

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 933

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Agosto 27 a Septiembre 3, 2025

Justicia determina que Trump no puede usar la ley de enemigos extranjeros para deportar venezolanos



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

Communitarian 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**

Corte de apelaciones determina que Trump no puede usar la Ley de Enemigos Extranjeros para deportar a venezolanos

Un tribunal dividido concluyó que el gobierno no puede usar esta ley de guerra del siglo XVIII para acelerar la deportación de quienes acusa de pertenecer a la banda venezolana Tren de Aragua, dado que no se ha registrado ninguna "invasión" por su parte en EEUU, tal y como defendió Trump para invocarla. Una corte federal de apelaciones falló este martes que Donald Trump no puede usar la Ley de Enemigos Extranjeros de 1798 para acelerar las deportaciones de inmigrantes venezolanos a quienes su gobierno acusa de pertenecer a la pandilla Tren de Aragua. El panel de tres jueces del Quinto Circuito de Apelaciones de Estados Unidos determinó en una decisión de 2 a 1 que esta ley de guerra que data del siglo XVIII no estaba destinada a ser utilizada contra grupos como la pandilla venezolana, de la que Trump argumentó que estaba "invadiendo" EEUU para justificar la invocación de la ley en marzo. "Las conclusiones no respaldan que haya ocurrido una invasión ni una incursión depredadora. Por lo tanto, concluimos que es probable que los solicitantes demuestren que la Ley de Enemigos Extranjeros se invocó indebidamente", se lee en el fallo de los jueces. "El uso de un estatuto de tiempos de guerra por parte del gobierno de Trump durante tiempos de paz para regular la inmigración fue correctamente detenido por el tribunal", declaró Lee Gelernt, quien argumentó el caso para la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU). "Esta es una decisión de suma importancia que limita la visión del gobierno de que puede simplemente declarar una emergencia sin ninguna supervisión por parte de los tribunales", añadió. El fallo puede ser apelado ante el pleno de la Corte del Quinto Circuito o directamente ante la Corte Suprema, que seguramente será la que tome la decisión final sobre este asunto. Tras invocar esta ley, el gobierno de Trump expulsó en marzo a la polémica cárcel de máxima seguridad Cecot de El Salvador a cientos de venezolanos a quienes acusó de pertenecer a la banda Tren de Aragua, pese a que un juez había emitido una orden para bloquear la medida. En julio, el grupo de venezolanos regresó a su país después de que su gobierno y el de EEUU acordaran un intercambio de prisioneros, por el que Caracas liberó a 10 ciudadanos estadounidenses bajo su custodia.

El largo recorrido judicial de una de las medidas migratorias más polémicas de



Trump

En mayo, la Corte Suprema ya impidió que se reanudaran las deportaciones expeditas de un grupo de inmigrantes venezolanos en Texas en el marco de esta antigua ley, alineándose así con los bloqueos dictados por cortes inferiores. Los magistrados reforzaron entonces la importancia de que se garantice el debido proceso a los inmigrantes antes de su deportación y en que puedan impugnarla. El alto tribunal remitió entonces el caso de vuelta al Quinto Circuito para que considerara las alegaciones de los inmigrantes de que no

habían recibido suficiente notificación de que iban a ser deportados bajo dicha ley. Estas alegaciones se derivaron de otra orden emitida un mes antes por la Corte Suprema, en la que los jueces dieron luz verde a las deportaciones rápidas bajo esta ley, pero subrayaron que las personas debían ser notificadas de que estaban siendo expulsadas en el marco de esta ley de tiempos de guerra, y debían tener "un tiempo razonable" para poder impugnar sus deportaciones. La Ley de Enemigos Extranjeros solo se había utilizado tres

veces en la historia de EEUU, siempre durante guerras declaradas: en la Guerra de 1812 y las dos guerras mundiales.

El gobierno de Trump argumentó sin éxito que los tribunales no pueden cuestionar la determinación del presidente de que Tren de Aragua estaba conectado con el gobierno de Venezuela y representaba un peligro para EEUU, con lo que justificaba el uso de la ley.

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**

Helping you stay prepared

BUY 1 GET 1 50% OFF*
 WITH CARD Select hand sanitizer.

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.

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

3.99 ANY L'Oréal facial care.

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

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

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.

8.94 after savings
 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

7.99 WITH CARD CVS Health cold relief (excludes cough drops).†

ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals

74¢
 YOU PAY
 WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon

2/\$4
 WITH CARD & after instant coupon savings

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

†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. Llámame 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.

Cómo administrar mejor su tiempo en la universidad

(CL)

Los alumnos universitarios actuales tienen más ocupaciones que nunca antes. El aumento del precio de la matrícula, y el alto costo de la vida, ha obligado a muchos estudiantes a trabajar a jornada parcial, además de la tarea a jornada completa de sus compromisos académicos.

Conjuntamente con la necesidad de trabajar, también deben realizar actividades extra curriculares para asegurarse un sitio en el mercado laboral para graduados, que se hace cada vez más competitivo. Si bien esa capacidad de desempeñar múltiples tareas pudiera serles atractiva algún día a los empleadores potenciales, es algo que muchos estudiantes deben aprender. Con frecuencia el tiempo es de gran valor para los estudiantes universitarios, y controlarlo con efectividad pudiera marcar la diferencia entre ser un alumno exitoso y otro abrumado por el estrés.

► **Aprender a priorizar.** Para algunos estudiantes universitarios, el fin de semana ocupa el último lugar como prioridad. Aunque esto podría ser una receta para la diversión, no lo es con respecto al éxito académico. Priorizar los compromisos académicos y sociales es una medida extremadamente importante para los estudiantes que deseen manejar

su tiempo con mayor efectividad. En primer lugar, los estudios deben ser la máxima prioridad para el alumno, después de la cual, deberá seleccionar cuál es la segunda en importancia, algo que, con frecuencia, resulta difícil, pues generalmente los centros universitarios ofrecen numerosas actividades estudiantiles. El contacto social es un aspecto importante de la vida universitaria, pero se debe tener cuidado en darle demasiada prominencia entre las prioridades establecidas. A la hora de priorizar, es mejor tener en cuenta que la educación es lo primero. Hay que mantener los estudios y las actividades escolares como prioridades fundamentales.

► **No sobrepasarse.** A muchos estudiantes les encanta la Universidad por la misma razón de que tienen múltiples actividades. En un esfuerzo por garantizar que los estudiantes disfruten al máximo sus experiencias universitarias, los centros de enseñanza superior les

proporcionan vías diferentes para expresarse y formar parte del conglomerado de la comunidad universitaria. Sin embargo, al tener tantas actividades es fácil sobrepasarse y comprometerse a hacer más de lo debido. Tratar de hacer más cosas de lo que se puede provoca estrés y agotamiento, lo cual da por resultado un rendimiento académico inferior. A la hora de administrar su tiempo, los alumnos universitarios deben programar una hora del día para relajarse y tomar un descanso merecido.

► **Crear un planificador de actividades.** Los planificadores de actividades diarias pudieran parecer de adultos, pero son muy prácticos. Los alumnos que tengan compromisos académicos, extra curriculares y sociales deben anotarlos en ese planificador para no volverse locos. Por supuesto, no es necesario anotar acontecimientos de más envergadura como los exámenes de mitad de semestre o la fecha de entrega de trabajos investigativos, sino los detalles menos significativos que tienden a perderse en las diarias ocupaciones, para estar al tanto y cumplir al máximo con esos compromisos.

► **Tener la mayor flexibilidad posible.** Aunque los atareados alumnos universitarios de hoy se reirían ante la



sugerencia de ser flexibles, la flexibilidad es un elemento importante de la administración del tiempo. Muy pocos planes salen adelante sin tropiezos, independientemente de lo bien que se planifiquen, pues siempre puede surgir un imprevisto. Cuando somos flexibles con el tiempo, se pueden controlar esas sorpresas inesperadas, como pudiera ser una enfermedad, la rotura de la computadora, del automóvil, y otras tantas eventualidades.

THE LEADER IN GLOBAL EDUCATION



**FAIRLEIGH
DICKINSON
UNIVERSITY**

PROGRAMA "PUERTA AL FUTURO"

Ofrece BECAS para inmigrantes hispanos.
No deje de estudiar y buscar una profesión aunque no este legalizado.
Planes especiales para inmigrantes hispanos.



Sedes universitarias en Hackensack, Dover y Newark/Elizabeth

Inscripciones Abiertas.

Informes a los teléfonos:

Descuento especial mencionando a CAMBIO

(201) 692-2625 y (201) 692-2754



Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners

Invite you, your family & friends to

End of Summer Concert & BLOCK PARTY

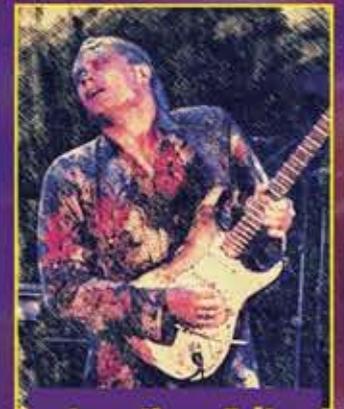


Don Moña
and Orchestra

Wednesday, August 27th, 2025

6:00PM - 9:00PM

Hudson Ave. between 45th & 46th Street



Jonathan Fritz

Live Music • Free Rides • Activities for Children

Free Hotdogs, Waters & Popcorn



Free Admission



"This program is made possible by a grant from the New Jersey State Council on the Arts, a division of the Department of State, and administered by the Hudson County Office of Cultural & Heritage Affairs/Tourism Development, Craig Guy, Hudson County Executive & the Hudson County Board of County Commissioners."

Mayor Albio Sires & The Board of Commissioners Present Senior Events September Calendar!

Seniors Department Located at 515 54th St WNY Call To Reserve at (201) 295-5144



September 2025

Saturday

Friday

Thursday

Wednesday

Tuesday

Monday

Sunday

6 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM 5400 Broadway

5 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Farmers' Market Cost FREE Pick up 2PM At Housing Bldgs

4 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM

3 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street

2 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM

1 CLOSED IN OBSERVANCE HAPPY Labor Day

13 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM 5400 Broadway Flea Market Cost: \$5.00 Pick up 9:30AM at Housing Buildings

12 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Farmers' Market Cost FREE Pick up 2PM At Housing Bldgs

11 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM

10 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Hindu Temple Cost FREE Pick up 9:30AM At 515 54th Street

9 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM

8 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street

20 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM 5400 Broadway Amish Country Lancaster Cost \$37 Pick up 8:00AM at 515 54th St

19 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Farmers' Market Cost FREE Pick up 2PM At Housing Bldgs

18 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM Casino (Pennsylvania) Cost \$30 Pick up 8:00AM At 515 54th Street

17 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street

16 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM

15 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street

27 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM 5400 Broadway Viva La Vida Cost: FREE Pick up 12:30PM at Housing Bldgs

26 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Farmers' Market Cost FREE Pick up 2PM At Housing Bldgs

25 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM

24 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street

23 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM

22 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Jersey Shore Premium Outlets Mall Cost FREE Pick up 9:00AM At 515 54th Street

28 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Padre Pio Cost FREE Pick up 8:00AM At 515 54th Street

RESERVATIONS FOR ALL TRIPS WILL BEGIN ON SEPTEMBER 1ST RESERVACIONES PARA LOS VIAJES VAN A COMENZAR EL DIA 1 DE SEPTIEMBRE

Blank box

Blank box

30 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM

29 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Padre Pio Cost FREE Pick up 8:00AM At 515 54th Street

Medical Transportation Available, Call (201) 295 5144 to Reserve

Los mejores consejos para controlar los ataques de ira

Esté atento a las señales que indican que está a punto de sufrir un ataque de mal genio. Muchas personas sufren a causa de los desplantes, las palabras hirientes y los comportamientos hostiles de aquellos a los que les resulta más fácil discutir que dialogar.

Pero se ignora que quienes hacen gala sistemáticamente de un mal carácter, también sufren debido a esa conducta.

"Recurrir al mal humor para controlar, manipular e intimidar a otras personas suele ser un arma de doble filo, porque el mal humor de estas personas realimenta su insatisfacción vital", señala la asesora y experta en relaciones humanas Viviana Goren.

"Los malgeniados crónicos se sienten incomprendidos, porque quienes los rodean terminan por apartarse de ellos y les demuestran su rechazo. Por otra parte, no saben salir del atolladero en que se encuentran, lo cual, a su vez, realimenta su conducta hostil y reactiva con los demás, y los aísla socialmente cada vez más", señala la experta.

Claves para no estallar

"Para controlar los ataques de furia lo primero es mantenernos alerta ante los síntomas que tienden a desencadenar la reacción impulsiva, como hablar más rápido y alto, para erradicar de raíz lo que

nos puede llevar a un estallido del mal genio", señala.

"Por otra parte, familiares, amigos y conocidos saben bien cuáles son los interruptores o botones que encienden el mal genio (ciertas actitudes, palabras, amenazas o comportamientos ajenos), pero el circuito psicológico y emocional es nuestro y también es nuestra responsabilidad controlarlo y desconectarlo", advierte la experta.

Vivian Goren propone dos sencillas tácticas para atajar el mal genio: "La clásica recomendación de pararse en seco y contar hasta diez, cuando se está a punto de estallar, es eficaz porque consigue aplacar la acción de la adrenalina en el organismo. Para relajarse después, conviene inspirar y soltar el aire con lentitud, para sosegar el estrés". Según la experta, siempre hay que procurar mantener la calma, porque una vez encendida la mecha de la reacción impulsiva y airada, es difícil apagarla: "En las situaciones de supuesta amenaza hacia nosotros, el dar al otro una contestación



serena y pacífica equivale a echar un jarro de agua fría al agua caliente: baja la temperatura". Para aplacar los nervios, también puede ser útil contestar a los demás de forma controlada, evitando responder sintiéndose herido, ya que ello sólo ♦ "consigue ponernos a la defensiva y crear una situación aún más tóxica".

▶▶ **Si está a punto de perder el control, tenga en cuenta...**

- ♦ Aléjese por un rato del lugar o del foco que le genera tensión.
- ♦ Haga afirmaciones sencillas y realizables cuando se sienta tenso, como 'puedo controlar esto' y 'soy capaz de calmarme'.
- ♦ Éstas reducen los reflejos que agitan la respiración; la mente se aclara y sale a

flote la parte que es capaz de manejar la situación.

- ♦ Ponga su mano en el estómago y procure llenarlo al inhalar, imagine que lo desinfla al exhalar. Hágala por cinco minutos cuando sienta que va a explotar.
- ♦ Como las presiones agitan el pulso y la respiración, este ejercicio obliga a respirar lento y convence al cuerpo de que la tensión ha desaparecido, así no sea verdad.
- ♦ Abra la boca: la presión hace que las personas aprieten la mandíbula y hagan crujir los dientes. Abrir la boca y mover la mandíbula no sólo relaja los músculos de la cara, también los de la parte alta del cuello. Se sentirá más tranquilo.

Gente

Conozca cuales son las profesiones del futuro

Fabricantes de partes del cuerpo, Farmagranjeros y Policía del clima podrían ser las profesiones de sus hijos en un futuro próximo.

Según el estudio The shape of jobs to come (Los trabajos que se vienen) que publica BbC Mundo y que fue realizado por FastFuture, una consultora especializada en tendencias y previsiones del futuro, ésas serán algunas de las profesiones más demandadas de aquí al 2030. Se calcula que en 20 años el planeta

tendrá más de 8.300 millones de personas, habrá que lidiar a diario con el cambio climático, y la escasez de agua corriente y de comida será uno de los rompecabezas más difíciles de solucionar para la comunidad internacional. FastFuture consultó a más de 486 especialistas de entre 58 países distintos y procedentes de cinco continentes.

Este es el top de las profesiones del futuro:

- ▶ **Fabricantes de partes del cuerpo.** La medicina regenerativa ya está dando sus primeros pasos. En el futuro necesitará personas que combinen cualificaciones médicas, de robótica y de ingeniería.
- ▶ **Nanomédicos.** Permitirá una medicina mucho más personalizada, donde los fármacos se administran al lugar dónde se produce la enfermedad. Se necesitarán personas con formación en biomedicina, biotecnología, física o robótica que sean capaces de administrar los tratamientos en el pequeñísimo nivel subatómico de la "nanoescala".
- ▶ **Farmagranjeros.** Conocimientos farmacéuticos que permitan modificar genéticamente las plantas, de forma que los

- cultivos puedan producir más cantidad de alimentos con mayores cantidades terapéuticas y proteínas. Las posibilidades del futuro incluyen tomates que sirven como vacunas o leches terapéuticas.
- ▶ **Especialistas médicos en la tercera edad.** Quienes sepan cómo tratar a la tercera edad y prolongar su vida activa durante más tiempo tienen el futuro asegurado. No sólo en cuestiones médicas, sino también en temas como la salud mental, psicología o ejercicio físico natural.
- ▶ **Cirujanos para el aumento de la memoria.** Parece ser que en el futuro se podrá implantar un chip que haga las veces de disco duro del ordenador humano y almacenar allí todas las

memorias que el ser humano no es capaz de retener. Serán necesarios cirujanos que sepan llevar a cabo la operación.

- ▶ **Especialista en reversión de cambio climático.** Habrá cada vez más demanda de profesionales que sean capaces de revertir los efectos más devastadores del fenómeno: personas con capacidad de aplicar soluciones multidisciplinarias, como construir paraguas gigantes para desviar los rayos del sol.
- ▶ **Periodistas de audiencias segmentadas.** Se acabaron las audiencias globales y los programas dirigidos a millones de personas. El futuro está en la especialización y los periodistas se dirigirán a audiencias pequeñas.
- ▶ **Desechador de datos personales.** Personas especializadas se dedicarán a destruir los datos e información altamente sensibles que se deben desechar de forma segura para que no sean objeto de ciberataques.
- ▶ **Organizadores de vidas electrónicas.** La cantidad de información será tan desbordante que serán necesarios especialistas en organizar la vida electrónica: leer y archivar el correo electrónico, asegurar que la maraña ingente de datos estén ordenados de forma coherente, manejar tarjetas de crédito y e identificación electrónica.
- ▶ **Agentes de redes sociales.** Para que nadie se sienta excluido de las redes sociales se formarán personas dentro del ámbito de trabajo social, cuya función será facilitar la integración de los



individuos en las redes.

- ▶ **Gestores personales de marca.** Ya vivimos en una sociedad obsesionada con las marcas. La del futuro enfatiza su necesidad creando una figura que se dedica a gestionarlas. ¿Qué personalidad proyectas en Facebook, Twitter y tu blog? ¿Qué valores personales quieres añadir a tu imagen? ¿Son consistentes con tu verdadero yo?

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

Claves para evitar las molestias que deja el laptop

También provoca hormigueo en los dedos, una de las señales de alarma de este trastorno surgido de las nuevas tecnologías.

La alerta por el aumento de estas molestias de salud la dio la Facultad de Medicina Chapel Hill de la Universidad de Carolina del Norte (Estados Unidos), una institución a la que los alumnos acuden con libros de texto y sus portátiles bajo el brazo, al igual que sucede en otras muchas universidades.

El uso de estos equipos, que obliga a forzar la postura, puede acarrear molestias severas en los usuarios.

Kevin Carneiro, profesor de Medicina y Rehabilitación de esa universidad, recuerda que cuando se trabaja con un portátil "el cuerpo debe formar un ángulo de 90 grados, con los hombros, la cadera y las rodillas. La cabeza debe estar erguida y los ojos deben mirar de frente para ver la pantalla".

Sin embargo, los portátiles, que en el 2008 ya fueron más vendidos que los computadores de mesa, no permiten esta posición, pues al apoyarlos sobre las piernas obligan a

mirar hacia abajo y forzar el cuello. Expertos recomiendan utilizar monitores externos Para evitar dolores musculares y de cabeza, y problemas en las muñecas (que también son frecuentes), aconsejan, siempre que sea posible, conectar el computador a un monitor externo o a un teclado, que le permita al usuario estar más recto.

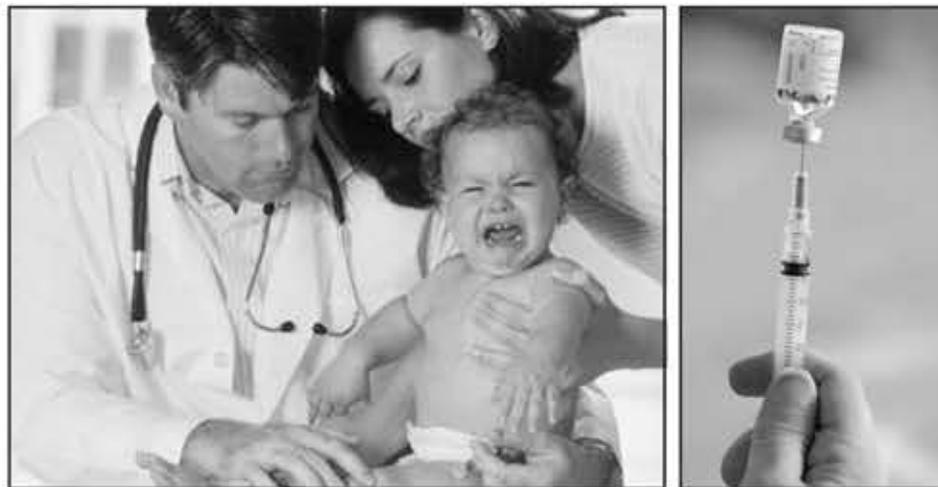
Además, recomiendan averiguar cuánto pesa un ordenador portátil (con los accesorios como las baterías y los cables, incluidos) antes de comprarlo. Otras medidas para que la espalda no sufra las consecuencias de los avances tecnológicos son utilizar una silla con respaldo, poner el portátil en una mesa, hacer pequeños descansos cada 20 minutos para estirar los músculos y relajar la vista y beber líquidos, para mantener el cuerpo hidratado. Aunque son los estudiantes los primeros que han mostrado estas molestias, la 'portatilitis' puede afectar a todos.



Salud

Vacunas para niños pueden desatar en epilepsia

El equipo de científicos dijo que teme que el estudio, publicado en la revista médica The Lancet, haga que los padres decidan no vacunar a sus hijos, pero enfatizó que los bebés examinados hubieran desarrollado ataques a los pocos meses más allá de la aplicación de la vacuna.



El desorden, llamado síndrome Dravet, generalmente comienza con ataques a los seis meses de edad. Estos niños tienen dificultades lingüísticas y motrices y problemas para relacionarse con otros. Hasta el 80% de ellos tienen mutaciones del gen SCN1A. Anne

McIntosh, del Centro de Investigación de Epilepsia de la University of Melbourne, y su equipo examinaron los registros médicos de 40 pacientes con el síndrome y la mutación genética que habían sido vacunados contra la tos convulsa o pertussis.

El equipo dijo que el 30% de esos niños

desarrollaron sus primeros ataques a los dos días de recibir la vacuna, pero los síntomas de su desorden no fueron peores que los de los otros pacientes que tuvieron sus primeros ataques más tarde. "En alrededor del 30% de las personas, parece que (los primeros episodios) aparecieron bastante rápido después de la vacunación.

Pero el mensaje general es que el resultado de los pacientes no difiere, más allá de si el inicio del desorden fue poco después de la vacuna o más tarde", dijo McIntosh. "Estos niños ya tenían esa anomalía genética, (por eso), dejando de lado la relación con la vacuna, ellos hubieran sufrido el desorden de todos modos", agregó. "Básicamente, no hay pruebas (para afirmar) que las personas no deberían recibir las vacunas (...) por temor a que causen la aparición de la enfermedad", dijo en una entrevista telefónica.

Los reportes que asocian las vacunas con cualquier tipo de desorden son siempre sensibles porque pueden hacer que los padres se nieguen a vacunar a sus hijos. Esto provocó el resurgimiento de enfermedades graves como paperas, sarampión y tos

convulsa, en Gran Bretaña, Estados Unidos y otras partes del mundo.

El estudio australiano del equipo de McIntosh tuvo un precedente en una investigación previa que analizó si la vacuna contra la tos convulsa, que se da a los niños junto con las de la difteria y la fiebre tifoidea, pudo haber causado casos de encefalopatía. Aquel estudio, liderado por Samuel Berkovic, del mismo centro universitario, halló que 12 de 14 pacientes con la llamada vacuna para la encefalopatía sufrían el síndrome Dravet. Once de estos 12 niños también tenían la variante genética del SCN1A. En un comentario que acompañó al estudio, Max Wiznitzer, del Rainbow Babies & Children's Hospital, en Cleveland, Ohio, dijo que el trabajo de McIntosh fue "consistente con la conclusión de que el resultado es determinado por el desorden subyacente y no por la proximidad con la administración de la vacuna".

Wiznitzer, que no participó en el estudio, dijo que "una información y comunicación efectivas y precisas" podrían ayudar a mantener la confianza pública en las vacunas.

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 NICHOLAS J. SACCO & NORTH BERGEN C.A.R.E.S
PRESENTS

SUMMER

OUTDOOR MOVIES

SEPTEMBER 3RD 2025

DOWNTOWN RECREATION CENTER
1231 JOHN F. KENNEDY BLVD



MOVIE STARTS @ SUNDOWN
BBQ STARTS @ 7PM



FREE



HOT DOGS – DRINKS – POPCORN

* WEATHER PERMITTING *



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



Disponible
WhatsApp

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

Falta de amor puede retrasar el desarrollo del niño

La falta de estímulos adecuados puede generar en el niño retrasos en varios niveles de su desarrollo. Así como existen niños que son sometidos a niveles excesivos de estimulación (sobrestimulados), también hay otros que, por el contrario, carecen completamente de ella.

El psicólogo infantil Luis Alberto Rengifo sostiene que los niños que viven "privados socioafectivamente son aquellos que no reciben los cuidados ni el amor requeridos para un buen desarrollo psicológico, social y emocional". Por ende, se atrasa su crecimiento y se estancan sus habilidades sociales, emocionales e intelectuales. **Adicionalmente, se vuelven indiferentes al medio en el que se desarrollan, con tendencias agresivas y en el caso eventual de que se encuentren con alguien que trata de brindarles afecto, no lo reciben y tampoco intentan darlo.**

Por supuesto, aclara el doctor Rengifo, son casos

extremos en los que además hay maltrato, por ejemplo, niños que han sido encadenados o aislados y terminan sin ningún desarrollo emocional, social, afectivo y motriz sano.

► Amor sin límites

Sin embargo, hay casos mucho menos drásticos y extremos, pero que de igual manera no dejan de ser preocupantes.

De hecho, Camila Gutiérrez, Directora de Gymboree Play & Music, sostiene que hay niños que reciben una calidad y cantidad de estímulos muy limitada, "esto hace que su proceso de desarrollo se haga mucho más lento y deficiente.

Es decir, son niños que se tardan mucho en adquirir habilidades básicas, como gatear y caminar, su lenguaje

se demora más en aparecer, se les dificulta establecer

relaciones interpersonales y esto empieza a influir en el concepto que tienen de sí mismos, lo que equivale a su autoestima".

Aún así, resalta Gutiérrez que en general el ambiente natural que ofrece la vida cotidiana proporciona en sí mismo una estimulación adecuada.

Esto significa que todos los niños están permanentemente expuestos de alguna manera a estímulos auditivos, formas, tamaños, colores, sabores, texturas y movimientos que les dan mucha información sobre el mundo que los rodea.

Ante la duda que se les puede presentar a los padres por saber si a sus hijos los están estimulando

correctamente, la Directora de Gymboree Play & Music, comenta que es importante recalcar que el niño debe ser visto siempre desde un contexto integral y no se pueden hacer apreciaciones apresuradas, como: "si el niño es nervioso o se ha demorado en gatear, etc., es porque no ha sido estimulado adecuadamente".

Afirma, además, que es importante ver cada caso individualmente y nunca generalizar o emitir juicios de valor a la ligera.

"El desarrollo infantil no se debe ver como las matemáticas, en donde hay reglas que aplican para todos los casos. Cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo, incluso en hermanos gemelos, uno puede gatear a los seis meses y el otro, a



Bruce Egert

ATTORNEY AT LAW

Nos especializamos en:

CASOS DE ACCIDENTES

- ◆ Caidas
- ◆ Negligencia medica

REAL ESTATE

- ◆ Litigaciones
- ◆ Compra de casa
- ◆ Foreclosure

PLANEAMIENTO FINANCIERO

- ◆ Corporaciones
- ◆ Colecciones



Bruceegert1@aol.com

9 Kansas Street,
Hackensack, NJ 07601

 **201-488-2640**

86-25 Lefferts Boulevard
Richmond Hill, Queens 11418

 **212-227-2009**

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

SENIOR
Birthday
LUNCHEON

FRIDAY
SEPTEMBER 5TH, 2025

12:30PM

IHOP

3196A John F. Kennedy Blvd, Union City

\$10 Per Person

PICK UP @12:00PM
AT SENIOR BUS STOPS

PLEASE CALL BELKIS RUBIO AT
201-868-2315 EXT.152 TO REGISTER



¿Usted sabe con quién hablan sus hijos por Internet?

(CL)

Millones de personas, incluyendo niños en edad escolar, usan computadoras, teléfonos celulares u otro dispositivo digital para participar en sitios de contacto social.



Esta combinación implica un peligro potencial. La información que se da a conocer, o los "amigos" al otro lado de la conexión, pudieran traerles problemas a personas que ignoran esa amenaza. Según datos compilados por ComScore, Facebook absorbe actualmente el 41% del tráfico en sitios de destino social, seguida por Myspace, Gmail y Twitter. Los padres que desconocen estas modalidades de comunicación deben informarse para proteger a sus hijos. Aunque algunos de los sitios

mencionados tienen requisitos de edad mínima, muchos pequeños evaden estas normativas dando una edad falsa, algo difícil de verificar en línea.

Pero lo más perturbador es que algunos adultos también ocultan su edad para ganarse la confianza de los niños. Cada día, numerosos niños ingresan en la Internet para conversar. De acuerdo a los datos de varios estudios realizados por Pew Internet Research en el 2006, 38 % de los participantes de 12 a 14 años tenía una cuenta de algún tipo en Internet; mientras que el 42% afirmó

que hablaban cada día por Internet con sus amigos. Como este estudio se realizó hace cuatro años, se puede asumir que el porcentaje de estudiantes que visitan Internet es en la actualidad mucho mayor.

Generalmente, los niños ignoran lo que es seguro o no en los sitios de contacto

social. Aunque los padres pudieran sentirse superados por sus hijos expertos en tecnología, es importante que se mantengan informados y participen en la interacción en línea de sus hijos.

A continuación, algunas medidas que pueden tomar los padres para que el proceso sea divertido y seguro:

- ➔ **Tratar el tema de la privacidad.** Los adolescentes pudieran pensar en ocasiones que sólo sus amigos pueden tener acceso a su información privada. Aunque en los sitios de contacto social se pueden crear preferencias de privacidad, si un niño se hace amigo de alguien a quien considera seguro, esa persona tendrá también acceso a su información. Y ciertos datos, como el # del Seguro Social, direcciones, cumpleaños, # de cuenta, etc., no se deben divulgar jamás en un sitio Web.
- ➔ **Hablar acerca de los depredadores sexuales.** A ningún padre le agrada pensar que haya una persona acechando a su hijo o hija. Pero en la Internet proliferan depredadores sexuales que usan las redes de contacto social para atraer a sus víctimas. Los padres deben informarles a sus hijos que no acepten solicitudes de "amistad" de desconocidos.
- ➔ **Recuerde que no se puede retirar la información que se ha divulgado.** Infórmeles a los niños que una vez compartida la información en Internet, siempre permanecerá de alguna manera inexplicable en el ciberespacio. Es extremadamente difícil borrar la información una vez divulgada, pues existe un registro digital de la misma. Además, aunque el niño se retire de un sitio de contacto social, se puede asumir que su información queda reflejada en alguna base de datos.
- ➔ **No coloque información que pudiera ser de dominio público.** Los sitios de contacto social no son entidades privadas. El lenguaje utilizado, así como las fotos y la información que se suministra pueden ser vistos por gran cantidad de personas. Por tanto, si al niño le apena decir malas palabras delante de su maestro, entonces ese tipo de lenguaje no se puede usar en Internet. Más aún, algunos sitios de contacto social les proporcionan información limitada de sus usuarios a anunciantes y agentes de mercadotecnia dirigida. En estos tiempos no hay secreto oculto en la Internet.
- ➔ **Visite las páginas Web que frecuentan sus hijos.** Es buena idea ver lo que hacen sus hijos en Internet, usando programas de supervisión que pueden limitar la visita a ciertos sitios Web, o rastrear el tráfico del niño en línea. Además, los padres pueden pedirle al niño que les dejen ver la página de contacto social que frecuentan para verificar sus amistades y actividades.

Leyes

Los inquilinos tienen derechos, también obligaciones

Redacción CAMBIO

La Fiscal General Paula T. Dow y el director de la División de Derechos Civiles Chinh P. Le, dieron a conocer un memorando jurídico actualizado con detalles de los derechos de los compradores e inquilinos en virtud de las leyes estatales y federales, así como las obligaciones de los vendedores y profesionales de bienes raíces.

El memorándum está disponible para cualquier persona o el público, y por mandato de la Comisión de Bienes Raíces de New Jersey debe ser facilitado por los agentes de bienes raíces con licencia y vendedores a todos lo que se anuncian una propiedad con ellos para alquilar o vender.

"Este es un documento importante, porque tanto la ley como las prácticas en el sector inmobiliario prosiguen evolucionando", dijo la Fiscal General Dow. "Es vital conocer que los que están vendiendo la propiedad tengan un claro entendimiento de lo que se requiere de ellos, y asimismo es vital que los que están comprando o alquilando una propiedad conozcan sus derechos", agregó Dow.

"El memorandum revisado facilita una orientación más clara acerca de los asuntos que afecta a los que reciben ayuda para el pago de los alquileres, las familias con niños, las personas convictas, con antecedentes penales y los inmigrantes", explicó Le.

Si bien el memorándum repite un cierto contenido que aparece en anteriores

memorándums de Estado en las ventas de vivienda y alquiler, un nuevo lenguaje de la versión actual señala que la División ha tomado posición que ciertas acciones pueden violar la ley de New Jersey en Contra la Discriminación (LAD) o las leyes federales en derechos civiles en asuntos de vivienda, incluyendo:

La aplicación de "Ingresos mínimos" como requisitos para el alquiler que no están suficientemente adaptadas a tomar en cuenta proporcional los subsidios de alquiler, los vales de vivienda, la ayuda para el alquiler, o de otras fuentes similares de ingresos legales diseñados específicamente para aliviar algunos o todos los costos de alquiler de un inquilino;

La aplicación de normas inflexible o de no excepción- que efectivamente excluyen de las oportunidades de vivienda a las personas con sentencia condenatoria o antecedentes penales, excepto aquellos específicamente autorizados según la ley federal;

La aplicación de las políticas inflexibles o de no excepción en el alquiler que establecen restricciones en el máximo número de



ocupantes superiores a las exigidas por las leyes federales, estatales y locales, que injustificadamente pueden limitar o excluir las oportunidades de vivienda para determinadas familias con niños.

La investigación selectiva, o la petición de información y/o documentación de un posible inquilino o comprador respecto a su estatus migratorio, basado en el origen nacional de la persona, raza, o cualquier otra condición protegida. El memorándum en viviendas, está disponible en:

<http://www.nj.gov/oag/dcr/downloads/fair-housing-dcr-letters-eng.pdf>

Cualquier persona que requiera obtener información adicional acerca de las leyes federales y estatales en viviendas, o que tenga preguntas - incluyendo cómo reportar una queja - le pedimos que puedan visitar la Página Web de la División de Derechos Civiles o póngase en contacto con:

www.NJCivilRights.gov

También puede llamar a la línea gratis de la División al (866) 405-3050.



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**



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