

EL INFORMADOR

TU VOZ • TU HERENCIA • TU PERIÓDICO

Sirviendo al Sur de Georgia y Norte de Florida

Volumen 2 • Edición 1

Miércoles, 12 de Noviembre de 2025

PERIÓDICO GRATIS

El Senador Ossoff alega negligencia médica y negación de alimentos o agua adecuados en centros de detención de inmigración

Investigación de 2022 denunció malos tratos a mujeres en el Centro de Detención del Condado de Irwin

Comunicado de la Oficina del Senador Ossoff

Una nueva investigación del Senador estadounidense Jon Ossoff revela impac-

tantes informes de negligencia médica y de negación de alimentos o agua adecuados para personas detenidas por ICE.

El 31 de octubre de 2025, el Senador Ossoff publicó el segundo informe de su investigación en curso sobre abusos a los derechos humanos en los centros de detención de inmigración de EE.UU., titulado “Negligencia médica y negación de alimentos o agua adecuados en la detención de inmigrantes en EE.UU.”

Según se detalla en el informe, la investigación

del Senador Ossoff ha identificado 85 informes creíbles de negligencia médica, incluyendo casos que supuestamente provocaron lesiones y complicaciones potencialmente mortales, y 82 informes creíbles de negación de alimentos o agua adecuados, algunos de los cuales habrían resultado en malnutrición o deshidratación.

Junto con la publicación

del informe, el Senador Ossoff difundió una declaración en video disponible en línea.

“El pueblo estadounidense exige y merece fronteras seguras. El pueblo estadounidense también cree que todo ser humano debe ser tratado con dignidad y respeto, y cuando a alguien

Véase OSBOFF, la página 8

Beneficios Parciales de SNAP Serán Otorgados a Georgianos Elegibles

Ciudad de Atlanta, GA

Departamento de Servicios Humanos de Georgia

Basado en nuevas directrices federales, el Departamento de Servicios Humanos de Georgia otorgará beneficios parciales del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) correspondientes a noviembre. Los beneficiarios de SNAP cuyas fechas de distribución ya hayan pasado recibirán su asignación antes del martes 11 de noviembre. Todos los demás beneficios se otorgarán según el calendario normal durante el resto del mes.

Los beneficiarios de SNAP recibirán hasta un 65 % de su monto normal de beneficios, dependiendo

de los ingresos del hogar y otras deducciones.

Los beneficiarios de SNAP deben continuar bloqueando sus tarjetas EBT entre compras para evitar el uso no autorizado y proteger estos beneficios próximos. Los beneficiarios pueden bloquear sus tarjetas utilizando la función “bloquear mi tarjeta en todas partes” a través de la aplicación ConnectEBT en su dispositivo Android o Apple. Los beneficiarios que tengan problemas para acceder a la aplicación también pueden iniciar sesión en su cuenta a través del sitio web de ConnectEBT para bloquear/desbloquear sus tarjetas y consultar su saldo.

Para obtener la información más reciente, visite dhs.georgia.gov

DHS responde al primer informe del senador Ossoff sobre los Centros de Detención del ICE

DHS desmiente las acusaciones falsas del senador de Georgia sobre los Centros de Detención del ICE

El Departamento de Seguridad Nacional (DHS, por sus siglas en inglés) publicó la siguiente declaración y verificación de hechos en respuesta al informe del senador estadounidense Jon Ossoff, titulado “El abuso de mujeres embarazadas y niños en la detención migratoria de EE.UU.”

“Los políticos guardaron silencio mientras la administración Biden perdió a 450,000 menores migrantes no acompañados y abrió

nuestra frontera a terroristas y miembros de pandillas. Sin embargo, ahora esos mismos políticos están promoviendo afirmaciones FALSAS que se basan en informes inexactos para ganar puntos políticos,” dijo la subsecretaria Tricia McLaughlin. “Las acusaciones falsas del senador Ossoff sobre condiciones deficientes han sido desmentidas una y otra vez por el DHS. Las instalaciones de detención del ICE tienen

estándares más altos que la mayoría de las prisiones estadounidenses que albergan a ciudadanos estadounidenses. Todos los detenidos reciben atención médica integral, comidas adecuadas y la oportunidad de comunicarse con sus familiares y abogados. Estas acusaciones falsas son basura y forman parte de la razón por la cual los agentes del ICE ahora enfrentan un aumento

Véase RESPONDE, la página 8



Diversión de “Trunk or Treat”

Véase la página 2



Southern Roots DPC

Véase la página 3



Bancos de Alimentos Locales

Véase la página 6



Horóscopo

Véase la página 7



Protege tu información personal

Véase la página 7

El equipo de Cross Country del Condado de Echols se destaca en la Región

Varios corredores compiten en el Estatal

Condado de Echols, GA

Escuela Secundaria del Condado de Echols

¡Ayúdenos a felicitar a todos nuestros corredores de Cross Country que recientemente compitieron en las Eliminatorias Regionales de la GHSA!

Ambos equipos corrieron contra más de 100 participantes de varias escuelas de categoría A. ¡Los chicos obtuvieron el 10.^o lugar en la Sección y el 3.^o en nuestra Región!

¡Remington Goss fue el PRIMERO de nuestra REGIÓN y el 9.^o en la Sección!

¡Logró su mejor tiempo con 18 minutos y 24 segundos en 3.10 millas!

Remington, junto con Josue Bueno, Rodrigo Delgado, Jenral Deloach, Cesar Garcia,



Daniel Castro y David Ramirez, fueron seleccionados para competir en Carrollton, GA, en el Estatal.

En la división inferior, Jovanny Trejo obtuvo el 6.^o lugar.

Cameron Fountain y Luis Rodriguez también participaron en este evento. ¡Los tres terminaron entre los 15 prime-

ros! ¡Felicidades!

¡Y ahora, un aplauso para las chicas!

¡CAMPEONAS REGIONALES!

¡Tuvimos a 5 de las 6 mejores corredoras de nuestra región!

Como subcampeona regional, Lezley lideró a nuestro equipo con un tiempo de 24 minutos y 52 segundos.

¡Muy bien hecho, Lady Cats!

2.^o lugar – Lezley Gonzalez

3.^o lugar – Jacky Martinez

4.^o lugar – Kimberly Reyes

5.^o lugar – Isabel Abeja

6.^o lugar – Erika Gabriel



Diversión de “Trunk or Treat” en Sparks

Ciudad de Sparks, GA

Treat Anual desde las instalaciones de la empresa hasta la nueva ubicación en Sparks.

El evento contó con barbacoa gratuita, un DJ con música, dulces, juegos inflables para los niños, una cabina de lanzamiento donde el alcalde Harold Johnson cayó al agua en medio del clima frío, paseos a caballo, pintacaritas y muchas más actividades divertidas.

Debido al increíble crecimiento, Barnes & Greer trasladó su Tercer Trunk or

Decoraciones navideñas amigables con las mascotas



Decorar es uno de los grandes placeres de la temporada navideña. Las tiendas adornan sus vitrinas

con exhibiciones increíbles y los dueños de casa suelen decorar sus hogares de arriba abajo con todo tipo de maravillas festivas.

Según la Asociación Estadounidense de Productos para Mascotas (American Pet Products Association), aproximadamente 94 millones de hogares en Estados Unidos tienen una mascota. Muchos de esos hogares estarán decorando para las fiestas y deberán encontrar maneras de mantener el hogar seguro para todos los residentes, incluidos aquellos cubiertos de pelaje. Estos consejos pueden ayudarte a disfrutar de una temporada festiva amigable

con las mascotas y llena de decoración.

• **Elige decoraciones irrompibles.** Opta por adornos y artículos decorativos resistentes y no tóxicos. Los objetos hechos de fieltro, tela o madera suelen ser más seguros que aquellos que pueden romperse.

• **Escoge plantas seguras para mascotas.** Las flores de pascua y el muérdago pueden ser tradicionales, pero son tóxicos para las mascotas. Alternativas como el cactus de Navidad pueden ser más seguras. Las plantas artificiales son otra opción a considerar.

• **Evita las llamas abiertas.** Es mejor no usar

velas tradicionales cuando hay mascotas cerca. En su lugar, existen muchas velas con luces LED que incluso imitan el parpadeo de una vela real.

• **Evita el espumillón y las cintas.** Los problemas digestivos o bloqueos intestinales pueden afectar a las mascotas que ingieren estos materiales. Usa cintas o guirnaldas seguras para mascotas y elimina el espumillón por completo.

• **Evita la decoración comestible.** Los bastones de caramelos en los árboles o las guirnaldas de palomitas son festivos, pero pueden ser demasiado tentadores para las mascotas. Los

animales pueden enfermarse e incluso tirar el árbol o romper objetos para alcanzar la comida.

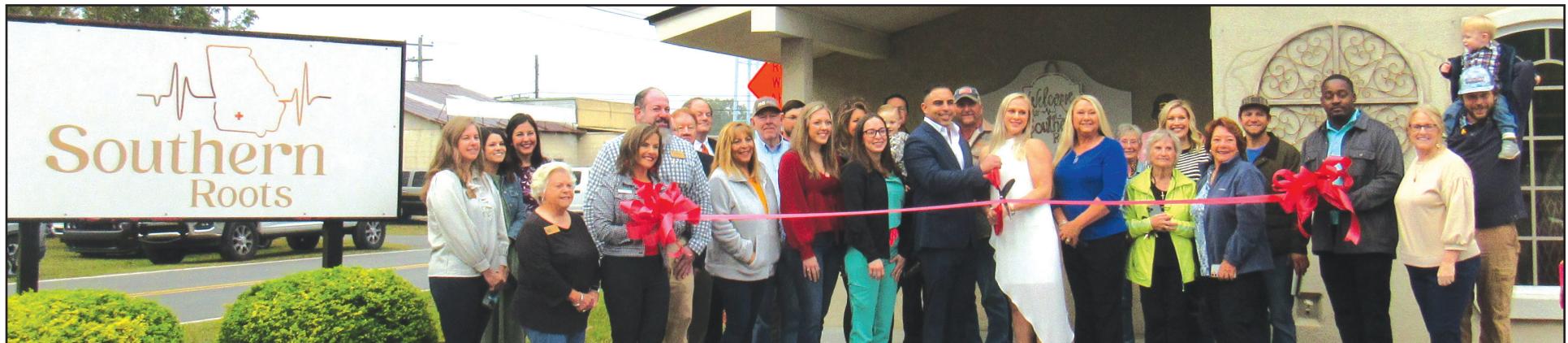
• **Asegura los elementos decorativos.** Coloca el árbol de Navidad en un área de difícil acceso. Evita ubicarlo cerca de muebles que puedan servir como punto de salto. Asegúrate de que la base del árbol sea lo suficientemente firme para evitar que se caiga, y considera usar alambre o cuerda para sujetarlo al techo o la pared para mayor estabilidad.

• **Cuida los aromas.** Algunos aromas pueden ser abrumadores o irritantes para las mascotas, así que usa los difusores o ambien-

tadores con moderación. Una olla con clavos de olor, ramas de canela y cáscaras de naranja puede crear un aroma acogedor y totalmente natural.

• **Crea un refugio.** Trata de no mover demasiadas de las cosas favoritas de tu mascota, como sus juguetes o su cama. Si necesitas hacerlo, preséntale poco a poco su nuevo espacio, el cual puede estar apartado del bullicio del área principal de reuniones.

Una temporada navideña amigable con las mascotas implica ser consciente de su seguridad mientras decoras el hogar.



La Cámara da la bienvenida a Southern Roots DPC a la comunidad

Ciudad de Adel, GA

La Cámara de Comercio del Condado de Cook y Adel celebró una ceremonia de corte de cinta el miércoles por la mañana, 29 de octubre de 2025, para Southern Roots Direct Primary Care, LLC, ubicada en 407 N. Parrish Ave., Adel.

La Dra. Summer Alvarez, DO, y el Dr. Raymond Alvarez, DO, agradecieron a todos los que asistieron para apoyar la nueva clínica. Familiares, amigos y representantes de la Cámara participaron en la ceremonia. Según los propietarios, "Southern Roots no fue creada para ser solo otro consultorio médico. Fue creada para sentirse como en casa."

Nacida y criada en el sur de Georgia, la Dra. Summer Bryant Alvarez tiene profundas raíces en la zona. Tras graduarse de Cook High School en 2014, obtuvo su Licenciatura en Ciencias Biológicas en Valdosta State University en 2017. Luego asistió al Philadelphia College of Osteopathic Medicine (PCOM), donde obtuvo su título de médico osteópata en 2021.

La Dra. Alvarez completó su residencia en Medicina Familiar en el Hospital HCA Florida St. Petersburg y obtuvo la certificación del consejo médico en medicina familiar. Ha ejercido en diversos entornos médicos, incluidos hospitales y departamentos de emergencia en todo el sur de Georgia, y se desempeña como profesora adjunta clínica en Medicina Familiar en el PCOM. Considera que enseñar a la próxima generación de médicos es un verdadero honor y una forma significativa de retribuir a su profesión.

La Dra. Bryant Alvarez creció en una familia de profesionales de la salud: su madre fue enfermera registrada durante más de 20 años y su padre fue enfermero especializado en medicina familiar. Su ejemplo influyó profundamente en su decisión de dedicarse a la medicina.

El sueño de la Dra. Alvarez de abrir Southern Roots DPC fue inspirado por su difunto padre, Bill Bryant, enfermero especializado en medicina familiar, quien cofundó un consultorio de atención primaria directa. Su respeto por la medicina, su amor por los pacientes y su pasión por servir a la comunidad dejaron una huella imborrable que ella espera continuar a través de Southern Roots. Su meta es

mantener su legado y marcar una diferencia duradera brindando atención honesta y de calidad a las familias, con un toque de encanto sureño.

La Dra. Bryant Alvarez tiene una verdadera pasión por la medicina ambulatoria y valora profundamente las relaciones que construye con sus pacientes y sus familias.

Fuera de la medicina, vive en Hahira con su esposo, el Dr. Raymond Alvarez, y sus dos perros. Disfruta pasar tiempo con su familia, viajar, montar a caballo, bucear, cazar, pescar en alta mar, hacer ejercicio y trabajar en su jardín.

Originario de Miami, Florida, el Dr. Raymond Alvarez ha aprendido a amar el sur de Georgia y lo

ha convertido en su hogar.

El Dr. Alvarez obtuvo su Título Asociado en Artes en Miami Dade College en 2011 y su Licenciatura en Biología en Florida International University en 2013. Recibió su título médico del Philadelphia College of Osteopathic Medicine (PCOM) en 2021 y completó su residencia en Medicina Interna en el Hospital HCA Florida Northside, en St. Petersburg, FL, en 2024. Actualmente se desempeña como profesor adjunto clínico en Medicina Interna en el PCOM.

Además de su trabajo en Southern Roots DPC, mantiene privilegios médicos en el Hospital Regional de Tift.

La experiencia del Dr. Alvarez en distintos en-

tornos médicos despertó su pasión por la atención primaria ambulatoria centrada en el paciente. Valora establecer relaciones significativas con sus pacientes y guiarlos en su camino de salud con claridad y compasión. Cree firmemente que la prevención y la continuidad de la atención son esenciales y constituyen la base del bienestar a largo plazo.

Bilingüe en inglés y su lengua nativa, el español, el Dr. Alvarez puede superar barreras de comunicación con sus pacientes hispanos. Su comprensión personal de las diferencias culturales le permite conectarse mejor y explicar la información médica de forma clara, promoviendo así una atención de calidad y una relación

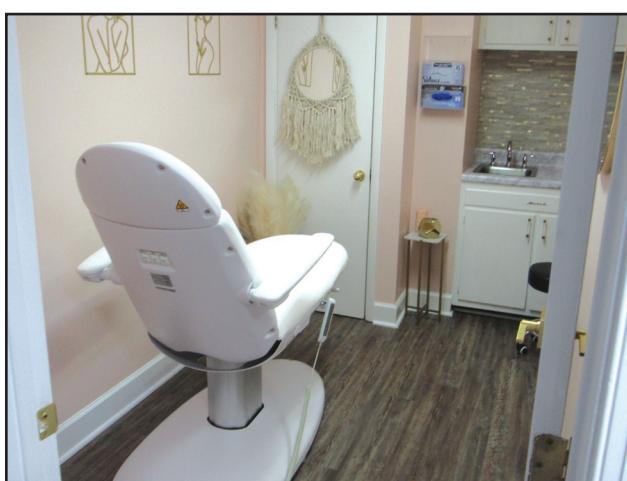
positiva con sus pacientes.

El Dr. Alvarez vive en Hahira con su esposa y sus dos perros, y disfruta pasar tiempo en la granja. Cuando no está atendiendo pacientes, le gusta cazar, bucear, pescar en alta mar y hacer ejercicio.

Al explicar por qué decidieron fundar Southern Roots, los doctores Alvarez declararon:

"El sistema de salud actual a menudo no cumple, especialmente para los residentes de comunidades rurales. Las citas son apresuradas, los costos son impredecibles y la comunicación con los profesionales parece forzada y transaccional. Por eso elegimos construir un tipo diferente

Véase DPC, la página 4



EL INFORMADOR

TU VOZ • TU HERENCIA • TU PERIÓDICO
Sirviendo al Sur de Georgia y Norte de Florida

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.



Carnaval de Otoño de Adel: ¡todo un éxito rotundo!

Ciudad de Adel, GA

El tercer Carnaval Anual de Otoño de Adel, patrocinado por Adel Main Street (con Dana David como directora) y la Ciudad de Adel, se llevó a cabo el jueves 23 de octubre y atrajo a una de las multitudes más grandes que hemos visto en el centro de la ciudad.

El Carnaval de Otoño contó con muchos más juegos y actividades para niños que el año pasado, que incluyeron desde un toro mecánico hasta inflables; desde una caminata de postres hasta paseos en carreta organizados por el Departamento de Policía de Adel; y desde un paseo en tren en miniatura hasta una piscina de lanzamiento del Departamento de Bomberos de Adel, además de demostraciones de seguridad contra incendios a cargo del Departamento de Bomberos del Condado de Cook.

También participaron vendedores de comida y de artesanías en el evento. La estación 99.5 Kix Country y Charlie Walker realizaron una transmisión en vivo desde el festival.

La Sra. David citó a Helen Keller:

“Solos podemos hacer

poco; juntos podemos hacer mucho.”

Y añadió:

“El Carnaval de Otoño del jueves por la noche fue la verdadera representación del trabajo en equipo y del espíritu comunitario. Quiero agradecer especialmente a nuestras maravillosas organizaciones comunitarias que ofrecieron su tiempo como voluntarios, y a nuestro Gerente de la Ciudad por su visión creativa, que ayudó a crear recuerdos familiares muy especiales.”

La Sra. David expresó su agradecimiento al Club de Niños y Niñas del Área del Gran Condado de Cook; al Departamento de Bomberos/Agencia de Manejo de Emergencias del Condado de Cook; a la Cámara de Comercio de Adel–Condado de Cook; a Southern Therapy Solutions – Terapia del Habla y Deglución; a The Haven; a Southern Regional EMS, LLC; a la Cruz Roja de Georgia; a Gardens on Gordon – Jay Funderburke; al Departamento de Bomberos de la Ciudad de Adel; al Departamento de Policía de Adel; a la Ciudad de Adel; a Jamie Cook; y a los reposteros, comerciantes y restaurantes que donaron artículos para hacer de este evento uno inolvidable.

El comisionado de Agricultura Tyler J. Harper aplaude los cambios de la Administración Trump al programa de visas H-2A como “una gran victoria para la industria número uno de Georgia”

El comisionado de Agricultura de Georgia, Tyler J. Harper, emitió recientemente la siguiente declaración elogiando los cambios propuestos por la Administración Trump al Programa de Visas H-2A, los cuales ahorrarán a los agricultores de Georgia millones de dólares en costos laborales el próximo año.

Los cambios propuestos por la Administración Trump simplifican el sistema de clasificación de trabajadores del programa H-2A y reducen significativamente la Tasa Salarial de Efecto Adverso (AEWR) de Georgia.

“El cambio propuesto por la Administración Trump al programa de visas H-2A es una gran victoria para la industria número uno de Georgia, que ahorrará a las familias agrícolas del estado millones en costos laborales el próximo año”, dijo el comisionado de Agricultura de Georgia, Tyler J. Harper. “Para algunos productores, estos cambios serán el factor decisivo que les permitirá sembrar y cosechar este año

cuando, de otro modo, quizás no hubieran podido hacerlo. Estoy increíblemente agradecido de que el presidente Trump continúe poniendo a los agricultores estadounidenses en primer lugar.”

Los agricultores de Georgia dependen en gran medida del programa H-2A, y el estado se ubica constantemente entre los tres principales en número de visas H-2A, con más de 37,500 puestos.

De 2022 a 2025, la Administración Biden aumentó la AEWR de Georgia de \$11.99 a \$16.08, un incremento del 31% que costó a los agricultores de Georgia más de \$250 millones adicionales en costos laborales. Además de simplificar el sistema de clasificación de trabajadores del programa H-2A, la norma propuesta por la Administración Trump establece la AEWR máxima de Georgia en \$16.22, con un ajuste de compensación adversa de \$1.75, haciendo que la tasa efectiva sea de \$14.47 para 2026.

DPC

De la página 3

de práctica y establecer nuevos estándares de atención de calidad en el sur de Georgia.”

“Southern Roots Direct Primary Care es nuestra forma de practicar la medicina de una manera que se siente bien: donde el médico conoce tu nombre, entiende tu historia y se toma el tiempo para cuidarte de verdad. En Southern Roots, obtienes acceso, transparencia y médicos realmente comprometidos con ayudarte a cuidar de ti.”

“Estamos orgullosos de ofrecer atención primaria compasiva y centrada en

el paciente a familias de todo el sur de Georgia, y de cuidar de ti y de tu familia como si fueran parte de la nuestra.”

Southern Roots Direct Primary Care ofrece visitas ilimitadas y acceso las 24 horas, los 7 días de la semana, entre otras ventajas para el paciente.

Southern Roots DPC ya está aceptando nuevos pacientes.

Puedes comunicarte al 229-414-7055 o visitar www.southernrootsdpc.com para obtener más información.

TALENTO RD RADIO



¡ESCUCHAR EN VIVO!

WWW.TALENTORDRADIO.COM

¡Emocionante Trunk or Treat de CPS en Halloween!



Condado de Cook, GA

La Cook Primary School agradeció a todos los socios de la comunidad escolar por su gran apoyo en el Trunk or Treat anual, que se celebró la mañana de Halloween, el 31 de octubre de 2025.

Las festividades del día comenzaron con el desfile de disfraces por los pasillos de la escuela. El desfile contó con la participación de estudiantes, maestros, personal administrativo y otros miembros del personal, todos vestidos con disfraces.

El viernes también concluyó la Red Ribbon Week 2025 de CPS, con el tema: "El juego de la vida es más aterrador con las drogas."

Cientos de niños del Early Learning Center,

Pre-K, kindergarten, primer grado y segundo grado visitaron después los displays de trunk or treat instalados en los terrenos de la escuela por 40 socios de la comunidad, incluyendo negocios locales, clubes escolares y atletas, personal de seguridad, bomberos y personal de emergencias, así como organizaciones sin fines de lucro locales. Doc, un perro bloodhound K-9 de la Oficina del Sheriff del Condado de Cook, fue un invitado especial. El Departamento de Transporte de las Escuelas del Condado de Cook volvió a instalar un recorrido espeluznante con humo y efectos de sonido a través de su autobús escolar embrujado.

Josh Bryan y TSA de Cook High School coordinaron el Trunk or Treat de CPS.

¡Construyendo vínculos desde temprano!



Ciudad de Moultrie, GA

El 23 de octubre, la oficial de policía de Moultrie, Erica Soto, visitó la clase de Pre-K en Stringfellow Elementary School para hablar con los estudiantes sobre su

trabajo como oficial de policía. ¡Compartió cómo los oficiales ayudan a mantener nuestra comunidad segura e incluso les mostró a los niños parte del equipo que utiliza todos los días mientras está de servicio!

Los niños estaban llenos

de emoción y curiosidad, haciendo excelentes preguntas y teniendo una experiencia práctica sobre lo que significa servir y proteger. Visitas como esta son una manera maravillosa de generar confianza, despertar interés y demostrar que

los oficiales de policía son caras amigables que están aquí para ayudar.

¡Gracias, oficial Soto, por tomarse el tiempo de conectarse con los miembros más jóvenes de nuestra comunidad e inspirar a la próxima generación!

Felicidades, Patricio!

El estudiante de Cook High School, Patricio Núñez Cortínez, fue elegido por la Sra. Bell por ser un

estudiante destacado durante el mes de octubre. ¡Así se hace, Patricio!

Cómo reducir la fatiga visual digital

Los dispositivos digitales se han convertido en un componente omnipresente del trabajo, la escuela y el ocio. Ya sea revisando el correo electrónico, haciendo tareas o viendo videos divertidos, las pantallas ocupan un lugar destacado en la vida moderna.

En todo el mundo, la persona promedio pasa alrededor de seis horas y 40 minutos mirando pantallas cada día, según los expertos en marketing digital de Backlinko. Ese tiempo de exposición es un poco mayor en los Estados Unidos, donde el promedio diario es de siete horas y tres minutos. Aunque hay muchos datos que muestran cómo el tiempo frente a las pantallas puede afectar desde el sueño hasta el peso corporal, también puede tener impacto en los ojos.

La fatiga visual por pantallas, también conocida

Véase **FATIGA**, la página 6

**FATIGA**

De la página 5

Penn Medicine y la AAO ofrecen los siguientes consejos para aliviar la fatiga visual digital:

- Hazte exámenes visuales de rutina.** Es importante estar al tanto de cualquier cambio en la visión. Cualquier síntoma debe mencionarse al oftalmólogo durante un examen regular, o antes si resulta problemático. Aunque la fatiga visual digital puede ser la causa, también podría haber otra condición subyacente.

- La colocación del monitor es clave.** Al sentarse frente a un escritorio, la pantalla debe estar a 25 a 30 pulgadas de distancia (aproximadamente a la longitud del brazo). Además, debe colocarse de 3 a 4 pulgadas por debajo del nivel de los ojos para mayor comodidad y mejor visualización.

- Toma descansos.** Es recomendable darle un respiro a los ojos de vez en cuando. Conviene adoptar el hábito de mirar hacia otro objeto a lo lejos. La mayoría de los especialistas recomienda la regla 20-20-20: por cada 20 minutos frente a la pantalla, mirar algo que esté a unos

6 metros (20 pies) de distancia durante 20 segundos.

- Usa lentes en lugar de lentes de contacto.** Las personas que usan lentes de contacto saben que pueden aumentar la irritación y la sequedad. Al trabajar frente a pantallas, trata de usar gafas en lugar de lentes de contacto para reducir estos síntomas.

- Reduce el reflejo y el brillo.** Ajusta el brillo y el contraste de la pantalla para que la visualización sea más cómoda. También puedes bajar la iluminación ambiental para disminuir la fatiga ocular. Otra opción es adquirir filtros mate para las pantallas de tus dispositivos.

- Usa lágrimas artificiales.** Si la sequedad ocular se vuelve un problema con el uso de pantallas, utiliza lágrimas artificiales para mantener los ojos bien lubricados.

La fatiga visual digital es una consecuencia de la dependencia moderna de los dispositivos electrónicos. Por suerte, existen formas de reducir los síntomas y sentirse más cómodo al mirar computadoras y otras pantallas.

Bancos de Alimentos Locales

Para quienes puedan necesitar suministros de alimentos adicionales, a continuación se muestran opciones de despensas de alimentos locales. Visite FeedingSGA.org/find-help para encontrar la despensa de alimentos más cercana a usted.

Atkinson y Coffee:

- Iglesia Bautista DeBerry, 5500 Fitzgerald Hwy, Ambrose, GA - Domingo 11:30 a 12:30 y miércoles 18:00 a 19:00.
- Centro de Adoración Familiar Bethel, 302 Gaskin Avenue, Douglas, GA - Lunes 10:00 a 14:00, Miércoles 10:00 a 12:00, Jueves 11:00 a 14:00.
- Iglesia Cornerstone de Dios da la Profecía, 2054 Hwy 32 East, Douglas, GA - Sábado 9:00 a 12:00.

- Banco de Alimentos del Condado de Coffee, 611 West Baker Hwy, Douglas, GA - Miércoles 10:00 a 11:30 y Viernes 16:00 a 17:30.
- Ministerios Jerome Burkett, 358 Mahogany Road, Douglas, GA - Lunes a viernes 8:00 a 17:00 h.
- Iglesia Bautista Holiness Lax, 17513 W. Baker Hwy, Douglas, GA - Jueves fe 16:00 a 18:00 h, Último sábado del mes de 7:00 a 12:00 h.

- Iglesia Bautista Pleasant Grove, 713 South Gaskins Avenue, Douglas, GA - Viernes y sábado de 12:00 a 14:00 h. Domingo de 9:30 a 14:00 h.
- Iglesia de Dios Betel, 164 Bolden Avenue, Pearson, GA - Domingo 16:00 a 18:00 y miércoles 18:30 a 20:00.
- Iglesia de Dios de la Profecía de Pearson, 416 North King Street, Pearson, GA - Domingo 10:00 a 14:00 h.

- Iglesia Bautista Liberty, 7755 Liberty Church Road, Nicholls, GA - Sábado 09:00 a 12:00 *TRIMESTRAL
- Ministerios Powerhouse Outreach, Inc., 1302 Van Street Hwy, Nicholls, GA -
- Full Circle Ministries,

Miércoles 19:00 a 21:00 y viernes 16:00 a 17:00.

- Iglesia Bautista First de Willacoochee, 280 W. Main Street, Willacoochee, GA - Sábado 09:00 a 12:00.
- Iglesia Bautista Holiness de Willacoochee, 280 West Main Street, Willacoochee, GA - Sábado 11:00 a 13:00 *Lamar (912) 422-5246 antes

Berrien y Lanier:

- Nashville Methodist Church, 304 S. Berrien Street, Nashville, GA - Lunes, martes, jueves y sábado de 9:00 a.m. a 11:00 a.m.
- Hope Baptist Church, 1011 S. Dogwood, Nashville, GA - Viernes de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- Winds of Change Ministries, 104 Horseshoe Road, Nashville, GA - Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

- Holy Sanctuary of God, 405 Futch Avenue, Nashville, GA - Miércoles y sábado de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.
- Barnes Chapel Full Gospel Church, 1139 Barnes Chapel Road, Enigma, GA - Domingo de 10:00 a.m. a 8:00 p.m., jueves de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

- Enigma Congregational Church, 692 Main Street, Enigma, GA - 1.er y 3.er domingo del mes de 3:30 p.m. a 5:30 p.m.
- First Born Church, 72 Davis Avenue, Lakeland, GA - Domingo de 12:00 p.m. a 1:00 p.m. Lunes a viernes con cita previa, llamar al 229-292-9006.

- Fountain of Faith, 23 Lovejoy Road, Lakeland, GA - Jueves de 3:00 p.m. a 4:30 p.m.
- Cornerstone Baptist Church of Homerville, 3105 Valdosta Hwy, Homerville, GA - Martes y jueves de 8:30 a.m. a

Inc., 85 East Patten Ave, Lakeland, GA - Domingo de 2:00 p.m. a 4:00 p.m., martes y jueves de 11:00 a.m. a 4:00 p.m.

- Refuge Church, 61 South Oak Street, Lakeland, GA - Domingo de 11:00 a.m. a 12:30 p.m., miércoles de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

- Southside Baptist Church, 326 South Hwy 221, Lakeland, GA - 3º sábado del mes de 8:00 a.m. a 10:00 p.m.

Condados de Clinch y Ware:

- Destination Church, Inc., 201 Jenkins Street, Waycross, GA - Martes de 4:00 p.m. a 6:00 p.m. y jueves de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

- St. Joseph Catholic Church, Ministerio Lobes & Fishes, 2011 Darling Avenue, Waycross, GA - Jueves de 10:00 a.m. a 11:30 a.m.

- Maranatha Seventh Day Adventist Church, 500 North Nicholls Street, Waycross, GA - Miércoles de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.

- Transformation Church, 2198 Brunswick Hwy, Waycross, GA - 1.er y 3.er domingo del mes de 12:30 p.m. a 5:00 p.m.

- Waycross House of Hope, Inc., 109 Thomas Street, Waycross, GA - Martes de 9:00 a.m. a 11:00 a.m.

- Sparks Sidewalk Pantry - Esquina de College y Colquitt Street en Sparks. Tome lo que necesite o deje lo que pueda.

- Sparks Baptist Church, 101 W. Gordon St., Sparks - No es una despensa de alimentos, pero ofrecen una comida gratuita los jueves a las 11:30 a.m.

4:00 p.m.

- Love God Ministries, 259 East Dame Ave, Homerville - Miércoles de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.

- New Vision Church of God, 215 North Dickerson Street, Homerville, GA - Lunes, martes y jueves de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.

Condado de Cook:

- Adel First Baptist, 200 E. 5th St. - Último lunes de cada mes a partir de las 9:00 a.m.

- Adel Wesleyan Church, 214 S. Hutchinson Ave. - Tercer jueves de cada mes, de 3:30 p.m. a 5:00 p.m.

- Antioch Church, 4564 Antioch Road - Cuarto sábado de cada mes, de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

- Grace Community Pantry en Open Door Church, 107 Livingway Road - Tercer sábado de cada mes, de 9:30 a.m. a 11:00 a.m.
- Holy Community Church, 505 W. 7th St. - Tercer sábado de cada mes, de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

- Sparks Sidewalk Pantry - Esquina de College y Colquitt Street en Sparks. Tome lo que necesite o deje lo que pueda.

- Sparks Baptist Church, 101 W. Gordon St., Sparks - No es una despensa de alimentos, pero ofrecen una comida gratuita los jueves a las 11:30 a.m.

Consejos para proteger tu información financiera personal

El robo de identidad es una amenaza muy real en la era digital. Antes era complicado para los delincuentes obtener datos personales, como números de identificación, correos electrónicos, números de teléfono y más, pero la conectividad que ofrece internet a veces puede hacer que robar información sea tan fácil como hacer clic en un botón.

En 2024, la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) recibió más de 1.1 millones de reportes de robo de identidad. El fraude con tarjetas de crédito fue el delito más común. Además, 2024 registró algunas de las filtraciones de datos más grandes de la historia, afectando a miles de millones de usuarios y exponiendo a los clientes al riesgo de que su información personal fuera revelada y explotada.

Aunque no existe una forma infalible de mantener la información personal y financiera completamente segura, las personas pueden tomar varias medidas para proteger sus datos.

- Utiliza la autenticación de dos factores (2FA).** Activa la autenticación de dos factores en todas tus cuentas para añadir una capa extra de seguridad. Este segundo paso de verificación suele consistir en un código enviado por mensaje de texto o correo electrónico que debe ingresarse para iniciar sesión.
- Protege tus números de identificación.** No lleves tu tarjeta del Seguro Social en la billetera ni compartas tu número de Seguro Social (o Número de Seguro Social en Canadá) a menos que sea absolutamente necesario.
- Ten precaución con llamadas telefónicas y correos electrónicos.** Los estafadores pueden hacerse pasar por instituciones legítimas usando números o direcciones falsas para obtener información. Siempre verifica la autenticidad de la solicitud antes de compartir datos personales.
- Considera medidas adicionales de seguridad para tu historial crediticio.** Las personas pueden comunicarse con las tres principales agencias de crédito para reforzar la seguridad relacionada con su historial. Una alerta de fraude indica a las empresas que deben confirmar con la persona antes de abrir una nueva cuenta. Una alerta inicial o de servicio activo vence en un año, mientras que una alerta de fraude extendida dura siete años, pero requiere un informe de robo de identidad ante la FTC. Un congelamiento de crédito ofrece aún mayor seguridad, ya que impide que otros accedan al historial crediticio (con una alerta de fraude, el informe todavía puede consultarse). Esto significa que nadie puede abrir una nueva cuenta de crédito mientras el congelamiento esté activo; debe levantarse
- Usa contraseñas fuertes y únicas.** Crea diferentes contraseñas complejas para cada cuenta en línea, de modo que si una se ve comprometida, no se puedan acceder las demás. Puedes usar un administrador de contraseñas para crear y guardar estas contraseñas únicas. La Agencia de Ciberseguridad e Infraestructura de EE. UU. recomienda que las contraseñas fuertes tengan al menos 16 caracteres y contengan una combinación aleatoria de letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos; o bien una frase fácil de recordar compuesta por cuatro a siete palabras sin relación entre sí (cono-



HORÓSCOPO

Para el mes de Noviembre



ARIES – 21 mar. / 20 abr.

La inseguridad podría estar causando algo de duda, Aries. La clave para afrontarlo es descubrir por qué te sientes así. ¿Se trata de un problema de confianza o de falta de reconocimiento?



TAURO – 21 abr. / 21 may.

Tauro, las actividades creativas podrían captar tu interés esta semana. Aunque tiendes a ser más práctico, también corre en tí una vena artística.



GÉMINIS – 22 may. / 21 jun.

Trabajar con otros podría resultar un desafío esta semana, Géminis. Tal vez estés demasiado enfocado en una sola tarea. Si es así, mantente por tu cuenta si puedes.



CÁNCER – 22 jun. / 22 jul.

Las influencias planetarias de esta semana podrían aumentar tu sensibilidad a todo, Cáncer. Podrías sentirte un poco más sentimental o incluso con ganas de llorar.



LEO – 23 jul. / 23 ago.

Leo, el pensamiento obsesivo podría ser algo que debas considerar esta semana. Hay una línea muy delgada entre la determinación y la obsesión, así que analiza tus fijaciones y cómo corregirlas.



VIRGO – 24 ago. / 22 sep.

Puede ser fácil confundir la impulsividad con la espontaneidad, Virgo. Pero una requiere más reflexión que la otra. Piensa bien antes de actuar si quieras ir a lo seguro.



LIBRA – 23 sep. / 23 oct.

Podría ser momento de tomar un enfoque más medido para resolver un problema difícil, Libra. Si has intentado varias veces sin éxito, tal vez sea hora de profundizar.



ESCORPIO – 24 oct. / 22 nov.

Escorpio, recurre a tu creatividad para desbloquear tus emociones esta semana. Puede ser una herramienta poderosa en tu arsenal. La creatividad es una gran parte de ti.



SAGITARIO – 23 nov. / 21 dic.

Esta semana podrías enfocarte en la diversión, Sagitario. Revisa tu agenda social y busca formas de animar un poco las cosas.



CAPRICORNIO – 22 dic. / 20 ene.

A todos nos hace bien pasar tiempo a solas de vez en cuando, Capricornio. Pero también es importante socializar. Busca a Acuario para ayudarte a encontrar el equilibrio.



ACUARIO – 21 ene. / 18 feb.

Algunas situaciones requieren más concentración de lo habitual, Acuario. Enfócate y haz tu mejor esfuerzo por bloquear las distracciones.



PISCIS – 19 feb. / 20 mar.

No te critiques demasiado esta semana, Piscis. Regañarte no te llevará a ningún lado. Tienes mucho que ofrecer y los demás reconocen el valor de tus aportes.

OSSOFF

De la portada

se le niega la atención médica necesaria o la nutrición que necesita, eso debería preocuparnos a todos,” declaró el Senador Ossoff.

Los informes creíbles de negligencia médica y negación de alimentos o agua adecuados incluidos en el segundo informe del Senador Ossoff abarcan:

Casos que presuntamente derivaron en un infarto tras varios días de dolor en el pecho sin tratamiento, complicaciones por diabetes no tratada y negación de medicamentos necesarios;

Possible exposición a enfermedades transmitidas por mosquitos sin tratamiento profiláctico para la malaria;

Negación de agua embotellada para preparar fórmula infantil;

Infestación de plagas y presencia de excrementos de animales en

los alimentos.

Según el informe, la mayoría de los casos creíbles de negligencia médica y negación de alimentos o agua adecuados se originaron en centros ubicados en Florida (45 casos), Texas (26 casos) y Georgia (22 casos).

Por ejemplo, un funcionario del gobierno de EE.UU. que trabaja en un sitio donde se encuentran detenidas personas inmigrantes informó al personal del Senador que “las ambulancias tienen que venir casi todos los días” y que los detenidos “se están desmayando”.

El informe también describe el caso de una persona detenida que sufrió graves problemas gastrointestinales durante su detención en ICE y esperó dos semanas para conseguir una cita médica, en la cual solo recibió un analgésico. La persona reportó haber padeci-

do esos síntomas durante cinco meses, solicitando repetidamente atención médica, antes de recibir la prescripción adecuada.

Detenidos en una instalación reportaron mal olor, sabor y color en el agua. En ese lugar, el personal habría indicado a una persona que usara esa agua para preparar fórmula infantil; el bebé sufrió diarrea, y la solicitud de agua embotellada fue negada.

El Senador Ossoff continúa trabajando para fortalecer la supervisión del Congreso e investigar abusos en centros de detención, prisiones y cárceles de EE.UU.

En 2024, el Senador Ossoff abrió una investigación con el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) sobre demoras en el despliegue de profesionales con licencia en bienestar infantil para asistir a niños

temporalmente alojados en instalaciones de la frontera sur de EE.UU.

En 2022, Ossoff lideró una investigación bipartidista de 18 meses sobre el maltrato médico a mujeres en detención migratoria, que reveló que las detenidas en el Centro de Detención del Condado de Irwin (Georgia), ahora reabierto, fueron sometidas a “procedimientos ginecológicos invasivos y, a menudo, innecesarios.”

(El Centro de Detención del Condado de Irwin es una instalación privada con fines de lucro.)

Ese mismo año, los Senadores Ossoff y el Reverendo Raphael Warnock, también de Georgia, presionaron a la Administración Biden por respuestas ante las denuncias de agresión sexual contra mujeres en el Centro de Detención ICE de Stewart, en Lumpkin,

Georgia.

NOTA DEL EDITOR: El Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE, por sus siglas en inglés) ha vuelto a utilizar el Centro de Detención del Condado de Irwin, en Ovilla, para detener a inmigrantes. El contrato federal con dicha instalación fue cancelado en 2021.

El nuevo informe del Senador Ossoff no especifica los lugares en Georgia donde habrían ocurrido los 22 casos de negligencia.

Amnistía Internacional y el Proyecto Nacional de Inmigración se han unido a otros grupos de derechos civiles para condenar la reapertura del Centro de Detención del Condado de Irwin como instalación de ICE.

La Representante estadounidense Pramila Jayapal (demócrata por Washington), miembro de alto rango del Subco-

mité de la Cámara sobre Inmigración, Integridad, Seguridad y Cumplimiento, declaró que “reabrir una instalación que fue escenario de tantos horrores, sin supervisión alguna, es un acto malicioso y negligente.”

El Departamento de Seguridad Nacional (DHS) fue crítico con el primer informe del Senador Ossoff sobre el Centro de Detención del Condado de Irwin. El DHS emitió una respuesta el 7 de agosto de 2025 al primer informe del Senador sobre presuntos “abusos a los derechos humanos” en la detención migratoria de EE.UU. (Véase el comunicado relacionado del DHS en el artículo adjunto.)

La agencia federal aún no ha respondido al informe más reciente del Senador.

RESPONDE

De la portada

del 1,000 % en los ataques en su contra.”

AFIRMACIÓN: El Departamento de Seguridad Nacional ha obstaculizado la supervisión del Congreso, impidiendo las visitas a los centros.

REALIDAD: El senador Ossoff nunca ha sido negado un recorrido ni acceso a ninguna instalación del ICE. Los miembros de su personal tampoco han sido negados el acceso a ninguna instalación y se les han ofrecido recorridos en múltiples ubicaciones. En ningún momento durante las visitas se presentaron que-

jas ni preocupaciones al personal de las instalaciones.

AFIRMACIÓN: El senador Ossoff “identificó 18 informes de niños de tan solo dos años, incluidos ciudadanos estadounidenses, que fueron maltratados bajo custodia del DHS. Tres de estos niños supuestamente sufrieron problemas médicos graves mientras estaban detenidos y se les negó atención médica adecuada.”

REALIDAD: Es una práctica establecida proporcionar atención médica integral desde

el momento en que una persona extranjera ingresa bajo custodia del ICE. Esto incluye evaluación médica, dental y de salud mental dentro de las primeras 12 horas de su llegada a cada instalación de detención, un examen de salud completo dentro de los primeros 14 días y acceso a citas médicas y atención de emergencia las 24 horas. Para muchos de estos niños, esta es la mejor atención médica que han recibido en toda su vida.

AFIRMACIÓN: El senador Ossoff “identificó 14 informes creíbles

de mujeres embarazadas maltratadas bajo custodia del DHS, incluyendo no recibir atención médica ni chequeos oportunos, no recibir atención urgente cuando era necesario, ser privadas de refrigerios y comidas adecuadas, y ser obligadas a dormir en el piso debido al hacinamiento.”

REALIDAD: Las mujeres embarazadas reciben visitas prenatales regulares, servicios de salud mental, apoyo nutricional y condiciones acordes con los estándares comunitarios de atención. La detención

de mujeres embarazadas es poco común y está sujeta a una supervisión y revisión más estrictas. Ninguna mujer embarazada ha sido obligada a dormir en el piso.

AFIRMACIÓN: El senador Ossoff afirma que los inmigrantes indocumentados fueron “privados de refrigerios y comidas adecuadas, y obligados a dormir en el piso.”

REALIDAD: El ICE es auditado e inspeccionado regularmente por agencias externas para garantizar que todas las instalaciones cumplan

con los estándares nacionales de detención basados en el rendimiento. Cualquier afirmación sobre falta de alimentos o condiciones deficientes en los centros de detención del ICE es falsa. El ICE mantiene estándares de detención más altos que la mayoría de las prisiones estadounidenses que albergan ciudadanos del país. Todos los detenidos reciben comidas adecuadas, atención médica y oportunidades de comunicarse con sus familiares y abogados. Las comidas están certificadas por nutricionistas.