



Nicas

EN EL EXTERIOR NEWS

EL PERIÓDICO DEL ACONTECER NICA EN EL MUNDO

¡GRATIS!

#NicaraguaLibre
#SinPres@sPolíticos
#SOSNicaragua

#QuedateEnCasa

ESTADÍSTICAS DEL COVID-19

(Casos Confirmados)

- El Mundo: 34,295,807
- EE.UU: 7,278,385
- California: 822,775
- Los Angeles: 271,443
- Nicaragua: ¿5,170?

LA MARCHA DE LOS MIL

1000 Nicaraguan Americans at
Lincoln Memorial Washington, D.C.
the 20th & 21st of October

¿QUÉ ES EL MES DE LA HISPANIDAD?

CONSEJOS EN REDES SOCIALES

- Consejos para que Instagram
te ayude en tu carrera
- 7 Consejos para mejorar
tu presencia en Instagram

Ana Laura Chamorro Avilés
Un ejemplo de resiliencia





www.lafise.com

Unidos para su conveniencia



Envíe su Remesa a su familiar o beneficiario en Honduras o Nicaragua como crédito a cuenta automático o pago en ventanilla de manera rápida y segura.

Tu beneficiario obtiene:

- ✓ Envío de remesas desde cualquier parte del mundo
- ✓ Disponibilidad inmediata
- ✓ Amplia cobertura de puntos de pago

f [social icons] USA: 1-855-552-3473



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. | Phone: 626 442-1190
El Monte, CA 91732 | www.ElGallitoNicaMexCocina.com



SABOR NICARAGÜENSE

RESTAURANT

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

Noticias de NICARAGUA

Temen hasta terrorismo de Estado detrás de perversa intención de Ortega con cadena perpetua. Juristas alertan a la población

Una vez más la dictadura de Daniel Ortega se aprovecha del contexto social del país para reforzar su represión contra la ciudadanía, y ahora pretende ajustar a sus intereses las leyes de Nicaragua. Ortega ordenó a la Corte Suprema de Justicia (CSJ) «trabajar una propuesta» para aplicar la pena de cadena perpetua contra aquellos que cometan «crímenes de odio», pero más allá de hacer justicia, el régimen busca reformar la Constitución Política y utilizarla a su conveniencia, advirtieron juristas y analistas políticos.

Las fuentes señalaron que esto sería una «amenaza» política para la población nicaragüense y advirtieron de terrorismo de Estado detrás de pretensión orteguista.

De acuerdo con la declaración, Ortega orientó a la CSJ proponer una reforma «a las leyes pertinentes necesarias» para presentarla a la Asamblea Nacional y que se apruebe esta pena para quienes cometan delitos «que tipificamos como crímenes de odio, crueles, aberrantes, inhumanos, humillantes y denigrantes, que no corresponden con nuestra cultura».

Vilma Núñez de Escorcía, abogada y presidenta del Centro Nicaragüense de Derechos Humanos (Cenidh), expresó que los «crímenes de odio» no están tipificados como un delito dentro de la legislación de Nicaragua, y que Ortega utiliza este término y esta declaración con el objetivo de «intimidar a la gente y demostrar que tienen el poder de hacer cualquier cosa».



En Nicaragua la pena máxima es de 30 años de acuerdo con el **artículo 37 de la Constitución Política de Nicaragua** que dicta que «no se impondrá pena o penas que, aisladamente o en conjunto, duren más de treinta años». Actualmente a nivel centroamericano ningún país contempla la cadena perpetua. Guatemala en su momento condenó con pena de muerte, pero ahora la máxima condena es de 50 años de prisión.

«Nicaragua es parte de la **Convención Americana de Derechos Humanos, del pacto de San José**, que prohíbe la pena de muerte, entonces no puede de ninguna manera aplicar pena de muerte, pero también violaría los

compromisos internacionales en materia de derechos humanos si hay un retroceso en cuanto al incremento de las penas (cadena perpetua), entonces no puede legalmente de ninguna manera reformar la ley, (Ortega) está dando una orden absurda», refirió Núñez.

Contra la oposición

Para el analista político **Mauricio Díaz** los «crímenes de odio» de los Ortega-Murillo se interpretan más como una amenaza y un «arma de revancha política» que como un mecanismo de solución a una problemática que tiene una mayor dimensión. «Aparecer de repente anunciando que van a implantar una cadena perpetua, unilateralmente calificado como crímenes de odio, no puedo dejar de creer que tiene una intención política, porque este no es un Estado de derecho, no hay un poder judicial independiente, el poder judicial es un instrumento de una maquinaria que antes fue partidaria y ahora es personal, que responde al caudillo más que a la institucionalidad jurídica, todo esto es altamente preocupante», cuestionó Díaz.

Los temores de Díaz se confirmaron, cuando el dictador Daniel Ortega reveló durante su discurso de celebración de los 199 años de la declaración de Independencia de Centroamérica, dejó entrever que efectivamente su intención es castigar con esa pena a los opositores, a los que acusa de ejecutar crímenes de odio y a los que advirtió que les aplicará todo el peso de la ley y que no habrá nueva amnistía.

El analista político declaró que esta situación no se puede analizar como un referente general, por el «deterioro galopante» de la poca institucionalidad que alguna vez hubo en Nicaragua, y porque los nicaragüenses son rehenes de un sistema represivo. Díaz ejemplificó la situación con la presión a los empresarios, de mandarlos a la cárcel por problemas fiscales. «Ahora viene (Ortega) a decirle al país vamos aplicar la cadena perpetua por crímenes de odio, pero, ¿qué son los crímenes de odio? Con estos jueces y administración de justicia, la interpretación jurídica y política está en manos de jueces partidarios que van a calificar crímenes de odio a cualquier cosa», advirtió Díaz.

Opositores ya han sido enjuiciados por «crímenes de odio»

El abogado y defensor de derechos humanos, **Julio Montenegro**, consideró que «efectivamente» esta reforma estaría dirigida a los sectores que adversan a los Ortega-Murillo, como fue en el caso de los periodistas Miguel Mora y Lucía Pineda, quienes fueron acusados y encarcelados por promover el odio a través de la difusión de información. «Ellos (los dictadores) estimaban que lo que se alentaba (con la difusión de información) era el odio y a cometer actos de daños a la propiedad», recordó.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA ARTÍCULO 30

LOS NICARAGÜENSES TIENEN DERECHO A EXPRESAR LIBREMENTE SU PENSAMIENTO EN PÚBLICO O EN PRIVADO, INDIVIDUAL O COLECTIVAMENTE, EN FORMA ORAL, ESCRITA O POR CUALQUIER OTRO MEDIO.



ANPDH

Facebook icon / ANPDH OFICIAL - WWW.ANPDHOFICIAL.ORG

«Es un riesgo bastante grande porque actualmente estamos cuestionando que las personas son detenidas sin orden judicial, hemos recibido denuncia que la Policía cultiva la prueba, porque estamos hablando de denuncias que quizás la persona ha sido detenida y tres días después de detenida aparentemente han cometido delitos, y entonces todo esto da temor de que se mal aplique (la cadena perpetua), y más cuando hablamos de una condena tan fuerte como la perpetua, e incluso para una persona que tiene que cumplir una condena de 30 años», refirió Montenegro.

El jurista también señaló los casos de los campesinos **Medardo Mairena y Pedro Mena**, a quienes el juez orteguista Edgar Altamirano los condenó a 216 y 210 años de prisión respectivamente, que si bien la pena máxima del país es de 30 años, para Montenegro esto también fue una condena drástica e injustificada, que reflejaba la intención de Ortega de buscar esta pena contra los opositores.

«A la hora que se quiera reformar con un tipo de pena que ya corresponde a una situación no vigente, un poco arcaica, tendrían que precisarse si el motivo y origen tiene que ver con la privación de libertad después de cometer un delito sexual en contra de niños, adolescentes, capacidades distintas o persona de la tercera edad, así se tiene que dejar ver en el Código (Procesal Penal) y no ponerlo bajo alguna figura que diga crímenes de odio, porque potencialmente puede haber personas juzgadas que sale a la calle con una bandera y protesta. Eso tiene que ser debidamente regulado para evitar que el sistema de justicia se emplee para reprimir a través de los Códigos Penales, algo que está permitido por la Constitución Política, que es el derecho a concentrarse, a opinar, a demandar al Estado una respuesta, es decir, ese tipo de cosas está autorizada y no prohibida, pero hay un contraste en lo que dice y lo que se hace», reprochó el abogado.

Cortesía: La Prensa ■



ORIGINAL LA ADELITA

RESTAURANTE, PANADERÍA, TORTILLERÍA



COMIDA CENTROAMERICANA Y MEXICANA

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

Siempre Imitado Nunea Copiado



Established 1980



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

EnvíosDeEm@il.com

Envíos Masivos de Publicidad por E-mail

ricky.archbold@yahoo.com
 blurfxf@hotmail.com
 Director@NicasEnElExteriorNews.com
 rickywil@hotmail.com
 daisygeorgew@yahoo.es
 EditorGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

La nueva forma de comercializar tus servicios, productos y eventos Llegamos a más de 900,000 clientes potenciales de origen centroamerica o residentes en los Estados Unidos Te diseñamos el arte que desees publicar sin costo alguno Te proporcionamos las siguientes estadísticas:

- Cantidad de E-mails enviados
- Cantidad de E-mails recibidos
- Cantidad de E-mails abiertos

Incrementa tus ventas comercializando de la manera más efectiva y económica Utiliza la tecnología del Siglo XXI.

Consulta nuestros precios por envío



Para más información escribe a:

info@EnviosDeEmail.net ó consúltanos en:
 www.EnviosDeEmail.net/consulta ó simplemente llama al: 626.789.8909

Vida y Salud

Insurance Service

¿TIENE PREGUNTAS DE MEDICARE?
 "SIRVIENDO A NUESTRA COMUNIDAD EN SEGUROS DE VIDA Y SALUD"

- PLANES SUPLEMENTALES DE MEDICARE HMO'S PPO'S PARTE C Y D
- PLANES DE SEGUROS DE VIDA INDIVIDUAL Y GRUPO
- GASTOS FINALES, DISCAPACIDAD...

LLÁMENOS PARA UNA CITA GRATIS Y SIN COMPROMISO
 LIC. HORACIO LANZAS Lic # 0E84234

800-420-5119

www.VIDAYSALUDINSURANCESERVICE.org



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 - Octubre 2020

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

ALIMENTOS / BEBIDAS El Gallito Market.....2 Original La Adelita Restaurante.....5 Sabor Nicaragüense Restaurant.....2 Villa Cariño.....15	Familiar.....15	ORGANIZACIONES Amigos De Nicaragua, Azul y Blanco.....17,19 Cámara De Comercio Nicaragüense-Americana de California.....17 C&N Dreams Foundation.....17 San Gabriel Valley Hispanic Chamber of Commerce.....3,17
BANCA Y FINANZAS Banco y Remesas Lafise.....2	ENTRETENIMIENTO / EVENTOS (www.NicasNews.com/events) Mariachi Latino de José Cervantes.....15	SERVICIOS LEGALES www.Inmigracion.org17
BIENES RAICES EE.UU. GUADALUPE BARKER Bluefields Realty.....15,17 OSCAR BARKER Latin American Professional Service Inc.....15,17	INCOME TAX C. Castro & Associates.....17 Centro Hispano.....17	SERVICIOS PROFESIONALES Alfredo Photo Studio José Luis Espinoza.....15 Lewis Photographer / Creative.....15 MGPrinting.....17 Team Gaitán - Nicaragua.....17
BIENES RAICES NICARAGUA Gran Pacifica Nicaragua.....17	INTERNET EnviosDeEmail.com.....17 DominiosPropios.com A Division of Web Enterprises, Inc. Registro de Dominios, Hosting, Emails.....19 www.NicasNews.com17	TURISMO www.IslaDeOmetepe.com17
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 Clínica Medica	LITERATURA www.RubenDario.org17 Temas De Mi Peregrinar.....17	VENDA MÁS Nicas EN EL EXTERIOR NEWS Tel: (626) 806-2938 Publicidad@NicasNews.com
	MISCELÁNEA Funeraria Groman.....15 Vida y Salud Insurance Service.....5	
	OFERTAS DE TRABAJO Se necesita Cocinero(a) en el Condado de Los Angeles.....17	

EDITORIAL



EL MUNDO HA CAMBIADO Y CON EL NOSOTROS TAMBIÉN

Tito Lagos-Bassett
Director@NicasEnElExteriorNews.com

Cuando veo, escucho y converso con amistades de diversas partes del mundo, es innegable el reconocer que estamos viviendo momentos de cambios globales.

Ahora bien, es importante estar claros que hay muchas actividades, emprendimientos o rutinas que nunca más van a volver a ser posibles.

Sin embargo, mientras más temprano entendamos esta realidad, más fácil va a ser adaptarnos a esta mutante situación.

Pero es importante tomar acción, decidirse de una vez que ya nada va a ser igual y que de ahora en adelante lo único que nos toca es aprender nuevas formas de vivir, convivir y desarrollarnos tanto en forma particular, como en nuestro entorno familiar y comunal.

De nada nos va a servir seguir lamentándonos de lo bien que era nuestra vida antes del COVID-19 o si lo hubiéramos sabido hubiéramos hecho esto o aquello. No, nada de eso nos va a ser regresar al pasado, nos toca agarrar las herramientas que aun conservamos y vamos a tener que echarle para adelante.

El pasado solo nos debe de servir para aprender y superar nuestro actuar en todos los sentidos.

Debemos sentirnos agradecidos de estar teniendo nuevas oportunidades de conocimientos y poder desarrollar los sueños que quizás siempre deseamos hacer y que hasta ahora estamos cayendo en la cuenta de que en nuestras manos y actitud esta el destino de nuestra vida y que todo será posible si nos dedicamos a poner en practica nuestra experiencia y nuestro deseo de triunfar.

Somos dueños de nuestro porvenir, tenemos la genial posibilidad de ser los creadores de nuestra forma de vida por los próximos 20, 30, 50 o 70 años.

¿Cómo quieres vivir? Debe ser la pregunta que todas las mañanas debes hacerte.

¿Cómo quieres que viva tu familia?

¿En qué quieres convertir tu vida?

¿Cómo te imaginas vivir en el mundo de tus sueños?

Todos somos producto de lo que pensamos de nosotros mismos todos los días.

Así es que, alimentemos a ese monstruo que llevamos dentro, con pensamientos positivos disciplinadamente.

Cada mañana al despertar, dediquemos unos minutos a imaginarnos las grandes cosas que harás en el día, haz un recorrido de todas tus actividades viéndolas desde el punto de vista positivo y con grandeza y agradecimiento. Sin importar que tan dura o desagradable sean las diligencias a hacer, concéntrate en agradecer las oportunidades que tendrás de transformarlas en eventos placenteros, es tu actitud ante los hechos los que harán divertido tu día y tu vida, y por ende el de tu entorno familiar, laboral y de la comunidad.

Concéntrate en ser feliz a pesar de cualquier circunstancia, créelo y da gracias al Creador por conservarte y amarte, así como eres, porque en verdad ERES ESPECIAL.

Y RECUERDA, SE PRUDENTE Y NO TE ARRIESGUES INNECESARIAMENTE, LA PANDEMIA SIGUE.

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

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 NICARAGUA

Feministas protestan ante alarmante violencia contra mujeres, niñas y adolescentes, y son asediadas por la Policía Orteguista

«**¡Las niñas no se tocan, no se violan, no se matan!**». Con esta frase salió a protestar un grupo de feministas, motivadas por la ausencia de justicia para las mujeres y el aumento de los femicidios en Nicaragua, ahora



contra dos hermanitas de 10 y 12 años en Mulukukú. La protesta de las mujeres se realizó por la tarde y fue asediada todo el tiempo por la Policía Orteguista.

«Un grupo de mujeres acordamos manifestarnos en repudio de tan aberrante hecho (el asesinato de las niñas», detalló **Ivania Álvarez**, activista feminista. «Desde tempranas horas habíamos acordado llegar a Café Las Flores (en Carretera a Masaya) pero cuando nos disponíamos a llegar ya estaban varias camionetas (policiales) en el lugar y muchos antimotines asediando el local».

Las feministas decidieron trasladarse hacia otro punto, sobre la Carretera a Masaya, pero ahí también había uniformados. De manera que se movilizaron hacia la Plaza Familiar, donde vieron «limpio de policías» y realizaron el primer piquete, que inició a alrededor de la 1:00 de la tarde.

Policías en todas partes

El primer piquete «no duro más de dos minutos y ya se acercaban las patrullas así que salimos huyendo», relató Álvarez, una vez finalizada la protesta. «Decidimos irnos a Carretera Sur pues ya antes

habíamos estado en ese lugar sin incidentes».

Pero ahí también encontraron policías. Varios oficiales que se movilizaban en motos y camionetas les bloquearon la pasada y las obligaron a bajar de los vehículos. «Nos requisaron todo, llevándose pancartas, papeletas, pañuelos morados y otros materiales de protesta como chimbombas y papelillos», denunció la activista.

Según Álvarez, los policías las amenazaron, advirtiéndoles que si volvían a verlas, las echarían presas. Y, además, les dijeron que les quitarían los teléfonos si se atrevían a grabar lo ocurrido.

La detención duró unos veinte minutos, aseguró Álvarez. Sin embargo, agregó, «aunque pasó eso nos sentimos orgullosas de poder seguir denunciando la falta de justicia para las mujeres».

Dos niñas, de 10 y 12 años, fueron asesinadas en Mulukukú, municipio de la Región Autónoma de la Costa Caribe Norte. Las menores acompañaron a su madre a lavar al río y, cuando la señora se adelantó hacia la casa, a unos 400 metros del cuerpo de agua, se quedaron jugando un rato más en el sitio.

Cuando pasadas las horas las niñas no volvían, la madre fue a buscarlas. Primero encontró degollada a la niña de 10 años y, por la noche, los lugareños hallaron a la pequeña de 12 años, con varios machetazos en distintas partes del cuerpo.

Cortesía: **La Prensa** ■

Daniel Ortega celebra la Independencia de Nicaragua amenazando a los opositores con "cadena perpetua"

El dictador Daniel Ortega aprovechó el 15 de septiembre durante el acto de la conmemoración del 199 aniversario de la Independencia de Centroamérica, para amenazar a los opositores con penas de cadena perpetua de cárcel por promover, desde su visión, «crímenes de odio en contra del pueblo de Nicaragua».

«Se sienten intocables porque se les dio una amnistía, ya se les dio una oportunidad, una amnistía, pero ya no habrá más amnistía. El pueblo pedirá cuentas en el marco de las leyes, en el marco de las regulaciones que tiene el estado nicaragüense, y para eso están las leyes para castigar, para sancionar», dijo el dictador.

Ortega denomina como «crímenes de odio» los incidentes ocurridos durante las protestas ciudadanas de 2018, obviando que la mayor violencia y violaciones a los derechos humanos vino por parte de sus fuerzas represoras aglutinadas en la Policía Orteguista y los civiles armados a su servicio.

Ortega confirmó que solicitarán una reforma para incorporar la cadena perpetua como parte de las condenas carcelarias, proceso que denominó «fortalecimiento del sistema judicial». Luego de amenazar a los opositores, mencionó solapadamente el crimen de las dos niñas de Mulukukú, para justificar que la reforma para establecer la cadena perpetua estaba vinculada a este hecho violento.

A pesar de haberse aprobado una amnistía en Nicaragua, la dictadura orteguista hasta el 7 de septiembre mantiene a 94 ciudadanos considerados presos políticos,

calificados como tal por haber sido detenidos y procesados por su participación en las protestas y activismo antigubernamental, según el **Monitoreo Azul y Blanco**.

Ortega dijo que los opositores en Nicaragua son «cobardes, asesinos, quieren repetir la historia y se sienten poderosos porque tienen el espíritu de servidumbre frente al yanqui. Se toman la foto y



se sienten orgullosos cuando piden sanciones para Nicaragua y el yanqui les dice que sí, que busquen como unirse para derrocarlos en las elecciones de 1821 (sic) y otros de ellos quieren seguir cometiendo asesinatos, colocar bombas, provocar destrucción más de la que ya provocaron en abril del 2018, más el daño que ha provocado la pandemia (Covid-19».

El director de la Alianza Cívica, **Juan Sebastián Chamorro**, reaccionó al discurso señalando que la agresividad del dictador es porque está consciente que políticamente está solo.

En el acto estaban presentes el doctor Gustavo Porras, presidente de la Asamblea Nacional; la ministra de educación, Miriam Ráudez; el Asesor Presidencial en temas Educativos, Salvador Vanegas; el profesor José Antonio Zepeda, Presidente de la Anden y Milton Ruiz, coordinador Nacional de la Juventud Sandinista.

Cortesía: **La Prensa** ■

LA MARCHA DE LOS MIL ★ 1000 Nicaraguan Americans at Lincoln Memorial

Mil nicaragüenses marchando en Washington contra la tiranía orteguista representando a mas de **mil asesinados**, mas de **mil desaparecidos**, mas de **100 mil exiliados**. The organizational committee of **La Marcha de los Mil** cordially invites all media outlets in the United States and abroad to cover this special event taking place in **Washington, D.C. the 20th & 21st of October**. Nicaraguans from various States of the U.S. will be attending the peaceful demonstrations and activities.

We respectfully demand actions against the



Nicaraguan Regime & accomplices:

- No elections nor negotiation with the dictatorship.
- Unconditional & immediate freedom of all political prisoners.
- Full execution of HR1918 "NICAAC" without exclusions and apply sanctions accordingly.
- Re-register the FSLN as a terrorist organization.
- Revise the politics of asylum for Nicaraguans & Venezuelans.

1:00 – 4:00 pm OEA
5:00 – 7:00 pm Nicaraguan Embassy

Wednesday October 21st

10:00 am – 4:00 pm OEA
6:00 – 9:00 pm "Marcha de los Mil" Lincoln Memorial

Contact:

Vanessa Delgado

305-801-0948

256701@email4pr.com

Cortesía: PRNewswire / Nicas

Autoconvocados en Miami.

Tuesday October 20th

10:00 am – 12:00 pm U.S. Congress

Siete congresistas piden a Donald Trump frenar deportación de opositores nicaragüenses

«Siete congresistas miembros de la **Cámara de Representantes de los Estados Unidos** enviaron una carta al presidente Donald Trump, condenando la expulsión de solicitantes de asilo nicaragüenses que fueron torturados o huyen de la represión del régimen de Daniel Ortega.

«Como miembros del Congreso comprometidos a promover el retorno a la democracia en Nicaragua, condenamos enérgicamente la reciente decisión de su administración al expulsar a activistas nicaragüenses que según informes, habían sido torturados por el régimen de Daniel Ortega», expresaron los congresistas en la carta.

«Pedimos que se consideren esas solicitudes de asilos en el futuro, de acuerdo con la ley de los Estados Unidos, e instamos a su administración a que deje de colaborar con el régimen de Ortega en la deportación de nicaragüenses», indican.

La carta enviada al presidente de Estados Unidos fue firmada por los congresistas **Albio Sires, Donna Shalala, Eliot L. Engel, Debbie Wasserman Schultz, Adriano Espaillat, Debbie Mucarsel-Powell y Juan Vargas.**

@RepShalala y yo dirigimos una carta con 5 de nuestros colegas a **@realDonaldTrump** exigiendo que deje de deportar a los activistas

nicaragüenses quienes fueron torturados y abusados por el régimen de Daniel Ortega.

Deportación de Valeska Alemán Sandoval

El congresista Albio Sires, presidente del Subcomité de Asuntos Exteriores de la Cámara sobre el Hemisferio Occidental, Seguridad Civil y Comercio, es uno de los siete firmantes. En su cuenta de Twitter, expuso los casos de Valeska Alemán y Moisés Alberto Ortega.

«Los casos de **Valeska Alemán, Moisés Ortega y Jessica Carolina Pavón Pavón**, demuestran el costo humano del esfuerzo de cuatro años de su administración para dismantelar el sistema de asilo de Estados Unidos y utilizar la crueldad para tratar de disuadir a los posibles solicitantes de asilo. Incluso, si eso significa colaborar con regímenes represivos y socavar los objetivos de la política exterior de Estados Unidos», señalan los congresistas en la carta.

Valeska Alemán Sandoval, fue deportada en julio de Estados Unidos, actualmente se encuentra en una casa de seguridad por temor a la persecución del régimen de Ortega.

La universitaria Valeska Alemán, ex atrincherada de la UNAN-Managua y sobreviviente del ataque armado ejecutado por paramilitares contra la iglesia Divina Misericordia en julio de 2018, fue deportada

de Estados Unidos, donde planeaba solicitar asilo para resguardar su vida, al igual que centenares de nicaragüenses excarcelados, que han salido del país huyendo de la represión del régimen.

La activista universitaria fue uno de los personajes más visibles durante la rebelión de abril 2018, fue capturada en dos ocasiones. La primera vez (junio 2018), denunció que había sido secuestrada junto a otros jóvenes por encapuchados cuando regresaba de entregar víveres a otros universitarios atrincherados. En esa ocasión le arrancaron una uña del pie derecho.

A Alemán, también se le vio en un video donde delataba a algunos de sus compañeros, desde la cárcel, por lo que fue tachada de infiltrada. Sin embargo, cuando la excarcelaron, reveló que había grabado el video bajo amenazas y torturas.

Nicaragüenses deportados son interrogados por funcionarios del régimen

«El año pasado algunos de nosotros expresamos nuestras preocupaciones sobre el trato de su administración a los solicitantes de asilo nicaragüense y lo instamos a dejar de colaborar con el régimen de Ortega en la deportación de nicaragüenses. En respuesta, el servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE), confirmó la asociación de su

administración con el gobierno de Nicaragua para deportar a los nicaragüenses. Lo que ICE no abordó en su respuesta es que los nicaragüenses deportados a menudos son llevados a centros de detención, donde son interrogados por funcionarios del régimen de Ortega, como ocurrió en el caso de la Sra. Alemán y el Sr. Ortega Valdivia», manifestaron los congresistas en la carta enviada al presidente Trump.

Tanto Alemán, como Ortega y su esposa Jessica Pavón, fueron deportado de Estados Unidos en julio, tras cruzar la frontera hacia Texas para buscar asilo político, el cual no se les permitió. Actualmente se esconden en casas de seguridad para evadir la persecución del régimen de Ortega, revela la carta.

En la carta, los congresistas también recordaron el informe presentado por el Departamento de Estado de Estados Unidos, de 2019, que detalla las graves consecuencias que podrían aguardar a los solicitantes de asilo nicaragüenses su expulsión de EE.UU. «Se considera bajo el régimen de Ortega cárcel o muerte para cualquiera que se perciba como opositor. Le instamos a que deje de deportar a los solicitantes de asilo nicaragüenses a los brazos de Daniel Ortega y esperamos pronta respuesta», insisten. Cortesía: **La Prensa.**

Jurado de conciencia concluye que Estado de Nicaragua incurrió en crimen de tortura a través de la violencia sexual

«No cabe duda que el Estado de Nicaragua incurrió en un crimen de tortura a través del abuso y violación sexual de mujeres y hombres mientras se encontraban bajo la custodia de las fuerzas policiales y parapoliciales del país», concluye el jurado de conciencia, **Violencia Sexual: Crimen de lesa humanidad en Nicaragua.**

Concluyen además, que esta violencia sexual cometida por el Estado de Nicaragua constituye un crimen de tortura que al ser de manera sistemática y por agentes del Estado contra la

población civil constituye un delito de lesa humanidad.

El tribunal de conciencia presentado en vivo por la Plataforma Acceso a la Justicia, conformada por organizaciones de derechos humanos de Nicaragua y Fundación Arias, tuvo como jurado de conciencia a: Almudena Bernabéu, Clemencia Correa, Alda Facio Montejo y Sonia Picado Sotela.

En las conclusiones el jurado señala que aunque se examinaron 18 testimonios que en principio podrían representar un obstáculo para determinar patrones y

sistematicidad, luego de ver los hechos y los peritajes presentados lograron corroborar que todos fueron detenidos de manera arbitraria, trasladados a dependencias policiales o fincas privadas en diferentes partes del país y una vez allí fueron custodiadas y sujetas al control y voluntad de fuerzas policiales y parapoliciales de la misma manera. Todas las personas detenidas fueron sometidas a torturas y vejaciones similares y posteriormente amenazadas.

Cortesía: **La Prensa**

Cronología Informa

SEPTIEMBRE

Domingo

“Cualquier fuerza política que acepta ir a una elección sin garantías, se transforma en instrumento del eventual fraude”

Luis Almagro,
secretario general de la OEA



Lunes



Martes

Miércoles

6 Daniel Ortega promueve la mentira de que lo peor del Covid-19 pasó al realizar desfiles patrios. El dictador Daniel Ortega recibirá el 12 de septiembre la Antorcha de la Libertad y se obligará a que el recorrido lo hagan estudiantes de forma presencial. En el resto de la región los actos serán virtuales debido a la pandemia.

7 Nicaragua es el único país de Centroamérica que aumenta movilidad en plena pandemia, según Google. Mientras en los demás países de la región hay un rango de reducción de movilidad del 32 al 49%, Nicaragua apenas registra un 7% en visitas a lugares recreativos.

8 Régimen de Ortega cancela residencia al padre colombiano Luis Carrillo y acosa a sacerdotes de Estelí, denuncia monseñor Mata. El obispo de la Diócesis de Estelí denunció que agentes de la Policía Orteguista (PO) han estado visitando varios templos y solicitan documentos personales, como la cédula de identidad, a los sacerdotes.

9 Expertos califican del régimen de «referente en s Latinoamérica». Ese eslogan es utilizado en busca de extranjeros para financiarmente Roberto Cajina,

13 ¿Por qué Avianca decidió remotar sus operaciones este mes? El plan inicial de Avianca implica nueve destinos con mayor demanda en Centroamérica y Norteamérica, entre estos Guatemala, Tegucigalpa, Honduras; Miami, Los Ángeles y Nueva York.

14 EE.UU. dice que Daniel Ortega se convirtió en Somoza, el «dictador» que combatió. «A pesar del llamado de la comunidad internacional a elecciones libres y justas, Daniel Ortega está redoblando la represión y negándose a honrar las aspiraciones democráticas del pueblo nicaragüense», dijo el jefe de la diplomacia estadounidense.

15 Daniel Ortega celebra la Independencia de Nicaragua amenazando a los opositores con «cadena perpetua». «Se sienten intocables porque se les dio una amnistía, pero ya no habrá más amnistía. El pueblo pedirá cuentas en el marco de las leyes, en el marco de las regulaciones que tiene el estado nicaragüense y para eso están las leyes», dijo el dictador.

16 Temen hasta te detrás de perversión con cadena per la población. Daniel Ortega ap cadena perpetu disidentes y afia

20 La cadena perpetua se debe a la incapacidad de la dictadura para gobernar, señala Monseñor Abelardo Mata. Monseñor Mata, señaló que los crímenes de odios iniciaron desde los acontecimiento de abril 2018, con los asesinatos crueles contra la niñez como resultado de la represión a las protestas antigubernamentales.

21 Crisis económica y presión del régimen causan cierre de nueve ONG que trabajaban con sectores en pobreza. Las asociaciones sin fines de lucro han pedido les cancelen la personería debido a que no tienen recursos económicos para seguir funcionando. El sociólogo Cirilo Otero advirtió que el retiro de las ONG tendrá graves consecuencias en las poblaciones de escasos recursos con las que trabajaban.

22 Embajada de Washington en Managua: Spirit vuelve en octubre y EE. UU. no está pidiendo prueba negativa de Covid a viajeros. La Embajada publicó en su sitio web una actualización al 22 de septiembre de todas las aerolíneas que planean regresar a Nicaragua.

23 Coalición Nacio simboliza los m del fascismo y La Coalición Na repudian y cond del régimen, pu seguir hostigand opositores y me independientes.

27 Ernesto Medina: «Estar jugando con la unidad y las esperanzas del pueblo es un crimen». Asegura que Ortega se está preparando para cometer fraude electoral en las elecciones de 2021, hace un fuerte llamado a la Alianza Cívica y cuenta cómo le comunicaron que Rosario Murillo lo había vetado del primer diálogo nacional.

28 Dictadura presenta iniciativa de ley que busca criminalizar publicaciones en redes sociales y medios de comunicación. La iniciativa de Ley Especial del Ciberdelito fue presentada este lunes 28 de septiembre por los 70 diputados del régimen orteguista.

29 EE.UU. advierte a sus ciudadanos «reconsiderar» viajes a Nicaragua por disturbios civiles, Covid-19 y aplicación arbitraria de las leyes. «En Nicaragua, policías uniformados armados y violentos o civiles vestidos de civil que actúan como policías (parapoliciales) continúan atacando a cualquier persona que se considere contraria al gobierno», advirtió el Departamento de Estado estadounidense.

30 Presos políticos hambre para de Ruth Martínez, Norlan José Cár pariente y resto huelga de hamb mantendrán la h libertad.»

Actividad de Nicaragua

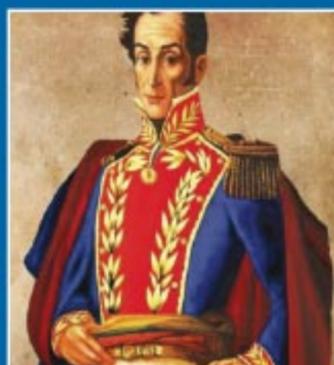
OCTUBRE 2020

Domingos	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Riesga a quedarse con «abierto, pero sin uso». El régimen anunció que el nacional Augusto C. ba sus operaciones, hasta recibido vuelos chárter.</p>	<p>3 En Nicaragua a diario ocurren un promedio de 12 violaciones a los derechos humanos, según el Monitoreo Azul y Blanco. En agosto se reportó 229 incidentes en contra de los opositores como hostigamiento, detenciones ilegales, agresiones y judicializaciones.</p>	<p>4 Siete congresistas piden a Donald Trump frenar deportación de opositores nicaragüenses. «Pedimos que se consideren esas solicitudes de asilos en el futuro, de acuerdo con la ley de los Estados Unidos, e instamos a su administración a que deje de colaborar con el régimen de Ortega en la deportación de nicaragüenses», indican los congresistas en una carta enviada al mandatario estadounidense.</p>	<p>5 Gobierno le cobra 8 millones de córdobas a Miguel Mora por canal que le confiscaron. El periodista denunció la medida como una extorsión y dijo que no iba a pagar ni un centavo.</p>
<p>an como «autoengaño» decir que Nicaragua es seguridad en una ilusión que el régimen de atraer inversionistas apuntalar económica y al país, dijo el experto pero no es verdad.</p>	<p>10 Barrida de docentes en la UNAN-León. Despiden sin justificación a al menos 25 maestros de la facultad de odontología y medicina. Los docentes eran parte del sindicato y laboraron por varios años en esa casa de estudios.</p>	<p>11 Jurado de conciencia concluye que Estado de Nicaragua incurrió en crimen de tortura a través de la violencia sexual. La violencia sexual cometida por el Estado de Nicaragua de manera sistemática y por agentes del Estado contra la población civil constituye un delito de lesa humanidad, determina parte de las conclusiones establecidas por el jurado de conciencia.</p>	<p>12 Feministas protestan ante alarmante violencia contra mujeres, niñas y adolescentes, y son asediadas por la Policía Orteguita. Un grupo de mujeres realizó piquetes en las calles de Managua, bajo el asedio de la Policía del régimen. Les decomisaron pañuelos, pancartas y hasta las chimbombas y el papelillo.</p>
<p>terrorismo de Estado versa intención de Ortega perpetua. Juristas alertan a provecharía la pena de la para aplastar las voces en el poder.</p>	<p>17 Organizaciones de presos políticos rechazan intenciones del dictador de imponer la cadena perpetua. Alertan ante la posibilidad de condenar a reos políticos y hacen un llamado a la comunidad internacional para que no se quede de brazos cruzados.</p>	<p>18 Ortega, el primer gobernante en la historia de Nicaragua que planea imponer cadena perpetua. La primera vez que se mencionó la cadena perpetua en la legislación de Nicaragua fue para prohibirla, en la Constitución de 1893, mejor conocida como «La Libérrima».</p>	<p>19 Siete femicidios en 17 días y tres en 24 horas, en septiembre. Defensoras de la mujer consideran una barbarie esos hechos. Martha Flores, de la organización Católicas por el Derecho a Decidir dijo que nunca se habían registrado tres femicidios en un día.</p>
<p>nal: «Propuesta de ley más tenebrosos conceptos nazismo». cional y la Alianza Cívica enan la iniciativa de ley esto que el objetivo es do y persiguiendo a dios de comunicación</p>	<p>24 Funides, Cosep y Amcham respaldan propuesta del GPRE sobre reformas electorales. El centro de pensamiento y las organizaciones empresariales instaron, por separado, a las autoridades gubernamentales a analizar el contenido de la propuesta, la cual consideran de alto valor democrático.</p>	<p>25 Unión Europea a Ortega: «Recapacite». Llaman a que no apruebe Ley de Regulación de Agentes Extranjeros. La carta firmada por 21 eurodiputados señala que esta Ley violaría los derechos constitucionales a la privacidad de la información, al trabajo y la libertad de asociación.</p>	<p>26 Secuestros, retenes, amenazas. Régimen intensifica represión contra campesinos, activistas y jóvenes opositores. Se reportan secuestros, asedio en casas de los opositores y detenciones en los retenes a miembros de la Alianza Cívica y la Coalición Nacional en varios municipios.</p>

s anuncian huelga de emandar su libertad.
hermana del preso político denas, confirmó que su de reos iniciaron la re. «Ellos nos dijeron que huelga hasta que les den la

“El que abandona todo por ser útil a su patria, no pierde nada y gana cuanto le consagra.”

- 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



CONSEJOS EN REDES SOCIALES

Consejos para que Instagram te ayude en tu carrera

Anteriormente las redes se utilizaban para compartir con tus amigos y familiares, sin embargo, los millennials han revolucionado su uso.

La red social **LinkedIn** era la única dedicada a obtener contactos laborales, encontrar trabajo o fichar candidatos, pero esto ha cambiado con la llegada de **Instagram**.

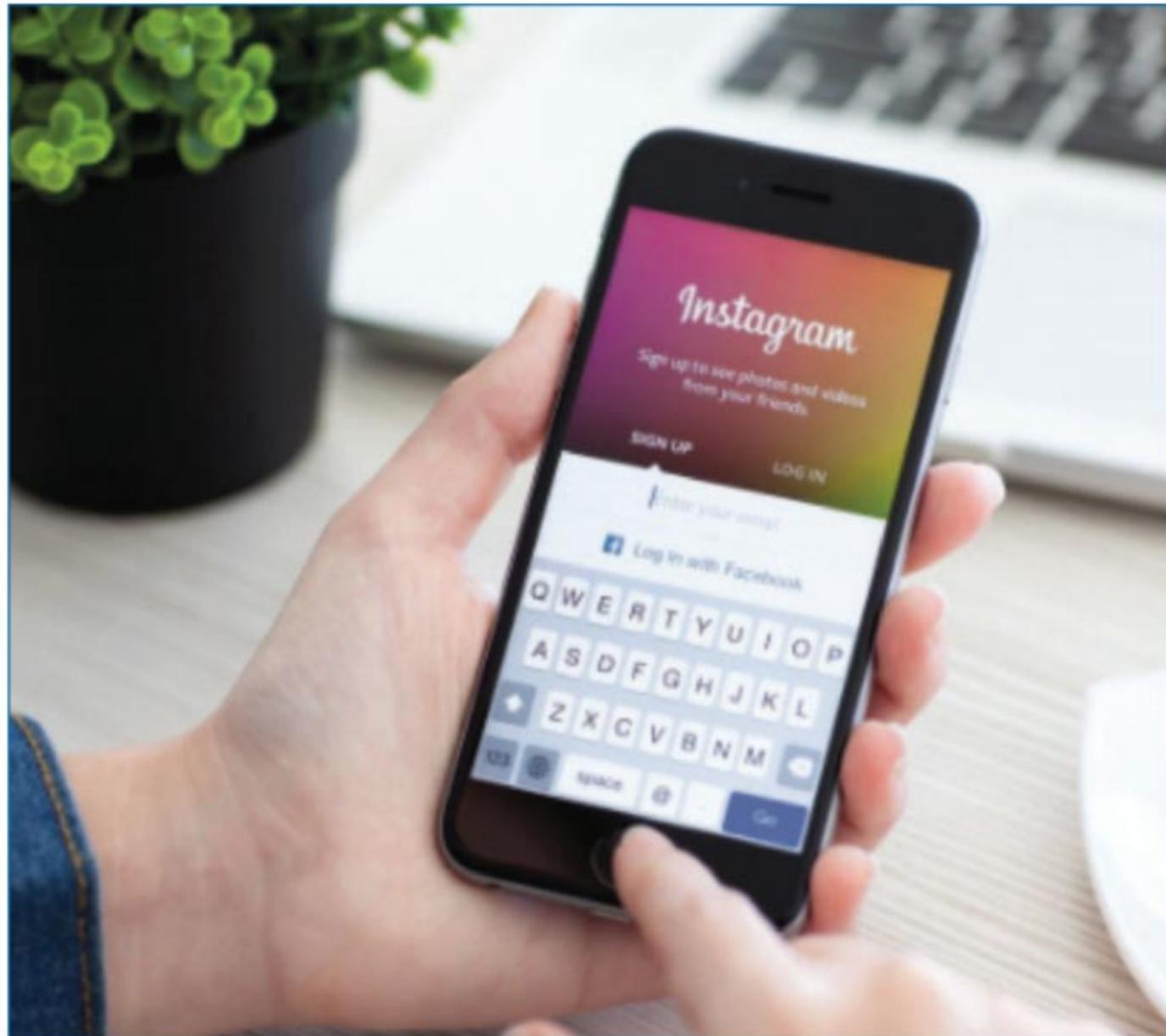
Puede que esta red social no se vea como algo profesional, pero las compañías ahora han dejado de analizar los perfiles de Facebook para enfocarse completamente en Instagram.

Aunque no lo creas, las redes sociales forman una parte importante al momento de ser contratado por una empresa, ya que en ella se puede ver verdaderamente el perfil de la persona.

Si quieres mejorar tu oportunidad en el trabajo de tus sueños te damos varios consejos que deberás tener en cuenta para que te tomen en cuenta.

Cuidado con lo que publicas

Si tienes como objetivo buscar trabajo a través de tu cuenta de Instagram es importante evaluar cuáles imágenes subes. Es esencial que cuides tu imagen, ya que es lo que estarás vendiendo, procura publicar fotos donde se destaque tu creatividad, habilidades y buen gusto.



Si tienes muchas selfies o fotografías alocadas con amigos, es mejor que pienses borrarlas porque no aportarán nada a la imagen que quieres vender. Ve tu cuenta como si fuera tu currículum o portfolio.

Preséntate

Tu cuenta de Instagram servirá como un currículum, por lo que deberá contar con tus datos personales como el email, número de teléfono y/o link de tu sitio web o blog. Esto permitirá que los demás se pongan en contacto contigo.

Muestra tus habilidades y hobbies

Mantener un perfil profesional en Instagram no significa que tu cuenta deba ser aburrida, para nada. Sube fotos demostrando tus habilidades y pasatiempos, así las compañías podrán conocerte y ver que eres natural y con mucha personalidad.

Comparte tus logros

Es importante demostrar tus habilidades profesionales, si estás trabajando en un proyecto puedes publicar su inicio hasta llegar a su conclusión. Este no solo demostrará tus capacidades, sino tu productividad, soluciones y creatividad.

Revisa tu lenguaje

Las faltas de ortografía, insultos y comentarios controversiales no son algo que debe aparecer en tu cuenta de Instagram. Además tienes que estar atenta a las publicaciones que hagan otros usuarios a tus imágenes, si estos son negativos es mejor eliminarlos.

Interactúa

Si te interesa conseguir un trabajo en específico, es obvio que debes empezar siguiendo a dicha empresa de esta forma puedes interactuar con ella. Muestra tu interés dejando comentarios junto con las etiquetas más utilizadas, además procura responder en todas sus publicaciones.

Haz uso de los hashtags

Las etiquetas son esenciales si quieres que otros usuarios encuentren tus imágenes, por supuesto para que esto ocurra tu perfil debe ser público. No necesariamente deben publicarlos en la descripción de la fotografía, puedes colocarlos en los comentarios. Investiga cuáles son los más utilizados en tu profesión y opta por utilizarlos, eso sí, no debes usar más de 10.

Cortesía: EMEDEMUJERUSA.

7 Consejos para mejorar tu presencia en Instagram



chrisandone.com

- #1 Completa tu perfil de usuario correctamente
- #2 Mantén a raya tu ratio seguidores/seguidos
- #3 Reparte 'Me Gusta' sin temor
- #4 Comenta todo lo que veas interesante
- #5 Comparte contenido de calidad regularmente
- #6 Utiliza los #Hashtags más potentes
- #7 Tener paciencia y ser constante

chrisandone.com

@Chris_One14



INSPIRACIÓN – MOTIVACIÓN – DECISIÓN

Cómo hacer de la soledad tu mejor amiga

Cuando sentí que el mundo se me venía encima, recordé una frase que me dijo una gran maestra: aprende a andar en soledad, antes de que la vida te lo imponga. De un modo u otro, la vida siempre termina por imponernos las cosas.

Y es que desde joven aprendí a cultivar pequeños placeres en solitario. Leer en mi cama, ir al cine sin compañía, ver una serie en televisión, tomar cursos para aprender cosas nuevas, hacer yoga, escribir. Hay muchos otros placeres que se pueden disfrutar en soledad. Escuchar música, caminar por el parque o por el centro comercial, probarte ropa en las tiendas aunque no vayas a comprar nada, curiosear los libros en una librería, descubrir nuevos mundos navegando por internet, sembrar plantas, tejer o bordar...

Hemos hecho del término "soledad" casi una mala palabra. Una palabra que nos asusta pronunciar. Esto resulta irónico, en un mundo donde la gente se aleja de quien está cerca para "conectarse" con quien está lejos.

Los medios electrónicos sustituyen el contacto personal. Evadimos la soledad, pero elegimos el aislamiento. Hace unos días impactó esta imagen en Facebook: una góndola navega por los canales de Venecia, mientras sus cuatro ocupantes están concentrados cada uno en su teléfono móvil. ¿No es eso soledad? ¿Acaso estar sentado junto a alguien es garantía de sentir la calidez contenida en la palabra "compañía"?



"Evadimos la soledad, pero elegimos el aislamiento".

Soledad: estar acompañado no siempre es lo mismo que no estar solo
Crecemos junto a nuestros padres, hasta que los dejamos para convivir con nuestra pareja. Convivimos con nuestra pareja, hasta que eventualmente, por voluntad de Dios o del hombre, nos separamos. Tenemos hijos, a quienes entregamos una buena parte de nuestras vidas, hasta que emprenden su propio vuelo. Al final del camino, haber aprendido a crecer hacia

adentro, haber hecho de nuestra alma la mejor compañera de viaje, es lo que nos salva.

La soledad no es tal tragedia cuando dejamos de temer desnudar nuestra alma frente al espejo. Cuando nos reconocemos en nuestra luz y en nuestra sombra. Y cuando aceptamos, sin miedo, nuestro lado más oscuro. Cuando hemos aprendido a conocernos tanto, que ya no habrá compañía más cómoda que nuestro propio ser.

En la segunda mitad de la vida, no se puede ignorar la certeza de que más tarde o

más temprano, estaremos solos. Nada seguirá siendo tan gratificante como los ratos de conversación con las amigas, los almuerzos familiares o las visitas de los nietos. Pero si somos lo suficientemente generosos como para agradecer por el pasado y dar la bienvenida a esta nueva etapa, las personas y los momentos compartidos no serán un imperativo para ser felices.

"Al final, la soledad es el derecho que nos hemos ganado a vivir en nuestros propios términos".

Cinco maneras de redefinir la soledad

Entre las cosas que disfrutas hacer a solas, elige una y concéntrate en ella un rato cada día, hasta que se vuelva un hábito compartir contigo misma.

Reza, medita, toma un momento para conectar con Dios. Así te acercas a tu alma.

Involúcrate en un voluntariado o una obra social. Así le das sentido a tu vida.

Haz un curso en el que aprendas algo nuevo. Así nunca dejas de crecer.

Practica alguna actividad física. Así renuevas tu energía.

Y si en algún momento te alcanza la tristeza, no la rechaces, acéptala como aceptas la risa, y verás que al rato sigue su camino.

Quizás al principio te resulte difícil, pero no hay nada que la práctica y la perseverancia no puedan alcanzar.

Cortesía: EMEDEMUJERUSA. ■



HABLEMOS DE CÓMO HACER DINERO



Por: Lola Dollarz
Éxito Latino

Trucos sucios de mercadeo

1 Método eficaz para no caer en la trampa

¿Quién no quiere más dinero? Todos, incluyendo los grandes centros comerciales. Aquí te comparto algunas de las trampas más comunes que verás durante el año.

Sigue nuestro consejo al final de este artículo, con el evitarás gastar más de lo planeado y podrás ahorrar para lo que realmente quieres y necesitas.

"Descuento por tiempo limitado" para crear una urgencia

Si no tenías ninguna intención de comprar algo y de repente el hecho de verlo a un precio especial por tiempo limitado te hizo cambiar de opinión, estás cayendo en uno de los trucos más viejos. Si el objeto fuera de tanta urgencia en tu vida ya lo tendrías. Ese truco de manipulación y miedo a perder una gran oferta se usa cuando se necesita vaciar inventario para traer mercancía nueva.

El truco de las tiendas con "precios de descuento"

Te lo admito yo soy fan #1 de cierta tienda que tiene muy buenos precios y su nombre empieza con la R. Así que cuando se trata de ahorrar me mantengo



muy lejos de ella. Tiendas de "descuento" hacen que nuestro cerebro piense que estamos ahorrando grandes cantidades. Tú podrías decir, ¡Este suéter tiene la etiqueta de \$70 y aquí está a \$29 dólares... que oferta tan buena! Pero puede que ese suéter en realidad nunca estuvo a \$70. Cuando se trate de ahorrar cada centavo cuenta.

El dicho gasta un poco más y te damos mucho más

Gasta un dólar más y agarra el tamaño grande en vez

del mediano. Este truco lo veo hasta en el cine. El creer que por solo equis monto estás consiguiendo mucho más es uno de los trucos más populares. No te dejes engañar, si ya habías decidido que tu soda era chica déjala chica.

La frase popular "compra uno llévate uno a mitad de precio"

Dependiendo del objeto del que estamos hablando determina si esta es una buena compra o no. Ejemplo, si se trata de papel de baño, sí vale la pena porque es algo que necesitarás durante el próximo mes. Si se trata de otro par de botas, ya cambia la cosa.

Evita caer en la trampa: Crea conciencia. Coloca tu tarjeta de crédito o débito en un sobre. A este sobre escríbele tus intenciones, las cosas que quieres o el monto que quieres ahorrar. Cada vez que tengas que pagar por algo tendrás que sacar tu tarjeta de este sobrecito. Esto te hará reflexionar si la compra vale la pena o no. ***

***¡Hasta la próxima! ■

OCTUBRE MES DE LA HISPANIDAD

Por: **Profesor Héctor Darío Pastora**

En Octubre de **1892** Rubén Darío en su carácter de diplomático y secretario de la delegación de Nicaragua, participa en Madrid, España en los actos oficiales del cuarto centenario del Descubrimiento de América. El **7 de Octubre** forma parte de la comitiva de la Reina Cristina en los actos de Huelva. Es acogido por la intelectualidad española, le brindan homenajes destacándose el del insigne crítico Juan Valera autor de las "Cartas Americanas" consagratorias del genio de Darío, fechadas el **22 y 29 de Octubre de 1888**, las que publicó a modo de prólogo en la segunda edición de "Azul" en Guatemala el **20 de Octubre de 1890**.

Memorables son los poemas escritos por Darío en su estadía en España de **Agosto a Noviembre de 1892**: "Elogio de la



seguidilla", "Pórtico", "Blasón" y el de mayor resonancia conmemorativo para América "A Colón": "Cuando en vientre de América cayó semilla/ de la raza de hierro que fue de España/ mezcló su fuerza heroica la gran

Castilla/ con la fuerza del indio de la montaña".

El **12 de Octubre de 1896** publica en Buenos Aires, Argentina el libro "Los Raros" dedicados a eximios y originales portales, entre ellos Edgar Allan Poe, Leconte de Lisle, Paul Verlaine, a quien conociera en París y al Apóstol de Cuba, José Martí. En **Octubre de 1897**, viaja de Buenos Aires a la Provincia de Córdoba con motivo del homenaje que le dedica el Ateneo. El **3 de Octubre de 1899** está en España, en su fecunda obra poética y periodística. El **3 de Octubre de 1900**, en su inolvidable periplo por Italia, en Roma conoce al Papa León XIII. Viaja por diferentes ciudades de Italia, es atendido por su "entrañable" amigo José María Vargas Vila.

El **2 de Octubre de 1907**, nace en París,

Rubén Darío Sánchez "Guicho". En **Octubre de 1910** visita Cuba y en **Octubre de 1912** inicia una gira por América y Europa en su carácter de Director de la Revista Mundial y Elegancias que se edita en París, ocasión en que dicta en Buenos Aires, Argentina su autobiografía. El **25 de Octubre de 1913** se embarca en Marsella para Mallorca, e inicia el poema místico La Cartuja, la novela autobiográfica "Oro de Mallorca" y "Los Motivos del Lobo" que termina en París. El **25 de Octubre de 1914**, viaja a Nueva York. El último Octubre de su vida en **1915** está en Guatemala, escribe el poema "Palas Atenea", viaja a Nicaragua y muere el 6 de Febrero de 2016 en la ciudad de León, su majestuosa catedral custodia la eternidad del genio.

Cortesía: **Movimiento Mundial Dariano, Miami, Florida USA** ♦

Por: **Dr. Róger Guevara Mena**
Analista político y ex embajador en Bruselas.

LAS MINORÍAS DOMINANTES

En Nicaragua aun vivimos bajo los efectos de la peste china, trémulos de miedo por el riesgo de perder la vida, ante un enemigo omnipresente, invisible y letal, que, sin compasión ni piedad, está llevándose rabiamente y sin excepción a familiares y amigos de todos los grupos sociales, dejando a su paso una huella macabra de enfermos y muertos de forma indiscriminada, marcando así a nuestra nación, con una nueva y dolorosa herida en nuestra alma colectiva.

Mientras el pueblo de Nicaragua actor y víctima en esta tragedia, trata con múltiples penurias de sobrevivir a la pandemia, la represión y la pobreza. Las minorías dominantes políticas y económicas, así confirmada recientemente por una conocida encuestadora Internacional, (- del 25%) conspiran contra la Patria para seguir en el poder y se unen bajo disfraces de tradicionales partidos políticos

desacreditados, movimientos sociales de nuevo cuño y propietarios de medios de comunicación, creando ruidosas alianzas y visiones de propuestas electorales, para que después del momento de elección, todo siga igual.

El gobierno actual, señalado y probado como autor material e intelectual de hechos delictivos de toda índole, de notoria incapacidad, no solo promotor de la pandemia, sino controlado por los hermanos Ortega Saavedra, a través de personas antiguos miembros de su partido, millonarios enriquecidos a la sombra del poder, dueños o testaferros de medios de comunicación en control casi total de la opinión nacional y en las voces de un pelotón de paniaguados, aparecen de forma evidente como propietarios de una nueva oposición, dispuesta con el apoyo de las armas a promover hacia el exterior del país como realidad, la nueva mentira política social.



Por su parte la comunidad internacional, equivocada repetidamente sobre nuestra realidad, cansada de infructuosas negociaciones públicas y secretas sin resultado y tratando de ajustar la situación política Nicaragüense a sus intereses o

agenda electoral, espera soluciones de varita mágica y tiende a ver con buenos ojos una realidad fabricada de momento, sin importar que por la falta de consenso nacional, signifique posterior al próximo falso resultado electoral, el inicio sangriento de nuevas luchas internas por obtener la paz, la justicia y la libertad.

La gran mayoría de los Nicaragüenses, que ya se ha expresado en claras y repetidas formas desde abril del 2018 pasado, hoy temerosa del hambre, la represión y la peste china, está consciente de que su desorganización opositora, le hace débil y vulnerable al dinero y poder de las armas de la Minoría Dominante que pretende falsificarla, y conociendo que se busca su aceptación y participación en la nueva fanfarria electoral, continúa a la espera y dispuesta a ejercer su derecho tanta veces violentado, cuando se den las circunstancias a la primera oportunidad. ♦

¿Qué es el mes de la hispanidad?

Durante el mes de la "**Herencia Hispana**" (Septiembre 15 a Octubre 15) damos reconocimiento a las contribuciones hechas y la importancia de presencia de los hispanos y latinoamericanos en los Estados Unidos y celebramos su herencia y cultura.

Los hispanos han tenido una influencia profunda y positiva en nuestro país a través de su fuerte compromiso con la familia, la fe, el trabajo duro y el servicio. Han mejorado y modelado nuestro carácter nacional con tradiciones centenarias que reflejan las costumbres multiétnicas y multiculturales de su comunidad.

El mes de la herencia hispana, que regresa a



sus raíces del 1968, empieza cada año el **15 de septiembre**, el aniversario de independencia de cinco países latinoamericanos: **Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, y Nicaragua. México, Chile y Belice** también celebran su día de independencia en estos días y el día de la raza es el **12 de octubre**.

El término hispano o latino, se refiere a puertorriqueño, sudamericano o centroamericano, u otra cultura o origen español independientemente de la raza. En el formulario del Censo del 2010, las personas de origen hispano, hispano y / o latino podrían identificarse como mexicanas, mexicanas, chicanas, puertorriqueñas,

cubanas o "de otro origen hispano, latino o español".

Hoy día, 55 millones de personas o 17% de la población Americana es de origen hispano o latino. Esto representa un aumento significativo desde el 2000, que registró a la población hispana a 35.3 millones o 13% de la población total de Estados Unidos.

Participa en este tributo anual a través de aprender y celebrar las generaciones hispanas y latinoamericanas que han influenciado y enriquecido nuestra nación y sociedad.

Cortesía: **Lion Tales**. ♦

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



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

MARIACHI Latino.COM

A SU DISPOSICION PARA TODO EVENTO



323.261.7858 213.505.6238 323.868.3181

Desarrollo de Medios Sociales

PUBLICIDAD DIGITAL

Jorge Ponce
(562) 572-9528



C&M Photography

Mario Eguez
President

cmphoto503@gmail.com

Serving Los Angeles &
San Bernardino Areas

951-415-6847
www.facebook.com/cmphoto503.
http://cmphoto503.wix.com/cmphoto

FUNERARIA GROMAN INC.

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

Lic. #FD696

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

Tenemos Precios Económicos
www.GromanMortuary.com

830 West Washington Blvd., Los Angeles, CA 90015

Ana Laura Chamorro Avilés

UN EJEMPLO DE RESILIENCIA

Diagnosticada con cáncer del cerebro en mayo del 2020, en plena pandemia del COVID-19, tuvo que ser sometida a su primera operación.

De dónde saca las fuerzas esta linda joven nicaragüense estudiante del tercer año de derecho.

¿Por qué irradia tanta esperanza?

Ana Laura es sin duda la personalización del ser humano que no se deja vencer aún en medio de la mayor tormenta de su vida, porque precisamente está en juego su vida.

¿Puede realmente la fe en Dios ser efectiva en este caso? ¿Qué rol de importancia tienen la familia y amistades? ¿Puede esta experiencia cambiar el rumbo de su vida, pero no así sus valores morales y cristianos?

Esta es la historia contada justamente por la protagonista de la misma.

Las oraciones y las buenas vibraciones son vitales para su pronta y permanente recuperación.

Y cualquier donación para cubrir los siguientes tratamientos será bienvenida con el agradecimiento infinito de Ana Laura y su familia.

Para donar:

<https://gf.me/u/y3yuh8> ó

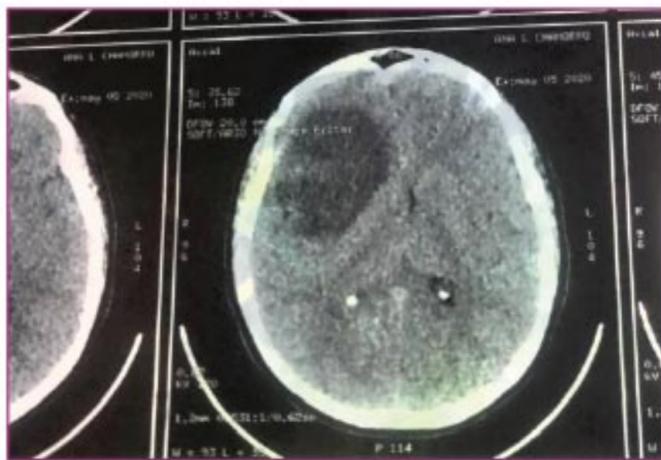
<https://www.gofundme.com/f/anas-battle-against-brain-tumor-part-2>

Banco en USA:

Pablo A Chamorro: Wells Fargo Bank # 6728424570

LA HISTORIA

El 5 de Mayo (hace cinco meses) me desmayé y tuve una convulsión en donde estuve inconsciente alrededor de 10 minutos, fui al doctor inmediatamente quien con una tomografía nos explicó que tenía un tumor que cubre un 25% de mi cerebro.



No lo podía creer mi mundo se me desmoronaba, esas historias las había escuchado antes pero jamás las contemplé en primera persona.

Pero así comenzó esta nueva etapa de mi vida a mis 20 años mientras cursaba el tercer año de derecho en la Universidad Centroamericana (UCA) de Nicaragua. Luego de dos cirugías en el cerebro en 6 meses, he llegado a conocer lo que experimentan millones de personas en todas partes del mundo que padecen de esta terrible enfermedad o cualquier otra semejante, y la importancia que tiene la familia y las buenas amistades que están a tu lado cuando atraviesas estos momentos difíciles, verdaderamente han sido cruciales desde el inicio.

La resiliencia es no solo adaptarse a la situación, sino es ver oportunidades dentro de lo malo. Por ejemplo, pude reunirme con mi familia luego de dos años sin poder ver a mis padres. La oportunidad de recibir mi tratamiento aquí en Miami ha sido una bendición, he recibido solidaridad de

Cuentas para donaciones



Ana Laura Chamorro:
BAC C\$ 364335430

Andrea Chamorro:
LAFISE \$ 107291285

Claudia Aviles:
BANPRO \$ 10020916162229

Cuenta USA:
Pablo A Chamorro: Wells Fargo
6728424570

personas que nunca lo imagine y que sin ellas no hubiera sido posible atender mi salud.

He desarrollado nuevas habilidades en cosas que no hacía antes, he logrado apreciar hasta las cosas más sencillas. Igualmente, a pesar de toda esta difícil experiencia, me ha traído cosas positivas, y que me ha obligado a enfrentarme con situaciones que jamás soñé.

Sacar fortaleza de donde no tenía, ser positivo aún frente al peor diagnóstico, tener que replantearme todos mis planes de vida. En realidad, con esta enfermedad todo es un constante cambio, lo cual me impide continuar con mis estudios por el momento, y dejar para más tarde mis planes de un proyecto ambiental para ayudar a concientizar en Nicaragua de la importancia de reciclar, cuidar y proteger nuestras áreas verdes.

Luego de percibir los primeros riesgos de ambas cirugías, como lo fue perder movilidad en mi pierna izquierda, mi mano izquierda, la posibilidad de no tener hijos en un futuro a causa de la radiación y quimioterapia que necesito, fue una gran preocupación conocer esa noticia.

Sin embargo, en todo este tiempo he logrado reflexionar de lo importante que es agradecer todo en la vida, el tiempo que disfrutamos en familia, la salud, lograr despertarse por la mañana y sentir el agua helada en la ducha al bañarse son pequeñas cosas que ahora sí hacen la diferencia en mi día a día.

Poder salir con mis amigas o con mi novio. A veces hasta poder salir sola al parque o sencillamente estar sola, es algo que extraño porque ahora siempre está latente la posibilidad de que me dé una convulsión sin previo aviso, por lo tanto, necesito estar acompañada por cualquier emergencia.

Por otro lado, adaptarse a un nuevo estilo de vida no es fácil, pero tengo demasiada confianza en los planes que tiene Dios para mí, sé que el Señor nos cierra las puertas que tiene que cerrar para encaminarnos al camino que Él quiere que sigamos.

Sigo agradeciéndole a Dios porque hasta ahora me ha acompañado durante este camino muy de cerca, y me ha puesto a personas que sin querer queriendo me alegran el día, como cuando mi enfermera me llevaba una gelatina

morada (mi favorita) en vez de verde eso lograba sacarme una sonrisa durante lo que restaba del día.



Asimismo, gracias a mi nueva rutina médica, he logrado aprender a llevar una dieta más sana, aprender a llevar un horario de sueño mejor, y ser más activa en mi actividad física diaria.

Esta es en breves palabras es mi historia de mayo a la fecha. Sé que hay muchos ejemplos más de personas que están librando su propia batalla para salir adelante y que también me han inspirado a mí, ojalá que a ustedes también y aprecien y disfruten lo que hoy tienen, porque en verdad la vida cambia con un "simple diagnóstico".

La historia Ana Laura no es única, existen millones de seres en igual o peores circunstancias, para las cuales elevamos nuestras plegarias y buenas vibraciones. Agradecemos la valentía de compartir su historia.

DIRECTORIO COMERCIAL

CAMARASDECOMERCIO.COM

OCTUBRE 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

EL COFRE ENCANTADO

Hace muchísimos años, vivía en la India un sabio, de quien se decía que guardaba en un cofre encantado un gran secreto que lo hacía ser un triunfador en todos los aspectos de su vida y que, por eso, se consideraba el hombre más feliz del mundo. Muchos reyes, envidiosos, le ofrecían poder y dinero, y hasta intentaron robarlo para obtener el cofre, pero todo era en vano. Mientras más lo intentaban, más infelices eran, pues la envidia no los dejaba vivir. Así pasaban los años y el sabio era cada día más feliz.

Un día llegó ante él un niño y le dijo: "Señor, al igual que tú, también quiero ser inmensamente feliz. ¿Por qué no me enseñas qué debo hacer para conseguirlo?". El sabio, al ver la sencillez y la pureza del niño, le



dijo: "A ti te enseñaré el secreto para ser feliz.

Ven conmigo y presta mucha atención. En realidad son dos cofres en donde guardo el secreto para ser feliz y estos son mi mente y mi corazón y el gran secreto no es otro que una serie de pasos que debes seguir a lo largo de la vida".

El primer paso, es que debes quererte a ti mismo, y todos los días al levantarte y al acostarte, debes afirmar: yo soy importante, yo valgo, soy capaz, soy inteligente, soy

cariñoso, espero mucho de mí, no hay obstáculo que no pueda vencer: Este paso se llama autoestima alta. El segundo paso, es que debes poner en práctica todo lo que dices que eres, es decir, si piensas que eres inteligente, actúa inteligentemente; si piensas que eres capaz, haz lo que te propones; si piensas que eres cariñoso, expresa tu cariño; si piensas que no hay obstáculos que no puedas vencer, entonces proponte metas en tu vida y lucha por ellas hasta lograrlas. Este paso se llama motivación. El tercer paso, es que no debes envidiar a nadie por lo que tiene o por lo que es, ellos alcanzaron su meta, logra tu las tuyas.

El cuarto paso, es que no debes albergar en tu corazón rencor hacia nadie; ese sentimiento no te dejará

ser feliz, tú perdona y olvida. El quinto paso, es que no debes tomar las cosas que no te pertenecen, recuerda que de acuerdo a las leyes de la naturaleza, mañana te quitarán algo de más valor. El sexto paso, es que no debes maltratar a nadie; todos los seres del mundo tenemos derecho a que se nos respete y se nos quiera. Y por último, levántate siempre con una sonrisa en los labios, observa a tu alrededor y descubre en todas las cosas el lado bueno y bonito; piensa en lo afortunado que eres al tener todo lo que tienes; ayuda a los demás, sin pensar que vas a recibir nada a cambio; mira a las personas y descubre en ellas sus cualidades y dales también a ellos el secreto para ser triunfador y que de esta manera, puedan ser felices". ♦

LOS MALABARISTAS DEL SEMÁFORO

Aquel día me desperté con mucha pereza y renegando. Con esfuerzo, pude deshacerme de las mantas. Me dirigí al baño arrastrando los pies mientras maldecía el tener que levantarme de la cama sin poder quedarme en ella todo el día.

Desayuné con los ojos tan cerrados como mi mente. Tal pereza me dominaba, que por no meter el pan en la tostadora, preferí comerlo frío y beber la leche directamente de la botella. ¿Por qué tener que trabajar? ¡Esa sí era una verdadera maldición! Salí de mi casa en dirección a la oficina en mi vehículo con asientos de piel y calefacción, observando en el camino el pavimento humedecido por la lluvia, mientras refunfuñaba porque estaba lloviendo, igual que lo hacía cuando había sol, nubes, viento, gente...

El semáforo se puso en rojo y, de pronto, como un rayo, se colocó frente a todos los automóviles algo que parecía un bulto. Por curiosidad, abrí más mis ojos somnolientos y pude descubrir que era un joven montado en un pequeño carro de madera. Aquel chico no tenía piernas y



le faltaba un brazo. Sin embargo, con su mano izquierda lograba conducir el pequeño vehículo y manejar con maestría un conjunto de pelotas con las que hacía juegos malabares. Las ventanillas de los automóviles se abrían para darle una moneda al malabarista, el cual mostraba un pequeño letrero sobre el pecho. Cuando se acercó a mi auto pude leerlo:

"Gracias por ayudarme a sostener a mi hermano paralítico". Con su mano izquierda señaló hacia la banqueta y ahí pude ver a su hermano, sentado en una silla de ruedas colocada frente a un atril que sostenía un lienzo, en el cual estaba pintando algo con un pincel que manejaba con su boca. El malabarista, al ver el asombro de mi cara, me dijo:
- ¿Verdad que mi hermano es un

artista? Por eso escribí esa frase sobre el respaldo de su silla. Entonces leí la frase que decía: - "Gracias Señor por los dones que nos das. Contigo no nos falta nada". Recibí un fuerte golpe en mi interior mientras este hombre se retiraba. Y así como el semáforo de la calle pasó del color rojo al verde, mi "semáforo" interior también cambió desde aquel día: Nunca más me volví a dejar paralizar por la luz roja de la pereza, ni volví a renegar por lo que no aceptaba. Ahora trato de mantener la luz verde y realizar mis trabajos y actividades con renovada energía.

Ante aquellos jóvenes de la calle, aquel día descubrí que yo era el paralítico. Desde aquel mismo día, nunca he dejado de agradecer. Ahora no tengo todo lo que quiero, pero le doy gracias a Dios por lo que tengo. El salario apenas me alcanza para pagar las cuentas, pero gracias a Dios que por lo menos tengo un trabajo para ganar el sustento. Los problemas se me han venido multiplicando como si fueran mágicos, pero gracias a Dios tengo paciencia y fortaleza para sobrellevarlos. ♦

TEN PRESENTE

Siempre ten presente. Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida. Detrás de cada logro, hay otro desafío.

Mientras estés vivo, siéntete vivo.



Si extrañas lo que hacías vuelve a hacerlo.

No vivas de fotos amarillas. Sigue, aunque todos esperen que abandones. No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.

Haz que, en vez de lástima, te tengan respeto.

Cuando por los años no puedas correr, trota.

Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón.

¡Pero nunca te detengas!! ♦

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

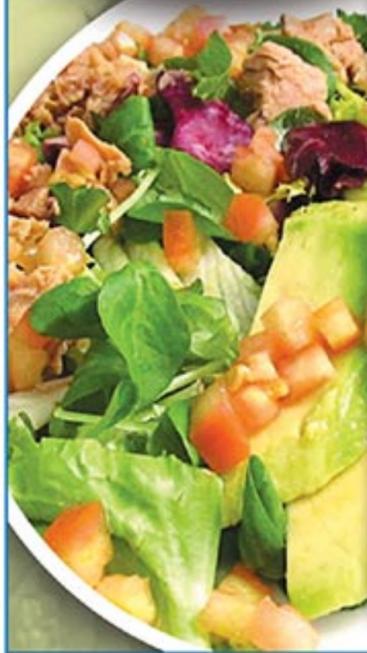


Disfrute sus platos favoritos de nuestros restaurantes que apoyan a nuestra comunidad

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