

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 921

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Junio 4 al 11, 2025

Trump prohíbe la entrada de ciudadanos de países que considera peligrosos para la seguridad de EEUU



Pag-2



Communitarian Media Network, Inc.

Comunitarian Media Network
Organización Comunitaria Sin Fines de Lucro
Non Profit Organization reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social estamos colaborándole a la comunidad para llenar sus formas de inmigración **TOTALMENTE GRATIS**. No somos abogados ni asesoramos legalmente, solamente le colaboramos con la presentación de sus formas de inmigración.

AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.
- Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.

Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

DIVORCIO POR SOLO \$99.00

Oficinas en la ciudad de West New York.
Citas únicamente por teléfono al 201-679-2169

'No los queremos': Trump firma una prohibición de entrada para ciudadanos de 12 países

La prohibición revive un esfuerzo del primer mandato del presidente Trump que condujo al caos y a batallas judiciales. Seis aviones estacionados en distintos lugares en una pista de aeropuerto. Alrededor hay vehículos y containers. La proclamación del presidente Trump prohíbe viajar a Estados Unidos desde diversos países, principalmente de África y Medio Oriente. Credit... Hiroko Masuike/The New York Times El presidente Donald Trump firmó el miércoles una prohibición de entrada a Estados Unidos para 12 países, principalmente de África y Medio Oriente, reviviendo un esfuerzo de su primer mandato por impedir la entrada en el país a un gran número de migrantes y visitantes. La prohibición, que entrará en vigor el lunes, impide viajar a Estados Unidos a ciudadanos de Afganistán, Birmania, Chad, República del Congo, Guinea Ecuatorial, Eritrea, Haití, Irán, Libia, Somalia, Sudán y Yemen. Trump también impuso restricciones, aunque sin llegar a una prohibición total, a los viajes desde Burundi, Cuba, Laos, Sierra Leona, Togo, Turkmenistán y Venezuela. Las personas de esos países no pueden ir a Estados Unidos de forma permanente ni obtener visas de turista o estudiante. La decisión resucita una política del primer mandato de Trump, que provocó el caos en los aeropuertos y dio lugar a recursos judiciales. Es la última medida de la amplia campaña de Trump contra la migración, después de que bloqueara el asilo en la frontera sur, prohibiera la entrada a estudiantes internacionales de la Universidad de Harvard y ordenara redadas de migración en todo el país. La decisión se produjo días después de que un ciudadano egipcio fuera detenido en Colorado y acusado de llevar a cabo un ataque contra un grupo que rendía homenaje a los rehenes retenidos en Gaza. Funcionarios del gobierno de Trump habían advertido de que se tomarían medidas enérgicas tras ese ataque. “El reciente atentado terrorista en Boulder, Colorado, ha subrayado los peligros extremos que supone para nuestro país la entrada de ciudadanos extranjeros que no han sido debidamente investigados, así como de quienes vienen aquí como



visitantes temporales y se quedan más tiempo del permitido en sus visas”, dijo Trump en un mensaje de video en el que anunciaba la prohibición de entrada. “No los queremos”. La versión actual de la prohibición de entrada tiene más probabilidades de resistir el escrutinio legal que los esfuerzos iniciales de Trump durante su primer mandato, dijeron expertos jurídicos. “Parece que

han aprendido algunas lecciones de las tres rondas diferentes de litigios por las que pasamos durante el primer gobierno de Trump”, dijo Stephen Vladeck, profesor del Centro de Derecho de la Universidad de Georgetown. “Pero mucho dependerá de cómo se haga cumplir realmente, y de si se aplica de formas que sean en sí mismas

ilegales o incluso inconstitucionales”. Vladeck dijo que los varios meses que precedieron a la prohibición —incluido el análisis realizado por el secretario de Estado— y la gama de países implicados la hacían menos vulnerable que la prohibición emitida durante el primer gobierno de Trump.

CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials*
Visit cvs.com/delivery to learn more.
*Restrictions apply.

**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select CVS Health vitamins.



**BUY 1 GET 1
FREE***
WITH CARD Select Nature's Bounty vitamins.



**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select CVS Health or Live Better digestive care.

Select Colgate Optic White, Total, Sensitive, Enamel Health, Zero or Essentials toothpaste.



500 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase
500 mfr's coupon on 3 in our app**
it's like getting...
\$10
total savings on 3

ExtraBucks® Rewards offer limit of 2 per household with card. (20004796699)

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.



prices starting at
3.99

**BUY 1
GET 1
50% OFF***

WITH CARD Select hand sanitizer.



Helping you stay prepared

spend \$30
Get \$10
ExtraBucks® Rewards

on ANY of these products. See back page, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14 & wrap for more offers.

ExtraBucks® Rewards offer limit of 1 per household with card. (2000471674)

Look for this symbol for participating products:

24.99

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



ANY L'Oréal facial care.



7.99 WITH CARD Scott bath tissue 12-18 roll or Viva paper towels 6 roll.



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



CVS Health 400 series blood pressure monitors or CVS pulse oximeter.††



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

**BOGO
50% off***
VITAMINS

Brands cannot be combined.

WITH CARD Select Nature Made vitamins or dietary supplements.
WITH CARD L'il Critters, VitaFusion gummy vitamins or fiber.



Tide 92-100 oz, Tide PODS 21 ct. or Dreft.

11.94 you pay with card
- 3.00 mfr's coupon in our app**
it's like getting it for...
8.94
after savings

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



Palmolive 10 oz.
99¢ you pay with card
- 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



NEW
3.99 each or
2/6 you pay with card
- 2.00 instant coupon on 2**
2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings



2.99
WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem around freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.



16.99
WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.
**Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes
ahorrar con nuestros
descuentos al combinar
tu Seguro de Auto y tu
Seguro de Propietario
de Vivienda de State Farm.
Lláme hoy



Alex Vargas, Agente
45 Hoover Avenue
Passaic, NJ 07055-5109
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533
alex.vargas.mbyt@statefarm.com



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

Una ciudad que sabe a parmesano



Por: Angélica Gallo
Recorrido por Parma, la ciudad de las delicias culinarias. La ciudad de Parma es rica en monumentos arquitectónicos. Los turistas pueden deleitarse con joyas de estilo románico como su catedral.

Parma es húmeda y muy caliente en el verano, casi asfixiante (dicen que es igual de fría en el invierno) pero con el sol resplandece su verdor, ese que hace que, de entrada, el turista entienda por qué de esa prolija tierra salen algunas de las más grandes delicias de la culinaria italiana.

Cuando llegas a la estación del tren te topas quizás con uno de los principales inconvenientes para el turismo en esta ciudad: la restricción en el transporte. Son muy pocos los taxis y los buses son inexistentes. Desde el arribo se anticipa que esta es una de esas ciudades en la que el peatón es toda una rareza —por cierto, unos días después de mi llegada mientras caminaba de camino al centro por una avenida con poco de andén, una señora en un automóvil me paró y me preguntó que si tenía algún problema, que por qué estaba caminando, me sentí como en el libro de Ray Bradbury en donde era un delito caminar por la calle. Le dije que era turista y me dijo que Parma “no había pensado en los turistas”.

La verdad es que esta ciudad de la leche y el queso más refinado es un lugar muy calmo, habitado en su mayoría por señores pensionados que deciden pasar sus últimos buenos años en retiro y con la cobija de una nutrida pensión en una tierra cuyo clima ha inmortalizado el mito de que la gente mantiene su salud y muere muy, pero muy vieja. Así que la sentencia de aquella señora de canas es en parte cierta, Parma no se pensó nunca a sí misma como una ciudad turística, aunque lo sea.

Sin embargo, y por fortuna para el viajero es una ciudad pequeña y entrañable que te hace capaz de compensar sus problemas de movilidad una vez te encuentras en el centro y decides perderte por sus muchas calles adoquinadas (alquilar una bicicleta es la

mejor forma de hacerlo). El Duomo, o catedral central, como en la mayoría de ciudades italianas, es una estructura muy cuidada y su impresionante fachada del siglo XII hace que los parmesanos se sientan muy orgullosos. Es pequeña y oscura, de estilo románico, con su imponente cúpula pintada por Correggio. Afuera, en donde el calor arde, la vigilan dos esfinges de bronce en donde suelen sentarse a reposar aquellos turistas no muy católicos que esperan a que sus esposas recorran y fotografíen su legendaria cúpula.

Justo al lado de la catedral, en la plaza, se sitúa el Baptisterio, una obra maestra del escultor Benedetto Antelami, lugar tradicionalmente dedicado a los bautizos. Pero al lado de las dos emblemáticas construcciones se puede presenciar otro pilar de la identidad parmesana. A cualquier hora del día se puede ver sentado a un hombre maduro tocando el bandoneón. Es un músico que lleva tantos años tocando —como si fuera una religión— su instrumento que ya hace parte del paisaje. Incluso una vez que las autoridades intentaron desalojarlo, los ciudadanos y vecinos se opusieron rotundamente, así que la caminata por este sitio obligado de Parma viene con una emotiva banda sonora incluida.

El paseo debe extenderse hasta la ribera del río Parma, afluente del Po, que divide en dos esta ciudad de menos de 200.000 habitantes. La vista es extraordinaria, es un río amplio, caudaloso, en el que aún se pueden ver algunos animalillos silvestres en los frondosos pastizales. Además mientras los turistas se recuestan en las barandas para hacerse fotos con el sol poniente, notarán que todas las columnas del puente ostentan una increíble colección de candados, sí, de candados que han

sellado miles de pactos de amor. Es tradición en esta ciudad que los amantes amarren un candado y boten las llaves para que su romance quede sellado para siempre. El plan es divertido y el candado puede sellarse con los papás si no hay novio que lo acompañe a uno en la travesía.

A lo largo de casitas que hacen una oda a la arquitectura medioeval y en la que la piedra es la reina, se podrán notar también algunas ruinas y algunas paredes con unas letras R en negro. Las paredes destartalladas recuerdan los potentes bombardeos de los que Parma fue víctima durante la Segunda Guerra Mundial y las R, como una marca del terror, y como una necesidad de evitar el olvido, refieren los refugios ocultos en donde la gente debía ocultarse en caso de un ataque. **En la Piazza della Pilotta, el lugar privilegiado para las comidas y los encuentros juveniles, en donde se ubican algunas tiendas de modas, también reposa intacto otro curioso vestigio del pasado.** En una de las paredes del Palazzo della Pilotta hay una especie de ladrillo blanco remarcado sobre el cual reposa una placa que le deja saber al turista que en los tiempos en los que el sistema de medidas con metros aún no estaba inventado, la gente iba a la plaza y tomaba como referencia ese ladrillo para saber la longitud de un pedazo de tela, de cable o de cuerda. Después de disfrutar la curiosidad y de haber hecho la acalorada caminata será hora de entregarse a uno de los mayores placeres que ofrece esta ciudad: su comida.

Entre casas románicas se instalan tímidas trattorias en donde se puede probar alguna de las 25 excelencias gastronómicas de esta zona que han recibido el reconocimiento Denominación de Origen Protegida de la Comunidad Europea. Hay dos que son imperdibles y que se pueden comer en cualquier restaurante y a buen precio: el jamón de Parma (Prosciutto di Parma) y el queso parmesano (Parmigiano-Reggiano).

La tradición de la fabricación de este

exquisito queso de pasta dura comienza en los conventos benedictinos que se ubicaron en la llanura parmesana y está registrada desde el siglo XIII. Su sabor particular se debe a que es un queso de larga maduración, entre 18 y 24 meses, y lo venden en hormas redondas de entre 24 y 34 kilogramos. El prosciutto, por su parte, suelen servirlo con melón y acompañado de unas porciones de mozzarella búfalo asadas. También será común que le ofrezcan en los restaurantes una sabrosa carne de caballo y por supuesto pasta artesanalmente fabricada. Aunque hay muy buenos restaurantes, ninguno igualará la sabrosa cocina que se prepara en las casas, así que si la timidez no lo acecha, hacerse amigo de un parmesano es el mejor seguro de probar el esplendor de la cocina de esta tierra.

Los gelatos, ese helado cremoso y denso que se sirve con una paleta sobre la galleta, suelen ser vendidos en locales diminutos, repartidos casi milimétricamente a lo largo de toda la ciudad y atendidos infaltablemente por bellas mujeres. Mientras a través de un juego con el lenguaje el turista intenta dilucidar cuál es cada uno de los sabores: stracciatella, nocciola, fragola, se tiene el chance de hacer pequeñas degustaciones que terminan asegurando una correcta decisión. Nadie puede irse de Parma sin probar sus gelatos.

Esta tierra de Parmalat, en donde hay un museo del Jamón, otro para el Tomate de Parma y un Jardín de las hierbas es, sin lugar a dudas, uno de los lugares más exquisitos que se pueden visitar, no importa que los napolitanos digan que en el norte de Italia nunca se come tan bien como en el sur. Parma es un paraíso para los ojos y el paladar. Para terminar el recorrido, en Parma siempre vendrá bien parar en alguno de los cafés y pedir un aperitivo: un limoncello o un zambuca que harán que la comida, a pesar del exceso, siempre siente bien. La frescura no vendrá con la noche, a veces el calor será más intenso, pero se duerme tranquilo porque queda siempre ese buen sabor en la boca.



MAYOR/SENATOR
BRIAN P. STACK
SUPPORTS



Candidate for
Governor

**Mikie
SHERRILL**



Re-Elect
Assemblyman

**Gabriel
RODRIGUEZ**



Candidate for
Assembly

**Larry
WAINSTEIN**



Candidate for
Sheriff

**Jimmy
DAVIS**

5A

3B

4B

1C

VOTE TUESDAY, JUNE 10

PAID FOR BY RODRIGUEZ & WAINSTEIN FOR ASSEMBLY, INC.

**El Alcalde y Senador Estatal,
Brian P Stack**

INVITA

**A Votar por estos candidatos que le sirven a la comunidad
el proximo**

Martes 10 de Junio

¡El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados se complacen en anunciar que la inscripción para Adult Zumba ya está abierta!

- A partir del 10 de junio
- El Pabellón / Pajarera
- Blvd Este entre las calles 55 y 56

Regístrese para todos los programas de recreación en wnyrec.recdesk.com/community/home

Para obtener toda la información sobre recreación, llame al (201) 295-5120 o puede visitar nuestra oficina en 428 Calle 60, Sala 7, de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

Summer in WNY: Fitness Series



**Registration Taking
Place Now**

STARTING JUNE 10TH @ 5PM
TUES @ 5PM, FRI @ 5PM, SUN @ 10AM
THE PAVILION / BIRDHOUSE
BLVD EAST BETWEEN 55TH & 56TH STREETS

REGISTRATION NOW OPEN @ WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME

FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201)295-5120 OR YOU MAY VISIT
OUR OFFICE AT 428 60TH ST ROOM 7, MON-FRI 9AM-5PM



Diez factores que pueden predecir un divorcio



La periodista Anneli Rufus, autora de libros sobre soltería y curiosidades, hizo un resumen de los estudios hechos sobre los factores que inciden en el divorcio.

1 . Si discute con su cónyuge sobre finanzas una vez a la semana su matrimonio tiene 30 % más posibilidades de terminar que si estas discusiones se dan con menos frecuencia.

Las parejas que no tienen ganancias en los primeros tres años de matrimonio tienen 70% más probabilidades de divorciarse al final de ese periodo que las que sí han logrado mejorar su situación económica.

Estudio: Las parejas que ahorran son las más felices del Proyecto de Matrimonio Nacional de la Universidad de Virginia. 2009.

2 . Si sus padres son divorciados, tiene al menos 40% más probabilidad de divorciarse que si no lo fueran. Si sus padres se casaron después de divorciarse, la probabilidad de que usted se divorcie es de 91%.

Esto puede ser porque ser testigo de los divorcios de los padres refuerza la ambivalencia sobre el concepto de compromiso en una sociedad llena de relaciones 'desechables', según dice la revista *Divorce Dan* Couvrette. "En la mayoría de las mentes de la gente es más fácil comprar un auto nuevo que arreglar uno dañado".

Estudio: Entendiendo el ciclo del divorcio de Nicholas Wolfinger, Universidad de Cambridge 2005.

3 . Si solamente uno de los miembros de la pareja es un fumador, usted tiene de 75 a 91% más de probabilidades de

divorciarse que los fumadores que están casados con parejas fumadoras.

"Entre más parecidas que son las personas en sus valores, contextos y metas de vida, más probabilidad tienen de consolidar matrimonios exitosos", dice Tara Parker Pope. Desde la edad hasta los hábitos perjudiciales para la salud, son diferencias entre esposos que incrementan los riesgos de divorcio.

Estudio: ¿Con qué tiene que ver el amor? Acercamientos al entendimiento de la inestabilidad marital del Instituto de investigación económica y social de Melbourne. 2009.

4 . Si ambos miembros de la pareja tienen matrimonios anteriores, tienen 90% más probabilidades de divorciarse que si se tratara del primer matrimonio para ambos.

Estudio: ¿Con qué tiene que ver el amor? Acercamientos al entendimiento de la inestabilidad marital del Instituto de investigación económica y social de Melbourne. 2009.

5 . Si tiene una hija, tiene un 5% más de probabilidades de divorciarse que si tiene un hijo.

Esta figura se multiplica con el número de hijas o hijos. "Creemos que eso pasa porque los padres se involucran más en la vida de familia cuando hay hijos hombres", dice Stephanie Coontz, autora del libro *Matrimonio, una historia*, y directora de investigación del Consejo de

Familias Contemporáneas.

Estudio: La demanda de hijos hombres, publicado en el Resumen de Estudios Económicos de 2005.

6 . Si la mujer es dos o más años mayor que el hombre, el matrimonio tiene 53% más probabilidades de terminar en divorcio que si él fuera un año menor o tres años mayor que ella.

Las diferencias de edad pueden crear discordancia sexual y otro tipo de desacuerdos. "Nuestra cultura está tan enfocada en la satisfacción personal y en la felicidad que algunas personas creen que este es un factor incidente", dice la abogada Emily Dosow, autora de libros sobre divorcio. "Cada miembro de la pareja se dice a sí mismo 'sé que podría ser más feliz'".

7 . Si su nivel de inteligencia está por debajo del promedio, tiene 50% más probabilidades de divorciarse que si está por encima del promedio.

El estudio de la Universidad de Delaware de la profesora de educación Linda Gottfredson, codirectora del proyecto de Delaware-Johns Hopkins para el estudio de Inteligencia y Sociedad, concuerda con el controversial bestseller de 1994 *The Bell Curve*, que dice que aquellos con coeficiente intelectual de 100 enfrentan una probabilidad del 28% de divorciarse en los primeros cinco años de matrimonio, en comparación con el 9 por ciento de aquellos cuyo coeficiente es de 130.

8 . Si tiene gemelos o trillizos, su matrimonio tiene 17% más de probabilidades de terminar en divorcio que si sus hijos no son de nacimientos múltiples.

Estudio: Los efectos de los gemelos y



los nacimientos múltiples en las familias y sus estándares de vida. Asociación de gemelos y nacimientos múltiples. 2010

9 . Si la mujer ha vivido con más de un compañero antes del primer matrimonio hay 40 % más probabilidad de que el matrimonio termine en divorcio que una unión en la que la mujer nunca ha vivido con una pareja.

Aunque la convivencia en pareja parece una buena práctica para el matrimonio, también puede hacer parecer lo de 'vivir en pareja' menos permanente. "La gente siente que si no funciona, simplemente hay que salirse de esa situación", dice la abogada Emily Doskow.

Las estadísticas muestran que los matrimonios precedidos por la cohabitación tienen más probabilidades de tener éxito cuando las parejas se comprometen oficialmente antes de trastearse juntas.

Estudio: Cohabitación en serie: implicaciones para el matrimonio, el divorcio y la política pública. Universidad de Población y Centro de entrenamiento Brown, 2007.

10 . Si se está en un matrimonio del mismo sexo de hombres, hay 50% más probabilidad de que termine en divorcio que uno heterosexual. Si es de mujeres, esta figura se dispara al 167%.

Un grupo de estudio liderado por la Universidad de Estocolmo que hizo cálculos que arrojaron el resultado de que de cada mil nuevas parejas, cinco son del mismo sexo.

Estudio: Patrones de riesgo de divorcio de las parejas del mismo sexo en Noruega y Suecia del Instituto de Matrimonio y Políticas Públicas.

perrier



PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.

0 AZÚCAR
100% REFRESCANTE

🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



15%
DESCUENTO

¡Te ayudamos
a tener una
sonrisa
maravillosa!

*Promoción
válida todo el
mes de
septiembre

Limpieza Dental



\$299

Consulta Dental



\$499

Blanqueamiento



\$899

Prótesis Dental



HAZ TU CITA

(55) 1234-5678
(55) 1234-5678



UBICACIÓN

Calle Cualquiera 123,
Cualquier Lugar

Para más información visita www.sitioincreible.com

Dinero o psicólogo, ¿qué lo hace más feliz?

Ir sesiones de tratamiento psicológico sería mucho más eficaz para lograr la felicidad entre la gente, que lograr un aumento o ganar la lotería. Si tuviera que optar entre un buen fajo de billetes o un aumento de sus ingresos o de su salario y, por otra, la asistencia regular a un tratamiento a cargo de un psicólogo, psicoanalista o psiquiatra, ¿cuál de estas opciones piensa que lo acercaría más a la felicidad? Piense y no se apresure a responder.

A pesar de lo que pueda presuponerse, asistir a una terapia psicológica hace más felices a las personas y aumenta sus niveles de bienestar, más, incluso, que gozar de una prosperidad económica o, más exactamente, que experimentar una mejora puntual e importante en los ingresos habituales. Algunos dicen que "el dinero no hace la felicidad, pero ayuda a calmar los nervios". Otros, más irónicos, afirman que "si se tiene dinero, ¿a quién le importa la felicidad?". Sea como sea, lo que se puede afirmar es que la felicidad de una persona depende de muchos otros factores, no sólo de su patrimonio. **Según sugiere un estudio británico del psicólogo Chris Boyce de la Universidad de Warwick, la psicoterapia tiene la capacidad de aumentar la felicidad más que el dinero.** El equipo dirigido por este especialista cuantificó el tamaño de ese bienestar: asistir a una serie de tratamientos valorados en alrededor de mil trescientos dólares (algo más de 2,6 millones de pesos) puede equivaler a recibir un aumento de sueldo de un importe unas treinta y dos veces mayor. Los investigadores estudiaron los datos sobre miles de personas que proporcionaron información sobre su bienestar mental. Y lograron constatar, no sin asombro, que una serie de sesiones de psicoterapia valoradas en 1.329 dólares era tan significativa como un

aumento de salario de más de 41.542 dólares en cuanto a su efecto de aumentar la felicidad. Los hallazgos del estudio, publicado en la revista 'Health Economics, Policy and Law' demuestran, de acuerdo con Chris Boyce, que "la terapia psicológica puede ser mucho más rentable que la compensación financiera para aliviar la angustia psicológica". "Con frecuencia, en nuestras sociedades se sobrevalora la importancia del dinero para mejorar nuestro bienestar y traernos felicidad, pero los beneficios de tener una buena salud mental, con frecuencia no se aprecian del todo. La gente no se da cuenta del potente efecto que la terapia psicológica puede tener sobre la mejora de nuestro bienestar", sostiene el experto. En otro estudio más reciente, y que también parece destinado a causar polémica y sorpresa como el anterior, Chris Boyce concluyó que el dinero sólo nos hace felices si nos convierte en personas más ricas que



quienes nos rodean.

El dinero y la felicidad
Este psicólogo y su colega Gordon Brown, de la Universidad de Warwicks, junto con Simon Moore, de la también británica Universidad de Cardiff, descubrieron que el dinero sólo hace a la gente más feliz si mejora su estatus social. En otras palabras, para sentirse más a gusto no basta con ganar más dinero que otros; es necesario que la propia persona pueda percibir que está mejor pagada que sus amigos o compañeros de trabajo.

Los investigadores estuvieron buscando una explicación al hecho de la gente de los países ricos -como sugieren otros estudios- no se ha sentido más feliz a lo largo de los últimos cuatro décadas, a pesar de que el crecimiento económico se ha reflejado en un considerable aumento en sus ingresos habituales.

"Nuestra investigación encontró que ganar un millón al año no parece ser suficiente para hacernos felices, si sabemos que nuestros amigos ganan el doble", dijo Brown, que basó su investigación en los datos de ingresos y satisfacción de vida, registrados en el estudio británico BHPS, que analiza la situación de

los hogares del Reino Unido.

Los psicólogos de Warwick y Cardiff encontraron que la satisfacción de una persona se halla más fuertemente ligada al rango social que le confieren sus ingresos, más que al monto de dichos ingresos y a cómo se percibe al compararse con otras personas de su mismo sexo, edad, nivel de educación, pertenecientes a la misma área geográfica.

► Claves felices de un gurú

El israelí Tal Ben-Shahar, conocido como el gurú de la felicidad de la Universidad de Harvard, postula que toda persona puede ser más feliz de lo que es, más allá de su condición social y genética.

Para él es una cuestión de aprendizaje, que puede lograrse con ejercicios y disciplina, como si se tratara de matemáticas. Basado en eso propone una serie de acciones que, de seguirse con juicio, ayudan a alcanzar la felicidad.

Entre ellas sugiere anotar cada día las cosas por las cuales vale la pena dar las gracias. Cita estudios que avalan su planteamiento: "La evidencia muestra que la gente que escribe una lista de cinco cosas por las cuales debe agradecer es gente más feliz, más optimista, más exitosa, físicamente saludable, más simpática y más generosa".

A este punto agrega mantenerse activo físicamente, no torturarse con preguntas sobre la propia felicidad sino reflexionar si se es más feliz que antes y aceptar el fracaso como parte de la vida y aprender de ello.



Holy Name Medical Center



**Si no puedes ir al consultorio
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA**


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa
201-864-4477**

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ

www.holynamemedicalpartners.org

MAYOR WAYNE D. ZITT, JR. & THE TOWN COUNCIL
PRESENT

Best
DAD

#1
Dad

Father's

DAY
LUNCHEON

Wednesday
June 11th 2025
Carnegie Diner & Café

@12:00pm

Pick up @11:30am at Senior Bus Stops

Please call Belkis Rubio at
201-868-2315
ext.152 to Register.

WE
♥
DAD



COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

Comprar o vender una casa puede ser un proceso estresante si no cuenta con el agente inmobiliario adecuado. Contáctenos y permítanos ser su fuente más confiable para brindarle el mejor resultado posible.



PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
☎ 201.600.5101
❤ PAOLA._HALOREALTY



Defensa Jurídica

La mejor manera de ofrecerle un servicio de calidad es estar cerca de usted.

Día a día seguimos mejorando para que nos encuentre allí donde nos necesite.



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510
646 829 874



Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com

**¡CONVIÉRTASE EN UN
SUPERHÉROE
PARA SU DESTINATARIO!**



**Ahora recogemos sus envíos más tarde y los entregamos
en la Costa Este de EE.UU. antes de las 15:00 del día siguiente***

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3.600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

Para más información, llame al 902 180 871 o visite superhero.fedex.com

* Los tiempos de tránsito pueden variar dependiendo del lugar de recogida y entrega o la naturaleza de los bienes transportados.

FedEx
Express



■ **Miles de personas protestan frente a la FIT** en la avenida séptima con calle 27 en contra de las medidas que quiere tomar el gobernador de Nueva York, David Paterson en contra de la MTA, despidiendo a miles de trabajadores y subiendo el costo de los pasajes en los trenes de la Gran Manzana. Todos los manifestantes expresaban su preocupación si se llevan a cabo estas medidas, ya que aumentaría el desempleo y por consiguiente la delincuencia.



■ **En el área de Canal Street en el bajo Manhattan**, varias tiendas fueron cerradas por el alguacil, por no pagar renta, otros fueron decomisadas mercancías por fraude en las marcas ya que hacen cualquier producto de mala calidad y le ponen etiquetas de compañías importantes. En el área de Village también fueron cerrados varios restaurantes por higiene. La policía y el departamento de sanidad le tienen puesto el ojo a aquellos restaurantes antihigiénicos que ponen en peligro la salud de los neoyorquinos.



**Por calidad,
seriedad y buen precio
anunciase en CAMBIO.**



Ponemos a su disposición los espacios publicitarios más económicos del mercado, le ofrecemos una útil herramienta de consulta y un excelente medio de difusión para incrementar sus ventas, así como para llegar a nuevos mercados.



**LLAME PARA
DESCUENTO**

Si aún ninguno de nuestros representantes de CAMBIO lo ha llamado para que publique su anuncio en este periódico, llame ahora mismo y reciba un DESCUENTO ESPECIAL sobre el valor total del anuncio que quiera publicar.

(201)- 679-2169 - (201) 240-7115

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de

Union City

DESARROLLANDO LA COMUNIDAD Y OFRECIENDO OPORTUNIDADES A LOS NIÑOS DE UNION CITY

RECORDANDO A QUIENES SIRVEN A NUESTRA NACIÓN

El Día de los Caídos "Memorial Day" es una fecha importante del año, y la Junta de Educación, el alcalde y senador estatal Brian P. Stack y la Junta de Comisionados quieren aprovechar esta oportunidad para recordar a todos los veteranos que han servido con valentía a nuestra nación, especialmente a aquellos que perdieron la vida protegiendo nuestra libertad.

También queremos reconocer a nuestros estudiantes del ROTC (Cuerpo de Entrenamiento de Oficiales de la Reserva) que se esfuerzan al máximo para servir a nuestra comunidad de diversas maneras. Este grupo trabajador está desarrollando la dedicación y la disciplina que exige el servicio militar, y desarrollando cualidades de liderazgo para preparar a sus miembros para una carrera exitosa.

Si conoce a un miembro del ejército o a un veterano, por favor no olvide agradecerle su servicio.

Síguenos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*
Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*Joseph Isola, *Miembro*
Fr. Aro Nathan, *Miembro*
Alicia Morejon, *Miembro*Kennedy Ng, *Miembro*
Alejandro Velazquez, *Miembro*Superintendente
de Escuelas
Silvia AbbatoAsistente
Superintendentes
John Bennetti
Geraldine PerezSecretario de la Junta/
Director de Facilidades
Justin MercadoAdministrador de
Negocios
Anthony DragonaAsistente de la
Superintendente
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City

Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

REMEMBERING THOSE WHO SERVE OUR NATION

Memorial Day is a notable time of year, and the Board of Education and Mayor/State Senator Brian P. Stack and the Board of Commissioners want to take this opportunity to remember all the veterans who have bravely served our nation, especially those who lost their lives protecting our freedom.

We would also like to recognize our student ROTC (Reserved Officers Training Corps) members who go the extra mile serving our community in so many different ways. This hard-working group is mastering the dedication and discipline required by the military, and learning leadership qualities to prepare its members for a successful career.

If you meet a member of the military or a veteran, please don't forget to thank them for their service.

Follow Us:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Ydalia M. Genao, *President*
Carlos H. Vallejo, *Vice-President*Joseph Isola, *Trustee*
Fr. Aro Nathan, *Trustee*
Alicia Morejon, *Trustee*Kennedy Ng, *Trustee*
Alejandro Velazquez, *Trustee*Superintendent
of Schools
Silvia AbbatoAssistant
Superintendents
John Bennetti
Geraldine PerezBoard Secretary/
Director of Facilities
Justin MercadoBusiness
Administrator
Anthony DragonaAssistant to the
Superintendent
Diane Capizzi



International Optical

West New York, NJ

*Promociones aplican restricciones



***OBTENGA UN PAR DE GAFAS
CON LENTES PROGRESIVOS.**

con protección UV + tintes
incluidos*

\$149

***LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte
incluidos*

\$65

***ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos
con protección UV +
tinte incluidos*

\$59



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit®
Patient Payment Plans

obtenga una línea de crédito instantánea,
sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.



Aceptamos la mayoría de
seguros médicos y CareCredit
Patient Payment Plan.

HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm
Martes y Miercoles 10am - 6pm
Viernes 10am - 7pm
Domingo Cerrado



6219 BERGENLINE AVE, WEST NEW YORK, NJ 07093
TEL: 201-430-3735 TEXT: 862-419-6620

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com