

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 942

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Octubre 29 a Noviembre 5, 2025

EEUU busca ampliar la toma de datos biometricos y de ADN en los tramites de migracion



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 colaborando 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**

Estados Unidos busca ampliar la toma de datos biométricos y de ADN en solicitud de visa y otros trámites migratorios

De igual forma, el Gobierno americano anunció cambios en la política de uso de datos biométricos. Esto se sabe. Desde el mes de enero de 2025, el gobierno estadounidense encabezado por su presidente Donald Trump ha fortalecido radicalmente las leyes migratorias, organizado redadas para identificar a los inmigrantes ilegales y repatriarlos a sus países de origen. En los últimos días, anunciaron que planean exigir pruebas de ADN y nuevas pruebas biométricas en los trámites migratorios. El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos, USCIS, será la entidad encargada de solicitar este tipo de datos, que se pedirán no solo a los solicitantes tradicionales de la visa, sino también a patrocinadores y personas asociadas al trámite, sin restricciones de edad. El Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos anunció la propuesta que además amplía la toma y utilización de datos biométricos para los solicitantes de la visa y otros beneficios migratorios, estos suelen ir desde las huellas dactilares y pueden ser hasta pruebas de ADN, esto según información reportada por 'Newsweek'. El documento oficial, publicado en el sitio web del Registro Federal, dice que la Oficina de Servicios de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos, tendrá que pedir estos datos a los solicitantes tradicionales de los diferentes tipos de documentos migratorios, personas asociadas al trámite y sin restricciones de edad. De acuerdo con el Departamento de Seguridad Nacional, la norma busca optimizar la recopilación y el uso de datos biométricos con el fin de mejorar la verificación y gestión de identidad, prevenir el fraude y aumentar la precisión en la evaluación de solicitudes migratorias. El DHS señala que la medida fortalecería su capacidad para realizar verificaciones de antecedentes, historial penal y otros registros necesarios en los procesos de adjudicación de beneficios, conforme a la ley. La propuesta también contempla un uso ampliado del ADN para confirmar o negar la elegibilidad de solicitudes basadas en vínculos familiares. Además, permitiría aplicar una verificación biométrica continua y más completa, con el propósito de asegurar que las personas extranjeras beneficiadas por la Ley de Inmigración y Nacionalidad (INA) mantengan su derecho a residir en Estados Unidos y no representen un riesgo para la seguridad nacional o pública. El DHS sostiene que esta medida aumentaría la eficiencia en la administración de los procesos migratorios al permitir la recolección, uso y reutilización de datos biométricos a lo largo de todo el trámite. Estados Unidos pediría prueba de ADN para migrantes que quieren sacar la visa. Actualmente, el Departamento de Seguridad



Nacional no cuenta con disposiciones reglamentarias que le permitan exigir los resultados de pruebas de ADN para confirmar o refutar el sexo biológico de una persona en los casos relacionados con la elegibilidad para una visa de no inmigrante. Esto incluye, por ejemplo, las visas previstas en la sección 101 (a)(15)(P)(i)(a) de la Ley de Inmigración y Nacionalidad (INA), que aplican a ciertos atletas que ingresan a Estados Unidos para competir en eventos deportivos. El DHS señala que en estas situaciones la documentación disponible puede ser insuficiente o poco confiable, por lo que la incorporación del ADN como medio de verificación busca ofrecer una alternativa más precisa cuando sea necesario. "En algunas situaciones, se permite a las personas presentar voluntariamente los resultados de una prueba de ADN. Según esta norma propuesta, el DHS puede requerir, solicitar o aceptar expresamente ADN sin procesar o una prueba de ADN (incluido un perfil parcial de ADN) para probar o refutar el sexo biológico de una persona en los casos en que dicha determinación afecte la elegibilidad para beneficios", dice el documento. Actualmente, este tipo de datos de identificación como pruebas de ADN únicamente se realizan en procesos específicos, como los de: naturalización, asilo, residencia permanente u obtención de permiso de trabajo en el país. La propuesta también contempla recopilar estos datos en el caso de "todos los extranjeros inadmisibles y expuestos a ser deportados, independientemente de su edad, que estén sujetos a procedimientos de expulsión", se lee en la propuesta publicada en el Registro Federal. "El uso de la biometría para la verificación y gestión de la identidad ayudará al DHS en sus esfuerzos por combatir la trata de personas, confirmar los resultados de las verificaciones de antecedentes penales biográficos y disuadir el fraude", se lee en la propuesta. Además,

permitirá que "se amplíe y permita la gestión y verificación de la identidad a lo largo de todo el proceso migratorio, esta norma permitiría la recopilación de datos biométricos de cualquier persona, sin límite de edad". Según la propuesta, todo extranjero que se encuentre en EE. UU. tras la aprobación de una solicitud de beneficio migratorio "podría estar obligado a proporcionar datos biométricos o someterse a un control biométrico, a menos que se le conceda la ciudadanía estadounidense". De acuerdo con la propuesta, los ciudadanos estadounidenses, residentes permanentes y nacionales que soliciten la residencia para un familiar, o quienes deseen incluir dependientes en sus solicitudes, deben demostrar la existencia del vínculo genético o legal. Hasta ahora, el Servicio de Ciudadanía e Inmigración (USCIS) exige principalmente pruebas documentales, como actas de nacimiento o matrimonio. En ausencia de estos documentos, se aceptan evidencias secundarias, como historiales médicos o declaraciones juradas. El DHS argumenta que estos documentos pueden ser poco fiables o difíciles de obtener, por lo que busca incorporar el ADN como prueba principal o complementaria en los casos en que sea necesario confirmar un parentesco o el sexo biológico. Actualmente, el USCIS acepta resultados de pruebas de ADN emitidos por laboratorios acreditados por la Asociación Americana de Bancos de Sangre (AABB) cuando no se dispone de otras pruebas concluyentes. El Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos propone modificar la normativa que regula la recopilación y el uso de datos biométricos por parte del Servicio de Ciudadanía e Inmigración (USCIS) y otras agencias del

organismo.

Entre los principales cambios planteados se encuentran:

Requisito general de biometría: todas las personas que soliciten un beneficio migratorio u otro trámite deberán presentarse para la toma de datos biométricos, sin importar su edad, salvo que estén exentas. **Clarificación de uso:** se detallan los fines para los cuales los datos biométricos serán recopilados, almacenados y utilizados, así como los casos en los que podrán ser reutilizados, incluso para procesos de verificación continua. **Ampliación de facultades:** se extiende la autoridad del DHS para recolectar datos biométricos en situaciones de detención o encuentro con personas extranjeras. **Definición de biometría:** el DHS define la biometría como las características biológicas o conductuales medibles de una persona. Esto incluye imágenes faciales, huellas dactilares (incluidas las palmares), firmas manuscritas, imágenes oculares (iris, retina y esclerótica), voz (huella y firma vocal) y perfiles parciales de ADN. **Uso de pruebas de ADN:** el DHS podrá solicitar, aceptar o requerir muestras o resultados de ADN para confirmar o descartar vínculos genéticos o para verificar el sexo biológico cuando sea relevante en la determinación de un beneficio migratorio. **Evaluación de conducta:** la biometría también podrá emplearse en los casos de autopeticionarios bajo la Ley de Violencia contra la Mujer (VAWA) y solicitantes del estatus de no inmigrante tipo T, con el fin de evaluar la buena conducta moral. **Reprogramación de citas:** se establece un estándar de "circunstancias extraordinarias" para permitir la reprogramación de una cita biométrica o para justificar la inasistencia a la misma.

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.



\$3 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.

†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.

Errores más frecuentes al ejercitarse

En estas fallas tiende a incurrirse por falsas creencias o falta de información. Ni calentar ni enfriar. El 20% de las lesiones que ocurren en personas que se ejercitan son debidas a la falta de



Dedique mínimo el 10 % del tiempo de la rutina a calentar; por ejemplo: si el tiempo del ejercicio pleno es de una hora, el calentamiento será de seis minutos. Del mismo modo, al terminar haga estiramientos de las estructuras utilizadas, por un periodo de tiempo igual.

► **No tomar descansos:** El cuerpo requiere periodos de descanso para recuperarse y poder progresar. Lo recomendable es que deje un día a la semana para descansar.

► **Entrenar después de comer o con el estómago vacío:** Después de comer, el cuerpo dirige una mayor cantidad de sangre al sistema digestivo; esto merma el rendimiento de los músculos y otras estructuras y puede, incluso, generar un colapso circulatorio, que se manifiesta con malestar y mareos.

► **Dolor como límite:** Por cuenta de la falsa creencia de que el buen ejercicio debe doler, son muchas las lesiones que se producen. El dolor es una señal inequívoca de que la capacidad del cuerpo ha sido sobrepasada. Si siente dolor, pare de inmediato.

► **De vez en cuando:** No hay manera de que el ejercicio sea efectivo si no se practica con regularidad. Lo recomendable es por lo menos una hora de ejercicio, en condiciones aeróbicas (nadar,

trotar, patinar), tres veces a la semana. Es importante tomarse el tiempo para hacerlo bien, controlando la frecuencia cardíaca. Recuerde: no esperar resultados de la noche a la mañana, no entrenar músculos lesionados, no ejercitarse descalzo o sin medias, no entrenar si está enguayabado o trasnochado y no medirse o pesarse después de cada rutina.

► **No consultar** Aunque el ejercicio es saludable puede empeorar algunos males o desencadenar otros. Si hay antecedentes de asma, tensión alta, obesidad (más de 13 kilos de sobrepeso), problemas del corazón, diabetes y otros, pregúntele al médico antes de iniciar una rutina.

► **Ropa inadecuada:** Ponerse prendas ceñidas dificulta el retorno venoso y el uso de calzado inadecuado puede incrementar daños en músculos y articulaciones. Use



ropa holgada de materiales que permitan la transpiración; las mujeres deben proteger el pecho con brasieres deportivos.

► **Por obligación:**

Muchos se ejercitan por moda, porque el médico lo recomienda o porque sienten la presión de verse mejor o más delgados; esto desemboca en prácticas inadecuadas y rápido abandono.

► **La misma rutina:**

Hacer la misma rutina siempre hace que el cuerpo se adapte poco a poco a su práctica; cuando eso ocurre, el ejercicio deja de ser efectivo. No repita la misma actividad antes de tres días y prefiera un día ejercitar la parte alta del cuerpo y al día siguiente la inferior.

► **Antes de ir a dormir:**

El ejercicio físico actúa como un estimulante para el sistema

nervioso central, lo que promueve el insomnio. Prefiera ejercitarse en la mañana temprano; sirve como activador, además las estructuras están relajadas y descansadas.

► **No hidratarse:**

Durante el ejercicio, cerca del 75 % de la energía se disipa en forma de calor y gracias al sudor. Empiece a hidratarse 15 minutos antes de la práctica y durante ella hágalo a intervalos regulares (250 ml cada 15 minutos o 500 ml cada 30 minutos). Si el ejercicio dura menos de una hora, el agua es la mejor opción; si el tiempo es mayor, puede usar bebidas hidratantes, diluidas. No beba líquidos helados.





**Mayor Brian P. Stack
& the Board of Commissioners**

invite you to



Union City Children's Halloween Festival

Friday, October 31, 2025

5:00 pm – 7:00 pm

15th Street

between Bergenline & New York Avenue

Free Rides, Candy and Activities for Children

SCAN ME



Do's and Don'ts for Halloween Safety

- Tie hats or scarfs securely so as not to obstruct child's vision
- Be certain costumes, wigs and beads are flame resistant
- Check the length of the costume and fit the shoes to prevent falling
- Give your child a flashlight so that he/she can be seen
- Advise your child not to eat candy or treats until they have been checked by you
- Decorate costumes and bags with reflective tape to enhance visibility
- Use cosmetics as a mask to give your child unobstructed vision
- Young children should be accompanied by an adult or an older responsible child

FREE ADMISSION

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

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

November 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	RESERVATIONS FOR ALL TRIPS WILL BEGIN ON NOVEMBER 1ST RESERVACIONES PARA LOS VIAJES VAN A COMENZAR EL DÍA 1 DE NOVIEMBRE					1 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2 Apple Festival Cost: FREE Pick up 9:30AM at 515 54th St
2	3 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	4  CLOSED IN OBSERVANCE	5 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	6 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 5101 Park Ave Activities - Community Rm - 1PM-5PM	7 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	8 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
9	10 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Turkey Dinner Cost FREE 5800 Jefferson St At 4:00PM	11  CLOSED IN OBSERVANCE	12 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Turkey Dinner Cost FREE 430-62nd St, 434-62nd St At 4:00PM	13 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 Turkey Dinner at 4:00PM Cost FREE 1800 Adams, 4300 Adams, 1600 62nd St You can go to either building prior or 4:00PM	14 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	15 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2 Thanksgiving Party (11AM-3PM) Cost: FREE - @ Middle School Pick up 10:30AM at Housing Bldg
16	17 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	18 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM	19 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Turkey Dinner Cost FREE Pick up 9:10AM At 515 54th Street	20 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 501 Park Ave Activities - Community Rm - 1PM-5PM Closed (Pharmacy closed) Cost \$30 Pick up 8:00AM At 515 54th Street	21 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	22 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
23/30	24 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	25 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM	26 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	27  HAPPY THANKSGIVING DAY CLOSED IN OBSERVANCE	28  CLOSED IN OBSERVANCE	29 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2

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

¿Qué hacer cuando se tiene falta de deseo sexual?

La falta de deseo sexual, o anafrodisia, es un trastorno que podemos sufrir en un momento determinado tanto hombres como mujeres.

Si notamos que ya no nos apetece hacer el amor con nuestra pareja, ni perdernos en fantasías eróticas, que para excitarnos hemos de manipular antes nuestros genitales, que incluso sentimos rechazo ante la idea de compartir momentos íntimos con quien amamos, puede que seamos víctimas de esta disfunción sexual.

Entre las causas que pueden haber disminuido nuestra libido podemos encontrar, por un lado, alteraciones hormonales que han provocado una disminución en la producción de estrógenos en el caso de las mujeres, o la testosterona, tanto en el supuesto de hombres como de mujeres. Por ejemplo, tomar la píldora anticonceptiva puede ocasionar, como efecto secundario, la disminución o "desaparición" de la libido. También el hecho de estar

viviendo situaciones de estrés, ansiedad, depresión, problemas afectivos, pueden provocar en nosotros sentimientos de rechazo hacia el sexo. Nuestro estado de ánimo influye directamente en nuestro rendimiento sexual y si padecemos angustias vitales, terror al embarazo, o alteraciones emocionales, puede verse mermado nuestro deseo carnal.

En el caso específico de los varones, hay que tener en cuenta que no se debe confundir entre ausencia de ganas y trastornos de la erección, pues puede coexistir un deseo enorme unido a una gran excitación con la imposibilidad de mantener la erección durante todo el acto. Esta falta de erección, cuyo origen suele ser psicológico, no implica falta de deseo sexual. La anafrodisia, si bien es más frecuente en mujeres, es entre los hombres donde produce

Clasificación

Esta condición puede ser:

- **Primaria:** en la cual la persona nunca ha sentido interés sexual.
- **Secundaria:** en donde la persona solía tener interés en el sexo, y ya no le es así.
- **Situacional:** cuando la falta de deseo sexual solo se presenta con alguien en específico.
- **Generalizada:** Cuando la disminución de la libido es con cualquier persona por igual.



Síntomas

- Incapacidad para conseguir el orgasmo
- Disminución de la excitación
- Evasión de contacto íntimo
- Pérdida del deseo sexual
- Falta de deseo de hacer el amor
- Dificultad para iniciar actividades sexuales con la pareja

► En ocasiones lo que se presenta no es la falta de deseo como disfunción sexual, si no una diferencia en los niveles de excitación y de interés sexual entre los miembros de la pareja, siempre que estos niveles se encuentren del límite normal.

Esta situación se debe hablar con un especialista de la salud ya que exige tratamiento médico u orientación psicológica y de pareja para poder enfrentar esta nueva etapa en la vida íntima de la relación.



**Por Calidad,
Seriedad y Buenos Precios...
anunciese en**

CAMBIO
El periódico que sirve a la comunidad



**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.

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.

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





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

Llego la mejor temporada del año para mejorar nuestra energía

Y comenzamos con la celebración de Acción de Gracias, fecha en la que queremos pasarla de lo mejor, disfrutando de una cena en familia y dando gracias a Dios por los alimentos, la familia, la salud, los Estados Unidos, el trabajo, la libertad, las empresas, etc. pero aquí y ahora, solo empezamos, por lo tanto, acoger algunas ideas de utilización de Energías de Prosperidad será lo mejor que haremos por nuestro equilibrio.

Buen momento para poner las cosas en armonía, eso incluye nuestras relaciones, nuestra casa, los sitios sociales, el dormitorio, en fin, miremos con ojos críticos todo nuestro entorno y analicemos las siguientes recomendaciones específicas del Feng Shui (arte milenario que busca la armonía del Ser Humano con su entorno):

► **Use su comedor principal, es el sitio de la riqueza en su casa.** No debe seguir comiendo de inadecuada forma en la sala y menos en el dormitorio frente al televisor.

► **Es excelente augurio de**

prosperidad tener un espejo fino y bien enmarcado en el comedor, que refleje a los comensales. Aumentará el dinero y la buena comida en su hogar.

► **Saque, desempolve y dele uso a eso que es fino,** elegante y bonito y que lo tiene guardado para una ocasión especial (por ejemplo la vajilla). Llegó el momento de disfrutar.

► **Utilice un centro de flores** entre amarillas y rojas, ojalá anaranjadas para fomentar las buenas relaciones, el diálogo y los proyectos compartidos.

► **Una bandeja de frutas vistosas,** bien presentadas (no



debe faltar una piña) y algunas hortalizas frescas en posición decorativa en la cocina, atraerán la buena salud y la longevidad.

► **Como es temporada de invierno,** las frías temperaturas son energía yin, por lo tanto necesitaremos una buena dosis de energía yang y esto lo conseguimos con alimentos calientes y sin olvidarnos de las

Espere en próxima publicación las recomendaciones para una decoración de navidad que augure salud, dinero y amor.

Viva Excelente.
Carlos H. Motta.

www.vivaexcelente.com
(718)496 6849 – (908)659 8075



Lunes y Miércoles a las 8: 30 p.m. por el canal 18 de Cablevisión

► Todo sobre asuntos legales en la sección "Inmigración para todos" con el bufete de abogados Lloyd E. Bennett.

► **El quiropráctico** Basilio Pace responde todas las preguntas sobre esta rama de la salud.

► **"Odontología al día"** es la sección que dirige la odontóloga María Ríos, donde responde a los televidentes las inquietudes sobre higiene bucal.

► **Los doctores** Gilberto Gastell y Amar Chaudhry hablan sobre las principales enfermedades que aquejan a la comunidad y cómo prevenirlas.

Primer Noticiero Hispano del Condado del Hudson

Tu ventana a la información en Nueva Jersey

TU COMUNIDAD

Viernes a las 10:00 p.m., lunes a las 9:00 p.m. por el canal 19 de Cablevisión Miércoles a las 10:30 y viernes a las 10:00 p.m. por el canal 51 de Comcast.

La organización PACO informa cómo le puede ayudar a usted con el pago de sus cuentas de energía y gas, además de brindar otros servicios comunitarios.

La organización sin fines de lucro Helping Honduras explica todas las ayudas y posibilidades de progreso que están disponibles para toda la comunidad.

La organización sin fines de lucro, Inmigración Universal le ayuda y le aconseja con todos los trámites de inmigración.

En salud, todas las semanas los doctores Gilberto Gastell y Omar Chaudhry traen nuevos temas médicos de importancia general.

La ferretería City Paint & ACE Hardward le enseña como hacer arreglos sencillos en su casa..

PERSONALIDADES Donde tú puedes ser el protagonista

► Todos los martes y jueves a las 9:00 p.m. por el canal 19 de cablevisión.

Este nuevo programa de la televisión trae cada semana a un "Valor Hispano" para que cuente sus experiencias de superación en los Estados Unidos y sirva de ejemplo a seguir para salir adelante en esta gran nación.

Communitarian Media Network, Inc. (201) 902-0811




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

**718 Teaneck Road,
 Teaneck, NJ 07666
 Tel: (201) 833-3000**

Es muy común tener infectada la garganta

El dolor de garganta es provocado por lo general por la faringitis o amigdalitis. La faringo-amigdalitis es una enfermedad localizada principalmente en el área de influencia de las amígdalas. Puede estar causada por un virus o una bacteria. El dolor de garganta por inflamación de dicha zona puede ser consecuencia también de otras enfermedades como la gripe o la mononucleosis infecciosa (enfermedad del beso).

La enfermedad se presenta normalmente en niños y gente joven, pero puede suceder a cualquier edad. Las características de la enfermedad son dolores de garganta que se incrementan al tragar. Si la enfermedad es debida a una bacteria puede ser tratada con antibióticos. Normalmente no hay complicaciones derivadas.

El dolor aparece tras infectarse con un virus o una bacteria, que provocan la inflamación faringo-amigdalar. La infección por un virus puede ser debida al mismo virus que causa el resfriado o al virus de Epstein-Barr (éste produce la mononucleosis infecciosa o enfermedad del beso), o a otros. La infección tiene su vehículo de contagio en las gotitas transportadas por el aire o las manos, que transmiten la infección de persona a persona.

Entre las bacterias que causan los dolores de garganta, el estreptococo del grupo A es el más frecuente. Esta bacteria provoca la faringo-amigdalitis aguda más típica, y que casi todos hemos padecido en algún momento. El periodo de incubación desde que se contacta con el agente infeccioso, hasta que la enfermedad se desarrolla es de dos a cuatro días, y a veces menos.

¿Cómo se produce?



Las faringitis virales normalmente duran apenas cuatro o cinco días y se curan por sí solas. No es necesario el uso de antibióticos.

El dolor de garganta, uno de los síntomas más comunes de la práctica médica, tanto en adultos como en niños, surge generalmente debido a un cuadro de faringitis o amigdalitis.

Faringitis

■ Faringitis es el nombre dado a la inflamación de la faringe; amigdalitis es la inflamación de las amígdalas. Ambas presentan como principal síntoma el dolor de garganta. Como están anatómicamente próximas, es muy común que la faringe y las amígdalas se inflamen simultáneamente, un cuadro llamado de faringoamigdalitis. Pese a que se inflaman al mismo tiempo, algunas personas tienen predominantemente amigdalitis; mientras otras, faringitis.

Las faringitis virales son procesos benignos que se resuelven espontáneamente, a diferencia de las faringitis o amigdalitis bacterianas, que pueden causar complicaciones, como abscesos y fiebre reumática.

Amigdalitis

■ La amigdalitis es una inflamación de las amígdalas, las masas de tejido carnoso que cuelgan a ambos lados de la parte posterior de la garganta, cuya función consiste en ayudar a luchar contra los gérmenes que entran en el cuerpo a través de la boca. En la amigdalitis, las amígdalas se engrosan. Típicamente se siente dolor de garganta, fiebre, los ganglios linfáticos del cuello inflamados y problemas para respirar.

El tratamiento médico depende de si está o no provocada por un virus o por bacterias del género estreptococo.

Datos Curiosos

CARAMELOS PARA EL DOLOR DE GARGANTA

Aunque existe una gran variedad de caramelos suavizantes, de multitud de sabores, ninguno tiene efectos curativos sobre las enfermedades cuyo síntoma es el dolor de garganta. Como los gérmenes que originan la inflamación de la garganta no se encuentra en la superficie de ésta, sino en los tejidos más profundos, los agentes químicos contenidos en estos caramelos no pueden llegar hasta ellos. Muchos médicos desaconsejan el uso



de los caramelos antisépticos para el dolor de garganta, porque pueden llegar a causar una inflamación de origen químico, sin curar la infección original. Además, su administración prolongada puede

originar otras molestias, como el desarrollo de hongos. En síntesis, la opinión generalizada entre los facultativos indica que un caramelo suavizante puede ser útil si mitiga el dolor, pero que debe tenerse en cuenta que no elimina la causa de éste.

REMEDIO INFALIBLE

Para poder facilitar el proceso natural de curación es conveniente hacer lo siguiente:

- Ingerir bebidas calientes, como leche o infusiones, con preferencia endulzadas con miel.
- Comer preferiblemente sopas o purés para evitar lastimar la garganta al deglutar alimentos.
- Hacer gárgaras con agua sal.
- Evitar hablar mucho, alzar la voz o gritar.
- No fume

Evite compartir el problema

La mayoría de las personas con estreptococos son contagiosas hasta que hayan recibido antibióticos por 24 a 48 horas. Estas personas deben permanecer en casa lejos de escuelas, guarderías o el trabajo hasta que se les hayan administrado antibióticos durante al menos un día. Consiga un nuevo cepillo de dientes después que se considere que ya no es contagiosa, pero antes de terminar los antibióticos. De lo contrario, las bacterias pueden vivir en el cepillo y

reinfectarlo cuando los antibióticos se hayan terminado. Igualmente, mantenga los utensilios y cepillos de dientes de la familia separados, a menos que los hayan lavado. Si se vuelven a presentar casos de la enfermedad en una familia, se podrían hacer chequeos para ver si alguien es portador del estreptococo. Los portadores tienen estreptococos en la garganta, pero las bacterias no los enferman. Algunas veces, tratar a dichos portadores puede impedir que otros contraigan la amigdalitis estreptocócica. Utilice mascarilla para evitar contagiar a otros al toser. Es un gesto de responsabilidad.



Dr Gilberto Gastell, MD

**408 37th Street, Union City, NJ -
 201 864-4477**



Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

Vea por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud

Es muy comun tener infectada la garganta

Cablevision - BAYONNE - Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY - Canal 77

Bergenfield, Closter, Cresskill, Demarest, Dumont, Emerson, Fair Lawn, Harrington Park, Haworth, Hillsdale, New Milford, Northvale, Norwood, Old Tappan, Oradell, Paramus, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

CLIFTON - Canal 75

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON - Canal 75

TEANECK - Canal 77

Teaneck, Bogota, Hackensack, Maywood, River Edge, Rochelle Park, South Hackensack

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 31 de Octubre- 9:00 PM

Domingo 1 de Noviembre- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 4 de Noviembre- 9:30 PM

Miércoles 5 de Noviembre - 9:30 PM





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

Por qué las mamás viven tan agotadas?

Por: Edna Juliana Rojas H.

La mujer maravilla no existe. Sin embargo, cientos de mamás intentan serlo a diario. En ocasiones estos intentos terminan con resultados como ruptura de pareja, dificultades laborales y enfermedades.

La revista británica 'Mother and Baby' se dio a la tarea de entrevistar a mil madres sobre el tema y concluyó, hace unos años, que durante los dos primeros años de vida de los hijos es más frecuente sufrir cansancio extremo, que las lleva a dormir, en promedio, cuatro ho

ras diarias. Las sicólogas argentinas Gabriela Bianchi, Mariela Apud y María Alejandra Luvatti, según reporta el periódico 'Página 12', retomaron la teoría de investigadores estadounidenses denominada 'Síndrome de la madre agotada', referente a las mujeres sobrecargadas, que tienden a la búsqueda de la perfección.

Dice la sicóloga Rocío Hernández, especialista en manejo de crisis de 'As Buena Vida', que, además de agotadas, suelen mezclar este sentimiento con la culpa, pues aman a sus hijos, pero a veces no quieren estar con ellos.

Marcela Ariza, sicóloga y directora del Instituto de la Familia de la Universidad de la Sabana, señala que para muchas mujeres la vida hoy es "una carrera en la que enfrentamos obstáculos, hacemos sacrificios, emprendemos desafíos. Muchas mujeres se sienten agotadas y han perdido de vista cuál es la meta".

Bola de nieve
Surgen problemas derivados de ese cansancio que no se detuvo a tiempo y que resultan más grandes

que las causas, dice la especialista Hernández. Por ejemplo, separación o depresión profunda.

Este síndrome es más frecuente en las mujeres y la diferencia con los hombres radica en que ellos ponen en primer lugar sus necesidades.

"No se trata de decidir qué cosas hará cada uno dentro del hogar, sino de darse cuenta de que una familia es un proyecto



que requiere implicación", señala la sicóloga Ariza. Las madres deben entender que es legítimo pedir un descanso y cultivar aficiones. Mujeres que trabajan, estudian y son madres. Mónica Serrano es administradora de empresas. Cuando estaba embarazada y en los primeros meses de su bebé, además de trabajar, cursaba una especialización los fines de semana. Sin embargo, asegura que jamás se sintió cansada. "Mientras yo dormía al niño, mi esposo -que estudiaba conmigo- adelantaba los trabajos o viceversa. Si no hubiera tenido su ayuda, seguramente me hubiera enloquecido", confiesa. El caso de Paola Cifuentes es diferente. Tiene un bebé de casi 4 meses y siente que no da más.

En las noches se despierta cada dos horas para alimentar al pequeño. Al mediodía se escapa para bañarlo, porque el tiempo no le alcanza en la mañana. Regresa de su trabajo con los senos cargados de leche, los brazos y la espalda adoloridos. Confiesa, incluso, que ha estado a punto de dormirse mientras conduce. Esto, además de cansancio físico, la ha llevado a sentirse emocionalmente triste y agobiada. ¿Y los hombres? Ellos presentan con menos frecuencia el síndrome, pues saben decir "no" con más facilidad que las mujeres, pues generalmente ponen en primer plano sus gustos e intereses. Por esa razón, es más difícil que se sobrecarguen al exceso como las mujeres, pues ellas creen que si delegan tareas no quedarán tan

Test sobre los síntomas

Los especialistas refieren como las señales de alarma las siguientes situaciones:

1. Presenta comportamientos que no son habituales. Por ejemplo, reaccionar con rabia o gritar ante cualquier situación. ☐
2. En las mañanas, cuando se levanta, no quiere moverse de su cama. ☐
3. Depresiones. ☐
4. Cansancio físico que deriva en dolores musculares, baja de energía, enfermedades recurrentes como gripas o sueño constante. ☐
5. Disminución o pérdida del apetito sexual. ☐
6. Las actividades que antes le proporcionaban placer ahora son una carga, como salir a cine con las amigas o una actividad en pareja. ☐

Si contestó afirmativamente a más de tres de las anteriores premisas es tiempo de que busque ayuda. Los expertos le permitirán canalizar las emociones y dirigir el descanso.



La Reggia

Restaurant

Authentic Italian Cuisine!

Lavish Thanksgiving Day Buffet

Seating's -
1pm, 1:30pm, 3:30pm, 4:00pm

*Elaborate Display Table of Italian Antipasti
La Reggia's Formaggi Display*

Salad

House Salad with Balsamic Vinaigrette

Carving Stations

Whole Roasted Turkey w Stuffing & Steam Ship

Pasta Stations

Ravioli al Formaggio | Penne Vodka

Chafing Dishes

Chicken Francese, Meatball w Ragu Napolitano, Eggplant Rollatini,
Clams Oreganto, Fried Calamari, Stuffed Mushrooms, Mashed Potatoes,
Yams, Broccoli Florets, Sesame Chicken Sausage, Onion, Potato's.
Chicken Finger & Fries Upon Request for Children.

Dessert Display:

Assortment of Cakes, Pies, Mousses,
Cookies & Fresh Fruit

Coffee & Tea

Adults: \$55.00 13 and older
Children: \$30.00 (3 - 12 years)

Plus, 6.625% Tax and 20% Gratuities Children Under Two: Complimentary

La Reggia Restaurant

Located at Meadowlands Plaza Hotel | 40 Woods Ave Secaucus, NJ 07094

 facebook.com/lareggiaus • info@lareggiaus.com • www.lareggiaus.com



Errores más frecuentes al ejercitarse

En estas fallas tiende a incurrirse por falsas creencias o falta de información. Ni calentar ni enfriar. El 20% de las lesiones que ocurren en personas que se ejercitan son debidas a la falta de



Dedique mínimo el 10 % del tiempo de la rutina a calentar; por ejemplo: si el tiempo del ejercicio pleno es de una hora, el calentamiento será de seis minutos. Del mismo modo, al terminar haga estiramientos de las estructuras utilizadas, por un periodo de tiempo igual.

► No tomar descansos:

El cuerpo requiere periodos de descanso para recuperarse y poder progresar. Lo recomendable es que deje un día a la semana para descansar.

► Entrenar después de comer o con el estómago vacío:

Después de comer, el cuerpo dirige una mayor cantidad de sangre al sistema digestivo; esto merma el rendimiento de los músculos y otras estructuras y puede, incluso, generar un colapso circulatorio, que se manifiesta con malestar y mareos.

► Dolor como límite:

Por cuenta de la falsa creencia de que el buen ejercicio debe doler, son muchas las lesiones que se producen. El dolor es una señal inequívoca de que la capacidad del cuerpo ha sido sobrepasada. Si siente dolor, pare de inmediato.

► De vez en cuando:

No hay manera de que el ejercicio sea efectivo si no se practica con regularidad. Lo recomendable es por lo menos una hora de ejercicio, en condiciones aeróbicas (nadar,

trotar, patinar), tres veces a la semana. Es importante tomarse el tiempo para hacerlo bien, controlando la frecuencia cardíaca. Recuerde: no esperar resultados de la noche a la mañana, no entrenar músculos lesionados, no ejercitarse descalzo o sin medias, no entrenar si está enguayabado o trasnochado y no medirse o pesarse después de cada rutina.

► No consultar

Aunque el ejercicio es saludable puede empeorar algunos males o desencadenar otros. Si hay antecedentes de asma, tensión alta, obesidad (más de 13 kilos de sobrepeso), problemas del corazón, diabetes y otros, pregúntele al médico antes de iniciar una rutina.

► Ropa inadecuada:

Ponerse prendas ceñidas dificulta el retorno venoso y el uso de calzado inadecuado puede incrementar daños en músculos y articulaciones. Use



ropa holgada de materiales que permitan la transpiración; las mujeres deben proteger el pecho con brasieres deportivos.

► Por obligación:

Muchos se ejercitan por moda, porque el médico lo recomienda o porque sienten la presión de verse mejor o más delgados; esto desemboca en prácticas inadecuadas y rápido abandono.

► La misma rutina:

Hacer la misma rutina siempre hace que el cuerpo se adapte poco a poco a su práctica; cuando eso ocurre, el ejercicio deja de ser efectivo. No repita la misma actividad antes de tres días y prefiera un día ejercitar la parte alta del cuerpo y al día siguiente la inferior.

► Antes de ir a dormir:

El ejercicio físico actúa como un estimulante para el sistema

nervioso central, lo que promueve el insomnio. Prefiera ejercitarse en la mañana temprano; sirve como activador, además las estructuras están relajadas y descansadas.

► No hidratarse:

Durante el ejercicio, cerca del 75 % de la energía se disipa en forma de calor y gracias al sudor. Empiece a hidratarse 15 minutos antes de la práctica y durante ella hágalo a intervalos regulares (250 ml cada 15 minutos o 500 ml cada 30 minutos). Si el ejercicio dura menos de una hora, el agua es la mejor opción; si el tiempo es mayor, puede usar bebidas hidratantes, diluidas. No beba líquidos helados.





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

OCTOBER 2, 2025



UNION CITY'S PROFESSIONAL DEVELOPMENT ACADEMY

Teachers opened the academy by diving into the vision of the Math Bridge Room, building routines, and setting ambitious goals for student growth. They explored how to scaffold math tasks without lowering cognitive demand, designed intervention strategies, and examined coherence mapping to identify prerequisite skills. It was inspiring to see our educators embrace innovative approaches like anchor charts, cumulative review cycles, and high-yield routines to ensure every student has the support they need to thrive.



$$2x^2 + 3x = \sum_{i=0}^2 x_i \quad | \quad C$$

$$2a) - \frac{2 \tan(a)}{1 - \tan^2(a)} \quad 15 \Delta t = T - \frac{3a}{x}$$



Launching Systems of Support within the Math Bridge Room

