

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 944

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Noviembre 12 al 19, 2025

EEUU reabre el gobierno, 43 días despues y pone fin al cierre mas largo de su historia



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**

EE UU reabre su gobierno 43 días después y pone fin al cierre más largo de su historia

El paquete de continuación presupuestaria fue firmado poco antes de las 22:30 hora local por el presidente Donald Trump. El gobierno Federal de Estados Unidos reabre finalmente tras 43 días de cierre, el más largo de su historia, después de que el Congreso aprobara el miércoles un presupuesto provisional que durará hasta el 30 de enero, fecha para la cual el Legislativo deberá aprobar partidas para todo el ejercicio si quiere evitar una nueva suspensión administrativa parcial. El paquete de continuación presupuestaria, firmado poco antes de las 22:30 hora local (03:30 GMT del martes) por el presidente Donald Trump, garantiza la financiación provisional para las agencias del gobierno hasta la fecha indicada, otorgando al Congreso más tiempo para negociar asignaciones a largo plazo, pero también crea mecanismos para evitar situaciones como las vividas durante este cierre. En especial, este paquete ya va a financiar -pase lo que pase en enero- durante todo el ejercicio al Departamento de Agricultura, encargado del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Esto evitará lo sucedido durante este cierre, en el que millones de personas han quedado desde principios de noviembre sin asistencia de este programa de apoyo alimentario del que se benefician al menos 1 de cada 10 estadounidenses. El paquete también hace que unos 670.000 empleados federales puedan retornar a sus puestos después de estar 43 días sin trabajar ni cobrar y garantiza también que los aproximadamente 730.000 funcionarios que han seguido trabajando -porque sus labores se consideran esenciales- cobrarán todas sus nóminas atrasadas. A estos últimos, el último cheque les llegó a mediados de octubre y fue una paga parcial en la que solo se les abonaron los días trabajados en el segundo tramo de septiembre. Se espera que esto permita aliviar la tensionada situación del transporte aéreo en Estados Unidos, que ante la escasez de controladores (muchos de los cuales pidieron bajas para poder realizar empleos a tiempo parcial), se ha visto obligado a reducir paulatinamente el volumen de vuelos hasta prácticamente el 10% en los 40 aeropuertos con más tráfico del país y ha provocado miles de retrasos y cancelaciones desde el 7 de noviembre. La partida presupuestaria que aprobó el Senado el pasado lunes gracias a ocho demócratas que se saltaron a la disciplina de voto y que selló ayer la Cámara de Representantes, también



rescinde todos los despidos de funcionarios. Se cree que unos 6.000, que el Gobierno Trump aprobó tras el comienzo del cierre y bloquea cualquier otra reducción de personal federal hasta enero. En la ceremonia de firma desde el Despacho Oval, agradeció a esos senadores demócratas que votaron con los republicanos por su cambio de parecer y aseguró que no permitirán otra "extorsión" con las negociaciones presupuestarias, que en su opinión no deberían ser tan

complicadas de resolver con la mayoría republicana del Congreso. Estados Unidos ha recurrido a las llamadas resoluciones de continuidad presupuestaria, presupuestos parciales y proyectos "omnibus" plagados de retrasos durante décadas. El último proyecto de ley presupuestaria anual completo fue aprobado por el Congreso en 1997. El enroque de más de un mes de duración en el Congreso respondió a la negativa de los

demócratas a apoyar la continuidad presupuestaria si los republicanos no se comprometían a prolongar los subsidios al programa de seguros de salud asequibles Obamacare que caducan a final de año, mientras que los conservadores exigían reabrir primero la Administración y negociar después sobre las ayudas. Tras la aprobación de esta autorización presupuestaria provisional, los republicanos han prometido que permitirán que se vote en el Legislativo la

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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

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



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

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

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



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



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.

Moscú es una ciudad que huele a dinero por todas partes, extravagancia, mujeres y lujo sin límites

Agencias

Si la pregunta es en dónde hay mujeres lindas en Europa, la respuesta indiscutible es Moscú. Las hay por todas partes: en las oficinas, en el metro, en el centro comercial; las meseras, las recepcionistas, las guías turísticas: casi todas son espectaculares, a excepción de unas pocas que nacieron con mala suerte.

Para el que se muere por las monas de tez blanca con carita de muñeca, Moscú es la oportunidad de perderse en las delicias de la naturaleza humana por 48 horas y volverse un chico malo.

Moscú atesora parte importante de la historia del arte y de la humanidad y al mismo tiempo ofrece una cultura social activa, enmascarada en las rumbas y la elegancia, limosinas parqueadas en todas las esquinas, arandelas y ropas brillantes: un estilo muy ruso. Moscú es un destino para jóvenes y viejos, pero especialmente para yuppies con una buena cuenta corriente. La cita con una de las ciudades más caras del mundo empieza a través de los grandes ventanales del Café Ararat del Hotel Hyatt. Decorado con columnas de mármol y grabados de la cultura armenia antigua, es uno de los símbolos gastronómicos de la ciudad.

Basta con un desayuno armenio (una sopa de yogur llamada spas, acompañada de un khachapouri: un pan esponjoso relleno de queso fundido) para empezar el día con la cortesía que se merece este paisaje. La primera salida debe ser sin duda a la Muralla del Kremlin, el conjunto de fortificaciones de ladrillo rojizo donde se pueden ver El Palacio Facetado, la Torre de Salvador y la residencia del presidente. A unos cuantos pasos se llega a la plaza más famosa de Moscú: La Plaza Roja.

Pararse en su centro implica sentirse insignificante. Es como formar parte de una maqueta. Todo resulta impactante. La arquitectura de lo que en su tiempo fueron simples edificios de madera, plaza de mercado y lugar

de proclamaciones de zares, por obra y gracia del arquitecto Vladimir Osipovich, se convirtió en lugares emblemáticos como el Museo de Historia y de la Catedral de El GUM es uno de los centros comerciales más lujosos que existen, con la única excepción de que no tiene aire acondicionado y su estructura beige y techo de vidrio lo harán sentirse en una estación de tren del Reino Unido en la era victoriana. Por eso no es un simple centro comercial, fue la oficina de Stalin y el mausoleo de su esposa Nadezhda. Hoy reúne ostentosas tiendas con precios inasequibles y uno de los mejores secretos de Moscú: sus helados, por 76 rublos (4.500 pesos) pude probar una de las maravillas de la ciudad. De salida de la plaza, si no hay mucha fila, se puede hacer una corta visita al mausoleo de Lenin y a la tumba de Stalin.

El sitio para dejarse ver es el Café Gallery, uno de los lugares de Arkadiy Novikov, el rey de la escena restaurantera de Moscú, que se ha encargado de posicionarlo como uno de los más cool de la ciudad, entre fiestas glamorosas, DJ de moda y exposiciones de arte. Bajo proyectores de cine y rodeado de un ambiente acogedor y moderno, se puede disfrutar de la cocina italiana, japonesa, francesa y rusa. Una ensalada de queso roquefort con alcachofa sale por 850 rublos (56.000 pesos) y unas costillas de cordero asadas en



salsa de miel y mostaza con tomates verdes, por 950 rublos (62.000 pesos). La



visita al convento de Novodevichy en el lago de los Cisnes es



Una vez llega la noche, Pushkin es el café para probar platos tradicionales rusos, como las bolas de masa hervida y el kartoshka, un pastel dulce de papa. Pero la comida no es lo

único. Este café tiene diferentes salones, como "La Librería", un estudio victoriano de un viejo filósofo, decorado con ediciones del siglo XVII; "La farmacia", de un aristócrata alemán del siglo XIX que conserva teléfonos, teteras y un sinnúmero de curiosidades; puede sentarse en el de "la Terraza de verano" o en el "Salón de la chimenea", cada uno con un estilo único.

Las atracciones de la noche continúan con una presentación del Viejo Circo de Moscú en el Bulevar Tsvetnoy, por 2.500 rublos (164.000 pesos) la boleto más cara, o 400 (26.000 pesos), la más barata, es posible acercarse más a la cultura de esta ciudad. El circo está ubicado desde 1880 en un edificio con todas las adaptaciones necesarias para brindar un espectáculo profesional y divertido. Imposible irse de Moscú sin ver a los fabulosos acróbatas, al hombre más fuerte del mundo y a la chica de los hula hula, a los habilitados perros y focas, y el espectáculo final, ocho tigres al mando de una ruda pareja. Para terminar la noche con broche de oro, los clubes nocturnos compiten en la lista de los mejores de Europa. Después de una noche desequilibrada vale la pena desayunar en Grably, un restaurante vegetariano que hace alusión a un bosque colorido por sus enredaderas internas y luces artificiales, jugos, frutas y quesos, con estaciones repletas de postres y pasteles. Autoservicio, por 300 rublos (20.000 pesos).



Mayor Brian P. Stack y la Junta de Comisionados

en colaboración con RELAX MUSIC y MANU SPORT,
los invitan a

Noche Latina



Viernes, Noviembre 14, 2025

7:00 PM

William V. Musto Cultural Center

420 Calle 15, Union City, NJ 07087

Entrada Gratis • Refrigerios Gratis





TOWN OF **WEST NEW YORK**

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

Join us Veterans Day

Tuesday, November 11th
9:30AM

VETERANS PARK

54TH STREET & BOULEVARD EAST

» *Let's honor those that
serve & served* «

#WEAREWNY

» «
@townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Los gatos, animales con síndrome de paracaidistas

Las caídas de los gatos desde las ventanas no son un juego, esté al tanto de su mascota siempre. Se presenta por falta de estímulos, soledad, inexperiencia o instinto de cacería.

Con frecuencia los propietarios de gatos acuden al veterinario al darse cuenta de que su mascota, sin razón aparente, se lanza por la ventana. "Es el accidente más común que sufren los gatos domésticos, y se le denomina 'síndrome del gato volador o paracaidista' cuando caen de un segundo piso o de una altura superior a 7 metros", explica Claudia Liliana Rodríguez, médica veterinaria y etóloga clínica de la Universidad Autónoma de Barcelona. Desde el punto de vista de la etología, rama de la biología que estudia el comportamiento animal, esta conducta se califica como un 'síndrome' cuando es repetitiva y permanente.

► "La primera caída es accidental.

Sin embargo, si ocurre de forma habitual, el gato ha perdido su brújula interna; es decir, no se orienta", explica la especialista.

Los gatos jóvenes, menores de dos años, saltan al vacío motivados por su naturaleza cazadora o al intentar explorar el territorio.

También puede ocurrir que los gatitos no sepan manejar la altura en la que se encuentran y se resbalen al intentar asomarse.

► ¿Y los gatos adultos?

Cuando este comportamiento es repetitivo tiene varios orígenes: puede deberse a un ambiente con poca estimulación, es decir, un hogar en el cual los propietarios no juegan con su mascota para redirigir sus instintos de cacería, o la dejan sola por mucho tiempo.

"Estos gatos, por lo general, tienen el órgano del equilibrio alterado. Por eso, cuando se paran sobre el borde de la ventana y el viento los empuja, sufren una especie de vértigo y se caen", añade la doctora Rodríguez.

Por otra parte, son más propensos a tener este tipo de accidentes durante la pubertad cuando comienzan la actividad sexual. Esto se debe a que las hembras eliminan feromonas de reproducción en su orina y los gatos machos pueden percibirlas, incluso, a 80 metros

de distancia. Es así como intentarán perseguirlas.

► El afecto es otro aspecto fundamental.

Si bien es cierto que los gatos tienen la capacidad de aprender estrategias de supervivencia por sí mismos, esto no significa que no necesiten el cariño de los humanos.

"Cuando nadie los peina o juega con ellos, se deprimen, dejan de explorar y a la primera oportunidad que tienen, se escapan", comenta la especialista.

Medidas de prevención De acuerdo con Lucía Carvajal, médica veterinaria homeópata y directora de la Clínica para Pequeños Animales de la Universidad Nacional, lo principal es vigilar que ventanas, balcones y huecos de ventilación estén cerrados durante el día.

Por su parte, Carolina Buitrago recomienda tener dentro de la casa gimnasios para gatos, rascaderas o realizar juegos de pelota para que se distraigan. Una opción es comprar otro gato (que esté operado) para que tenga a su lado un compañero de juego. Deben estar juntos desde pequeños.

► **Conviene también aumentar los rituales de juego con el propietario.** "Los indicadores de láser, por ejemplo, le ayudan a fortalecer su instinto de cacería porque tiene que perseguir una luz", dice la doctora Rodríguez.

Es útil tener en la casa zonas de aislamiento, como túneles y cajas de cartón, para que tenga espacios donde pueda esconderse y trepar.

Por último, no hay que olvidar esterilizar a las hembras y a los machos, así como castrarlos desde pequeños con el fin de que las hormonas no desencadenen conductas sexuales como el celo.

► Cómo actuar en caso de emergencia

Los gatos tienen una fisonomía fascinante que les permite tener más probabilidad de sobrevivir a una caída de 7 metros que a una inferior.

"Dado que la distancia es mayor, tiene más tiempo para girar el tronco y la cabeza hacia

un lado; estirarse completamente antes de caer y así disminuir la fricción con el aire como un paracaidista", explica Rodríguez.

Sin embargo, en ocasiones sufren traumas en algunas partes del cuerpo. De acuerdo con Carolina Buitrago, si está en un edificio y al caer se enreda, por ejemplo, con los cables de la luz puede tener un trauma en la cabeza, fracturarse la mandíbula, tener lesiones en el abdomen o en el tórax o una hemorragia interna.

Por eso, la principal recomendación es llevarlo al veterinario inmediatamente, aun si sale corriendo apenas se golpea.

Si el gato se esconde todo el día, maulla constantemente, no come, no quiere orinar o defecar y se queda quieto o se esconde por más de dos días, algo le está pasando", agrega.

► **Según la médica veterinaria Lucía Carvajal, hay que seguir las siguientes recomendaciones:** no darle analgésicos para humanos porque puede intoxicarse; moverlo lo menos posible para evitar que se fracture alguna parte del cuerpo y llevarlo al veterinario para que sea evaluado, le hagan una radiografía y lo dejen en

observación por lo menos 24 horas.

Test sobre si está listo para tener mascota

Si tiene dudas sobre si usted está listo para ser el dueño de una mascota, responda estas preguntas y anote la cantidad de respuestas por cada letra.

1. ¿Le gustan los animales?

- A. Mucho
- B. Poco
- C. Nada

2. ¿Se le revuelve el estómago al oler heces de animales?

- A. No
- B. A veces
- C. Siempre

3. ¿Estás dispuesto a darle tu tiempo de estar con tus amigos a tu mascota?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

4. ¿Está dispuesto a madrugar y desvelarse para atender a un animal?

- A. Sí
- B. Sólo si es muy necesario
- C. No

5. ¿Está dispuesto a gastar sus domingos, mesadas, etc. en su mascota?

- A. Sí
- B. Sólo si es necesario
- C. No

Respuestas

Si respondió C a todo, olvídalo, usted no sirve para tener una mascota.

Si estuvo entre B o C, no es recomendable que tenga una mascota.

Si se inclinó más por la A y B es mejor que lo siga meditando para que no se equivoque.

Si todas sus respuestas fueron A es apto para ser un dueño responsable.

Tomado de www.mascotas.org



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

Cómo salvar el medioambiente sin ser un superhéroe ecológico

Cuando se trata de proteger al medioambiente, la iniciativa es continua. Para que el planeta pueda retomar el camino correcto, se debe seguir enfatizando en la adopción y promoción de estilos de vida favorables al medioambiente.

Aunque muchos no lo saben, los estadounidenses han tomado numerosas medidas de protección al respecto. La Agencia de Protección del Medioambiente (EPA), reporta que los estadounidenses han reducido las emisiones tóxicas en 50 millones de toneladas desde 1970. Y aunque hay quien se lamenta al ver los vehículos deportivos utilitarios y otros notorios consumidores de grandes cantidades de combustible, lo cierto es que los automóviles actuales son mucho más favorables al medioambiente que antes. En la actualidad, se necesitarían veinte automóviles modernos para totalizar la misma cantidad de emisiones de uno solo construido en los años sesenta.

► **Pero no sólo nuestros vehículos han mejorado.** Las estadísticas de EPA indican que las emisiones de plomo se han reducido en 217,000 toneladas por año, mientras que las emisiones de partículas han disminuido en 9 millones de toneladas anuales. Aunque los estadounidenses y sus legisladores han logrado grandes éxitos en la protección del medioambiente, queda mucho por hacer. Y no tenemos necesariamente que trabajar para el gobierno o incorporarnos a una plataforma ambientalista para marcar una diferencia. Cada uno de nosotros puede hacer varios cambios ligeros pero productivos a nuestra rutina cotidiana, y asegurarnos de que los mismos marquen una gran diferencia.

► **¡Apague las luces innecesarias!** En una economía que aun enfrenta dificultades, muchas personas buscan formas de ahorrar dinero. Pero algunos ignoran que es posible

ahorrar y beneficiar al medioambiente si sólo apagan las luces innecesarias en sus hogares. Aunque mantener una luz encendida facilita el tránsito por la casa en horas nocturnas, es mejor tener a mano una linterna en la mesa de noche y apagar esas luces cuando no estamos en determinada habitación o cuando vamos a la cama. Sin dudas la cuenta de la electricidad se hará más costeable, y el planeta también lo agradecerá.

► **Bajar la calefacción.** En la medida que se acerca el invierno, volvemos a encender la calefacción. Lamentablemente, esto perjudica la calidad del aire y nuestros bolsillos también.

Siempre que sea posible, póngase un suéter y baje el termostato.

► **Elimine con precaución los limpiadores caseros.** Los pesticidas, la pintura para el hogar y los solventes cotidianos están compuestos por su

stancias químicas que pueden ser peligrosas para el medioambiente si no se desechan de forma apropiada. Cumpla con las

leyes locales a la hora de echar a la basura esas sustancias, y asegúrese de guardarlas en envases herméticos una vez que los abra. Si tiene dudas acerca de las formas correctas de desecho, consulte con el centro de reciclaje más cercano, o visite el sitio Web de EPA, www.epa.gov.

► **Cuide su automóvil.**

Muchos ignoran el calendario de mantenimiento de sus vehículos, lo que les resulta más costoso a la larga, e inmediatamente en el caso del medioambiente. Los vehículos funcionan con mayor efectividad cuando se les da el mantenimiento requerido, y un vehículo eficiente consume menos combustible. Además, un vehículo bien cuidado produce menos emisiones dañinas. Consulte el manual del propietario para informarse del calendario de mantenimiento, y cumpla con sus normativas. El vehículo durará más, y se beneficiará al medioambiente de múltiples maneras.

► **Inspeccione y cuide sus electrodomésticos.**

Otra manera de extender la expectativa de vida de sus electrodomésticos y proteger

simplemente inspeccionar y reparar los problemas de refrigeración, envases atragantados, potencia del aparato no está lo suficientemente fría. Si tiene

Y es acc de in V e ha mas en el enfriamiento de la habitación, lo cual implica un mayor consumo de energía. Es una inspección o reparación fácil y económica, pues el filtro sólo se puede lavar y seguir usándose. Si hay que reemplazarlo, no tendrá que gastar demasiado, y el ahorro de energía resultante vale más que lo que pueda costar el reemplazo.

► **Recicle! Si no recicla,**

¿por qué trabajar? La recolección de botellas plásticas y de aluminio implica emisiones dañinas. Si los recicla, se producirán menos y el medioambiente se beneficiará como resultado.

Aunque no aparezcan tantas noticias como antes, esto no quiere decir que se produzcan menos y el medioambiente se beneficiará como resultado. Resignado a los altos precios del combustible, hay formas de gastar menos. Si es posible suscribese a un medio de transporte compartido, organizando viajes con sus compañeros de oficina que viven cerca. Si no es posible, considere el transporte público. Además de ahorrar en gasolina, dejar que otra persona maneje ayuda a conservar nuestra salud mental.

Las personas que deseen ahorrar y preservar el medioambiente también pueden ir al trabajo en bicicleta cuando les sea posible. Aunque no es ideal si se trabaja lejos de su domicilio, quienes vivan cerca podrán hacer ejercicio, ahorrar dinero y ayudar al mejoramiento de la salud del planeta.






Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

Del oído depende la audición y el equilibrio

El oído tiene tres partes principales: externo, medio e interno. Para oír se utilizan todas ellas. Las ondas sonoras entran por el oído externo. Llegan al oído medio, donde hacen vibrar el tímpano. Las vibraciones se transmiten a través de tres huesos diminutos llamados osículos que se encuentran en el oído medio. Las vibraciones viajan hacia el oído interno, un órgano curvilíneo con forma de serpiente. El oído interno transmite los impulsos nerviosos hasta el cerebro. El cerebro los identifica como sonidos. El oído interno también controla el equilibrio.

Muchas enfermedades pueden afectar el oído o el equilibrio. Las infecciones de oído son las más comunes en bebés y niños pequeños. El **tinnitus**, un rumor que se escucha en el oído, puede ser a consecuencia de ruidos fuertes, medicinas o algunas otras causas. La **enfermedad de Ménière** puede resultar debido a problemas con líquidos en el oído medio; sus síntomas incluyen tinnitus y vértigo. Algunas enfermedades del oído pueden terminar en problemas de la audición y sordera.

Las personas con audición normal pueden oír las palabras en voz baja a una distancia de un metro y medio. Si una persona está afectada por una pérdida grave de la audición no podrá escuchar cuando se diga a 15 cm de su oído.

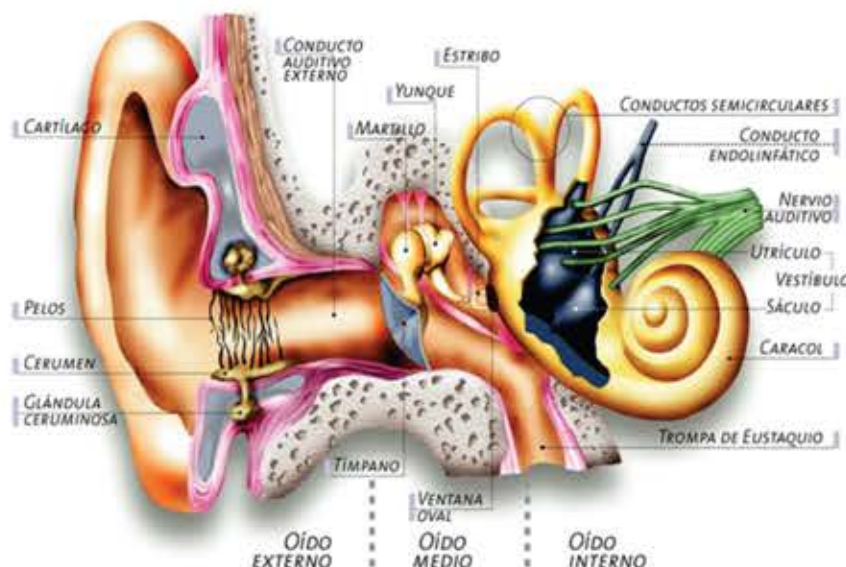
Existe varios métodos para probar la capacidad auditiva de una persona; una de ellas es la prueba de la impedancia, que mide la capacidad del tímpano para reflejar las ondas sonoras.

Esta prueba se realiza introduciendo una sonda cubierta de material aislante en el canal del oído externo, para cerrar su entrada. Mediante una transmisor colocado en la sonda se dirigen sonidos al tímpano, mientras se regula la presión en el canal. Los reflejos de estas ondas sonoras se miden con un receptor, para averiguar la existencia de alguna lesión.

La sudiometría mide la capacidad de escuchar los sonidos transmitidos por el aire, y la capacidad de percibir sonidos transmitidos por los huesos de la cabeza, mediante la emisión directa de ruidos sobre los huesos del cráneo.

Estructura perfecta

El 95% de los músicos con oído privilegiado comenzaron con la música antes de los 7 años, como si fuera una especie de memoria musical.



■ Las infecciones en los oídos son las enfermedades más comunes en los bebés y los niños pequeños. Con frecuencia, la infección afecta el oído medio y se denomina otitis media. Los tubos dentro de los oídos se tapan con fluidos y moco. Puede afectar la audición, ya que el sonido no puede pasar a través de todo ese fluido.

Con frecuencia, las infecciones de oído desaparecen espontáneamente, pero el médico puede recomendar medicinas para el dolor.

■ Las infecciones severas y las infecciones en bebés pueden requerir antibióticos. Los niños que tienen infecciones frecuentes pueden requerir una cirugía para colocar pequeños tubos dentro de los oídos. Los tubos alivian la presión dentro de los oídos y así el niño puede oír nuevamente.

Mitos sobre la limpieza de los oídos

Existen muchos mitos acerca del cuidado y la limpieza correcta de los oídos, pero un correcto seguimiento de indicaciones permitirán que estos se encuentren saludables.

En primera instancia se deben evitar los lugares ruidosos, además del uso de reproductores de audio, que impliquen el uso de audífonos. En estos casos, no se debe sobrepasar el nivel de audio más allá del 60 por ciento del volumen.

Evitar los lugares ruidosos, así como el uso de iPod o

walkman, pues podrían alterar las estructuras del oído interno: la cóclea (caracol), que es la que permite oír, y el laberinto, que se encarga del equilibrio.

Las gripes y resfriados, en algunos casos, puede generar infecciones en los oídos, por lo que es importante acudir al médico para que no se agrave el problema.

Evitar el uso de medicamentos ototóxicos como gentamicina, gamicina y amikacina, estos son utilizados para sanar algunas enfermedades pero también pueden causar sordera.

¿Para qué sirve la cera de los oídos?



Tal vez te hayas preguntado alguna vez por qué tenemos cera en los oídos y si debes hacer algo para eliminarla. De hecho, por muy asquerosa que te pueda parecer, la cera tiene una razón de ser. El conducto auditivo fabrica esta sustancia pegajosa para proteger el oído. Una vez fabricada, la cera se desplaza lentamente hacia la parte más externa del oído. Entonces, o cae al exterior o bien se elimina mediante la higiene diaria. Si quieres, te puedes limpiar suavemente la parte más externa

del oído, denominada pabellón auditivo externo, con una manopla.

No te metas nunca nada puntiagudo o afilado dentro del oído, pues podrías hacerte sangre o alguna lesión grave. Si te parece que tienes demasiada suciedad o cera en el oído, pide a tu madre o a tu padre que te ayude a limpiártelo.

Ni siquiera es una buena idea utilizar bastoncillos de algodón. Al hacerlo, podrías empujar la cera hacia partes más internas del oído, adonde se podría adherir. Asimismo, el bastoncillo podría irritar el conducto auditivo e incluso provocarte una infección.

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

Del oído depende la audición y el equilibrio

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 14- Noviembre - 9:00 PM

Domingo 16 de Noviembre - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 18 de Noviembre - 9:30 PM

Miércoles 19 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

horas 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



1. Seleccione juguetes para usar dentro de casa similares a los que su hijo utiliza afuera. Préstelos atención a los juguetes preferidos de sus hijos. Generalmente, los juguetes que prefieren dentro de casa son similares a aquellos con los que juegan al aire libre.

Diversión y aprendizaje de otoño: cuando el juego se traslada del exterior al interior de casa

(CL)

Ahora que las temperaturas comienzan a descender y la luz diurna a desaparecer más temprano, los niños regresan a sus juegos dentro de casa.



a los padres algunos consejos para hacer la transición de jugar afuera a los juegos al interior. Tener estas recomendaciones en cuenta contribuirá a que los niños permanezcan activos, aprendan mientras juegan, y reducir los niveles de estrés de los padres en su desempeño de múltiples tareas hogareñas.

Si bien el verano es una época maravillosa para que los niños practiquen más actividad física, los juegos al interior son beneficiosos para su desarrollo en general.

La Dra. Kathleen Alfano, Directora Principal de Investigaciones Infantiles de Fisher-Price, les ofrece

2. ¡Manténgalos en actividad! Dependiendo del sitio en el que residan, es posible que pueda llevar a los niños al parque por las tardes, caminar por la cuadra o jugar fútbol entre todos. Varios estudios revelan que los niños aprenden más cuando tienen tiempo para realizar actividades físicas. Pero si intervienen factores climáticos o de otro tipo, busque actividades bajo techo.

3. Hacer de cada tarea cotidiana una ocasión para compartir y aprender. Es innegable que los padres son expertos en hacer varias tareas simultáneamente. Aproveche la hora de preparar la cena para hablar con sus hijos mayores y saber cómo les fue su día escolar (en vez de preguntarles "¿Qué aprendieron hoy?", lo cual podría provocar una respuesta negativa, intente con "Háblenme de lo que aprendieron hoy en la escuela"). Pregúnteles a sus hijos de edad preescolar qué formas y colores tienen los objetos existentes en la

cocina. Hábleles acerca de las comidas que está preparando, y de los recuerdos que evocan.

4. Los abuelos pueden ser salvavidas... ¡y también maestros!

Los abuelos ocupan un sitio especial en las familias latinas. Considerados como los pilares de la familia, pueden vivir en la misma casa con sus hijos y nietos, o cuidar a estos últimos cuando sus padres trabajan... o quizá preparar la cena dominical para toda la familia. Si tiene la gran suerte de contar con la ayuda de sus padres, invítelos a estimular la imaginación de sus hijos narrándoles cuentos de su niñez, hablándoles acerca de las tradiciones, o hablar de lo que les gusta hacer para divertirse. Los juguetes que les dan vida a los cuentos o pasatiempos de los abuelos, le permitirán a su hijo jugar papeles y comprender las experiencias compartidas.

5. Ayude a su hijo a prepararse para leer y aprender. Léale diariamente a su hijo.

Autor: RAMIRO CALVET-CALVEGAR@HOTMAIL.COM





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