos pero es nuestro derecho

también demandar que el gobierno garantice las medidas que el gremio médico, distintas instituciones y la población en general apremian sin distinción alguno de creencias políticas ni religiosas», expresa la misiva.

Nicaragua es el único país de la región que no ha establecido ninguna restricción o medida nacional para evitar los contagios masivos del nuevo coronavirus, como lo han hecho casi todos los países del mundo cerrando sus fronteras, suspendiendo las clases presenciales o estableciendo cuarentena nacional.

Cortesía: **La Prensa**

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



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

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

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

MARIACHI Latino.COM

A SU DISPOSICION PARA TODO EVENTO

Jose Cervantes

323.261.7858 213.505.6238 323.868.3181

Desarrollo de Medios Sociales | PUBLICIDAD DIGITAL

Jorge Ponce
(562) 572-9528

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

FUNERARIA GROMAN INC.

GROMAN MORTUARIES

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

Tenemos Precios Económicos
www.GromanMortuary.com

¿QUÉ HACER SI ALGUIEN EN MI CASA CONTRAE EL COVID-19?



DIRECTORIO COMERCIAL

CAMARASDECOMERCIO.COM

JUNIO 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.IslasDeGranada.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



Chocheras del Abuelo

ERES EL RESULTADO DE TI MISMO

Nunca culpes a nadie, nunca te quejes de nada ni de nadie porque tú, fundamentalmente, has hecho tu vida.

Acepta la responsabilidad de edificarte a ti mismo y el valor de acusarte en el fracaso para volver a empezar corrigiéndote.

El triunfo del verdadero hombre surge de las cenizas del error.

Nunca te quejes de tu ambiente o de los que te rodean.

Hay quienes en tu ambiente supieron vencer.

Las circunstancias son buenas o malas según tu voluntad y la fortaleza de tu corazón.

Aprende a convertir toda situación difícil en un arma para triunfar.

No te quejes por tu pobreza o por tu

salud o por tu suerte; enfréntalas con valor y acepta que de una manera u otra, son el resultado de los actos y la prueba que has de ganar.

No te quejes por falta de dinero, porque abunda en muchísimas partes a través del trabajo.

No te amargues con tus fracasos ni se los cargues a otros.

Acéptalos, ahora o siempre seguirás justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento es bueno para comenzar y que ninguno es tan terrible para "claudicar".

Empieza ahora mismo.

Deja ya de engañarte. Eres la causa de ti mismo, de tu tristeza, de tu necesidad, de tu dolor, de tu fracaso o de tus éxitos, alegrías y paz.

Sí, tú has sido el ignorante, el



vicioso, el irascible, el desobediente, el irresponsable, el torpe.

Tú únicamente tú, nadie pudo haberlo sido por ti.

La causa de tu presente es tu pasado, como la causa de tu futuro será tu presente.

Aprende de los fuertes, de los activos, de los audaces, imita a los valientes, a los enérgicos, a los vencedores, a quienes vencieron a pesar de todo.

Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo y tus problemas sin alimento morirán.

Aprende a nacer nuevamente desde el dolor, y a ser más grande que el más grande de los obstáculos.

Dentro de ti hay un hombre que todo puede hacerlo.

Mírate en el espejo de ti mismo, comienza a ser sincero contigo mismo.

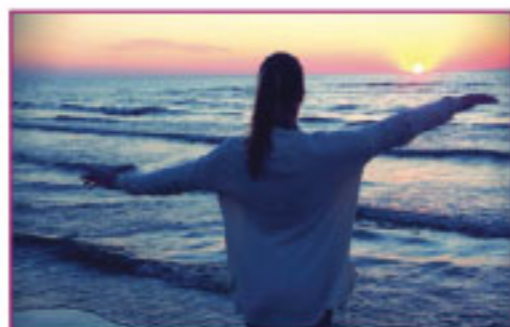
Reconócete a ti mismo, serás libre y fuerte y dejarás de ser títere de las circunstancias.

Porque tú mismo eres tu destino, y nadie puede sustituirte en la construcción de tu destino.

Levántate, mira la mañana llena de luz del amanecer, tú eres parte de la fuerza de la vida; despiértate, camina, lucha, decídate y triunfarás en la vida. ♦

LO QUE TENEMOS HOY

Hoy tenemos edificios más altos y autopistas más anchos, pero temperamentos más cortos y puntos de vistas más estrechos. Gastamos más, pero disfrutamos menos. Tenemos casas más grandes, pero familias más chicas. Tenemos más compromisos, pero menos tiempo. Tenemos más conocimientos, pero menos criterio. Tenemos más medicinas, pero menos salud. Hemos multiplicado nuestras posesiones, pero hemos reducido nuestros valores. Hablamos mucho, amamos poco y odiamos demasiado. Hemos llegado a la Luna y regresamos, pero tenemos problemas para cruzar la calle y conocer a nuestro vecino. Hemos conquistado el espacio exterior pero no el interior. Tenemos mayores ingresos, pero menos moral. Estos son tiempos de casas más lindas, pero más hogares rotos. Por todo esto, en este año: No guardes nada "Para una ocasión especial", porque cada día que vives es una ocasión especial. Lee más, siéntate en la terraza y



admira la vista sin fijarte en las malas hierbas. Pasa más tiempo con tu familia y con tus amigos, come tu comida preferida, visita los sitios que ames. La vida es una sucesión de momentos para disfrutar, no es sólo para sobrevivir. Usa tus copas de cristal, no guardes tu mejor perfume, úsalo cada vez que te den ganas de hacerlo. Las frases "Uno de estos días", "Algún día", quítalas de tu vocabulario. Hagamos aquella carta que pensábamos escribir "uno de estos días". Digamos hoy a nuestros familiares y amigos, cuanto los queremos. Por eso no retardes nada que agregarle risa y alegría, a tu vida. Cada día, hora, minutos son especiales, vívelos al máximo. ♦

ESTRELLAS DE MAR EN LA PLAYA



Cierto día, caminando por la playa observé a un hombre que, agachándose, tomaba de la arena una estrella de mar y la tiraba al mar. Intrigado, le pregunté por qué lo hacía.

Estoy lanzando estas estrellas marinas nuevamente al océano, me dijo. Como ves, la marea es baja y han quedado en la orilla. Si no las arrojo al mar morirán.

Entiendo, le dije, pero debe haber miles de estrellas de mar sobre la playa.

No puedes lanzarlas a todas. Son demasiadas. Y quizás no te des cuenta de que esto sucede probablemente en cientos de playas a lo largo de la costa. ¡No tiene sentido tu esfuerzo!

El hombre sonrió, se inclinó y tomó una estrella marina y mientras la lanzaba de vuelta al mar me respondió: ¡Para ésta sí lo tuvo. ♦

Y hablando de INTERNET...

¿USTED YA TIENE SU DOMINIO (DOMAIN NAME) PROPIO?

No lo deje para más tarde, hágalo hoy, es fácil, rápido y barato.

Ej: www.NicasNews.com

Para qué sirve un dominio propio?

Tiene un sinnúmero de usos:

Desde un legado familiar donde este la historia del dueño del dominio y sus descendientes, hasta ser dirigido a un blog, o red social (FB), o incluso comercializarlo. Sencillamente sólo escriba el nombre del dominio y de ahí se puede dirigir a cualquier lado.

Ejemplos:

www.Inmigracion.org

www.GuadalupeBarker.com

www.RubenDario.org

www.TitoLagos.com

www.OriginalLaAdelita.com

DOMINIOS
por solo: **\$19⁹⁵**
Anual

incluye configuración!

COSTO:

a) EL ESPECIAL del Costo del Dominio (Domain Name) y su configuración \$19.95 anual, y puede solicitarlo a través de Web Enterprises, Inc. (1996) en: www.DominiosPropios.com

b) EL ESPECIAL del Costo del Dominio (Domain Name), su almacenamiento (Hosting) y cuenta de E-mail \$135.90 anual, y puede solicitarlo a través de Web Enterprises, Inc. (1996) en: www.DominiosPropios.com

O escribiendo a: Ventas@DominiosPropios.com
ó llamando al Tel: (626) 789-8909



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 Prehispanica
 1066 North Hacienda Blvd.
 La Puente, CA 91744
 Tel. (626) 918-2978