

EL INFORMADOR

TU VOZ • TU HERENCIA • TU PERIÓDICO

Sirviendo al Sur de Georgia y Norte de Florida

Volumen I • Edición 11

Miércoles, 10 de Septiembre de 2025

PERIÓDICO GRATIS

FIESTA DEL PUEBLO OTORGA BECA CONMEMORATIVA A DOS ESTUDIANTES



En la foto de la izquierda aparecen Ivonne Huerta Contreras, Dina Willis, Wendy Gonzalez Huerta y Emmanuel Gonzalez Huerta. En la foto de la derecha aparecen Lucila Hernandez, Dina Willis, Oscar Martinez Hernandez y Lucio Martinez Hernandez.

Ciudad de Tifton, GA

El comité de Fiesta del Pueblo en Tifton otorgó

recientemente la Beca Conmemorativa María Guadalupe Cervantes 2025 a los estudiantes Wendy Gonzalez Huerta y Oscar Martinez Hernandez.

Como parte del festival anual y con el propósito de apoyar a la comunidad latina, la beca fue establecida en 2004 en honor a María Guadalupe Cervantes, una

exeducadora originaria de México que falleció en el tornado de Omega en el año 2000.

La Fiesta del Pueblo fortalece este fondo cada año,

recaudando fondos mediante cuotas de vendedores, donaciones y ganancias del festival.

Véase BECA, la página 2

GERENTE DE ALCANCE LATINO Y DEFENSORÍA LEGAL DE RUTH'S COTTAGE RECIBE PREMIO ESTATAL



Ciudad de Tifton, GA

Jim Mejía, de Tifton, ha recibido el Premio Avanzando el Trabajo 2025 otorgado por la Comisión de Violencia Familiar de Georgia durante su 31ª conferencia estatal celebrada en Jekyll Island.

El premio reconoce el compromiso de Mejía con el avance de la seguridad, la justicia y los servicios culturalmente adecuados para

sobrevivientes de violencia doméstica en el sur de Georgia, según un comunicado de prensa.

Mejía es el gerente de programas de defensoría legal y alcance latino en Ruth's Cottage & The Paticake House (RCPCH), donde lidera los esfuerzos de defensoría legal en el Circuito Judicial de Tifton, que atiende a los condados de Irwin, Tift, Turner y Worth.

Desde que se unió a la organización en 2019 como defensor legal a medio ti-

empo, Mejía ha asumido un rol de liderazgo, construyendo un puente entre los sistemas legales y las comunidades predominantemente inmigrantes e hispanohablantes.

"El trabajo de Jim Mejía ejemplifica el espíritu del Premio Avanzando el Trabajo," dijo la presidenta de la Comisión, Paige Whitaker, jueza del Tribunal Superior del condado de Fulton.

"Su defensa experta, alcance cultural y liderazgo

Véase PREMIO, la página 2



"Un sueño hecho realidad"

Véase la página 2



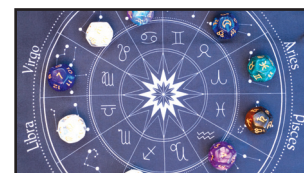
EXPO LATINO

Véase la página 3



Recetas para celebrar

Véase la página 6



Horóscopo

Véase la página 7



Tres arrestados en relacion con una invasion

Véase la página 9

NHRA anuncia que South Georgia Motorsports Park será sede de los Southern Nationals en 2026

Ciudad de Cecil, GA

INDIANÁPOLIS – La National Hot Rod Association (NHRA) ha publicado su tan esperada programación nacional de eventos para 2026, celebrando su 75° aniversario como el organismo rector por excelencia de las carreras de aceleración (drag racing). El calendario, que incluye 20 eventos, incorporará dos nuevas sedes, entre ellas South Georgia Motorsports Park, ubicada a las afueras de Valdosta, Georgia (entre Adel y Cecil, en la autopista 41 Sur del condado de Cook).

El circuito, propiedad de Raúl y Jennifer Torres desde hace dos años, cuenta con una larga historia de eventos exitosos y populares. Los NHRA Southern Nationals se llevarán a cabo del 1 al 3

de mayo de 2026.

“Esto es un sueño hecho realidad,” dijo Raúl Torres. “Cuando mi esposa Jennifer y yo compramos la pista hace dos años, queríamos construir una comunidad para corredores de drag y fanáticos que disfruten de un entretenimiento familiar de calidad. Hemos invertido mucha sangre, sudor y hasta algunas lágrimas para llegar a este punto. Estamos comprometidos a organizar eventos de primer nivel en todos los niveles, y sumar los NHRA Southern Nationals la próxima temporada será una gran oportunidad y un reto. Estamos preparados para enfrentarlo y no podemos esperar para recibir con los brazos abiertos a miles de fanáticos de todo el país.”

Inicialmente, la pista iba a albergar un evento NHRA Showcase en octubre, pero la oportu-

nidad de organizar un evento nacional NHRA en 2026 se convirtió en prioridad. La última vez que la NHRA celebró un evento nacional de la Mission Foods Drag Racing Series en el estado de Georgia fue en 2021, durante los NHRA Southern Nationals en el ya desaparecido Atlanta Dragway, en Commerce, Georgia. Esta también será la primera vez desde 2013 que la NHRA incorpora una nueva pista a su calendario nacional.

La posibilidad de traer equipos profesionales de Top Fuel, Funny Car, Pro Stock y Pro Stock Motorcycle al sur de Georgia tendrá un gran impacto económico tanto para Georgia como para Florida. Uno de los mayores atractivos turísticos del condado de Cook, South Georgia Motorsports Park, ha experimentado un resurgimiento en popularidad en las últimas



dos temporadas bajo el liderazgo de la familia Torres.

“Hemos estado trabajando muy de cerca con todos nuestros funcionarios electos para ser buenos vecinos y también ser un catalizador económico para la zona sur de Georgia,” afirmó Torres. “Ser anfitriones de un evento nacional de la NHRA aumentará el reconocimiento del área y traerá nuevos ingresos a la comunidad local. Estamos muy entusias-

mados con esta oportunidad.”

La información sobre la venta de boletos y oportunidades de patrocinio para los NHRA Southern Nationals se anunciará próximamente. Los fanáticos pueden seguir el calendario en:

<https://www.goracesgmp.com/>

Actualmente, la pista lleva a cabo una campaña de mejoras de infraestructura mediante la promoción Legacy Lane

Wall. Fanáticos, corredores y empresas pueden mostrar su apoyo a South Georgia Motorsports Park comprando un ladrillo conmemorativo de edición limitada para el Legacy Lane Wall, el cual se exhibirá durante los NHRA Southern Nationals. Los ingresos generados se destinarán a mejoras como nuevas tribunas y suites renovadas. El muro estará decorado con ladrillos personalizados y será un punto central en eventos especiales y celebraciones de los fanáticos.

Existen dos opciones para apoyar la pista:

Ladrillo de terracota por \$200 USD

Losa de granito negro por \$250 USD

Cada ladrillo mide 8” x 8” (20 x 20 cm) y será una adición única a la atmósfera del circuito.

Véase NHRA, la página 8

PRIMERO

De la portada

estratégico han abierto puertas para sobrevivientes que durante demasiado tiempo se sintieron aislados o ignorados. A través de la compasión, la colaboración y la visión, Jim está cambiando vidas en el sur de Georgia, y su trabajo es un modelo para todo el estado,” afirmó Whitaker.

Bajo el liderazgo de Mejía, el Programa de Defensoría Legal de RCPCH brinda servicios a cientos de sobrevivientes de violencia doméstica cada año, ayudándoles a navegar el sistema legal y a obtener órdenes de protección temporales

por violencia familiar, acoso o violencia en el noviazgo.

En 2021, reconociendo los desafíos que enfrenta la comunidad latina, Mejía ayudó a desarrollar e implementar un Programa de Alcance Latino, financiado mediante una subvención especializada. El programa está diseñado para reducir barreras, educar a sobrevivientes inmigrantes y crear caminos hacia la seguridad y la sanación. Según el comunicado, Mejía ha liderado esfuerzos que han incrementado significativamente el número de sobrevivientes hispanohablantes que

buscan ayuda en todo el circuito.

“El liderazgo de Jim ha transformado la manera en que su circuito responde a la violencia doméstica en comunidades inmigrantes,” dijo Whitaker. “Él no solo presta un servicio — escucha, genera confianza y crea soluciones sostenibles, inclusivas y transformadoras.”

El Premio Avanzando el Trabajo se otorga anualmente a una persona u organización que demuestre innovación, visión y contribuciones duraderas al movimiento contra la violencia doméstica en Georgia.

BECA

De la portada

Wendy Gonzalez Huerta, hija de Vicente Gonzalez Cortez e Ivonne Huerta Contreras, se graduó de Colquitt County High School y actualmente es estudiante de tiempo completo en ABAC. Fue incluida en la Lista del Decano en la primavera y el otoño de 2024, y ha participado como embajadora de ABAC, senadora del Gobierno Estudiantil para la Escuela de Artes y Ciencias, asistente de residencia estudiantil y líder de orientación en la Stallion Society.

Ha dedicado tiempo a servir a la comunidad con más de 77 horas de participación voluntaria, además de ser mentora del pro-

grama CAMP (College Assistance Migrant Program). Su objetivo profesional es trabajar en mercadeo y relaciones públicas para ayudar a organizaciones a construir conexiones sólidas y significativas, y así generar un cambio real.

Oscar Martinez Hernandez, hijo del fallecido Roberto Martinez Leal y de Lucila Hernandez Trejo, se graduó de Atkinson County High School y actualmente es estudiante en ABAC, siendo el primero en su familia en asistir a la universidad. Atribuye la realización de su sueño al apoyo de su familia y a la orientación de sus maestros de secundaria.

El año pasado realizó una pasantía en la oficina del Congresista Austin Scott en Washington D.C., y ha servido en ABAC como embajador, senador de la Escuela de Agricultura y Recursos Naturales y líder de orientación estudiantil. También es miembro activo de varios clubes, incluyendo MANRRS, Collegiate FFA y el Club de Educación. Ha trabajado con el programa Upward Bound de ABAC, es bombero voluntario del condado, y forma parte de la junta directiva del comité del festival La Fiesta del Pueblo.

Después de graduarse, planea abrir su propio negocio agrícola.

Cuidado con las estafas

La era digital tiene muchos beneficios. Personas de todo el mundo pueden conectarse casi instantáneamente. Las computadoras han agilizado muchas tareas que antes tomaban horas o incluso días en completarse. La información, e incluso el dinero, puede compartirse con solo hacer clic en un botón.

Sin embargo, a pesar de todos los beneficios que la tecnología ha traído, también existe un lado oscuro en la conectividad del mundo moderno. Lo que se ha vuelto más fácil para el público en general, también se ha vuelto más fácil para aquellos que buscan aprovecharse de los demás.

Las estafas y crímenes cibernéticos son ahora algo común. El Buró Federal de Investigaciones (FBI) informó que en 2024 se reportaron pérdidas récord por estafas de \$16.6 mil millones de dólares.

El Centro de Investigaciones Pew señala que el 73% de los adultos en Estados Unidos han sido víctimas de algún tipo de estafa o ataque en línea.

La oficina del Fiscal General de Texas, Ken Paxton, ofrece varias formas de reconocer estafas y destaca que identificar estas tácticas puede ayudar a las personas a evitar ser engañadas.

Señales comunes de una estafa:

Alguien te contacta primero: Cuando alguien se comunica contigo sin que lo hayas solicitado, no puedes estar seguro de que sea legítimo. Además, los correos electrónicos y los números de llamada pueden ser falsificados.

Ofrecen dinero fácil: Muchos estafadores prometen algún tipo de ganancia financiera, ya sea un premio o un préstamo fácil. Estas ofertas suelen ser demasiado buenas para ser verdad.

Solicitan información personal: Ten mucho cuidado si alguien te pide información personal, como el número de cuenta bancaria o datos de identificación. Podrías convertirte en víctima de robo de identidad.

Piden dinero por adelantado: Si alguien te solicita

dinero para pagar una deuda o para recibir un premio, probablemente se trate de un estafador que quiere quitarte tu dinero.

Tipos comunes de estafas:

Productos falsificados: Un estafador puede crear una página web que imite a un sitio de ventas legítimo. Comprar productos en línea desde un enlace sospechoso puede llevarte a un sitio falso que vende mercancía ilegal o que simplemente no enviará nada.

Fraude de caridad o desastres naturales: Estas estafas suelen aparecer después de un desastre natural o un evento trágico. Los estafadores se aprovechan de personas generosas usando correos electrónicos, redes sociales, plataformas de donación o llamadas en frío. Nunca dones a organizaciones que no hayas verificado como legítimas.

Fraude con inversiones en criptomonedas: Los estafadores convencer a las víctimas de invertir cada vez más dinero en supuestas oportunidades con criptomonedas. Según el FBI, estas inversiones son falsas y el dinero termina en manos de criminales en el extranjero.

Deudas falsas: Podrías recibir mensajes o amenazas exigiendo el pago de una deuda de la que nunca habías oído hablar. Estas estafas funcionan porque algunas personas se asustan y caen en la trampa. Los acreedores legítimos siempre pueden presentar pruebas de la deuda.

Estafas de reparación del hogar: Empresas no solicitadas pueden ofrecerte una "oferta por tiempo limitado" y convencerte de realizar un trabajo usando "materiales sobrantes de otro proyecto". Sé muy cauteloso, ya que pueden tomar el dinero y desaparecer.

Estafas de emergencia (también conocidas como "estafas del abuelo"): Estas estafas suelen estar dirigidas a personas mayores. El estafador puede hacerse pasar por un familiar o amigo en apuros y pedir dinero urgentemente. Algunos incluso pueden imitar la voz de la persona usando tecnología.



Construyendo esperanzas y sueños en el condado de Echols

Condado de Echols, GA

Las paredes se están levantando y los pisos se están colocando en el nuevo Boys & Girls Club del condado de Echols, pero este proyecto es mucho más que ladrillos, vigas y concreto. Se trata de construir esperanzas y sueños para los niños y las familias de nuestra comunidad.

Gracias a la generosidad de los seguidores locales y al arduo trabajo de socios dedicados, el Boys & Girls Club está haciendo un progreso visible hacia la apertura de sus puertas. Pronto, este espacio se llenará con las risas de los niños, la guía de mentores cariñosos y las oportunidades que todo joven merece.

"Esto será más que un evento: será un momento comunitario de unidad, fe y esperanza para la próxima generación", dijo Chandler Chancy, Director de Desarrollo del Boys & Girls Club de Valdosta. "Pronto se compartirá una invitación abierta con todos los detalles, y alentamos a todos a unirse a nosotros".

A medida que continúa la construcción, el Club organizará una ceremonia de "Construyendo esperanzas y sueños", donde vecinos, familias y amigos se reunirán para orar por el edificio, escribir mensajes de

aliento y bendiciones en las vigas y dejar su huella en los cimientos de este futuro hogar para nuestros hijos.

Juntos, no solo estamos construyendo un Club. Es-

tamos construyendo futuros. Estamos construyendo esperanzas y sueños.

Asegúrese de seguir nuestro Facebook, Boys & Girls Club of Valdosta, Inc. para obtener actua-

lizaciones o comuníquese con Chandler Chancy: cchancy@bgcvaldosta.org o 229-242-0676 para obtener más información.

¡Reserva la fecha!

EXPO Latino

SÁBADO, 20 DE SEPTIEMBRE, 2025
UNITY PARK | 301 E CENTRAL AVE., VALDOSTA GA

¡Diversión!

¡Comida!

¡Música!

¡Cultura!

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISIT WWW.VALDOSTALATINO.ORG

Si tiene preguntas, escribenos al info@valdostalatin.org

VALDOSTA
A City Without Limits



EL INFORMADOR establecido en 2024
131 South Hutchinson Ave.
P.O. Box 1500 • Adel, Georgia 31620
www.periodicoelinformador.com
Teléfono: 229-896-2233 Fax: 229-896-7237
Maria Hardman Ben Baker

EL PERSONAL

Editor: Charles Shiver

Gestora de publicidad: Deborah Farmer

Representante publicitaria: Brittany Horne

Diseño gráfico y sitio web: Emily Farmer

El Informador, una publicación de B&H Publishing Company; el periódico en Español más reciente del Sur de Georgia y Norte de Florida. Nuestro objetivo es informar e inspirar y conectar a las comunidades de habla hispana.

NUESTRA META: Estamos comprometidos en proporcionar una plataforma para que los hispanohablantes sean escuchados, compartiendo noticias e historias confiables e imparciales. Nos esforzamos por empoderar a la comunidad de habla hispana a través del poder de la información, y la participación comunitaria

Se Busca

Representante de Ventas Bilingüe

(Medio Tiempo)

Para múltiples ubicaciones al Sur de Georgia y Norte de Florida. Información disponible.

Envíe su currículum vitae a

periodicoelinformadorcontacto@gmail.com

o pase por nuestra oficina y complete una solicitud en

131 S. Hutchinson Ave., Adel, GA.



Eventos notables en la historia hispana

La historia hispana está llena de momentos notables. Cada septiembre y octubre, Estados Unidos celebra el Mes Nacional de la Herencia Hispana, lo cual es solo la punta del iceberg cuando se trata de reconocer las contribuciones y logros de las personas con ascendencia hispana. A continuación, presentamos algunos de los muchos eventos que hacen que la historia hispana sea digna de celebración.

• **La Fuente de la Juventud:** El explorador español Juan Ponce de León llegó a la costa de lo que hoy es Florida en 1513,

en busca de la "Fuente de la Juventud". Reclamó el territorio en nombre de la corona española. Ponce de León regresó en 1521 para establecer una colonia, pero fue expulsado por los pueblos indígenas y obligado a retirarse a Cuba. El almirante y explorador español Pedro Menéndez de Avilés continuó la labor de Ponce de León, desembarcando en lo que eventualmente se convirtió en el asentamiento de San Agustín en 1565. San Agustín es la ciudad más antigua habitada de manera continua en Estados Unidos.

• **Recuerda los orígenes de El Álamo:** En 1718, el padre Antonio Olivares fundó la Misión San Antonio de Valero, mejor conocida como El Álamo, en San Antonio, Texas. El Álamo fue creado con el propósito de convertir a los pueblos indígenas al cristianismo, y eventualmente se convirtió en un fuerte y en un sitio notable en la historia de Estados Unidos.

• **Ciudad de los Ángeles:** La ciudad de Los Ángeles, California, fue fundada por una combinación de personas españolas, afrolatinas e indígenas que partieron desde el México colonial. Hoy en día, Los Ángeles alberga una de las poblaciones hispanas más grandes de Estados Unidos.

• **Rumbo al Congreso:** Joseph Marion Hernández se convirtió en el primer miembro hispano del Congreso de Estados Unidos cuando sirvió durante el 17º Congreso, de 1822 a 1823, representando a Florida. Posteriormente, sirvió en el ejército estadounidense durante la Segunda Guerra Seminola y también fue alcalde de San Agustín en 1848.

• **Raíces revolucionarias:**

El nacionalista cubano José Martí vivió en la ciudad de Nueva York desde 1881 hasta 1895, donde utilizó la ciudad como base para organizar el movimiento independentista cubano y escribió para periódicos tanto en inglés como en

español. Hay una estatua de Martí frente a Central Park, y se le considera uno de los intelectuales más importantes de América Latina.

• **Revolución mexicana:** La Revolución Mexicana ocurrió entre 1910 y 1917, marcando un período largo y violento durante el cual muchos mexicanos cruzaron la frontera hacia Estados Unidos en busca de refugio. El Paso, Texas, fue conocido en esa época como la "Ellis Island mexicana", y el censo de EE.UU. registró que la población de inmigrantes mexicanos se triplicó entre 1910 y 1930.

• **Ciudadanía otorgada:** En 1917, Estados Unidos otorgó la ciudadanía y el servicio militar obligatorio a Puerto Rico. Los puertorriqueños son ciudadanos estadounidenses, pero no tienen representación en el Congreso ni derecho a votos electorales en las elecciones presidenciales.

• **Ley de inmigración:** El presidente Lyndon B. Johnson firmó la Ley de Inmigración y Nacionalidad de 1965, mejor conocida como la Ley Hart-Celler, una reforma migratoria que eliminó el sistema de cuotas basado en el país de origen.

• **Justicia hispana:** El 8 de agosto de 2009, Sonia Sotomayor juró como la primera jueza hispana de la Corte Suprema y la tercera mujer en formar parte del tribunal.

Un Año de Servicio



Ciudad de Tifton, GA

Por favor, ayúdenos a felicitar al Oficial Jerry Jaimes-Ascencio, quien está celebrando 1 año de servicio con el Departamento de Policía de Tif-

ton.

Le agradecemos sinceramente a él y todo lo que hace por nuestra comunidad y por el departamento.

Oficial Jaimes-Ascencio, estamos profundamente agradecidos por su servicio.

TALENT RD RADIO



¡ESCUCHAR EN VIVO!

WWW.TALENTORDRADIO.COM

SGMC Health da la bienvenida a nuevos médicos docentes en Medicina Interna

SGMC Health se complace en dar la bienvenida a los doctores Dwayne Mohan, MD; Rosaida Silverio-Lopez, MD; y Venkata Gandhi, MD como parte del cuerpo docente en Medicina Interna. Estos médicos se graduaron de la primera generación de residentes en Medicina Interna de SGMC Health y ahora se unen como docentes para ayudar a formar a la próxima generación de residentes en el entorno hospitalario.

Cada uno de estos profesionales aporta una perspectiva única, moldeada por su camino personal en la medicina, su compromiso con el cuidado compasivo y su dedicación a la educación médica.

Conozca al Dr. Dwayne Mohan

El Dr. Mohan es médico internista con una gran pasión por el cuidado integral del adulto y la formación médica. Trata una amplia gama de condiciones como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas y pulmonares, infecciones y trastornos autoinmunes. Con un enfoque en la medicina preventiva y el manejo de enfermedades crónicas, adopta un enfoque multidisciplinario para garantizar que sus pacientes reciban atención coordinada y de alta calidad.

Obtuvo su título de médico en Spartan Health Sciences University School of Medicine,

donde fortaleció su razonamiento clínico y el enfoque centrado en el paciente.

“Uso el humor, la empatía y un lenguaje sencillo para que mis pacientes se sientan cómodos, como si hablaran con un amigo de confianza que, casualmente, es médico”, comenta el Dr. Mohan.

Su decisión de estudiar medicina nació de una fascinación por el cuerpo humano y el deseo de mejorar vidas. La medicina interna, dice, le permite ser tanto un “detective” que resuelve acertijos médicos complejos, como un compañero de largo plazo en la salud de sus pacientes.

Fuera del trabajo, al Dr. Mohan le gusta viajar, cocinar, descubrir nuevos restaurantes y mantenerse activo corriendo, haciendo senderismo y jugando tenis. También disfruta la música y dedica tiempo a guiar a estudiantes y residentes de medicina, reafirmando su creencia de que la risa y el aprendizaje son formas poderosas de sanar.

Conozca a la Dra. Rosaida Silverio-Lopez

Como internista, la Dra. Silverio-Lopez se especializa en la atención integral de adultos. Su formación le permite diagnosticar, tratar y prevenir una gran variedad de condiciones que afectan órganos internos y sistemas del cuerpo, como la hipertensión, diabetes, asma, EPOC,



enfermedades renales e infecciones.

En su enfoque destaca la importancia de escuchar:

“Al tomarme el tiempo de escuchar la historia de cada paciente, creo un espacio donde se sienten comprendidos, respetados y acompañados”, afirma.

Su estilo compasivo y atento brinda a los pacientes confianza y tranquilidad a lo largo de su proceso de salud.

Su vocación por la medicina fue inspirada por su amor por la ciencia y la biología, y profundamente influenciada por su experiencia cuidando a su abuela.

“A través de esos momentos, comprendí el profundo impacto que los médicos pueden tener en la vida de las personas”, comparte.

La Medicina Interna resultó ser el campo ideal para combinar su curiosidad científica con su deseo de mejorar la salud de los pacientes.

Obtuvo su título de médico en la Facultad de Ciencias de la Salud del Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), donde se destacó en atención clínica e investigación. Tiene un interés especial en cardiología y está comprometida con continuar su formación en esa área.

En su tiempo libre, disfruta jugar tenis, pasar tiempo en la playa, tocar la guitarra y compartir con su familia.

Conozca al Dr. Venkata Gandhi

El Dr. Gandhi es médico internista con enfoque en la atención hospitalaria de adultos. Su práctica se centra en el manejo de condiciones agudas y en garantizar que los pacientes reciban atención compasiva y de alta calidad durante su estancia hospitalaria.

Se graduó como médico en St. Matthew's University School of Medicine – Grand Cayman. Conocido por su carácter tranquilo y su

enfoque reflexivo, recibió el apoyo de mentores y colegas durante su residencia para dedicarse a la docencia médica.

Hoy, combina la enseñanza con su compromiso por ofrecer atención clínica excepcional.

“Como hospitalista, empiezo cada día preguntando a mis pacientes: ‘¿Cómo puedo mejorar tu día hoy?’”, comenta el Dr. Gandhi.

“Mi objetivo es ayudarlos a volver pronto y seguros con sus familias, sabiendo que recibieron la mejor atención posible.”

Su camino hacia la medicina comenzó tras dejar un programa de maestría en bioquímica, donde se dio cuenta de que su verdadera pasión estaba en el contacto humano y no en la investigación de laboratorio. Esa decisión lo llevó a una carrera gratificante, en la que ahora une excelencia clínica y mentoría.

En su vida personal,

disfruta levantar pesas, correr y viajar. Está casado con Anusha, con quien lleva tres años de matrimonio, y esperan con alegría la llegada de su primer hijo en noviembre de 2025.

“Estamos orgullosos de dar la bienvenida a los doctores Mohan, Silverio-Lopez y Gandhi como parte de nuestro cuerpo docente”, expresó el Dr. Joseph Hayes, funcionario institucional designado.

“Su transición de residentes a educadores refleja la fortaleza de nuestro programa de Educación Médica de Posgrado y nuestro compromiso con la formación de médicos excepcionales que sirvan a nuestra comunidad con compasión y excelencia.”

Para más información sobre el programa de Educación Médica de Posgrado de SGMC Health, visita sgmc.org.

Recetas Para Celebrar la Herencia Hispana

CANTIMPALITOS

(MINI CHORIZOS A LA PARRILLA CON PURÉ DE PAPA)

Para 6 porciones

Ingredientes:

- 2 libras (aprox. 1 kg) de papas, cortadas en cuartos
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de crema de leche (nata espesa)
- 1 cucharada de salvia fresca picada
- Sal al gusto
- 36 cantimpalitos (mini chorizos)



Preparación:

1. En una olla grande con agua hirviendo, cocina las papas hasta que estén blandas.
2. En una sartén, calienta el aceite de oliva junto con los dientes de ajo a fuego medio durante unos 7 minutos, hasta que el ajo esté suave y dorado.
3. Escurre las papas y colócalas en una licuadora o procesador de alimentos junto con el ajo, el aceite de oliva, la mantequilla, la crema, la salvia y sal al gusto. Licúa hasta obtener un puré suave y homogéneo. Reserva y manténlo caliente.
4. Precalienta una parrilla o asador a fuego medio-alto. Ensarta los cantimpalitos en palillos o brochetas, 6 por porción. Asa los chorizos durante unos 4 minutos por lado, o hasta que estén bien dorados.
5. Sirve el puré en 6 platos y coloca una brocheta de chorizos sobre cada porción.

MARMITAKO

(ESTOFADO DE ATÚN Y PAPAS- PARA 4 PORCIONES)

Ingredientes:

- 2 tazas de papas en cubos
- Sal al gusto (dividida en varios pasos)
- 1 pimiento morrón rojo, en tiras (julianas)
- 1 cebolla amarilla, en tiras (julianas)
- 1/4 taza + 4 cucharaditas de aceite de oliva (dividido)
- 1 cucharadita de vinagre de jerez
- 1/4 taza de sofrito (ver receta abajo)
- 1 cucharadita de pimentón picante ahumado
- 1 taza de caldo de pescado
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- Pimienta negra al gusto (dividida)
- 1 libra (aprox. 450 g) de atún, cortado en 4 piezas de 115 g cada una



- pimiento rojo y la cebolla con 1/4 de taza de aceite de oliva, una pizca de sal y el vinagre de jerez. Cocina a fuego bajo durante unos 45 minutos, hasta que estén caramelizados.
3. Agrega las papas cocidas a la mezcla de pimiento y cebolla, junto con el sofrito, el pimentón, el caldo de pescado, el tomillo y pimienta al gusto. Cocina todo junto durante 15 minutos más.
4. Prepara 4 platos individuales. Coloca 3 cucharadas de la mezcla de vegetales en cada plato. Ajusta la sal si es necesario.
5. Calienta una plancha o sartén de hierro fundido a fuego alto. Rocía cada filete de atún con 1 cucharadita de aceite de oliva y sazón con sal y pimienta negra.
6. Sella el atún en la plancha durante 1 minuto por lado (o

Preparación:

CHICHARRONES DE CAMARÓN CON QUINUA PERUANA

(CON SALSA VERDE DE AJÍ - PARA 4 PORCIONES)

Salsa:

- 1 chile jalapeño grande
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro, limpio y sin tallos (aproximadamente 2 tazas de hojas)
- 2 cucharadas de jugo de lima (puedes usar limón si no hay lima)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen

Camarones:

- 1/4 taza de quinua roja
- 16 camarones grandes o langostinos, con cola, pelados y desvenados
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 taza de harina de trigo blanca (sin blanquear si es posible)
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos



Preparación:

1. Prepara la salsa primero. En un procesador de alimentos o licuadora, pica finamente el jalapeño, el ajo y el cilantro. Agrega el jugo de lima y la sal, y procesa hasta formar una mezcla homogénea. Mientras sigues procesando, añade poco a poco el aceite de oliva hasta obtener una salsa suave. Reserva.
2. Cocina la quinua. Lleva a ebullición una olla grande con agua. Enjuaga bien la quinua con un colador fino, luego agrégala al agua hirviendo. Cocina durante 10 minutos, luego escurre. Esparce la quinua sobre una bandeja cubierta con papel absorbente para que se seque bien. Debe quedar bastante seca al tacto; si es necesario, sécala dando golpecitos con más papel.
3. Sazona los camarones. Sécalos bien con papel absorbente si están húmedos y colócalos en un recipiente mediano. Mezcla el orégano, el comino y la cayena, y espolvorea sobre los camarones. Revuelve bien para que se impregnen de las especias.
4. Empaniza los camarones. Precalienta el horno a 220 °C (425 °F). Prepara dos recipientes hondos (como moldes para pie): uno con la harina y otro con los huevos batidos. Pasa cada camarón primero por la harina, luego por el huevo y finalmente cúbrelo con la quinua seca.
5. Hornea los camarones. Coloca dos bandejas de hornear gruesas en el horno caliente durante 5 minutos. Sácalas con cuidado, rocía generosamente con aceite en aerosol o pincela con aceite, y coloca rápidamente los camarones empanizados sobre las bandejas, procurando que no se toquen entre sí. Voltéalos con pinzas, y hornea por 5 minutos más. Corta uno por la parte más gruesa para asegurarte de que estén bien cocidos. El tiempo de cocción puede variar según el tamaño del camarón.

más si prefieres el atún más cocido).

7. Sirve una pieza de atún sobre cada porción de vegetales.

SOFRITO

RINDE APROXIMADAMENTE 3 TAZAS

Ingredientes:

- 4 tomates grandes, pelados y picados
- 1 pimiento verde o chile poblano, sin semillas y picado
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen español
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de vinagre de jerez
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana.
2. Agrega todos los ingredientes y cocina a fuego bajo durante unos 35 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que todos los ingredientes estén suaves y bien integrados.
3. Conserva cubierto y refrigerado hasta por 1 semana

Cual es la diferencia?

Hay 4 diferencias entre la imagen A y la imagen B



1. Bicicleta en la entrada, 2. La calabaza en el escalón es más grande, 3. Falta el árbol verde detrás de la casa, 4. Nombre de la calle en el letrero.

ESENCIALES DE UNA BOLSA DE EMERGENCIA



- Suministro de alimentos no perecederos para 3 días (no olvides a las mascotas)
- 3 galones de agua por persona
- Mapa con rutas de evacuación marcadas
- Cambio de ropa
- Gafas o lentes de contacto
- Botiquín de primeros auxilios y artículos de higiene
- Recetas médicas o medicamentos
- Radio a baterías y baterías de repuesto
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Documentos importantes

HORÓSCOPO

Para el mes de Septiembre



ARIES — 21 mar. / 20 abr.
Estás ansioso por decir lo que piensas esta semana, Aries. Las palabras están en la punta de tu lengua y no tienes miedo de dejarlas salir. Espera recibir comentarios de los demás.



TAURO — 21 abr. /21 may.
Asegúrate de cuidarte a ti mismo tan bien como cuidas de los demás, Tauro. Atiende primero las tareas que requieran mucha concentración mental y luego dedica tiempo a algo divertido.



GÉMINIS — 22 may. / 21 jun.
Haz lo tuyo esta semana sin preocuparte por lo que piensen los demás, Géminis. Toma el control de cualquier situación cuando veas que algo necesita resolverse.



CÁNCER — 22 jun. / 22 jul.
Estás pensando con claridad esta semana, Cáncer. Haz lo mejor que puedas con las herramientas que tienes ahora. Tal vez necesites dirigir a otros, pero en general deja que cada uno haga lo suyo.



LEO — 23 jul. / 23 ago.
No necesitas una invitación para expresar tu opinión, Leo. Exprésate como mejor te parezca y da a los demás la oportunidad de decir lo que piensan. La conversación fluirá.



VIRGO — 24 ago. / 22 sep.
Virgo, hay mucho poder en tus pensamientos, así que úsalo sabiamente. Lleva esa energía al trabajo y trata de canalizarla en beneficio profesional.



LIBRA — 23 sep. / 23 oct.
Libra, no vas a conocer gente nueva si te quedas en casa todo el tiempo. Sal y prueba algo nuevo. Puedes conectar con otros a través de una actividad o pasatiempo.



ESCORPIO — 24 oct. / 22 nov.
Escorpio, no pierdas el tiempo esta semana yendo con cuidado. Lánzate sin miedo y participa en actividades que te ofrezcan oportunidades reales de crecimiento.



SAGITARIO — 23 nov. / 21 dic.
Una fuerza poderosa está guiando tus acciones esta semana, Sagitario. Úsala como motivación para completar una tarea importante.



CAPRICORNIO — 22 dic. / 20 ene.
Confía en tus pensamientos y acciones, Capricornio. Si tú no crees en lo que dices, ¿cómo convencerás a los demás de apoyar tus esfuerzos?



ACUARIO — 21 ene. / 18 feb.
Acuario, alguien seguramente dirá algo significativo si mantienes el oído atento a las conversaciones a tu alrededor. Habla menos y escucha más por ahora.



PISCIS — 19 feb. / 20 mar.
Piscis, las ideas e influencias de los demás pueden transformar tu forma de pensar. Eso puede ayudarte a salir del patrón de acciones que te está frenando.



ECS Media Center y Echols County Family Connection se asocian para llevar Little Free Library al campus de la escuela secundaria

Condado de Echols, GA

Los estudiantes de la Escuela Secundaria del Condado de Echols ahora tendrán una nueva forma de acceder a libros y artículos esenciales, gracias a una asociación entre el Centro de Medios de ECS y Echols County Family Connection. Juntos, los dos grupos han establecido una pequeña biblioteca gratuita en el campus de la escuela secundaria.

La Pequeña Biblioteca Gratuita funciona como un intercambio gratuito de libros, fomentando el amor por la lectura más allá del aula. Se invita a los estudiantes a llevarse un libro a casa, devolverlo una vez que hayan terminado o donar uno propio para compartir con sus compañeros de clase. Además de los libros, la biblioteca también servirá como una pequeña despensa, donde el ECHS Sr. Beta Club ayudará a administrar un pequeño stock de alimentos no perecederos.

Con la nueva zona de construcción de escuelas

haciendo que los viajes al campus principal sean un poco más largos, el Centro de Medios de las Escuelas del Condado de Echols quería asegurarse de que nuestros estudiantes de secundaria aún tuvieran acceso rápido a los libros. La lectura independiente continúa desempeñando un papel importante en la experiencia de la escuela secundaria, dando a los estudiantes tiempo para practicar, explorar y disfrutar de la lectura en sus propios términos.

Echols County Family Connection, que trabaja para fortalecer a las familias y mejorar los recursos comunitarios, suministró materiales y apoyo para el proyecto. Junto con el Centro de Medios, esperan que la iniciativa continúe creciendo a medida que los estudiantes, el personal y los miembros de la comunidad contribuyan con libros y artículos de despensa.

Al combinar la alegría de leer con el espíritu de dar, la Pequeña Biblioteca Gratuita servirá como un recordatorio del poder de la comunidad y la importancia de cuidarse unos a otros, un libro y una comida, a la vez.

Condado de Echols, GA

La Escuela Secundaria del Condado de Echols organizó recientemente su ceremonia anual de firma de togas de compromiso para graduados, marcando un momento crucial para la Clase de 2029 al comenzar su viaje en la escuela secundaria.

La directora Renee McLeod se dirigió a los estudiantes de noveno grado, enfatizando la importancia de comprometerse con la escuela secundaria de posgrado. Luego, cada estudiante firmó una toga de graduación blanca, que simboliza su promesa, y luego votará, como estudiantes de último año, para que un maestro use esta toga firmada en su ceremonia de graduación. La toga firmada se exhibe de manera destacada en el campus junto con las togas de otras clases actuales que esperan graduarse. Sirve como un símbolo continuo del compromiso de la Clase de 2029 y un recordatorio de su compromiso hasta el día de la graduación.



Además de la firma de la toga, los estudiantes recibieron una camiseta de la Clase de 2029, un brazalete de Compromiso para Graduarse y un certificado para conmemorar la ocasión. También se proporcionaron



refrigerios. Los estudiantes de último año de secundaria animaron a sus compañeros más jóvenes, e incluso se invitó a los estudiantes de octavo grado a quedarse y unirse, fomentando una atmósfera de apoyo en toda la



escuela.

Esta iniciativa de Jostens fue coordinada por el Departamento de Consejería de la Escuela Secundaria y fue posible gracias al patrocinio de Echols County Family Connection.

Escuelas

Los estudiantes de noveno grado de ECHS "se comprometen a graduarse" en la ceremonia anual de firma de togas

NHRA

“Una de las principales razones por las que decidimos hacernos cargo de South Georgia Motorsports Park fue por la maravillosa comunidad que lo rodea,” dijo Torres. “Hemos escuchado a personas y negocios que quieren colaborar para mantener vivo el sueño de SGMP, pero que

solo pueden contribuir con cierta cantidad. El Legacy Lane Wall es una forma para que todos los sectores de nuestro sistema de apoyo participen en nuestro éxito.”

Durante los próximos 50 días, se podrá comprar un número limitado de ladrillos para el Legacy Lane

Wall. Durante este período, algunos compradores serán seleccionados aleatoriamente para recibir premios o boletos gratuitos para futuros eventos.

En los últimos dos años bajo el liderazgo de Raúl y Jennifer Torres, South Georgia Motorsports Park ha visto un aumento de ac-

tividad con carreras locales y eventos especiales.

Puedes consultar el calendario completo en: <https://www.goracesgmp.com/>

Y siguen agregándose nuevos eventos.

De la página 2

Crímenes Locales

Tres arrestados en relación con una invasión a vivienda en campamento de trabajadores migrantes

Condado de Echols, GA

El sheriff Randy Courson informa que la Oficina del Sheriff del Condado de Echols, con la asistencia de la Oficina de Investigación de Georgia (GBI, por sus siglas en inglés), está investigando activamente una violenta invasión a domicilio, robo a mano armada y secuestro que ocurrió el 7 de julio de 2025 en un campamento de vivienda para migrantes ubicado cerca de la Carretera 129 Sur.

Jeremiah Gilbert, de 25 años, residente de Valdosta, Georgia, fue arrestado en relación con el incidente y está recluido en la cárcel del condado de Lowndes. Actualmente enfrenta los siguientes cargos:

- 6 cargos de robo a mano armada (delito grave)
- 9 cargos de asalto agravado (delito grave)
- 8 cargos de secuestro (delito grave)
- 1 cargo de invasión de domicilio en primer grado (delito grave)
- 1 cargo por posesión de un arma de

fuego durante la comisión de un delito grave

Quinterius Neloms, de 22 años, también de Valdosta, fue igualmente arrestado en relación con este caso.

Neloms enfrenta los mismos cargos:

- 6 cargos de robo a mano armada (delito grave)
 - 9 cargos de asalto agravado (delito grave)
 - 8 cargos de secuestro (delito grave)
 - 1 cargo de invasión de domicilio en primer grado (delito grave)
 - 1 cargo por posesión de un arma de fuego durante la comisión de un delito grave
- El sheriff Randy Courson indicó que aproximadamente a las 7:51 a.m. del 28 de agosto, él, junto con agentes de la Oficina del Sheriff del Condado de Echols, el Servicio de Alguaciles de EE. UU., la Oficina de Investigación de Georgia, unidades caninas de la Patrulla Estatal de Georgia y la Oficina del Sheriff del Condado de Clinch, respondieron a la dirección 259 Holmes Road en Homerville, Georgia, tras recibir información confia-



Cameron Williams

ble de que el fugitivo buscado Cameron Williams se encontraba dentro de la vivienda.

Varias personas, incluido el propietario de la vivienda, fueron evacuadas de manera segura. Luego de ser retirado del lugar, el propietario dio su consentimiento para registrar la residencia.

Los agentes de la ley dieron múltiples órdenes a Williams a través del sistema de altavoces (PA), pidiéndole que saliera de la vivienda y se entregara de forma pacífica.

Después de aproximadamente una hora y media de negativa por parte de Williams, y tras el uso de agentes químicos y dispositivos de estruendo ("flash bangs") en la vivienda, el Servicio de Alguaciles de EE. UU. ingresó al lugar. Williams fue finalmente localizado es-



Jeremiah Gilbert

condido en un clóset, oculto detrás de contenedores plásticos y debajo de una pila de ropa.

Williams fue detenido y recibió atención médica en el lugar por lesiones sufridas durante el arresto. Posteriormente fue trasladado a un hospital local, donde fue atendido, dado de alta, y llevado a la cárcel del condado de Lowndes, donde enfrenta múltiples cargos graves, incluyendo:

- 6 cargos de robo a mano armada (delito grave)
 - 9 cargos de asalto agravado (delito grave)
 - 8 cargos de secuestro (delito grave)
 - 1 cargo de invasión de domicilio en primer grado (delito grave)
 - 1 cargo por posesión de un arma de fuego durante la comisión de un delito grave
- Además, Quinterius Neloms, Jeremiah



Quinterius Neloms

Gilbert y Cameron Williams ahora enfrentan cargos adicionales por recepción de propiedad robada (delito grave).

Este caso sigue activo y en curso, y se anticipan más arrestos.

El sheriff Courson desea agradecer a todas las agencias involucradas por lograr la detención de este fugitivo peligroso que era buscado por la justicia.

El incidente involucró a cuatro hombres afroamericanos encapuchados, armados con un rifle y varias pistolas, y que portaban chalecos antibalas. Tras el robo, los sospechosos huyeron del lugar y posiblemente cruzaron hacia Florida. Las nueve presuntas víctimas lograron contactar al 911 para pedir ayuda.

El sheriff Courson

extiende su más profundo agradecimiento a los dedicados oficiales e investigadores de la Oficina del Sheriff del Condado de Echols, la Oficina de Investigación de Georgia, y todas las agencias y personal que han trabajado incansablemente con compromiso y profesionalismo durante toda esta investigación. Su trabajo en equipo y largas horas de esfuerzo han sido clave para llevar justicia a nuestra comunidad y garantizar la seguridad de nuestros ciudadanos.

Si tiene información relacionada con este crimen, comuníquese con la Oficina del Sheriff del Condado de Echols al (229) 559-5603, con la Oficina de Investigación de Georgia (GBI) – Oficina de Thomasville al (229) 225-4090, o llame de inmediato al 911. Las personas que proporcionen información pueden permanecer en el anonimato.

Este caso sigue abierto y se esperan más arrestos.



Departamento de Policía de El Cairo realiza arrestos tras investigación de drogas

**Ciudad de
Cairo, GA**

Después de una investigación de un mes, el Departamento de Policía de El Cairo arrestó a dos personas por cargos de drogas luego de la ejecución de una orden de allanamiento el 4 de septiembre de 2025, en una residencia en la cuadra 200 de 17th Avenue NW, ubicada cerca de un complejo de apartamentos para personas mayores y la cárcel del condado de Grady.

Durante la búsqueda, los oficiales recuperaron marihuana, cocaína, metanfetamina, múltiples bolígrafos de vapeo de THC, cuatro armas de fuego y evidencia adicional relacionada con la distribución de drogas.

Los sospechosos arrestados fueron identificados como Daniel López, de 25 años, de El Cairo, y Christian Díaz Santiz, de 20 años, de El Cairo. Ambos fueron detenidos sin incidentes y enfrentan cargos que incluyen posesión de marihuana con intención de distribuir, tráfico de cocaína, posesión de metanfetamina con in-

tención de distribuir y posesión de un arma de fuego durante la comisión de un delito.

El jefe Giovannie Santos elogió el trabajo de los investigadores y abordó el impacto en la comunidad, afirmando:

"Este caso es un ejemplo de la persistencia y el compromiso de nuestros oficiales de policía para mantener las drogas y las armas fuera de nuestros vecindarios. Este caso destaca la misión continua de nuestro departamento de proteger a los residentes de El Cairo".

Ambos sospechosos fueron transportados a la cárcel del condado de Grady y actualmente están detenidos sin derecho a fianza. La investigación está en curso y es posible que se presenten cargos adicionales.

El Departamento de Policía de El Cairo alienta a los residentes a denunciar sospechas de actividad de drogas proporcionando pistas anónimas en crimetips@cairodpd.com, o llamando al 229-378-3096, o en caso de emergencia, marcando el 911.

Consejos para ahorrar cuando la inflación es alta

Los consumidores probablemente no necesitan que se les recuerde que la inflación ha afectado notablemente sus finanzas en los últimos años. El costo de productos y servicios aparentemente se ha disparado recientemente, dejando a los consumidores con pocas opciones más que reducir gastos y buscar formas de ahorrar.

El recurso financiero en línea Investopedia señala que la tasa de inflación es el cambio porcentual en el precio de los productos y servicios de un año a otro. Datos de la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. indican que la tasa de inflación alcanzó el 8 por ciento en 2022, es decir, cuatro veces la tasa objetivo del 2 por ciento que la Reserva Federal busca mantener mediante diversas políticas monetarias. Aunque la Calculadora de Inflación de EE. UU. indica que la inflación se redujo al 2.5 por ciento hacia finales del verano de 2024, eso podría no ser consuelo para los consumidores que aún enfrentan precios elevados en diversos productos, incluida la vivienda.

De hecho, la inflación sigue afectando a personas de todos los niveles sociales. Sin embargo, los consumidores pueden considerar diversas estrategias para ahorrar incluso cuando la inflación mantiene los precios elevados.

• **Usa las recompensas a tu favor.**



Los consumidores hoy en día cuentan con una variedad de formas para pagar productos y servicios. Durante mucho tiempo se ha dicho que las tarjetas de crédito deben usarse solo en emergencias, pero aquellos consumidores que están seguros de poder pagar sus saldos en su totalidad cada mes pueden considerar utilizar tarjetas de crédito con recompensas a su favor. Estas tarjetas devuelven un porcentaje de cada compra (generalmente entre 1 y 2 por ciento), y pueden usarse para comprar artículos de uso diario como gasolina o víveres. Por supuesto, esto solo beneficia a los consumidores si pagan el saldo completo cada mes. Si no lo hacen, los intereses de las tarjetas de crédito casi siempre superarán el 1 o 2 por ciento de devolución en efectivo que ganen.

• **Abre una cuenta de ahorros con alto rendimiento.**

Aunque ganar intereses significativos en cuentas de ahorro parece cosa del pasado, aún existen cuentas de ahorro con alto rendimiento en muchas instituciones financieras. Los consumidores que desean hacer crecer sus ahorros frente al aumento en el costo de vida pueden investigar opciones de cuentas de ahorro con alto rendimiento en su propio banco u otra institución financiera. Estas cuentas generalmente requieren mantener un saldo mínimo más alto que las cuentas con tasas de interés más bajas, por lo que tal vez no sea una opción viable para todos. Pero aquellos que ya han ahorrado una suma considerable podrían hacer crecer su dinero —y así contrarrestar la inflación— transfiriendo sus fondos a una de estas cuentas.

• **Revisa tus gastos.**

Tal vez la forma más simple de ahorrar cuando la inflación es alta

sea evaluar periódicamente tus hábitos de consumo y hacer ajustes para reducir gastos. Estas evaluaciones pueden incluir desde encontrar maneras de ahorrar en el supermercado hasta determinar si las suscripciones de entretenimiento realmente valen la pena. Muchos consumidores se han quejado del alto costo de los víveres desde 2022, y es posible que una membresía en un mayorista como Costco® ayude a reducir gastos en diversos artículos, incluyendo productos de papel, que suelen ser costosos en supermercados tradicionales.

Los datos indican que la inflación se ha moderado considerablemente en 2024. Sin embargo, el costo de muchos artículos sigue siendo alto, obligando a los consumidores a encontrar diferentes formas de ahorrar dinero.