

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 945

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Noviembre 19 al 26, 2025

Trump concede indulto total y completo al expresidente de Honduras Juan Orlando Hernandez



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.

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

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

Trump dice que concederá un “indulto total y completo” al expresidente de Honduras Juan Orlando Hernández

El presidente Donald Trump dijo este viernes que tiene la intención de conceder un “indulto total y completo” al expresidente de Honduras Juan Orlando Hernández, una medida que borraría una importante condena en Estados Unidos por narcotráfico para un antiguo aliado estadounidense que actualmente cumple una pena federal de 45 años de prisión. “Concederé un indulto total y completo al expresidente Juan Orlando Hernández, quien, según muchas personas a las que respeto enormemente, ha sido tratado de manera muy dura e injusta. Esto no puede permitirse, especialmente ahora, después de que Tito Asfura gane las elecciones, cuando Honduras estará en camino hacia un gran éxito político y financiero. Voten por Tito Asfura para presidente, y felicitaciones a Juan Orlando Hernández por su próximo indulto”, escribió Trump en una publicación en Truth Social. Trump también utilizó la publicación para respaldar firmemente al candidato presidencial conservador hondureño Tito Asfura, vinculando el apoyo de Estados Unidos al resultado de la elección. Juan Orlando Hernández, expresidente de Honduras, dijo que no tiene ningún remordimiento y reiteró ser inocente antes de ser condenado a 45 años en EE.UU. “Si Tito Asfura gana la presidencia de Honduras, porque Estados Unidos tiene mucha confianza en él, en sus políticas y en lo que hará por el pueblo de Honduras, seremos muy solidarios. Si no gana, Estados Unidos no seguirá destinando recursos, porque un líder equivocado solo puede traer resultados catastróficos a un país, sin importar cuál sea. Tito será un gran presidente, y Estados Unidos trabajará de cerca con él para asegurar el éxito, con todo su potencial, de Honduras”, escribió el presidente en la misma publicación. El abogado de Hernández, Renato Stabile, dijo en un comunicado que “se ha reparado una gran injusticia y tenemos grandes esperanzas en la futura colaboración entre Estados Unidos y Honduras”. “Creemos que fue víctima de una persecución política”, agregó. El expresidente de Honduras Juan Orlando Hernández fue condenado el año pasado a 45 años de prisión y a una multa de US\$ 8 millones por un juez de Estados Unidos por delitos de narcotráfico. Hernández ha negado anteriormente los cargos en su contra y, durante su sentencia, insistió en que es inocente y que fue “acusado incorrecta e injustamente”. El exmandatario hondureño fue extraditado



desde Honduras después de que el Departamento de Justicia de Estados Unidos presentara en 2022 tres cargos relacionados con narcotráfico y armas de fuego en su contra. Hernández fue presidente de Honduras desde 2014 hasta 2022. Durante sus años en el cargo, “protegió y enriqueció a los narcotraficantes de su círculo cercano”, dijo el Departamento de Justicia, citando su uso del poder ejecutivo para apoyar las extradiciones a Estados Unidos de ciertos narcotraficantes “que amenazaban su control del poder” mientras “prometía a los narcotraficantes que le pagaban y seguían sus instrucciones que permanecerían en



CVS pharmacy®

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

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



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



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

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



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

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

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



prices starting at
3.99

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

WITH CARD Select hand sanitizer.



Helping you stay prepared

spend \$30
Get \$10
ExtraBucks® Rewards

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

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

Look for this symbol for participating products:

24.99

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



ANY L'Oréal facial care.



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



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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



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



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



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

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

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

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

Paso a paso de las pausas saludables

No sólo distraen y alivian la tensión, sino aportan beneficios para la salud. Hacer pausas saludables durante la jornada de trabajo no es, ni mucho menos, una pérdida de tiempo.

Por el contrario, ayudan a mejorar la circulación de la sangre, aumentan los estados de alerta, reducen la posibilidad de cometer errores y elevan los niveles de productividad.

"Estas pausas consisten en la suspensión temporal de las actividades de rutina. Se hacen por cortos periodos (de 10 a 15 minutos), dos a tres veces al día", explica Juan Vicente Conde, médico especialista en salud ocupacional y vicepresidente de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo.

La idea es que en esos espacios se practiquen estiramientos o masajes suaves para "romper la sobrecarga muscular y articular, y no llegar a niveles altos de fatiga que puedan convertirse en cuadros dolorosos o que agoten las reservas energéticas musculares, que disminuyen el rendimiento de trabajo", asegura el especialista.

► Ejercicio No. 1

Eleve los brazos sobre la cabeza y entrelace los dedos con las palmas hacia arriba. En esta posición, extienda los brazos hacia arriba hasta sentir una suave tensión. Hágalo por cinco segundos.

► Ejercicio No. 2

Sentado o de pie, estire el brazo derecho, ponga la mano izquierda en el codo y empuje suavemente hacia el pecho, hasta doblarlo. Sostenga esta posición por cinco segundos, hasta sentir una ligera tensión. Repita la operación con el otro brazo.

► Ejercicio No. 3

Con la espalda recta extienda el cuello hacia atrás, elevando la barbilla. Sostenga esta posición, con una tensión suave, por 3 a 4 segundos.

► Ejercicio No. 4

Con la cabeza recta, dirija la vista hacia un punto fijo. Sin apartar la mirada de él, desplace la barbilla, en forma alternada, hacia la derecha y hacia la izquierda. Haga cinco repeticiones.

► Ejercicio No. 5

Ponga su brazo derecho sobre la cabeza e intente llevar la mano lo más lejos posible al

lado izquierdo; coja la cabeza y tráigala hacia el hombro derecho. Sostenga 3 a 4 segundos. Repita con el otro brazo.

► Ejercicio No. 6

Con la cabeza recta, fije la vista en un punto y sin apartarla acerque la oreja derecha al hombro derecho. Haga cinco repeticiones. Repita el mismo ejercicio al lado izquierdo.

► Ejercicio No. 7

Eleve y descienda lentamente los dos hombros. Al subir inspire y al bajar expulse el aire por la boca, muy despacio. Haga cinco repeticiones.

► Ejercicio No. 8

Estire los brazos al frente y junte las palmas de las manos. Con la mano de arriba presione hacia abajo la otra palma hasta sentir una suave tensión. Sostenga 8 segundos. Vóltelas y repita este ejercicio.

► Ejercicio No. 9

Lleve los brazos a la espalda. Con la mano derecha coja la muñeca izquierda y haga una leve tracción del brazo izquierdo, al tiempo que estira el cuello hacia el lado contrario. Sostenga esta posición por cinco segundos, hasta sentir una suave tensión. Repita con el otro brazo.





Mayor Brian P. Stack
& Board of Commissioners
cordially invite you to

CHRISTMAS AT ELLSWORTH PARK

Thursday, December 4, 2025
6:00 PM

Ellsworth Park
23rd Street & New York Ave.

Free Entertainment • Free Admission

El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados se complacen en invitarlos a dejar su carta a Santa en nuestro Buzón Exprés del Polo Norte, justo frente al Ayuntamiento (Calle 60, 428). ¡Viva la magia navideña y envíe sus deseos directamente al Polo Norte!



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

Bring your letter to Santa



Drop them in our special North Pole Express Mailbox in Front of Town Hall

**REGISTER FOR ALL RECREATION ACTIVITIES @WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME
FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201) 295-5120 OR YOU MAY VISIT
OUR OFFICE AT 428 60TH ST ROOM 7, MON-FRI 9AM-5PM**



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, fractura de 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 confronta 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 sustancias 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 el medioambiente es asegurarse de que el aparato no está lo suficientemente frío. Si tiene

► **Recicle! Si no recicla, va a trabajar por una ruta diferente.** Aunque no aparecen tantas noticias como antes, esto no quiere decir que producir menos y reciclar más sea una tarea sencilla. El medioambiente se beneficiará como resultado.

Resignados 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.



Y e...
acc...
de...
in...
V...
e...
hac...
más 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 filtro.

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
AND
COMMISSIONER HUGO D. CABRERA
INVITE GIRLS AND BOYS
AGES 4, 5 & 6**

**NORTH BERGEN
RECREATION
BASKETBALL CLINIC
REGISTRATION**



REGISTRATION NOW OPEN
\$35.00 NON-REFUNDABLE REGISTRATION FEE
(EXACT CASH, DEBIT/CREDIT, MONEY ORDER, CHECKS
ACCEPTED)
BIRTH CERTIFICATE & RECENT UTILITY BILL (NO LICENSE/ID).
NORTH BERGEN RESIDENTS ONLY

REGISTRATION LOCATIONS

UPTOWN **NORTH BERGEN RECREATION CENTER**
6300 MEADOWVIEW AVENUE, 2ND FL
MONDAY-FRIDAY | 2:00PM-9:00PM
(201) 861-9601

DOWNTOWN **NORTH BERGEN RECREATION CENTER
AND LIBRARY**
1231 KENNEDY BOULEVARD, 3RD FL
MONDAY-FRIDAY | 11:00AM-9:00PM
(201) 875-9130



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.





APRENDA INGLÉS

CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

► LUNES A JUEVES

8am a 10am
10am a 12pm
6pm a 8pm
8pm a 10pm

► SABADOS

9am a 12:30pm

► DOMINGOS

9am a 12:30pm

**RESULTADOS 100%
GARANTIZADOS**

INSCRIPCIÓN \$0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)

**CLASES DESDE
\$150
AL MES**



Contáctanos para más información:  **+1 (551) 202-3613**

3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America

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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de

Union City

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

ESCUELAS DE UNION CITY RECAUDAN CASI \$6,000 PARA LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Las escuelas de Union City se vistieron de rosa durante el mes de octubre en conmemoración del Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer de Mama.

El evento culminó con una gran asistencia en la Academia de STEM José Martí, donde se rindió homenaje a las sobrevivientes de cáncer de mama y se instó a todos a tomar medidas de detección temprana para prevenir esta terrible enfermedad.

Gracias a la labor de la Directora de Relaciones Comunitarias, Mercedes Joaquín, y a las contribuciones de los estudiantes, educadores y empleados del distrito escolar, se recaudaron \$5,853.48, que fueron donados al Centro de Cáncer de Mama y Citodiagnóstico Leslie Simon del Hospital Englewood.

El evento anual fue organizado por el distrito escolar, el alcalde y senador estatal Brian P. Stack y la Junta de Comisionados y la Comisionada del Condado Fanny Cedenó.



Síguenos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*
Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Joseph Isola, *Miembro*
Fr. Aro Nathan, *Miembro*
Alicia Morejon, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*
Alejandro Velazquez, *Miembro*

Superintendente de Escuelas
Silvia Abbato

Asistente Superintendentes
John Bennetti
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/
Director de Facilidades
Justin Mercado

Administrador de Negocios
Anthony Dragona

Asistente de la Superintendente
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City

Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

UNION CITY SCHOOLS RAISE NEARLY \$6,000 TO FIGHT BREAST CANCER

Union City schools were awash in pink during October in recognition of national Breast Cancer Awareness Month.

The recognition culminated in a jam-packed event at Jose Marti STEM Academy where breast cancer survivors were honored and everyone was urged to take early detection steps to prevent this dreaded disease.

Thanks to the efforts of Community Relations Director Mercedes Joaquin and contributions from students, educators and employees of the school district, \$5,853.48 was raised and presented to the Leslie Simon Breast Cancer and Cytodiagnosis Center at Englewood Hospital.

The annual event was hosted by the school district and Mayor/State Senator Brian P. Stack and the Board of Commissioners and County Commissioner Fanny Cedenó.



Follow Us:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Ydalia M. Genao, *President*
Carlos H. Vallejo, *Vice-President*

Joseph Isola, *Trustee*
Fr. Aro Nathan, *Trustee*
Alicia Morejon, *Trustee*

Kennedy Ng, *Trustee*
Alejandro Velazquez, *Trustee*

Superintendent of Schools
Silvia Abbato

Assistant Superintendents
John Bennetti
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the Superintendent
Diane Capizzi