El Cambio Online

El periódico que le sirve a la comunidad -GRATIS- Año 14 - Edición 660

www.cambionewspaper.com 201-850-9444 Junio 6 al 13, 2020

Los males culturales de EE. UU. que el presidente Kennedy aborrecía siguen hoy

Pag-3

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. Llámenos hoy

STATE FARM INSURANCE

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

Los 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.

statefarm.com®

CMN

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

DIVORCIO POR SOLO $99.00

- 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

West New York Board of Education

Educación Preescolar Gratis

para niños de 3 y 4 años que residen en West New York

Matrícula para el año escolar 2020-2021

Currículo "Tools of the Mind"

Educación De Alta Calidad

Registración Comienza Marzo 2, 2020

Niños elegibles para el programa Pre-K de 3 años de edad, deben cumplir 3 años el 1ero de octubre del 2020 o antes.
Niños elegibles para el programa Pre-K de 4 años de edad, deben cumplir 4 años el 1ero de octubre del 2020 o antes.

Es tan fácil como:

1. **Aplicar en línea: www.wnyschools.net**
2. **Llamar para una cita: 201-553-4108**
3. **Traer toda documentación a su cita**

POR FAVOR ASEGURARSE DE TENER LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS Y LOS FORMULARIOS COMPLETOS CUANDO LLEGUE A LA MATRICULA

- ✓ Aplicación de Admisión junto con todos los formularios y pólizas deben de estar ***COMPLETAMENTE*** llenos y firmados por el Padre o Guardián
- ✓ Exámenes Médicos/Físicos y formulario Universal Child Health Record ***DEBEN*** estar completos, firmados y sellados por un Médico y ser revisados por una Enfermera del distrito escolar de WNY
- ✓ Prueba de Inmunización (Traducción al inglés para documentos que no estén originalmente en inglés)
- ✓ Partida de Nacimiento Original (Traducción al inglés certificada es requerida para documentos que no estén originalmente en inglés)
- ✓ Tres (3) Pruebas de Dirección en WNY (Pruebas deben ser recientes y aceptable según los requisitos del distrito) (ver la aplicación)
- ✓ Dos (2) Fotos del Estudiante tamaño Pasaporte

IMPORTANTE:

SOLAMENTE el Padre/Guardián puede matricular al estudiante.
Padre/Guardián debe mostrar identificación con foto válida para poder matricular al niño.

CENTRO DE REGISTRACIÓN
PS #3 Annex
5401 Polk Street, West New York, NJ
www.wnyschools.net
Registración es continua durante el año.

Para Más Información, Por Favor Llamar al: (201) 553-4108

IDENTIFIQUE A SU NIÑO – RESIDENTES DE WEST NEW YORK

PADRES: Si usted sospecha que su hijo/a entre las edades de 0-3 años pueda tener algún impedimento o incapacidad que le imposibilita o afecta el aprendizaje por favor comuníquese con el Departamento de Intervención Temprana NJEIS @ (888) 653-4463. Si usted sospecha que su hijo/a entre la edad de 3 a 21 años pueda tener alguna incapacidad o impedimento que afecte negativamente su aprendizaje y usted es residente de West New York, puede comunicarse con la oficina de Servicios Especiales del Departamento de Educación de West New York. Nosotros le podemos facilitar información con respecto a los servicios para los cuales su hijo/a puede ser elegible.

POR FAVOR LLAME A: Sr. Christian Cardenas, Asistente Superintendente de Servicios Especiales al (201) 553-4000 Ext. 30152.

Los males culturales que Kennedy aborrecía siguen hoy

Análisis entre cómo se vivían las protestas de los años 60 y las protestas de hoy contra el racismo.

Como médico del hospital en la ciudad de Nueva York veo el impacto clínico del covid-19 diariamente: pulmones fallidos, corazones inflamados y vasos sanguíneos bloqueados. Pero, en los Estados Unidos, el coronavirus también es un síntoma de una enfermedad más generalizada y duradera: una cultura y una economía política que están profundamente rotas y peligrosamente desiguales, y un país que no ha aceptado su legado de racismo. Durante la pandemia en curso no es la primera vez que EE. UU. ha tenido que enfrentar sus patologías colectivas. En 1968, el tumulto social y político que luego se apoderó del país pareció profundizarse. Esa primavera, el país estaba tambaleándose por las divisiones sobre la guerra de Vietnam. Las protestas no violentas por los derechos civiles han dado lugar a disturbios en las ciudades del país que reflejan nuestro momento actual. Y las depredaciones económicas que impulsaron el movimiento de derechos civiles se hicieron más obvias, ya que los trabajadores de saneamiento en Memphis se declararon en huelga por condiciones más seguras (un episodio con claros paralelos hoy).

Ese marzo, el senador estadounidense Robert F. Kennedy, candidato a la presidencia, pronunció su segundo discurso de campaña. Sus palabras no son menos ciertas actualmente. "Incluso si actuamos para borrar la pobreza material, hay otra tarea mayor", dijo a una multitud desbordada en el Allen Fieldhouse de la Universidad de Kansas. "Es enfrentar la pobreza de satisfacción (propósito y dignidad) que nos afecta a todos. Demasiado y durante demasiado tiempo, parece que hemos renunciado a la excelencia personal y los valores de la comunidad en la mera acumulación de cosas materiales". Las palabras de Kennedy aún resuenan. Revelaron una verdad simple que la pandemia de covid-19 también ha dejado al descubierto: nuestro énfasis en la riqueza y la cultura material a cualquier costo refleja valores que impiden los esfuerzos para contener la propagación del virus. Las paradojas son obvias. Los estadounidenses están horrorizados por la pobre respuesta de su país a la pandemia. Sin embargo, hemos pasado décadas invirtiendo menos en infraestructura y fortalecimiento de nuestra salud pública. La salud pública representa solo el 2,5 % del gasto en salud de los Estados Unidos.

La novelista Arundhati Roy se preguntó recientemente si habría escasez de equipo si Estados Unidos necesitara bombas, no máscaras. Su pregunta es confirmada por unidades de policía militarizadas totalmente equipadas desplegadas en las calles de las mismas ciudades donde las enfermeras usaban bolsas de basura como equipo de protección personal. Y la experiencia científica que los estadounidenses necesitan ahora más que nunca está siendo politizada por aquellos para quienes la economía y el partidismo son lo primero. Kennedy no se habría sorprendido. En su discurso en Kansas lamentó la obsesión cultural de los estadounidenses con el crecimiento económico por encima de todo. "Nuestro producto nacional bruto... cuenta la contaminación del aire y la publicidad de cigarrillos", dijo. "Cuenta la destrucción de la secoya y la pérdida de nuestra maravilla natural en la expansión caótica. Cuenta con napalm y con ojivas nucleares y vehículos blindados para que la policía combata los disturbios en nuestras ciudades". Una razón por la que Kennedy se postuló para presidente fue su desesperación por la pobreza y la desigualdad que presenció en el Delta del Misisipi, los Apalaches y Bedford-Stuyvesant. Desde entonces, Estados Unidos se ha vuelto aún más desigual. Nuestra reverencia por el PNB, sin prestar atención a cómo se distribuye el crecimiento, ha llevado la desigualdad a sus niveles más altos en 50 años. Para aquellos de nosotros en la primera línea de la lucha contra el covid-19, los efectos son obvios: los indigentes y las personas de color están asumiendo una carga desproporcionada de enfermedades. Los afroamericanos mueren tres veces más que la tasa de estadounidenses blancos. Sin embargo, en Estados Unidos, la ironía es que el refrán de protesta "no puedo respirar" no tiene nada que ver con covid-19. Más bien es el grito de todo un pueblo sofocado bajo la rodilla colectiva del racismo. El diagnóstico cultural de Kennedy sigue siendo preciso. Al fijarse en el PNB, los estadounidenses han elegido una métrica que "no permite la salud de nuestros hijos, la calidad de su educación o la alegría de su juego", y mucho menos "la belleza de nuestra poesía o la fuerza de nuestros matrimonios, la inteligencia de nuestro debate público o la integridad de nuestros funcionarios públicos". Aquí había una métrica, continuó, que "no mide ni nuestro ingenio ni nuestro coraje, ni nuestra sabiduría ni nuestro aprendizaje, ni nuestra compasión ni nuestra devoción a nuestro país", una métrica que "mide todo, en resumen, excepto lo que hace que la vida valga la pena". A los tres meses del discurso de Kennedy en Kansas, tanto él como Martin Luther King Jr. fueron asesinados.

En agosto, los enfrentamientos entre los manifestantes y la policía estropearon la Convención Nacional Demócrata en Chicago. Y hoy, más de 50 años después, los errores que Kennedy y King (quien pronunció uno de sus discursos más memorables –a los trabajadores de saneamiento de Memphis en huelga– la noche antes de que lo mataran) trataron siguen siendo una característica de la vida estadounidense. Ahora, como entonces, el tenor de nuestra conversación nacional actual es un juego de suma cero basado en una falsa dicotomía entre la salud pública y la salvación económica, como si no fueran dos signos vitales del mismo paciente. Con respecto al covid-19, carecemos de un amplio consenso de que la salud pública y la seguridad son el único camino hacia una recuperación económica rápida. Con respecto a nuestra cultura, muchos estadounidenses parecen estar más preocupados por el saqueo aislado que por el saqueo de siglos de la América negra. La patología de Estados Unidos se extiende más allá de la biología. La curación más allá del virus requiere una reconstrucción cultural que aborde nuestras prioridades y las divisiones entre nosotros. Para hacer eco de las palabras de Kennedy, debemos reconstruir urgentemente con un sentido renovado de lo que es realmente significativo, al mismo tiempo que atendemos nuestras vulnerabilidades más profundas: métricas de nuestra propia intención en lugar de las impuestas por una cultura obsoleta. Podríamos comenzar destacando nuestras instituciones de salud pública y la experiencia de nuestras comunidades científicas, algo imposiblemente partidista. Como nos mantenemos socialmente distantes, también podríamos reconocer que las comunidades marginadas y las comunidades de color han vivido durante mucho tiempo a una distancia social y económica. Y cuando volvamos a estar juntos debemos aprovechar la oportunidad de reimaginar un camino diferente hacia adelante.

Tensa relacion entre Generales y el presidente Trump

"Usó la religión para legitimar un abuso": la extraordinaria crítica de generales a Trump por usar la fuerza contra una protesta pacíficaEn EEUU no es nada común que los líderes militares critiquen al presidente en ejercicio. Eso fue lo sucedió esta semana cuando el general y exsecretario de Defensa del propio Trump, dos exjefes del Estado Mayor Conjunto y otros altos oficiales condenaron las acciones y discursos incendiarios del presidente. No es común que el liderazgo militar estadounidense hable o critique a un presidente y mucho menos si está en ejercicio. Pero justamente fue eso lo que sucedió esta semana, cuando almirantes y generales criticaron las acciones y palabras incendiarias del presidente Donald Trump frente a la crisis que enfrenta el país tras la muerte del hombre negro George Floyd a manos de policías blancos en Minneapolis. En apenas días, dos exjefes del Estado Mayor Conjunto, James Mattis, el general y exsecretario de Defensa del propio Trump y otros altos oficiales condenaron el uso de la Guardia Nacional para reprimir a estadounidenses en su propio país. También condenaron que esa represión a manifestantes pacíficos en Washington DC haya sido para abrirle el paso a Trump para que se tomara fotos frente a una iglesia. Mattis, quien renunció en diciembre de 2018 en protesta a la decisión de Trump de retirar tropas de Siria dejando "solos" a los aliados de EEUU, no había comentado públicamente sobre la labor del presidente. Sin embargo las protestas a nivel nacional contra el racismo y el abuso policial contra los negros tras la muerte de

Floyd bajo custodia policial llevaron a Mattis y a otros militares a escribir artículos de opinión en rechazo a las acciones de Trump. "Donald Trump es el primer presidente que veo en mi vida que no intenta unir al pueblo estadounidense, ni siquiera pretende intentarlo. En cambio, trata de dividirnos. Estamos presenciando las consecuencias de tres años de este esfuerzo deliberado... de tres años sin un liderazgo maduro", escribió Mattis en una fulminante crítica a lo que el presidente, fiel a su estilo, respondió con insultos en Twitter. Aquí, un breve resumen de los comentarios de estos altos oficiales y exoficiales sobre las acciones del presidente Trump. Camiones de la Fuerza Conjunta de la Guardia Nacional se deplazan por la capital de EEUU, Washington DC, este 2 de junio de 2020. Es para contener a las protestas contra la brutalidad policial contra los negros tras la muerte de George Floyd en Minneapolis a manos de un policía blanco. Las escenas de la capital llena de militares no es corriente en este país que orgullosamente se describe como la mayor democracia del mundo.

RENTO
CUARTO
CABALLERO
Cuarto con entrada independiente
Baño independiente
Todas las utilidades incluidas
A dos bloques de la
Avenida Bergenline
en West New York, NJ
201-679-2169
201-214-4383

Fuerte ola de protestas en el mundo por el caso Floyd

Miles de personas salieron a marchar este sábado en las grandes ciudades de EE. UU. como Nueva York, Miami, Chicago o Los Ángeles y en capitales de otros países: Londres, París, Berlín, Lisboa y Sídney, entre otras. Además de las marchas, el cuerpo de George Floyd llegó a Raeford, Carolina del Norte, su estado natal, donde las autoridades ordenaron colocar las banderas a media asta. Los restos del hombre que fue asesinado por la policía y que desató las protestas fueron recibidos por una multitud que lo ovacionó con el puño en el alto y miles de personas hacían fila para despedirlo. "Algunas muertes no son muerte. Algunas muertes nos despiertan a todos", dijo Jeremy Collins, un portavoz del gobernador de Carolina del Norte. Él "nos despertó a todos", agregó. La familia de Floyd llegó a la ceremonia vestida de blanco y su hermana LaTonya destacó que espera que esta movilización impida que haya más casos de brutalidad policial. Mi hermano "está haciendo un cambio mayor para el mundo". Mientras tanto, en Washington, los manifestantes comenzaron a llegar a las cercanías de la Casa Blanca. Desde temprano había un importante dispositivo policial y varios helicópteros volaban sobre la ciudad. Patricia Thompson, una mujer negra de 55 años, dijo que espera que este sea un punto de inflexión en la historia de Estados Unidos. "Siento que hemos estado luchando, luchando y luchando y que de repente todo cedió", dijo en referencia al debate que agita a la sociedad sobre el racismo institucional, que ha tocado a empresas y organizaciones en todo el país.

Marchas en el mundo

Este fin de semana se desarrollaron manifestaciones en su gran mayoría pacíficas en todo el mundo en homenaje a este hombre negro que murió asfixiado por un policía blanco el 25 de mayo en Minneapolis. Su muerte provocó un movimiento de protesta histórico que cruzó las fronteras de su país y reaviva las aspiraciones de cambio. En Australia, el país que primero protestó fuera de Estados Unidos, decenas de miles de personas se manifestaron el sábado con pancartas de "No puedo respirar". Según los organizadores de la manifestación en Australia, que no temieron el llamamiento del gobierno a quedarse en casa por la crisis sanitaria, el caso tiene ecos en su país. Así, explicaron que quieren denunciar la elevada tasa de encarcelamiento entre los aborígenes, así como los miembros fallecidos (más de 400 en los últimos 30 años) de esta comunidad cuando estaban en manos de la policía. "El hecho de que hayan intentado evitar la manifestación da todavía más ganas a la gente de hacerlo", dijo Jumikah Donovan, uno de los manifestantes en Sídney. Muchos llevaban mascarillas de protección e intentaban respetar la distancia de seguridad lo mejor posible. En el Reino Unido se registró una manifestación ante el Parlamento en Londres. Luego de varias horas de manifestación pacífica, incidentes se presentaron al final de la jornada alrededor de Downing Street, en el centro de Londres. Botellas fueron lanzadas contra la policía, que trató de dispersar a los manifestantes. "El Reino Unido no es inocente", denunciaron en Londres los manifestantes. Como en la capital británica, fueron muchos los manifestantes en Mánchester (noroeste) que salieron a la calle para "terminar con el racismo", que es una "pandemia". Debido al coronavirus, el ministro de Sanidad, Matt Hancock, había pedido el viernes no manifestarse. "Por eso por favor, por la seguridad de sus familiares, no participen en grandes aglomeraciones, como las manifestaciones de más de seis personas", dijo. En Francia volvieron también al primer plano las denuncias de violencia policial de los últimos años, haciendo eco de la indignación mundial por la muerte de Floyd. En el país se convocaron manifestaciones el sábado contra la violencia policial para "ampliar el movimiento internacional de solidaridad contra la impunidad de las fuerzas del orden", participaron 23.300 manifestantes, 5.500 de ellos en París, según datos del ministerio del Interior. También hubo protestas en Burdeos, Lyon, Lille, Rennes o Marsella. El martes, una manifestación prohibida reunió en París a al menos 20.000 personas, convocada por el comité de apoyo a la familia de Adama Traoré, un joven negro que murió en 2016 cerca de París tras ser detenido por la policía. En Alemania, unas 10.000 personas se reunieron en silencio en la famosa Alexanderplatz, la mayoría de ellas vestidas de negro y con máscaras. "El silencio blanco es violencia", coreaban.

ACE CITY PAINT

SERVICIOS

- Tarjeta de Crédito ACE
- Cortes de Madera a la orden
- Recomendación de contratistas
- Entrega Gratis
- Reparaciones de Cristales
- Club de Ferretería Auxiliar
- Se hacen llaves
- Emparejado de Pinturas - Computarizado
- Servicios de ordenes especiales
- Rentas Equipos Limpieza de Alfombras

130 Washington St. - Hoboken, NJ

Lunes a Viernes de 8:15am a 6:45pm -Sábados de 9am a 6pm

201-659-0061

El síndrome de la mujer agotada: cómo afecta su energía

Las madres estresadas por sobrecarga de trabajo en la cuarentena necesitan pensar en su bienestar. El confinamiento ha disparado muy considerablemente las tareas de las madres trabajadoras en sus hogares. Y ante la ausencia de respuestas estructurales a esta desigualdad de cargas es necesario acudir al autocuidado. De acuerdo con un estudio realizado por el Departamento de Sociología y Antropología Social de la Universitat de València: "Aunque en algunas parejas hay una mayor disposición por parte de los hombres a hacer tareas que no solían realizar antes, como lavar, cocinar, ir al supermercado o compartir horas de juego con los niños, la carga mental y organizativa sigue recayendo en las madres. Y, por eso, son las mujeres con hijos que teletrabajan las que soportan hoy la mayor parte del estrés del confinamiento".Para Mónica García, coach de liderazgo personal y profesional, y fundadora de El Factor Humano (España), son las mujeres "las que hacen malabarismos para coordinar y dedicar tiempo a todas las partes de su vida, muchas veces renunciando a tiempo para ellas. Madrugando para poder sacar adelante las horas de trabajo, conectadas continuamente a sus correos profesionales, mientras educan, cuidan y gestionan las necesidades de la casa. Y están agotadas. Es lo que se conoce como el síndrome de la mujer agotada. El mal del siglo XXI". En España este síndrome aún no se trata como un mal diagnosticado, pero en Inglaterra, el Servicio Nacional de Salud ya usa el término TATT que equivale a 'Tired all the time', es decir: cansadas todo el tiempo. Mientras que en Colombia, según datos del DANE, en el 2017 las mujeres aportaron el 78,4% del total de horas anuales dedicadas al trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, en contraste con el 21,6% aportado por los hombres. Y es evidente que este cansancio vital, que acaba provocando un agotamiento extremo en las mujeres, se ha visto acentuado por la situación actual de confinamiento. "Se trata de una situación que no hemos escogido, pero que tendremos que aprender a gestionar y entre todos, miembros de la familia, responsables en las empresas y organismos públicos, encontrar formas creativas de cubrir las nuevas necesidades, en ocasiones opuestas o incompatibles, aspirando a un mayor equilibrio que sea el que nos mantenga fuertes como sociedad ante la dificultad de la situación que estamos viviendo", reflexiona García, al tiempo que plantea seis recomendaciones de autocuidado para aplicar en la rutina diaria del hogar y mitigar en lo posible el impacto del síndrome de la mujer agotada Las mujeres son las que hacen malabarismos para coordinar y dedicar tiempo a todas las partes de su vida. Y están agotadas. Es el síndrome de la mujer agotada. El mal del siglo XXI

1. Priorice el sueño

El sueño es lo primero que descuidamos. "Me quedo hasta más tarde" o "me levanto muy temprano", es en lo primero que pensamos cuando vamos mal de tiempo. Y no nos damos cuenta de que el tiempo no es tan importante como el nivel de atención y concentración que tengamos. De hecho, tanto lo que tardemos en hacer una tarea, como la calidad con la que la hagamos no depende tanto del tiempo que le dediquemos, sino de la calidad de nuestra atención al hacerla.Y en esto el sueño es clave, porque es un factor reparador que pone a punto nuestros órganos, realiza una limpieza para deshacerse de los residuos creados durante el día y renueva los depósitos de lo que sí vamos a necesitar. Por eso es recomendable dormir entre 7 y 9 horas. Y una o dos horas antes de ir a dormir bajar el ritmo de actividad, evitar empezar conversaciones que requieran solucionar problemas o realizar tareas que te activen mentalmente, evitar mirar pantallas y mantener las luces con una intensidad baja. También es recomendable que el cuarto esté completamente a oscuras y la temperatura del mismo, no muy alta.

2. Renueve la energía en el día

A la hora de gestionar la energía lo peor que podemos hacer es esperar a descansar al final de día, cuando estamos ya exhaustos. De hecho, es muy común seguir haciendo cosas precisamente hasta que no podemos más, llevando nuestro cuerpo a un límite del que es más difícil recuperarse. De ahí que sea aconsejable renovar la energía durante el día y hacer descansos, que sean realmente descansos. No descansos para hacer otras cosas. Para ello es recomendable estirar el cuerpo de forma regular, asegurarse de que estamos bien hidratados (¡Tenga en cuenta que la sed es una señal de que ya estamos empezando a estar deshidratados!) y que los alimentos que ingerimos nos den la energía más apropiada para la actividad que vamos a realizar. También ayuda completar de forma intencionada una actividad antes de pasar a la otra. Esto lo podemos hacer tomando un par de respiraciones. En la primera respiración me digo, dejo atrás lo que estaba haciendo, en la segunda respiración, durante la siguiente hora mi foco estará en la siguiente actividad. De esta manera evitamos ir acumulando energía no útil de una actividad a otra.

3. Domine su mente

.Cuando está a lo que está la energía que se consume es menor que si tiene la atención dividida en varios frentes. De ahí que sea muy rentable energéticamente hablando el enfocarse en una sola cosa cada vez. Lo que se conoce como trabajar en serie. Es decir, hago una cosa, cuando la acabo continuo con otra y así sucesivamente. De esta manera no solo no gastamos tanta energía, sino que además generamos energía de satisfacción y ánimo al ver que vamos avanzando. Si sabe que no va a contestar el 'email' o teléfono, apague las notificaciones, llaman su atención y tiene que regresar su mente a la tarea haciendo un gasto innecesario. Otra de las acciones que nos agota sin casi darnos cuenta es el tener que tomar decisiones constantemente. De ahí que revisar el día para ver qué decisiones tenemos que tomar y reducir ese número le ayudará a gestionar mejor su energía y no agotarse.

4. Cultive su libertad

Si algo nos agota son la cantidad de obligaciones que tenemos y que vamos acumulando según nos vamos haciendo mayores. Y cuando pensamos en lo que vamos a hacer como en una obligación, es peor. La propuesta aquí es que pasemos de la obligación a la elección. Este simple cambio reduce el nivel de resistencia, y de estrés, ante muchas de las actividades de nuestro día a día.,Piense en porqué lo quiere hacer y en el beneficio le ofrece. Y si no encuentra un beneficio, quizás sea el momento de que revise si tal vez llegó la hora de decir no y buscar alternativas.

5. Atienda la relación con usted

El conflicto con uno mismo, ya sea en forma de autoexigencia, bajo autoreconocimiento o comportamientos que nos hacen sentir mal, genera un gran desgaste energético. Y este es el trabajo que nunca deberíamos subcontratar por nada del mundo. Porque cómo me siento conmigo influye en cómo me siento con los demás. Nuestras relaciones personales y profesionales tienen mucho que ver en cómo es la relación con nosotros mismos. Por eso es recomendable crear mayor armonía en la relación con nosotros mismos como una manera de generar mayor armonía con el resto.

6. Cuide su información

Nuestro entorno está enviándonos información continuamente a través de redes sociales, noticias, conversaciones, llamadas telefónicas y correos. Toda esa información que consumimos tiene el poder de influenciarnos emocionalmente y, por lo tanto, físicamente. No dedique su tiempo a aquello que se sale de su control, que despierta estados de impotencia o frustración. Evitará así mucho del estrés innecesario que acumulamos a lo largo de nuestro día y de nuestras vidas.

BAYER & BAYER

LAW OFFICE – FIRMA DE ABOGADOS

Si usted a sido lesionado o afectado por la negligencia de otros, las leyes de los Estados Unidos te protege compensándote por los daños y sufrimiento causado por esta negligencia.

La firma de abogados de Bayer & Bayer a ganado la mayoría de casos en:

- Lesiones por Accidente de Auto
- Lesiones Personales
- Negligencia Médica
- Drogas Defectuosas
- Dispositivos Médicos Defectuosos
- Sustancias Químicas Toxicas
- Casos de Discriminación

NOSOTROS LE COBRAMOS SOLO SI GANAMOS!!

NO DEJE QUE CUALQUIERA LO REPRESENTE.

Llame para una consulta AHORA MISMO

201-293-5665

Multitudinarias marchas a favor y en contra de Bolsonaro

Brasileños salieron a las calles este domingo en São Paulo y Brasilia para manifestarse a favor y en contra el presidente de ultraderecha Jair Bolsonaro, en medio de críticas a la gestión del gobierno por el avance del nuevo coronavirus.

Cientos de personas caminaron con percusión y bengalas hacia el paseo de los ministerios en Brasilia a media mañana para expresarse contra Bolsonaro. "Todos por la democracia", "contra el racismo y el fascismo" y "terrorismo es la política de exterminio del gobierno" proclamaban algunas de las pancartas cargadas. Muchos manifestantes marcharon vestidos de negro y protegidos por máscaras de tela o acetato. Es la primera manifestación contra Bolsonaro en Brasilia desde que comenzó la pandemia. "Retrocede, fascista, retrocede; el poder popular está en la calle", cantaban los manifestantes. En paralelo, un grupo menor a favor de Bolsonaro también se concentró en el corazón del poder político en Brasilia. Los seguidores del líder de ultraderecha, que minimiza el covid-19, acostumbran manifestarse los fines de semana, con la presencia de Bolsonaro, frente a sedes de los poderes públicos pidiendo el fin de las medidas de confinamiento, "intervención militar con Bolsonaro" y atacando a representantes del Congreso y la Corte Suprema.

Un cordón policial fue dispuesto para mantener ambas manifestaciones separadas. El domingo pasado se produjo la primera manifestación en São Paulo contraria al gobierno nacional. Miembros de dos hinchadas de equipos rivales de fútbol fueron a la avenida Paulista bajo la consigna de expresarse "contra el fascismo". Fueron dispersados por la policía con bombas de efecto sonoro y gases lacrimogéneos, luego de algunos enfrentamientos contra seguidores de Bolsonaro, que se reunieron a pocos metros y que los fines de semana recorren las calles cuestionando las medidas de cuarentena para contener la propagación de la pandemia.

Colombia, uno de los dos países que mejor sobrelleva la pandemia

Brasil ya es el tercer país con más muertes por covid-19 en el mundo

Coronavirus: Brasil supera los 30.000 muertos por covid-19 y multiplica por 5 la cifra de fallecidos en un mes

Brasil vive momentos de tensión política al tiempo que el covid-19 deja más de 600.000 casos y 35.000 muertes en el país.

CONSULTA INICIAL GRATIS

Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 ABOGADOS

DEMANDAS POR LESIONES PERSONALES
CASOS CRIMINALES BIENES Y RAICES
PERMISOS ESPECIALES DE CONSTRUCCION (VARIANTES)

Deje que nuestra experiencia trabaje para Usted.
Sirviendo los condados de Hudson, Union, Morris y Bergen

- ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS
- RESBALONES Y CAIDAS
- CASOS LABORALES
- INMIGRACIÓN
- ASUNTOS DE BIENES RAICES
- CORTE MUNICIPAL
- DWI/ INFRACCIONES DE TRÁFICO
- SEGURO SOCIAL-INCAPACIDAD
- LEY FAMILIAR Y DIVORCIOS

NO HONORARIOS A MENOS QUE SE RECUPERE - NO CARGOS POR CONSULTA INICIAL

LINEA GRATIS
1- 800- 9 SU CASO
1- 800- 9 78 2276
6121 KENNEDY BLVD., NORTH BERGEN. NJ 07047
44 MAPLE AVE., MORRISTOWN, NJ 07960

¿Problemas con sus pies?

No Más Dolor!

Especialistas en dolor en los talones.

Especialistas en FOOT AND ANKLE.

- Con más de 28 años en experiencia
- Aceptamos la mayoría de Seguros
- Tenemos zapatos para personas con diabetes

Descuento al traer el periódico EL CAMBIO.

Dr. Raymond M. Maimone

Foot & Ankle Specialist Board Certified Podiarist.

201-941-5003
89 Anderson Ave., Farview, NJ

201-863-2593
415, 39 street, Union City, NJ

Policía de Minneapolis será desmantelada y reconstruida

© Getty Images/S. Olson

De acuerdo con las autoridades la decisión busca generar un nuevo modelo de seguridad en la ciudad. El departamento de policía de la ciudad estadounidense de Minneapolis será desmantelado y reconstruido, dijeron este domingo funcionarios de la municipalidad, luego de que la muerte en custodia de George Floyd desatara protestas en el país y el mundo contra el racismo en las fuerzas del orden. "Nos comprometimos a desmantelar la policía tal como la conocemos en la ciudad de Minneapolis y a reconstruir con nuestra comunidad un nuevo modelo de seguridad pública que realmente mantenga a salvo a nuestra comunidad", dijo a CNN la presidenta del concejo municipal, Lisa Bender. Alondra Cano, otra integrante del concejo, escribió en su cuenta de Twitterque la decisión fue tomada por la mayoría de los miembros de la municipalidad, que coincidieron en que el departamento de policía "no es reformable y que por tanto se acabará con el actual sistema". Esta decisión se toma después de que un oficial blanco de la policía de Minneapolis fuera acusado por el homicidio de Floyd, ocurrido el 25 de mayo. En un video grabado por un peatón se observa cómo el agente sostuvo su rodilla sobre el cuello de Floyd por casi nueve minutos mientras el hombre rogaba por su vida. Fue el último caso de agentes blancos señalados por la muerte de una persona negra desarmada. contra el racismoen las autoridades. Y algunos han hecho llamados a que se retiren fondos a los departamentos de policía. Bender dijo a CNN que estaba buscando también que fondos destinados a la policía sean redireccionados para financiar otras estrategias comunitarias y explicó que el concejo municipal estudiará como reemplazar el actual departamento policial. "La idea de no tener departamento de policía no es aplicable a corto plazo"

SU HOGAR CUENTA

...PARA LA EDUCACIÓN

...PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

...¡Y TAMBIÉN PARA LOS EMPLEOS!

THE CENSUS IS THE **EASIEST** WAY TO INCREASE FUNDING FOR THINGS YOU AND YOUR HOUSEHOLD NEED! BY FILLING IT OUT, YOU DETERMINE WHERE **$675 BILLION** IN FEDERAL DOLLARS ARE SPENT.

¡EL CENSO ES LA FORMA **MÁS FÁCIL** DE AUMENTAR LOS FONDOS PARA LAS COSAS QUE USTED Y SU HOGAR NECESITAN! AL COMPLETARLO, USTED DETERMINA DÓNDE SE GASTAN **$675 MIL MILLONES** EN DÓLARES FEDERALES.

CUANDO LO RECIBA

¡COMPLÉTELO!

POR INTERNET

POR TELÉFONO

POR CORREO

SUS RESPUESTAS SON CONFIDENCIALES, SEGURAS Y PROTEGIDAS POR LA LEY FEDERAL.
(SIN IMPORTAR SU ESTATUS INMIGRATORIO)

Hudson County Census 2020
@hudsoncensus
hccensus2020

(201) 369-4366
censusinfo@hcnj.us
www.census.hcnj.us

#HUDSONCOUNTYCOUNTS
#HUDSONCOUNTYCUENTA

HUDSON COUNTY RECEIVED A GRANT FROM THE DEPARTMENT OF STATE COMPLETE COUNT COMMISSION

HUDSON COUNTY 2020 CENSUS

HUDSON COUNTY EXECUTIVE TOM DEGISE & THE BOARD OF CHOSEN FREEHOLDERS

Holy Name Medical Partners
Hudson County

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
Tel: 201-864-4477
www.holynamemedicalpartners.org

La Osteoporosis puede aparecer a cualquier edad

Osteogénesis imperfecta

La osteogénesis imperfecta (OI) es un trastorno genético en el cual los huesos se fracturan con facilidad. Algunas veces, los huesos se fracturan sin un motivo aparente. La OI también puede causar músculos débiles, dientes quebradizos, una columna desviada y pérdida del sentido del oído. La causa es un defecto genético que afecta la producción de colágeno, una proteína que ayuda a conservar huesos resistentes. Generalmente, el gen defectuoso se hereda de uno de los padres. Algunas veces, se debe a una mutación, un cambio genético aleatorio.

La OI puede variar desde leve hasta severa y los síntomas varían de una persona a otra. Un individuo puede tener apenas algunas fracturas o alcanzar varios cientos de fracturas en toda la vida. No existe una cura, pero los síntomas pueden controlarse. Los tratamientos incluyen ejercicio, analgésicos, fisioterapia, sillas de ruedas, aparatos dentales y cirugía.

Cáncer de hueso

Es raro que un cáncer empiece su desarrollo en el hueso. Es más común que el cáncer se haya diseminado al hueso desde otras partes del cuerpo.

Existen tres tipos de cáncer óseo:

- Osteosarcoma: se desarrolla en los huesos en crecimiento, generalmente entre los 10 y los 25 años de edad
- Condrosarcoma: comienza en el cartílago, por lo general después de los 50 años de edad
- Sarcoma de Ewing: comienza en el tejido nervioso de la médula ósea de las personas jóvenes, con frecuencia después de un tratamiento por otra afección con radiación o quimioterapia

El síntoma más común del cáncer de hueso es el dolor. Otros síntomas pueden variar dependiendo de la localización y el tamaño del cáncer. La cirugía suele ser el tratamiento principal. Otros tratamientos pueden incluir la amputación, quimioterapia y radiación.

Tipos de problemas óseos:

- La baja densidad ósea y la osteoporosis debilitan los huesos y aumentan las probabilidades de fracturas
- La osteogénesis imperfecta hace que sus huesos sean frágiles y quebradizos
- La enfermedad de Paget en el hueso los debilita
- Las enfermedades óseas pueden hacer que los huesos se rompan fácilmente
- Los huesos también pueden desarrollar cáncer e infecciones
- Otras enfermedades de los huesos son producidas por una mala nutrición, factores genéticos o problemas con la velocidad de crecimiento o regeneración ósea

Densidad ósea

Tener huesos fuertes es importante para su salud. La salud de los huesos se mide con un examen denominado densidad mineral ósea (BMD, por sus siglas en inglés), el cual permite conocer

•Si usted tiene osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos
•El riesgo de que se sus huesos puedan sufrir fracturas
•Su respuesta a un tratamiento para la osteoporosis

Una masa ósea baja es suficiente para considerarse osteoporosis y es conocida como osteopenia. Las causas de masa ósea baja incluyen la historia familiar, no desarrollar buena masa ósea de niño y ciertas condiciones o medicinas. No todas las personas con masa ósea baja tienen osteoporosis, pero todos los que presentan esta condición están en riesgo de tenerla.

Si usted tiene masa ósea baja siga algunas recomendaciones que le pueden ayudar a disminuir la pérdida ósea: Incluya comida rica en calcio y vitamina D en su dieta y haga ejercicio físico como levantar pesas, caminar, jugar bolos o bailar. En algunos casos, el médico puede recetar medicinas para prevenir la osteoporosis.

Osteoporosis

La osteoporosis debilita los huesos y aumenta la posibilidad de fracturas. Cualquier persona puede padecer osteoporosis, pero es más común entre mujeres de edad avanzada. Casi la mitad de todas las mujeres y una cuarta parte de los hombres mayores de 50 años se fracturará un hueso debido a la osteoporosis.

Entre los factores de riesgo se incluyen:

- El envejecimiento
- Ser de talla pequeña y delgada
- Antecedentes familiares de osteoporosis
- Tomar ciertos medicamentos
- Ser mujer de raza blanca o asiática
- Tener osteopenia, que significa, pérdida de densidad ósea

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa. Tal vez no sepa que la padece hasta que se fracture un hueso. Un examen de densidad mineral ósea es la mejor manera de controlar la salud de sus huesos. Para mantener huesos resistentes, consuma una dieta rica en calcio y vitamina D, practique ejercicios y no fume. Si es necesario, existen medicamentos que también pueden serle de ayuda.

Holy Name Medical Center

CDL Class A Driver

South Kearny tank cleaning company has immediate opening for a 2nd Shift 3:00 PM - 11:00 PM yard switcher. Must have CDL Class A, clean background and verifiable work history. Salary based on experience. Holiday & Vacation paid between 7:00 AM – 5:00 PM.

201-790-6804
and ask for Edgar

PSYCHICS ADVISOR & READER BY GINA

WILL ADVISE YOU ON LOVE, MARRIAGE & BUSINESS ALL READINGS ARE PRIVATE & CONFIDENTIAL, PALM AND TAROT CARD READINGS, SPIRITUAL GUIDANCE

201-737-6474

FROM 11 AM TO 9:00 PM

OPORTUNIDAD DE TRABAJO

NECESITAMOS HOME MAKERS CHHAs EMPEZAR DE INMEDIATO!!! RENOVAMOS LICENCIAS DE HOME MAKERS PARA MAS INFORMACION LLAMAR:

973-622-2321

Se Rentan Apartamentos Union City, NJ

711 SIP STREET
(Entre esquina summit)
5 minutos as Lincon tunnel
2 dormitorios
2 baños

201-988-5895 Rodolfo
201-9363768 Madeline
201-294-8812 Ignacio

Now Hiring Grill men cocineros

24 hours Diner Morning & overnight shifts $14 per hour starting 1 block from Exchange Place Path and Light Rail 3-5 years Kitchen Experience Call

917-607-7950

#1CASH FOR ALL

TOYOTA, HONDA, NISSAN & JUNK & MORE, RUNNING OR NOT DAMAGE & FLOOD OK! FREE TOWN

973-204-7869
732-600-0033

CDL Class A Driver

South Kearny tank cleaning company has immediate opening for a 2nd Shift 3:00 PM - 11:00 PM yard switcher. Must have CDL Class A, clean background and verifiable work history. Salary based on experience. Holiday & Vacation paid between 7:00 AM – 5:00 PM.

201-790-6804
and ask for Edgar

LICENCIAS-LICENCIAS

APROVECHE LA OPORTUNIDAD PARA HACER EL TRÁMITE Y OBTENER LA LICENCIA DE MANEJO DEL ESTADO DE WASHINGTON, AHORA MAS FACIL DE ADQUIRIR, PARA MAS INFORMACION

TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO

LLAME AL:

206-550-3382
206-294-1007

CDL CLASS A YARD SWITCHER - 2nd SHIFT

South Kearny tank cleaning company has immediate opening for an experienced 2nd Shift yard switcher (3:00 PM - 11:00 PM). Must have CDL Class A, clean background and verifiable work history. Holiday and Vacation paid

Please call Edgar a 201-790-6804 between 7:00 AM - 5:00 PM.

Ridgefield Park Animal Hospital

$20 dólares de descuento En la consulta o visita inicial con la presentación de este cupón

199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660

SERVICIOS:
- Cirugía Dental
- Endoscopia
- Cirugía Ortopédica
- Láser terapia
- Ultrasonido
- Acupuntura
- Radiografias Digitales

Horarios: Lunes a Viernes 9:00-7:00
Sábados 9:00 AM a 5:00 PM
rpah199@gmail.com
Teléfonos:
201-814-0095
201-814-1377

PREGUNTE POR NUESTROS PLANES DE SALUD

NO LO NECESITAS?... VENDELO YA!!!

NECESITAS RENTAR O VENDER? RENTA O VENDE YA!!!

BUSCAS EMPLEO? ENCUENTRALO YA!!!

DONDE MAS!! EN CAMBIO CLASIFICADOS

(201) 902-0004
(201) 305-5624

GABYECUATORIANA Y SUS AMIGAS

7/24 Hrs
SolicitanChicas
862-452-4210
Queens,Brooklyn
Bronx,Westchester

Discusión y golpes: escándalo familiar de Neymar

La Policía brasileña investiga el supuesto accidente doméstico que ocurrió con el futbolista y modelo Tiago Ramos, padrastro del astro Neymar, y quien resultó herido en sus brazos durante una discusión con la madre del atacante del París Saint Germain francés, informaron este domingo las autoridades. La Policía Civil del puerto paulista de Santos, ciudad donde residen Ramos y Nadine Gonçalves, confirmó que el suceso ocurrido el último martes está bajo investigación y por eso la pareja fue citada el sábado para presentar una declaración formal sobre los hechos. Según informaciones filtradas por la Policía, la pareja, que recientemente volvió a compartir el mismo techo tras algunas semanas de separación, explicó que se trató de un "accidente doméstico", después de la discusión, cuando Tiago le dio puñetazos a una de las ventanas del apartamento. La Asesoría de Prensa de Neymar, a su vez, comunicó que "los dos están bien y continúan con su rutina de aislamiento social" que se mantiene en todo el estado de Sao Paulo, epicentro del nuevo coronavirus que contabiliza en Brasil casi 673.000 casos confirmados y roza los 36.000 muertos. El caso ocurrió el martes cuando vecinos de la pareja, que reside en un edificio de lujo de Santos, llamaron a la Policía por los gritos provenientes del apartamento, al que acudieron los agentes y una ambulancia por las heridas que tenía Ramos en sus brazos. El futbolista y modelo de 23 años, treinta años más joven que la madre de Neymar, fue trasladado a un centro médico de Santos, donde fue sometido a la sutura de sus heridas, algunas con cortes profundos, y recibió el alta médica un día después.

Tras el incidente circuló en las redes sociales un supuesto diálogo de audio de Neymar con sus amigos, en el que el delantero llama a su padrastro de "viadinho" (venadito), palabra usada en portugués para referirse despectivamente a los homosexuales, y uno de ellos dice que si fuese con su madre él lo "mataría". Neymar no se manifestó sobre la veracidad del audio, pero tampoco lo desmintió.

Ramos tiene ya un histórico de violencia doméstica en España, después de una queja presentada a las autoridades del país europeo por su expareja española Rita Cumplido, de 44 años, una dependienta quien consiguió una orden judicial para que el brasileño no se aproximase más a ella. El hecho ocurrió el año pasado cuando el brasileño militaba en el Guareña de la quinta división del país ibérico, al que llegó después de defender al modesto Botafogo de Joao Pessoa, en Paraiba, su estado natal, y pasar por las categorías inferiores del Bahía de Salvador y por equipos chicos como el Alecrim y el Ferroviario. El noviazgo de Ramos y Gonçalves llamó la atención no solo por tratarse de la madre de Neymar y la diferencia de edad sino porque varios hombres, algunos reconocidos, asumieron públicamente haber tenido relaciones homosexuales con el futbolista, lo que nunca fue desmentido por el nuevo padrastro del atacante de la Canarinha.

BRUCE EGERT
ATTORNEY AT LAW
Bruceegert1@aol.com
NOS ESPECIALIZAMOS EN:
CASOS DE ACCIDENTES
• Caidas • Negligencia medica
REAL ESTATE
• Litigaciones • Compra de casa • Foreclosure
PLANEAMENTO FINANCIERO
• Corporaciones • Colecciones
9 Kansas Street, Hackensack, NJ 07601
201-388-6900
86-25 Lefferts Blvd Richmond Hill, Queens 11418
212-227-2009
15404 Broadway Ave., NY, NY 10036
212-456-7899

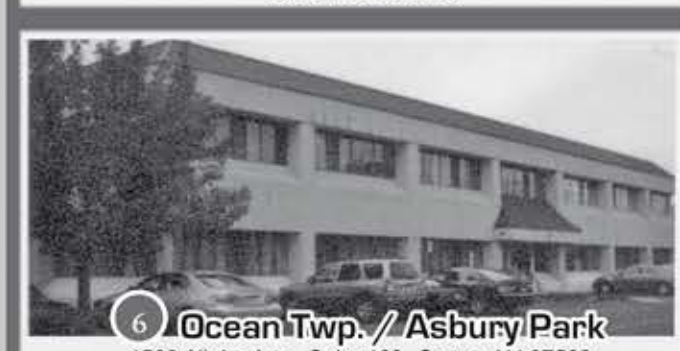
1 Main Office - Jersey City
2974 Kennedy Blvd. Jersey City, NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Kennedy & Cottage

2 Jersey City, 2nd Office
587 Summit Ave., Hudson City Savings Bldg, JC NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Summit & Cottage

3 Newark
One Gateway Center, Suite 2600 - 26th FL.,
Newark JC NJ 07102 - Tel.: 973-653-3945

4 Union City / North Bergen
Meetings In This Office By Appointment ONLY
418 Monastery Place, Union City, NJ 07087
Tel.: 201-420-0001

5 Paterson / Clifton
291 Crooks Ave., 2nd FL., Paterson, NJ 07503
Tel.: 973-653-3945



6 Ocean Twp. / Asbury Park
1500 Allaire Ave., Suite 103, Ocean, NJ 07503
Tel.: 732-660-6798

EL CAMPEÓN DE LOS HERIDOS
Cerca de usted!

Anise & Anise
LAW FIRM

Michael Anise especializado en lesiones personales e indemnizaciones por accidentes y caídas. Sus conocimientos legales junto a su tenacidad jurídica logran excelentes resultados para todos nuestros clientes

Llámenos: 201-420-0001

¡Logra el éxito de manera inusual!

Si eres una mujer emprendedora, dinámica, que trabaja duro para superarse a nivel profesional y personal, y tienes un ardiente deseo de triunfar pero sientes que te falta algo para ser totalmente exitosa, esta columna te caerá como anillo al dedo. Cuando buscas lo que necesitas para lograr el éxito, siempre te dan los mismos consejos trillados: "sé positiva", "tienes que ser disciplinada", "debes trabajar duro", "aprende a manejar tu tiempo", "sé organizada", etc... Es cierto que estas cualidades son necesarias para superarte, pero no son las que te darán ventaja sobre otros. Hoy no te voy a dar esas recomendaciones clichés que has oído mil veces. Voy a compartir tres ingredientes imprescindibles para triunfar. Sé astuta: procura ser y estar lista, mantente alerta y con las "antenitas paradas". Debes estar pendiente de todo a tu alrededor para descubrir las buenas oportunidades y que otros no se adelanten o tomen ventaja de ti. Sé atrevida: cuando quieras o necesites algo para progresar en tu trabajo, vida o negocio, no tengas miedo en pedirlo y exigirlo. Lo peor que puede pasar es que te digan que no. Si te lo niegan, lo vuelves a pedir de otra forma. Tu insistencia y tu tenacidad harán que otros vean en ti el potencial de éxito que tienes. Sé llamativa: no me refiero a que te pongas un vestido fosforescente o que luzcas como una Miss Universo, pero tu look debe radiar porte y presencia. Viste de tal manera que emanes elegancia y seguridad en ti misma. La mujer exitosa siempre se arregla, se viste bien y llama la atención porque su aura refleja éxito. Sé carismática: demuestra que tienes chispa, eres espontánea y divertida. Una mujer carismática transmite ser capaz de aportar soluciones y se le abren más fácilmente las puertas que a una tímida con mil diplomas. Recuerda que el solo hecho de ser mujer te hace poderosa, y si agregas estas conductas a tu vida diaria, alcanzarás todo lo que te propongas. El 4% de los cargos en las 500 empresas más importantes alrededor del mundo de Fortune son mujeres, según Elissa Sangster, la directora de la Fundación Forté. Este porcentaje se encuentra en constante aumento y existen diversas formas de alcanzar el éxito. Hoy en día las mujeres tienen las cualidades y herramientas al alcance de su mano para convertirse en la persona que siempre soñaron con llegar a ser. Una mujer empresaria exitosa, una mamá ejemplar para sus hijos, una esposa enamorada de su marido, o la mejor amiga, confidente y consejera. Estas son tan solo algunas facetas de las mujeres que saben la importancia de administrar bien su tiempo. Estas mujeres, además de estar actualizadas están conectadas en cada actividad que desarrollan durante el día, están enteradas tanto de su vida laboral como de la familiar, y saben perfectamente tanto qué hacen sus hijos y cómo está el mercado en su industria. Por esta razón es tan importante la flexibilidad como estrategia corporativa en las empresas. Flexibilidad que permita una participación por igual de cada uno los empleados, enfocando el trabajo en resultados y en el cómo más que en el dónde. Esta alternativa permite un trabajo más productivo y, específicamente para las mujeres, brinda la oportunidad de encontrar un balance entre el trabajo y el hogar, logrando contribuir con el éxito de sus carreras. Mujeres exitosas que siempre se ven perfectas, tienen tiempo de ir al gimnasio, pasar por la peluquería y tienen la capacidad de estar conectadas siempre con las tendencias actuales y con los que más aman. Pero, ¿cómo hacer para reconocerlas? Es cierto que todas tienen la capacidad de desarrollar

las siguientes características. Sin embargo, hay unas mujeres que ya las tienen claras en su estilo de vida y las ponen en práctica todos los días. 8 pautas para repensarnos:

1] **Segura:** La primera cualidad debe ser la seguridad que tienen en ellas mismas y se refleja, a su vez, en todas las tareas que realizan, al desarrollar una capacidad de reacción efectiva ante los eventos inesperados de la vida y los riesgos que toman resultan emocionantes pero razonables.

2] **Visionaria:** Esta es la capacidad que tienen de reconocer y aprovechar las oportunidades al máximo. Se trata de disfrutar siempre del presente mientras moldean el futuro que quieren disfrutar el día de mañana.

3] **Equilibrada:** Deben poder crear un balance en su vida y ser completamente coherentes entre lo que hacen, piensan y comentan. Son mujeres capaces de dar todo de sí mismas y reconocen cuándo deben decir "no".

4] **Positiva:** Esta característica es fundamental, ya que la actitud positiva se puede difundir entre las personas cercanas. son perseverantes, y viven su vida apasionadamente.

5] **Enfocada:** Saben cuáles son sus metas y trabajan disciplinadamente para llevarlas a cabo. Esta cualidad les permite tomar decisiones con claridad.

6] **Organizada:** La organización es clave para cumplir con mayor eficiencia con las responsabilidades sin dejar de lado la vida personal. Se apoya en la tecnología para lograrlo.

7] **Comunicativa:** Tienen la inteligencia de crear y mantener óptimas relaciones interpersonales ya que, por su naturaleza, la mujer es conciliadora.

8] **Actualizada:** Finalmente debe estar informada y actualizada sobre las últimas tendencias que aparecen en el mundo para tener una visión completa de su contexto actual, y se mantiene conectada en los diferentes aspectos de su vida todo el tiempo.

Estas características deben estar presentes en la vida personal, laboral y sentimental de una mujer exitosa, para desarrollar cualidades de liderazgo y convertirse en un modelo a seguir.

Los famosos se suman al Black Lives Matter

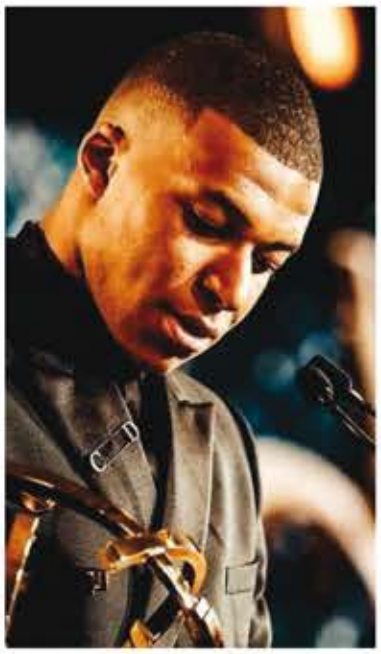
Millones de personas han publicado fotos en negro como apoyo al #BlackOutTuesday contra el racismo tras la muerte de George Floyd.

Las protestas continúan en Estados Unidos tras la muerte de George Floyd a manos de un policía en Minneapolis mientras en las redes sociales millones de personas alrededor de todo el mundo muestran su apoyo publicando fotografías en negro en sus respectivos perfiles bajo el hashtag #BlackOutTuesday. En las últimas horas no han dejado de sumarse deportistas, actores, actrices, cantantes o modelos que alzan la voz contra el racismo y demuestran su soporte a Black Lives Matter, un movimiento que surgió en 2013 y que lleva años luchando contra la violencia hacia las personas negras.

En la Premier League, los futbolistas del Chelsea, del Liverpool y del Newcastle han clavado su rodilla sobre el césped emulando la postura que se viralizó con Colin Kaepernick en la NFL. Exactamente la misma que hemos podido ver en alguna celebración de gol durante la pasada jornada de la Bundesliga con Marcus Thuram, además de camisetas o incluso brazaletes con mensajes contra el racismo, como los que mostraron Jadon Sancho o Achraf Hakimi.

Pero especial repercusión ha tenido el apagón de redes que han llevado a cabo algunos de los futbolistas con más seguidores de todo el planeta. Lionel Messi, Neymar, Andrés Iniesta, Kylian Mbappé, Ángel Correa, Lucas Ocampos o Gabriel Mercado se han sumado a la campaña, como también han hecho Gareth Bale, Vinicius Jr, Marcelo o Thibaut Courtois. Dentro del Real Madrid pero en su sección de baloncesto, han hecho lo propio jugadores como Tavares o Sergio Llull.

También en la Fórmula 1 han alzado la voz algunos pilotos después de que Lewis Hamilton criticara que la organización no se posicionase contra el racismo. Charles Leclerc, Carlos Sainz, Daniel Ricciardo, Lando Norris o George Russell publicaron imágenes en negro como protesta contra la muerte de George Floyd.



Actrices, cantantes, modelos, todos contra el racismo

En los últimos días, ha dado igual la nacionalidad, la profesión, la edad o el nivel económico, tan solo ha importado la lucha contra el racismo y cómo millones de personas se han unido contra él, tanto en Estados Unidos como en gran parte del mundo. En España, famosos como Aitana, Cristina Pedroche, Rosalía, Sara Carbonero, Elsa Pataky, Chenoa, Paco León, Hugo Silva, Mario Casas, Ana de Armas, Lola Índigo, Blas Cantó, Tamara Gorro, Máximo Huerta, Patricia Montero, Miguel Ángel Muñoz, Paula Echevarría, Miguel Ángel Silvestre, Clara Lago o Anna Castillo han mostrado su solidaridad, como también han hecho desde otros lugares Rihanna, Taylor Swift, Jane Fonda, Miley Cyrus, Danna Paola, Beyoncé, Paul McCartney, Alicia Keys, Katy Perry, Demi Lovato, Robbie Williams, Justin Bieber, Melanie Griffith, Julia Roberts, Hugh Jackman, Drew Barrymore o algunos nombres del clan Kardashian.

Además, muchos otros famosos han destinado parte de sus fortunas a ayudar en la misma causa. Por ejemplo, Blake Lively y Ryan Reynolds han donado 200.000 dólares a la Asociación Nacional para el Progreso de las Personas de Color (NAACP en sus siglas en inglés) para "honrar no solo a George Floyd, a Ahmaud Arbery, Breonna Taylor y Eric Garner, sino a todos los hombres y mujeres negras que fueron asesinadas cuando una cámara no estaba grabando", expresó la actriz. "Nos da vergüenza sobre cuán profundamente arraigado está el racismo sistémico", añadió.

Por su parte, Floyd Mayweather se ofreció para pagar el funeral de George Floyd donde eligiera la familia e incluso con varios servicios en Houston, Charlotte y Minnesota.

CareCredit®
Patient Payment Plans
obtenga una línea de crédito instantánea, sin intereses y para pagar en cómodas coutas.

♦*Obtenga un Par de Gafas con Lentes Progresivos. Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo*
** Aplican restricciones.....* **$149.00**

♦*Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo*
** Aplican restricciones.....* **$65.00**

♦*Especial a Cuba Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo*
** Aplican restricciones.....* **$59.00**

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

Horario:

Lunes	Martes a Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
10 AM a 5 PM	10 AM a 6PM	10 AM a 7PM	11 AM a 5PM	Cerrado

201-974-2600
FAX: 201-974-2999
5202 Bergenline Ave.,
West New York, NJ 07093
www.internationaloptical.net

La Reggia
Restaurant

Celebrating 21 Years

THANK YOU FOR SHARING YOUR EVERYDAY LIFE MOMENTS WITH US.
WE WOULDN'T BE HERE WITHOUT YOU!

201-422-0200 WWW.LAREGGIAUS.COM

FAMILY DINNER SPECIALS

SELECT ONE

Chicken Parmigiana with Penne
Served with Mixed Greens Salad

Italian Sausage & Peppers
with Fusilli Marinara
Served with Mixed Greens Salad

Penne Alla True Vodka & Grilled Chicken
Served with Mixed Greens Salad

Corvina White Fish Italian Seasoning
with Spaghetti Garlic & Oil

Neapolitan Eggplant Parmigiana
with Plum Tomato
Served with Mixed Greens Salad

$60 per selection (serves 4)
Includes Garlic Bread and Dessert
Plus Tax and Gratuity

!!ORDENE PARA LLEVAR A CASA!!

201-422-0200

Nueva Zelanda logro superar el covid-19

El país lleva 17 días sin detectar nuevos casos y dio de alta a su último paciente activo. Nueva Zelanda regresará este martes a la nueva normalidad después de que la nación oceánica informó que ya no tiene ningún infectado en su territorio, anunció este lunes su primera ministra, Jacinda Ardern. El gobierno neozelandés anunció este lunes la relajación de medidas al nivel más bajo, lo que en la práctica implica que los ciudadanos pueden retornar a sus puestos de trabajo y reanudar sus actividades cotidianas. "Hoy, 75 días después (de declarar el máximo nivel de alerta), estamos listos" para la vuelta a la normalidad, declaró la mandataria, cuya gestión de la pandemia ha sido alabada internacionalmente. Nueva Zelanda, que hasta la fecha ha confirmado 1.154 infectados, incluidos 22 fallecidos, entró en "emergencia nacional" el 25 de marzo con tan solo 50 contagiados. Las medidas de restricción, unas de las más estrictas implementadas en el mundo, permitieron al país controlar la propagación del virus y las autoridades sanitarias neozelandesas esperan declararlo erradicado de su territorio el próximo 15 de junio. "No somos inmunes a lo que pasa en el resto del mundo, pero a diferencia del resto del mundo no solo hemos protegido la salud de los neozelandeses sino que comenzamos con nuestra recuperación económica", recalcó Ardern. El país oceánico lleva más de 17 días sin detectar ningún nuevo caso del coronavirus y este lunes sus autoridades anunciaron el resultado negativo en las pruebas del único caso que quedaba No obstante, Nueva Zelanda mantendrá cerradas las fronteras, aunque estudia poner en marcha una "burbuja" aérea con Australia, si bien eso no tiene fecha. "Nadie quiere poner en peligro los logros de los neozelandeses", afirmó Ardern al evitar establecer un hipotético calendario. Uno de los aspectos clave de esta "nueva normalidad" es el uso de un código QR que hay que escanear con el teléfono móvil a la entrada y salida de los negocios, que permite a las autoridades un rápido rastreo si surge un nuevo brote. El país oceánico lleva más de 17 días sin detectar ningún nuevo caso del coronavirus y este lunes sus autoridades sanitarias anunciaron el resultado negativo en las pruebas de covid-19 del único caso que quedaba.

Nueva Zelanda prevé haber eliminado dentro de sus fronteras el virus para el 15 de junio, cuando se cumplan 28 días desde que se dio el alta al último caso de "infección local por fuente desconocida".

INMIGRACION
DEFENSA DE DEPORTACION
ABOGADA
INGRID ECHEVERRIA

- Bancarrota
- Leyes de Familia
- Divorcio
- Inmigracion
- Defensa de Deportacion
- Cortes Municipales, Estatales y Federales

Por motivo del Covid-19, solo se esta atendiendo con cita previa. Pueden llamar al:

201-295-8999

424- 57 st, West New York, NJ 07093
10 North Sussex St, Floor 1,Dover, NJ 07801

www.echeverrialaw.com