

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 15 - Edición 676

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 26 a Octubre 3, 2020

Trump designó a la conservadora Amy Barrett para suceder a Ginsburg en la Corte Suprema



Pag-3

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

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

State Farm UN BUEN VECINO

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

Los planes de seguros de State Farm están sujetos en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de tener ciertas tarjetas de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.



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 asesores legales, solamente le colaboramos con la presentación de sus formas de inmigración.

AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.

• Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.
Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

DIVORCIO POR SOLO \$99.00

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



Bookkeeping Classes

Clases de Bookkeeping

Learn from industry leaders
with over 28 years of experience!

¡Aprenda de los líderes de la industria
con más de 28 años de experiencia!

Learn to keep your
business accounting

- ✓ Classes begin on November 14
- ✓ 4 intense Saturdays
- ✓ Limited availability
- ✓ Diplomas will be awarded
- ✓ Groups in Spanish
- ✓ Groups in English

Aprenda a llevar la
contabilidad de su empresa

- ✓ Clases comienzan el 14 de Noviembre
- ✓ 4 Sábados intensos
- ✓ Cupo limitado
- ✓ Se entregara diplomas
- ✓ Grupos en español
- ✓ Grupos en ingles



INSCRIPCIONES ABIERTAS
(551) 272-9300



Trump designó a la conservadora Amy Barrett



El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, nombró esta tarde a la jueza conservadora Amy Barrett para suceder a la progresista Ruth Bader Ginsburg en la Corte Suprema, cuando faltan solo cinco semanas para las elecciones del 3 de noviembre en las que el mandatario republicano se juega la reelección.

De ser confirmada en el Senado, de mayoría republicana, Barrett, de 48 años, consolidará la mayoría conservadora en la más alta instancia judicial del país, que toma decisiones cruciales en materia de derechos para la sociedad estadounidense.

El rápido nombramiento de la sucesora es una decisión controvertida a menos de 40 días de las elecciones presidenciales, y seguramente será un tema presente cuando Trump y su rival demócrata, Joe Biden, se midan el martes en el primero de tres debates.

Los demócratas no quieren que los republicanos cubran la vacante en la Corte Suprema, donde sus miembros son nombrados de por vida, hasta las elecciones, cuando se sabrá si Trump se va o se queda en la Casa Blanca.

"Considerando que esta aspirante a la Corte Suprema podría estar en el cargo 30 años es nada menos que indignante que quieran designarla en menos de 30 días", dijo el senador Dick Durbin, una alta figura demócrata. El cambio en la composición de la Corte -de Ginsburg, un símbolo liberal, a una ultraconservadora- sería de confirmarse el mayor cambio ideológico desde que Clarence Thomas reemplazó a Thurgood Marshall hace casi tres decenios.

Deseos cruzados

Trump, que ya nombró a dos jueces a la Corte Suprema durante su mandato, se apresuró a iniciar el proceso para ocupar el asiento libre. Según la nieta de Ginsburg, su último deseo era que su sucesor fuera elegido por quien resultara electo presidente el 3 de noviembre. Ese deseo es compartido por la mayoría de los estadounidenses. Según un sondeo del

Washington Post/ABC, el 57% de los consultados se opone a confirmar la nueva magistrada antes de las elecciones. Pero los dirigentes de la mayoría republicana en el Senado, encargado de confirmar a los jueces de la Corte Suprema, adelantaron que planean una votación antes de las elecciones o a más tardar antes de la inauguración del nuevo presidente en enero. "Ciertamente lo haremos este año", dijo el líder republicano del Senado, Mitch McConnell.

Si Barrett es confirmada, la Corte contaría con seis jueces conservadores entre sus nueve magistrados. La confirmación requiere una mayoría simple y los republicanos superan a los demócratas 53-47 en el Senado. La elección de esta católica practicante, madre de siete hijos y que se opone por convicción al aborto, podría impulsar el electorado religioso conservador del que Trump dependió en gran medida en su elección en 2016.

Al igual que los dirigentes demócratas, grupos liberales, temerosos de una arremetida judicial contra el derecho al aborto y el sistema de salud creado por Barack Obama, se oponen al plan de colocar apresuradamente una jueza conservadora.

Para Alexis McGill, presidenta de la organización de planificación familiar Planned Parenthood, "sería un agravio al legado de la magistrada Ginsburg y su lucha para garantizar que las mujeres sean tratadas de manera justa".

La Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU), la principal organización de derechos humanos en Estados Unidos, también exhortó al Senado a posponer la confirmación hasta después del 3 de noviembre.

Conservadora y católica practicante, la virtual nominada de Trump para llenar la vacante que deja Ruth Ginsburg comparte con el presidente su visión sobre temas polarizadores como la inmigración, la ley de salud de Obama, la posesión de armas y la oposición al aborto.

Todo parece indicar que este sábado el presidente Donald Trump nominará a la jueza de la corte federal de apelaciones Amy Coney Barrett para reemplazar a Ruth Bader Ginsburg en la Corte Suprema.

Si bien Barrett, de 48 años, ha sido la favorita para la nominación todo el tiempo, fuentes de la Casa Blanca indicaron a varios medios nacionales en EEUU este viernes que ella se ha convertido en el único foco del proceso y otros candidatos potenciales no parecen estar en la mira del favoritismo del presidente. Los demócratas han denunciado a Barrett como una ideóloga que quiere acabar con los derechos al aborto y promover los intereses corporativos, mientras que los republicanos la han aclamado como un modelo de moderación judicial que ya tiene los votos necesarios para una rápida confirmación. Cercanos colaboradores del presidente que hablaron con el diario [The Washington Post](#) advirtieron que Trump siempre podría cambiar de opinión antes del anuncio en la tarde de este sábado, pero le está diciendo a otros que Barrett es su elección y en efecto, es la única candidata que se reunió con el mandatario. La jueza tiene un probado perfil conservador con posturas similares a las del presidente en temas clave como la inmigración, la ley de salud, la posesión de armas y el aborto que disparan el temor de los progresistas al sello que imprimiría durante décadas en el tribunal más poderoso del país. Coney Barrett es jueza de la corte de apelaciones del circuito 11, con sede en Chicago, y ya era una seria candidata para reemplazar en 2018 al fallecido juez conservador [Antonin Scalia](#). En aquella ocasión Trump afirmó: "La estoy guardando para Ginsburg", según reveló entonces el diario [digital Axios](#). Su nombre suena de nuevo con fuerza, sobre todo después de su reunión este lunes con el presidente, según pudo saber el canal [Fox News](#). La jueza encabeza [la lista de cinco candidatas](#) del

presidente, donde también se encuentra [la cubano-estadounidense Bárbara Lagoa](#). En la lista también figuran Allison Jones Rushing, de 38 años; Joan Larsen, jueza federal de 51 años, y la abogada de la Casa Blanca Kate Todd, de 45 años. Está previsto que el esperado anuncio de la nominación llegue este sábado, una vez finalicen los servicios funerarios y homenajes a Ginsburg. El presidente del Comité Judicial del Senado, Lindsey Graham, un incondicional de Trump, declaró este lunes a la cadena conservadora [Fox News](#), que los republicanos del Senado tienen suficientes votos para confirmar un reemplazo para la difunta jueza Ginsburg antes de la elección del 3 de noviembre. Una jueza para librar dos batallas clave de Trump: la ley de Salud y el aborto. Conservadora y católica practicante, Coney Barrett inclinaria la balanza de la Corte Suprema durante décadas -el nombramiento es de por vida y tiene 48 años- en los temas que más polarizan a los estadounidenses, especialmente el aborto, un asunto en el que representa la antítesis de Ginsburg, una jueza que se convirtió en un auténtico icono progresista. En la corte federal de apelaciones de Chicago, Coney Barrett adoptó posiciones que respaldan el derecho a portar armas, se oponen a la migración y rechazan la ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, conocida como 'Obamacare', la reforma de salud impulsada por el expresidente [Barack Obama](#) que los republicanos han intentado dismantelar en los últimos años. "Amy Coney Barrett cumple con las dos pruebas de fuego de Trump para los jueces federales", dijo a AFP Daniel Foldberg, director del grupo de presión progresista Alliance for Justice. "La voluntad de revocar la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio y revocar Roe v. Wade", el caso histórico que despenalizó el aborto en Estados Unidos. "La jueza, que incluso se ha opuesto a garantizar el acceso a la anticoncepción, sería una pesadilla para la libertad reproductiva", agregó. La jueza pasó su infancia en Nueva Orleans, en el sur conservador, y después se convirtió en una de las mejores estudiantes de la escuela de derecho de Notre Dame en Indiana, institución en la que enseñó durante 15 años. Al comienzo de su carrera como abogada, trabajando como secretaria de Scalia, adoptó su filosofía "originalista" que entiende la Constitución tal como estaba destinada a ser leída en el momento de su redacción, en contraposición a la interpretación más progresista. Sus críticos sacan a la palestra con frecuencia una de sus conferencias, impartida a estudiantes en Notre Dame, en la que se presenta a sí misma como un "tipo diferente de abogada", y considera que una "carrera legal no es más que un medio para un fin... y ese fin es la construcción del reino de dios". Destacados demócratas, como la senadora Dianne Feinstein, han señalado públicamente que sus creencias religiosas influyen en sus decisiones como jueza. En el lado opuesto, a los conservadores les entusiasma su nombramiento y ya circulan por internet memes de ella caracterizada como una heroína. Coney Barrett es adalid de todas las causas que más movilizan a la base más conservadora del Partido Republicano, algo fundamental a las puertas de las elecciones presidenciales de noviembre

Trump es abucheado durante homenaje a la jueza

Una multitud de manifestantes gritaba 'voten para sacarlo', haciendo referencia a las elecciones. Un grupo de manifestantes afuera de la Corte Suprema de Estados Unidos para homenajear a la fallecida jueza progresista Ruth Bader Ginsburg abucheó este jueves al presidente Donald Trump, que acudió a presentar sus respetos a la magistrada.

Antes de que Trump saliera de su vehículo la multitud lo recibió con abucheos y gritando "voten para sacarlo", en referencia a las próximas elecciones del 3 de noviembre, y "honren su deseo", en alusión a la última voluntad de Ginsburg, que pidió que sea el gobierno resultante de los comicios quien nombre a su reemplazante. Trump llegó al tribunal en torno a las 10:00 a.m. (hora local) acompañado de la primera dama Melania, ambos con mascarilla negra. Allí guardó un minuto de silencio y partió rápidamente; pocos minutos después ya estaba de vuelta en la Casa Blanca. Este desplazamiento es poco habitual en el mandatario, que nunca participa de los homenajes de personalidades que no son de su campo político. El mandatario anunció que va a nombrar a la reemplazante de Ginsburg en el alto tribunal antes de las reñidas elecciones de noviembre, desatando la indignación de la oposición demócrata. "Creo que todo va a andar muy bien, que va a ir muy rápido", dijo Trump a Fox Radio este jueves. "Tenemos a cinco mujeres en la lista y todas me gustan", agregó el mandatario, que ya adelantó que entre las finalistas está la magistrada conservadora Bárbara Lagoa, una jueza de Miami de



origen cubano. Hasta la muerte de Ginsburg, los conservadores tenían una mayoría de

cinco frente a cuatro en el tribunal que decide sobre asuntos de la vida de los estadounidenses, como el derecho a portar

armas, el derecho al aborto, pero también toca asuntos migratorios y temas como el acceso a la salud.

JP Computer's

Julio Paternina

ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS

Reparación de computadoras a domicilio



AHORA!!!
Hacemos páginas de internet.

Servicio de reparación de computadoras en casas o negocios. Mantenimiento, instalación de hardware, software e Internet.

- ¿Su computadora está muy lenta?
- ¿Hace ruidos extraños? ¿Está desactualizada?
- Necesita reparación y no sabe quién puede ayudarlo? Llámenos hoy mismo
- (201) 893-5397 (8 am. a 10 pm.)

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093

201-893-5397

E-mail: jpccomputer1@hotmail.com



THE PEOPLE'S PHARMACY SHOPPE

La Farmacia de la Gente Hispana

Julio esta aqui para servirles como siempre!



Su perfumería "Cardos Beauty Center" es ahora THE PEOPLES PHARMACY

La Farmacia de la Gente sirviendo a nuestra comunidad

- Perfumería, Cosméticos,
- Beauty Supplies
- Productos para el Hogar,
- Servicio a domicilio GRATIS.!

HORARIO:

Lunes a Viernes 9 AM - 8 PM
Sábado 10 AM - 7 PM

PERSONAL BILINGUE

Tel. 201.348.0810

4012 Bergenline Ave., Union City, NJ

Aceptamos la Mayoría de seguros médicos y Medicaid

Republicanos se distancian de postura de traspaso de poder

Presidente de EE. UU. evitó comprometerse con una transición pacífica en caso de perder elecciones. El Senado de EE. UU. subrayó este jueves su compromiso con un "traspaso pacífico del poder" si el candidato presidencial demócrata, Joe Biden, gana las elecciones del 3 de noviembre, después de que el presidente Donald Trump se negó a garantizar que cedería el mando sin problemas. La negativa de Trump a garantizar que aceptaría un "traspaso pacífico" del poder si pierde, expresada el miércoles durante una rueda de prensa, provocó que numerosos miembros de su partido se distanciaran de esa postura y que el presidente tratara de matizarla, pero sin dar marcha atrás del todo. "Queremos asegurarnos de que las elecciones se desarrollan de forma honesta, y no estoy seguro de que eso pueda ocurrir", dijo Trump este jueves al abandonar la Casa Blanca rumbo a Carolina del Norte. Las declaraciones de Trump llevaron al Senado a aprobar este jueves por unanimidad una resolución no vinculante en la que la Cámara reafirma "su compromiso con la transición ordenada y pacífica del poder que exige la Constitución de EE. UU.". "No debe haber perturbaciones, por parte del presidente o de ninguna otra persona en el poder, para anular la voluntad del pueblo de EE. UU.", dice la resolución, impulsada por el senador demócrata Joe Manchin. La declaración se aprobó con una rapidez poco habitual en el Senado, de mayoría republicana, después de que el líder conservador en esa cámara, Mitch McConnell, se desmarcó de los comentarios de Trump. "El ganador de las



elecciones del 3 de noviembre será investido presidente el 20 de enero. Habrá una transición ordenada, como la ha habido cada cuatro años desde 1792", escribió McConnell en Twitter. A él se sumaron otros legisladores conservadores como los senadores Lindsey Graham y Marco Rubio o la congresista Liz Cheney; aunque la mayoría de miembros del partido evitaron criticar directamente a Trump. El ganador de las elecciones del 3 de noviembre será investido presidente el 20 de enero. Habrá una transición ordenada, como la ha habido cada cuatro años desde 1792. La que sí lo hizo fue la

presidenta de la Cámara Baja, la demócrata Nancy Pelosi, al afirmar en una rueda de prensa: "Usted no está en Corea del Norte, usted no está en Turquía, usted no está en Rusia, señor presidente. Usted está en (...) una democracia. ¿Por qué no intenta honrar su juramento de la Constitución de E. E. U. U. ?".

La portavoz de la Casa Blanca, Kayleigh McEnany, intentó frenar la polémica al asegurar a los periodistas que Trump "aceptará los resultados de unas elecciones libres y justas", pero respondió a la pregunta de si se ajustará a ese principio

incluso si pierde en noviembre. Trump ha insinuado muchas veces que podría no aceptar el resultado de las elecciones si no se lo declara ganador, y ha acusado sin pruebas a la oposición demócrata de estar orquestando un "fraude" al expandir las posibilidades de votar por correo en varios estados, debido a la pandemia. El mandatario insiste en que el voto por correo puede favorecer el fraude, pero no ha aportado pruebas al respecto y es extremadamente improbable que ello ocurra, como han demostrado varios estudios.

El propio director del Buró Federal de Investigaciones (FBI), Christopher Wray, reconoció este jueves durante una audiencia ante el Senado que EE. UU. no ha detectado "históricamente ningún tipo de intento coordinado de fraude electoral a nivel nacional en unas elecciones importantes". Trump también dijo el miércoles que cree que el resultado de las elecciones estará tan disputado que acabará en el Supremo, una idea que también han citado algunos senadores republicanos como justificación para aprobar antes de los comicios a una sustituta de la fallecida jueza Ruth Bader Ginsburg. El presidente visitó este jueves la capilla ardiente de la jueza Ginsburg en el Tribunal Supremo, donde permaneció un minuto junto a su esposa, Melania, mientras decenas de personas lo abucheaban. "¡Votemos para que se vaya!", coreaban los ciudadanos que esperaban su turno para acercarse al féretro de la magistrada.



FREE
Outdoor Hip Hop Classes
for kids age 8 and up

EVERY Thursday in September
(September 3, 10, 17, & 24)

6 PM to 7 PM
or
7 PM to 8 PM

War Memorial Plaza
46th Street & Broadway, Union City

Please wear comfortable clothing and sneakers

Arrive 15-20 minutes early to register (FREE)

Please wear a mask and maintain social distance

www.GraceTheatre.com

El Cambio Online

El periódico que le sirve a la comunidad
"The Newspaper that really serves the community"

www.cambionewspaper.com

8,500 weekly visits

25,000 copies weekly
Hudson, Passaic,
Bergen, Essex and
Union -New Jersey



5,000 Friends
Fans Page: 73,500 Likes



43,500 Followers



53,720 Likes



27,317 Reproductions

Email: 3,500 emails



El Cambio Online LLC
604 56 St. West New York, NJ 07093
Tel.: (201) 902-0811
Fax: (201) 865-4303

news@cambionewspaper.com
www.cambionewspaper.com

Demócratas, no pueden contar con el voto latino



Elos demócratas están contando con que los hispanos les ayuden a llegar a la Casa Blanca el 3 de noviembre, pero podrían llevarse una sorpresa. Aunque he sido conservadora durante la mayor parte de mi vida, no voté por Donald Trump en 2016 y tampoco lo haré este año. Sin embargo, entiendo por qué su tipo de populismo y atractivo para los votantes religiosos ha conectado no solo con los votantes blancos y evangélicos, sino también con los hispanos, que posiblemente representarán al 13 por ciento de los votantes en noviembre. Aunque una mayoría de hispanos de manera rutinaria votan por los demócratas, desde hace casi cinco décadas, una cuantiosa minoría ha votado de forma constante por el candidato republicano en las elecciones presidenciales. En 1972, alrededor de un tercio de mexicoestadounidenses votaron por Richard Nixon. En 1984, un estimado del 40 por ciento de hispanos votaron por Ronald Reagan, un nivel que George W. Bush también logró en la votación para reelegirse en 2004. En la campaña de 2016, el 28 por ciento de los hispanos votaron por Trump, a pesar de su lenguaje abiertamente racista y las afirmaciones que hizo de que México enviaba violadores a Estados Unidos. Las encuestas ahora indican que no solo ha mantenido en gran medida el apoyo entre los hispanos de todo el país, sino que de hecho lo ha incrementado en estados clave. En Florida, una encuesta de NBC News y Marist muestra que Trump encabeza la preferencia de los votantes hispanos con un 50 por ciento, lo cual pondría al estado en un empate virtual. En Texas, casi el 38 por ciento de los hispanos afirma que apoya a Trump, mientras que en Arizona es el 29 por ciento, según encuestas recientes. Como ocurre en otros grupos demográficos, los hombres hispanos son más propensos que las mujeres a apoyar a Trump, con casi el 46 por ciento de los hombres hispanos en Texas y el 42 por ciento de los hombres hispanos jóvenes en Arizona. Solemos pensar en los hispanos como un grupo minoritario no blanco, pero muchos no necesariamente se perciben a sí mismos en esos términos. Además, números crecientes de hispanos son protestantes o cristianos evangélicos, un grupo que, como sus

correligionarios no hispanos, se inclina mucho más a favor de Trump. En Texas, por ejemplo, los protestantes hispanos lo apoyan más que a Joe Biden en una proporción de casi dos a uno, según la Texas Hispanic Policy Foundation. No obstante, tal vez más que la raza o la afiliación religiosa, algunos votantes hispanos podrían sentirse atraídos hacia Trump porque piensan que será mejor para la economía. Como la mayoría de los votantes estadounidenses, el 80 por ciento de los hispanos califican la economía como el asunto de mayor importancia en la elección, según una encuesta reciente del Centro de Investigaciones Pew. Aunque son más propensos que los estadounidenses en

general a considerar la desigualdad de ingresos como un tema importante, menos hombres hispanos que mujeres lo piensan así, y la desigualdad de ingresos y la inmigración se ubican por debajo de la atención médica y el brote del coronavirus como los asuntos más importantes en la votación. Antes de la pandemia, el desempleo de los hispanos estaba en niveles más bajos y el ingreso familiar estaba más alto que en la mayoría de los períodos previos. Aunque los hispanos han sido afectados de manera desproporcionada por el coronavirus, tanto en tasas de enfermedad como en pérdida de ingresos, cerca de una tercera parte aprobó el manejo de la pandemia

por parte de Trump, una tasa que no difiere sustancialmente entre otros estadounidenses. Otro factor que podría ayudar a Trump con algunos votantes hispanos, especialmente en Florida, es su esfuerzo continuo de presentar a los demócratas como blandos contra el socialismo. Poco más de una cuarta parte de los residentes de Florida son hispanos, con una gran cantidad de personas de origen cubano, pero también una numerosa población compuesta por nicaragüenses y venezolanos que escaparon de regímenes autocráticos. Cuando Trump les dice a los electores que "Joe Biden es solo un caballo de Troya para el socialismo", genera un miedo verdadero entre aquellas familias que han vivido los gobiernos de Fidel Castro, Hugo Chávez, Nicolás Maduro o Daniel Ortega. La contienda ya está muy avanzada para cambiar la mentalidad de los votantes, pero Biden debe prestar atención a un grupo que los demócratas desde hace mucho tiempo han dado por sentado. La campaña de Trump comenzó a difundir anuncios en español en Florida tres semanas antes que la de Biden y tiene una iniciativa agresiva con dieciséis oficinas que se enfocan en conquistar a los votantes hispanos en Florida, Arizona, Texas y Nevada. Si Biden no dedica más tiempo, dinero y organización a ganar al menos tantos votantes hispanos como Hillary Clinton y Barack Obama, podría ver arruinada su esperanza de convertirse en presidente





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 Tóxicas

Casos de Discriminación

**NOSOTROS
LE COBRAMOS
SOLO SI
GANAMOS!!**

NO DEJE QUE CUALQUIERA LO REPRESENTE.

**Llame para una consulta
AHORA MISMO**

201-293-5665

Durante 10 años, Trump no pagó impuestos sobre la renta

EU

El diario The New York Times reveló deudas del presidente Trump que ya han vencido y tenían un valor de cientos de millones de dólares

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, solo pagó 750 dólares en impuestos federales en 2016, el año en que ganó las elecciones presidenciales, según una investigación del diario The New York Times publicada el domingo sobre más de 20 años de declaraciones de impuestos del mandatario.

"No ha pagado ningún impuesto sobre la renta en diez de los quince años anteriores, en gran parte porque ha informado más pérdidas que ganancias", escribe el diario estadounidense. Las declaraciones de impuestos del exmagnate inmobiliario están en el centro de una batalla legal, ya que Trump siempre se ha negado a publicarlas como suele hacer el presidente de Estados Unidos. El diario The New York Times informó este domingo de que accedió a las declaraciones de impuestos del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, de las últimas dos décadas y reveló deudas que ya han vencido y tenían un valor de cientos de millones de dólares. Desde su campaña electoral de 2016, Trump se ha negado a publicar sus declaraciones de impuestos, algo que han hecho todos sus antecesores a lo largo de la historia. The New York Times reveló que Trump pagó solo 750 dólares en impuestos federales en 2016, cuando ganó las elecciones, y en su primer año en la Casa Blanca desembolsó la misma cantidad de 750 dólares, que es muy pequeña comparada con la fortuna que se cree que ha amasado el magnate en sus negocios inmobiliarios. El mandatario supuestamente tampoco ha pagado ningún tipo de impuesto por ingresos en 10 de los últimos 15 años debido a que informó al Servicio de Recaudación de Impuestos (IRS, en inglés), la Hacienda de Estados Unidos, de que había perdido mucho del dinero que había ingresado.



Actualmente, según el diario, las finanzas de Trump están bajo presión debido a que pesan sobre él cientos de millones de dólares de deuda que han vencido y que él había garantizado que pagaría personalmente. El presidente también tiene pendiente desde hace una década una batalla con el IRS, que ha cuestionado la legitimidad de un reembolso de 72.9 millones de dólares que Trump reclamó a esa institución después de haber declarado enormes pérdidas. Un fallo adverso en ese litigio podría costarle más de 100 millones de dólares, según The New

York Times. En respuesta a las averiguaciones del diario, uno de los abogados de la Organización Trump, Alan Garten, dijo que "la mayoría, si no todos, los hechos parecen ser inexactos" y reclamó a The New York Times la entrega de los documentos en los que se basa el artículo, algo a lo que se negó el diario. Los demócratas en el Congreso han intentado obligar a Trump a hacer públicos sus impuestos, pero no han tenido éxito. Además, la fiscalía de Manhattan ha reclamado las declaraciones de impuestos de Trump a la firma

de contabilidad con la que trabajó, llamada Mazars, como parte de una investigación sobre si los pagos de dinero en secreto de la campaña del ahora presidente a la actriz porno Stormy Daniels violaron la legislación del estado de Nueva York. En ese caso, Trump también se ha negado a hacer públicos sus impuestos. Ante esto, el presidente de Estados Unidos tachó de "información falsa" la investigación del medio estadounidense.

ACE CITY PAINT

SERVICIOS

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

¿Problemas con sus pies?

Multi-Specialty
Pain Relief
Spine & Disc Disorders

415

Foot &

MEDICARE &

201.863.2593

Dr. Raymond M. Maimone

Board Certified Podiatrist

Ankle Specialist

Heel Pain Specialist

MOST INSURANCES ACCEPTED



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 Podiatrist.

201-941-5003

89 Anderson Ave., Farview, NJ

201-863-2593

415, 39 street, Union City, NJ

La Asamblea aprueba el presupuesto estatal 2021

La Asamblea aprueba el presupuesto estatal para el año fiscal 2021 el que está patrocinado por Pintor Marin & Burzichelli

La legislación proporciona fondos para la desgravación fiscal de la propiedad, la educación, la atención médica y más

(TRENTON) - La Asamblea en pleno aprobó el jueves (A-4720) un presupuesto estatal de \$ 32,7 mil millones para el año fiscal 2021 por una votación de 51-27-1. La legislación también fue aprobada por el Senado 25-14 y ahora se dirige al despacho del gobernador para su firma.

La presidente del Comité de Presupuesto de la Asamblea, Eliana Pintor Marin (D-Essex) y el vicepresidente John Burzichelli (D-Gloucester, Cumberland, Salem) patrocinan la medida. Los asambleístas emitieron las siguientes declaraciones:

Pintor Marin: "La pandemia de COVID-19, que ha devastado a tantas familias de Nueva Jersey, también tuvo un efecto devastador en las finanzas de nuestro estado y resultó en una pérdida de ingresos de miles de millones de dólares. Sabíamos que al abocarnos a esto significaría tomar algunas decisiones difíciles. El documento aprobado hoy se basa en el presupuesto de tres meses que aprobamos anteriormente al equilibrar reducciones cuidadosas con gastos responsables y reasignaciones donde pueden hacer el mayor bien.

"Estoy agradecida con mis colegas en el Comité de Presupuesto y con todos los residentes y partes interesadas que compartieron y defendieron pensamientos, información e inquietudes con nosotros. Con su ayuda, y a pesar de



los desafíos importantes, elaboramos un presupuesto, basado en nuestros valores compartidos, que protege a los más vulnerables, ayuda a las familias de clase media que son el núcleo de nuestra economía y pone a Nueva Jersey en posición de resistir lo que venga después". Burzichelli: "Desde la Gran Depresión, nuestro Estado no ha enfrentado una crisis económica como la que vivimos hoy. La

Legislatura siempre se propone producir un plan de gasto responsable que funcione para los trabajadores de Nueva Jersey. Me enorgullece haber sido capaces de mantenernos fieles a este objetivo a pesar de los enormes desafíos fiscales provocados por la pandemia de COVID-19.

"Este presupuesto utiliza todas las herramientas de nuestro arsenal para llevar

a nuestro estado a través de este momento difícil, incluidas reducciones razonables de gastos, un compromiso con la equidad fiscal y los préstamos de emergencia necesarios. Me uno a todos los residentes de Nueva Jersey en la espera de mejores días por delante".



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

Cansada de entrenar. Pero pensé en Ruth Bader Ginsburg



sus sentadillas y sus ejercicios de pierna en el gimnasio de la Corte Suprema. Su atuendo de entrenamiento constaba de conjuntos deportivos con variaciones alegres del término "diva". Apretaba los dientes y no ocultaba el esfuerzo que hacía. Se dejaba los lentes puestos. En medio del ataque virtual de abdomenes marcados y etiquetas de "fitspo" (inspiración fitness) que nos insta a alcanzar el cuerpo ideal, fue extraordinario ver cómo una mujer de 87 años cuyos rasgos distintivos eran una combinación de inteligencia férrea, longevidad tenaz y fuerza física se estableció no solo como un icono estadounidense, sino también como un icono de la condición física. La jueza Ginsburg destacó por haber adoptado el ejercicio como una herramienta para el rendimiento: no para mejorar su apariencia, sino su manera de trabajar. Verla invertir en su propia fuerza solo por el placer de hacerlo se percibía como la definición literal del empoderamiento. Su condición física —así como

muchos otros aspectos de su vida— era algo que ella definía en sus propios términos, en el horario que tuviera disponible. Como señaló la periodista [Irin Carmon](#): "Una de las razones por las que quizá Ginsburg se mostraba reacia a jubilarse es que, al igual que a muchas otras mujeres de su generación, le llevó muchísimo tiempo obtener una oportunidad, y aún más convertirse en la persona que estaba destinada a ser. No fue sino hasta los 37 años de edad que empezó a ser una 'ferviente litigante feminista', como ella llegó a describirse". El

descubrimiento de su potencial atlético llegó aún más tarde, mucho después de las etapas que suelen considerarse la plenitud física de una persona. Al crecer en el típico ambiente estadounidense de la posguerra en el que los niños jugaban deportes y las niñas los observaban (o, como en su caso, [hacían gimnasia rítmica con bastón](#)), Ginsburg empezó a ejercitarse hasta el último cuarto de su vida, como un medio para potenciar su recuperación del cáncer de colon en 1999. Fue entonces cuando empezó a levantar pesas, hacer sentadillas y prensas de pierna, con lo que tonificó su cuerpo de 66 años, sus brazos, su torso, sus piernas, su espalda, sus hombros, sus glúteos y sus abdominales. En 2017, cuando alguien le preguntó quién era la persona más importante en su vida, ella respondió en broma que [era su entrenador](#), un veterano del ejército llamado Bryant Johnson.

"En cada ocasión, me doy cuenta de que cuando estoy activa", [explicó](#) en 2019, "me siento mucho mejor que si solo me quedo acostada sintiendo lástima de mí misma". Es difícil pensar en otra mujer estadounidense de edad avanzada que haya sido reconocida, al mismo tiempo, por su tremendo intelecto, su poder profesional y sus hábitos de ejercicio. (Claro que esto tal vez se deba a que, al momento de querer analizar lideresas, simplemente tenemos menos opciones para escoger). Vivimos en una cultura que todavía goza de separar a los deportistas de los estudiosos. Sin importar tu género, el ejemplo que daba la jueza Ginsburg sugería que esas divisiones son falsas: puedes ser inteligente, poderoso y fuerte a la vez. El valor de Ginsburg como modelo para los cientos de mujeres que han seguido sus pasos en el ámbito jurídico y en escaños judiciales de todo el país ha sido ampliamente apreciado y, con justo derecho, conformará la mayor parte de su legado, junto con las maneras en que ayudó a moldear la ley para apoyar a grupos subrepresentados en la

corte. No obstante, para mí, también fue poderoso verla poner el ejemplo en cuanto a cambiar lo que significa actuar como una mujer mayor moderna, sobre todo con respecto a la relación que tenía con su cuerpo. Ginsburg cambió drásticamente los modelos de lo que el ejercicio puede ser para las mujeres, particularmente para las mujeres de edad avanzada en un país que valora la juventud. No se ejercitaba para verse más pequeña ni para ocupar menos espacio. Su hábito de hacer ejercicio no solo era un símbolo visible de su resistencia y su disposición a reinventarse, sino también un indicio de su determinación a sobrevivir. Si ella podía hacerlo, yo también podía. La última vez que me sentí cansada después de una sesión maratónica de llamadas de Zoom, recordé que tres semanas después de someterse a una cirugía mayor de cáncer en 2009, Ginsburg [estuvo presente](#) en el discurso del estado de la unión. ¿Qué excusa tenía yo? Salí a correr. En otoño del año pasado, cuando me cansé de correr mientras entrenaba para una carrera y pensé que jamás sería tan rápida como lo era antes, recordé que [varios años después de cumplir 80](#) Ginsburg aún hacía 20 lagartijas, en series de 10, y tampoco se quedaba dormida hasta tarde. Yo podía correr esos últimos kilómetros. También podía mantener el ritmo. Cuando empecé a cansarme al escribir esto, preocupada por los correos electrónicos que no había enviado y mis listas interminables de pendientes, recordé que hace apenas unos meses la jueza Ginsburg criticó a sus colegas de la corte por abandonar "a las trabajadoras a su suerte" en materia de anticoncepción durante los alegatos orales del caso, en los que participó [desde una cama de hospital](#) debido a una complicación en la vesícula biliar. Ella no se rindió, así que yo estaba bien.

El legendario hábito de la jueza de hacer ejercicio demostró que se puede ser inteligente, poderosa y fuerte al mismo tiempo. Hace algunos años, me di cuenta de que el único ídolo fitness que necesitaba era una brillante magistrada octogenaria de la Corte Suprema que peleaba su cuarta batalla contra el cáncer con pocas horas de sueño y un régimen fulminante de lagartijas y planchas anaeróbicas. Incluso durante la pandemia, CNN [informó](#) el 1.º de abril que la jueza Ruth Bader Ginsburg no había bajado el ritmo, pues seguía realizando

A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE

201-583-1200



4901 BROADWAY AVE.
UNION CITY NJ. 07087

A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE

DRINKING WATER

AGUA
PURIFICADA

\$3.00

AGUA
ALKALINA

\$5.00



Abierto
Lunes - Sábado
8:00 am - 7:00pm
Domingo 9:00am - 3:00pm

201-583-1200
4901 BROADWAY AVE. UNION CITY NJ. 07087




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

La hepatitis es una delicada infección silenciosa

La palabra "hepatitis" significa, simplemente, inflamación del hígado, sin apuntar a ninguna causa específica. Una persona con hepatitis puede:

- Padecer uno o varios trastornos, incluyendo una infección vírica o bacteriana del hígado.
- Presentar lesiones hepáticas provocadas por una toxina (una especie de veneno).
- Presentar lesiones hepáticas provocadas por la interrupción de la irrigación sanguínea normal del hígado.
- Padecer un trastorno autoinmunitario que afecta al hígado.
- Haber sufrido un traumatismo abdominal en la zona del hígado.

La hepatitis haya sido provocada por uno de los siguientes tres virus:

- El virus de la hepatitis A
- El virus de la hepatitis B
- El virus de la hepatitis C

En casos muy poco frecuentes, el virus Epstein Barr (que provoca la mononucleosis) también puede desencadenar una hepatitis porque puede provocar inflamación hepática. Hay otros virus y bacterias que también pueden provocar hepatitis, incluyendo los virus de la hepatitis D y E, el virus de la varicela y el citomegalovirus (CMV).



Virus A (HAV) y E (HEV): fecal-oral. La forma de transmisión más frecuente es por el agua contaminada: verduras lavadas con esta agua, mariscos de aguas pantanosas, etc., por lo que la higiene es fundamental para una buena prevención. También lo puede contagiar un familiar o cualquier otra persona infectada por el virus.

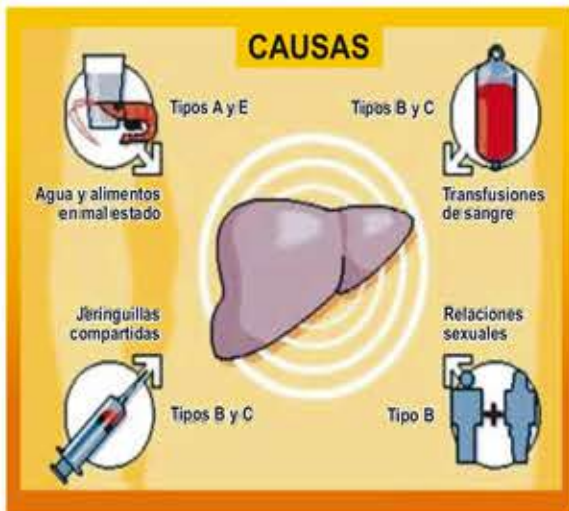
Virus B (HBV), D (HDV): Por vía parenteral: por transfusiones, heridas, jeringas contaminadas; por contacto sexual al estar presente los virus en los distintos fluidos corporales (semen, saliva) o por relaciones sexuales traumáticas con heridas.

Virus C (HCV): Por vía parenteral, contaminación con sangre infectada, se ha encontrado presencia del virus en algunos fluidos aunque no puede considerarse en cantidad como para producir la transmisión del virus. El contagio por vía sexual de la hepatitis C es muy poco frecuente; se cree que se transmite por vía parenteral únicamente en aquellos casos en los que haya relaciones sexuales con sangrado y altos niveles de daño en la mucosa anogenital. El CDC sí recomienda el uso de condón entre parejas monógamas discordantes (aquellas en las que uno de los miembros es positivo al virus y el otro es negativo). Se cree que el sexo vaginal con penetración implica un nivel de riesgo menor de transmisión en comparación con las prácticas sexuales que implican niveles mayores (penetración anal, fisting o el uso de juguetes sexuales).

Tratamiento adecuado

El tratamiento principal es sintomático mientras que el específico dependerá de la causa subyacente. Es así como en las hepatitis virales agudas se utilizará medidas de soporte e hidratación, reservándose el uso de antivirales, hasta el momento se disponía casi exclusivamente de Interferón y Ribavirina, actualmente (desde el año 2011) existen ya aprobados inhibidores de polimerasa y proteasa

para casos por Virus hepatitis C (principalmente por el gran porcentaje de pacientes que evolucionan a hepatitis crónica) mientras que en otros casos como por ejemplo, en la intoxicación por paracetamol se utiliza N-acetilcisteína. En el caso de la hepatitis crónica que lleva a insuficiencia hepática, solamente se tratarán las complicaciones secundarias a ésta (hemorragia digestiva alta, ascitis, infecciones etc...).



La hepatitis en el mundo

Quinientos millones de personas padecen hepatitis B y C crónica en todo el mundo, pero, a pesar de la enorme cifra, existe un desconocimiento generalizado de estas enfermedades. Este desconocimiento lleva a las personas a pensar que ellas no están en riesgo, evita que la gente se haga pruebas y reciba tratamiento, impide que las personas presten atención a los mensajes informativos y, por tanto, aumenta el riesgo

de infección, dado que la gente desconoce las principales vías de transmisión; todo esto refuerza el estigma. Unos 500 millones de personas en todo el mundo están infectadas con la hepatitis B o C. Esto supone 15 veces más que el número de infectados con el VIH/SIDA. Juntas, la hepatitis B y C matan a un millón de personas al año. Una de cada tres personas ha estado expuesta a uno de estos virus o a ambos en todo el mundo

Holy Name Medical Center





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

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

La hepatitis es una delicada infección silenciosa

Cablevisión - BAYONNE -- Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY -- Canal 77

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

CLIFTON -- Canal 75

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

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

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

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON -- Canal 75

TEANECK -- Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

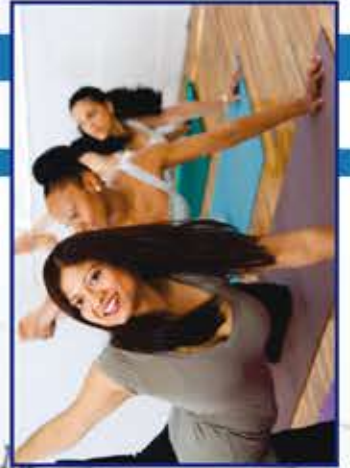
Viernes 25 de Septiembre- 9:00 PM

Domingo 27 de Septiembre- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 29 de Septiembre- 9:30 PM

Miércoles 30 de Septiembre - 9:30 PM





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**

Cómo frenar la caída del cabello con remedios caseros

Los mejores remedios naturales para evitar la caída del pelo están en tu despensa. Son baratos, sin efectos secundarios y sin tener que recurrir a compuestos químicos. Los estudios estadísticos más recientes sobre calvicie masculina a nivel mundial entregan la medalla de plata a España. Nuestro país es el segundo del mundo con mayores índices de alopecia. Un 42,6% de los españoles sufren caída severa del cabello, siendo tan solo superados por la República Checa. Si la caída del cabello te ocurre de forma puntual entre el otoño y el invierno es lo que se conoce como caída estacional. Y es que, el pelo del cuero cabelludo tiene un ciclo anual, estando la mayor parte de los folículos en fase anágena o de crecimiento. En la fase telógena o de reposo es cuando el pelo comienza a caerse. También existen múltiples causas por las que podemos estar perdiendo pelo por eso, antes de comenzar algún tratamiento te recomendamos acudir a un especialista. En otro artículo ya hablamos de cómo hacer crecer el pelo. Ahora hablaremos de las causas y de algunos tratamientos naturales para evitar su caída.

Cuántos pelos se caen al día

El pelo se halla siempre en un continuo proceso de regeneración. Cada pelo vive entre 2 y 6 años y pasa por una serie de fases, el ciclo de vida capilar, que son el crecimiento, el estancamiento y la caída. Se estima que una persona puede tener una media de cien mil pelos, de los cuales pierde cada día entre 50 y 150. Una cifra que no siempre es la misma ya que, como hemos mencionado sufrimos los estragos de la caída estacional. Por esta razón,

resulta prácticamente imposible predecir con exactitud la cantidad de pelos que perdemos cada día.

Si todos los días perdemos cabello, ¿cuándo sabemos entonces que se nos cae el pelo en exceso? Para responder a esta pregunta, podemos hacer la siguiente prueba: si al tirar del pelo se desprenden más de dos o tres cabellos, la caída está siendo más intensa de lo normal.

Por qué se cae el pelo

Hay varias razones que pueden explicar el porqué de la pérdida del cabello. El tratamiento o el remedio a seguir para frenar esta caída irá en función de la causa que la provoca.

· **E l estrés:** este trastorno afecta a ciertas hormonas como el cortisol, responsable de la caída del cabello. Afortunadamente, una vez que se solventan estos problemas la pérdida de pelo se frena.

· **U na** dieta poco equilibrada: el cabello requiere de una gran cantidad de energía y nutrientes para construir la queratina. Es por eso que, cuando no llevamos una dieta saludable a la persona se le suelen recetar vitaminas para el fortalecimiento del folículo.

· **La edad** es otro factor determinante en la caída del cabello. El

envejecimiento y las causas hereditarias están relacionadas con la caída del pelo en función de la edad. La calvicie hereditaria sucede mucho más en los hombres que en las mujeres y puede empezar después de la pubertad.

Estas son las causas más comunes. Otras pueden estar relacionadas con problemas de anemia o falta de hierro, uso excesivo del champú y el secador, cambios hormonales, ciertas enfermedades tiroideas, peinados que ponen en tensión a los folículos del cabello, infecciones bacterianas del cuero cabelludo, etc.

Cómo frenar la caída del cabello con remedios naturales

Hay una serie de remedios caseros que podemos poner en práctica para la caída del pelo:

1. Té verde

Es una bebida que tiene una gran cantidad de antioxidantes que ayudan al crecimiento y el fortalecimiento del cabello. Podemos preparar una taza de té verde, dejamos enfriar y la vertemos a modo de tónico sobre el cabello una vez nos hayamos duchado. Este remedio se puede emplear unas dos veces por semana.

2. Aceite de almendras y aceite de romero

Son también muy beneficiosos para el pelo. Con solo echar unas gotas de cualquiera de estos dos aceites en la mano podemos darnos un pequeño masaje en el

cuero cabelludo, sin necesidad de enjuagar el pelo después. Este masaje estimulará el crecimiento del cabello.

3. Aceite de oliva

Solo tenemos que aplicar unas gotas en el cabello y dar un suave masaje durante 15-20 minutos cada dos días. Los resultados que obtenemos son los de un cabello más fuerte y reluciente.

4. Cebolla

Es un vegetal que mejora la circulación de la sangre en los folículos pilosos. Podemos extraer el jugo de una cebolla, aplicarlo en la cabeza y dejarlo actuar unos 30 minutos. Luego, lavamos el cabello como siempre. Este tratamiento lo podemos repetir dos veces a la semana durante tres meses.

5. Zumo de remolacha

Es muy saludable para la salud capilar, ya que contiene hidratos de carbono, proteínas, potasio, fósforo, calcio y vitaminas B y C. Ponemos a hervir unas hojas de remolacha, las trituramos y las mezclamos con un poco de henna. Una vez que tengamos una pasta, se aplica por todo el cuero cabelludo, se deja actuar unos 20 minutos y se aclara con abundante agua.

La caída del cabello es pues un proceso que, en mayor o menor medida, todas las personas pueden sufrir. En algunos casos, la caída es mucho más grave, por lo que habrá que acudir a un especialista que evalúe la situación.





Conviértete en un Profesional de Taxes



¿Quieres estudiar pero no tienes tiempo?

INSCRIPCIONES ABIERTAS
(551) 272-9300

Aprovecha esta Oportunidad

- ✓ ¡No te quedes sin tu cupo!
- ✓ Ofrecemos clases virtuales y presenciales.
- ✓ Prácticas de exámenes RTRP del IRS

Siganos en:



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

DRIVER CDL-CLASE A OR B

Must have 2 years experience and lear record
Must speak English
Look for a long term
Please call:

201-434-6338
Ext 227

LIMPIEZA DE CASAS HOUSE CLEANER

No Nite
No Weekends
No Holidays
Start 8:00 AM
\$200 - \$450
Per Week
Car Needed
Pay Millage & Benefits

973-515-3191
Merry Maids Hackensack, NJ
Necesita carro y licencia

Mani/Pedicure & color gel

Only with license
High salary,
very busy salon
Front Path Station
Newport Path, JC
917-680-6806

We are looking for motivated and responsible drivers to join our dinamic fleet
Position
Compesation
Requinments

201-870-6122
862-591-6645

PSYCHIC READER & ADVISOR

BY PATRICK
Specializing in reuniting loved ones
No matter what trouble you may be
Spell breaker.
One free question by phone:
954-394-1061

COMPRAMOS DISCOS VIEJO

WE BUY RECORDS TOP PAID \$\$\$



Latin, Salsa,
Merengue,
Boogaloo,
Guaguanco,
Samba,
Funk, Jazz,
Rock,
Soul,
Disco,
12" 45's 78's

Call Altulga 201 281 5604

LICENCIAS-LICENCIAS



La LICENCIA De Manejo del Estado de Washington es la mas importante en los E.U. para manejar sin restricciones para informacion.

LLAME AL:
TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO

206-294-1007
206-550-3382



DANIEL EXPRESS
SEGURIDAD Y PUNTUALIDAD
SERVICIO DE TRANSPORTE
PUERTA A PUERTA
SALIDAS
JUEVES Y DOMINGOS DE
NEW YORK A COLUMBUS OHIO
Y REGRESOS
MIERCOLES Y SABADOS
DE COLUMBUS OHIO A NEW YORK
614-439-7370
929-354-5654



199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660

SERVICIOS:

- Cirugía Dental •Endoscopia
- Cirugía Ortopédica •Láser terapia
- Ultrasonido • Acupuntura
- Radiografías 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

COMPAÑIA EN UNION CITY

Necesita un Superintendente
Tiempo completo
Que hable ingles
Con experiencia
201-264-8833

PIZZA MEN (PIZZERO)

Se necesita para trabajar tiempo completo o parcial interesados llamar al
718-702-0102

ROSELLE PARK

Necesito Persona Para trabajar en counter en una churrasquería Tiene que hablar ingles, portugués o español
973-495-8079
Hablar con Ana

NECESITO MECANICO CHAPISTERO CON EXPERIENCIA Y HERRAMIENTAS
201-766-4677

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



201-850-9444

Woodside Nail & Spa
Nail help wanted.
2 or more years working
Experience in the nail Field and licensed,
Fluent in English.
Contact:
347-446-5959

SOLICITO CHICAS
CON EXPERIENCIA PARA TRABAJAR EN UN BAR-RESTAURANTE EN EL AREA DE IRVINGTON PARA MAS INFORMACION
908-659-6472

Conductor
Para trabajar con licencia De conducir Flatbed
Minimo dos años de experiencia Trabajo local y regional Buen record
973 332 2218

MANAGER
With Exp. For busy Restaurant 2580 Springfield Ave. Stirling, NJ Good Pay
908 220 6448
Ask for Manny

SE NECESITA SEÑORA
PARA HACER PUPUSAS RESTAURANTE EN EL AREA DE IRVINGTON PARA MAS INFORMACION
908-659-6472

CABINET MAKER
Must Have Experience in making cabinets & know How to read blueprints
Apply at: 175 Mount Pleasant Ave Newark, NJ
or call:
973-868-5937



BRENDA COLOMBIANA SITIO CORONA QUEENS NY
Tel:347 218 3743

Auto Body Necesita
Ayudante de pintor Con experiencia y licencia de conducir.
973-868-0757
Newark, NJ
José Antonio
www.colormycar.com

LOTO HEALTH SPA
MASAJE BODY WORK GRAN APERTURA MASAJES EN EL 38-08 JUNCTION BLVD. 3er PISO CORONA, NY 11368
917-365-4117

Reciba limpieza dental gratis
Llama y pregunta por esta promoción:
908-354-1500



Compañía en proceso de Expansión UBICADA EN EL BRONX, Solicita Personal Hispano para trabajar, Ofrecemos:
- Excelente Ingresos
- 3 semanas de Entrenamiento
- Profesional que serán remuneradas
- Bonos e Incentivos
- Excelente Ambiente de Trabajo.
La Experiencia no es necesaria.
Interesados enviar Resumen Curricular: rrrh@trbcompanyusa.com
O comunicarse al
917 688 4309

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

CASH POR SU CARRO
LLAMAR A PATRICIO 908-587-8847 / 973-342-8372
Extra \$500 si calificas



- ▶ Chocado, dañado o en buenas condiciones
- ▶ Con o sin título
- ▶ Recogemos las 24 horas
- ▶ Servicio de grúa las 24 horas

Se Solicita Mecánico
Para camiones Chofer con licencia de Auto para buscar piezas Chofer con licencia Clase A Para tractor -Trailer Trabajo local (Flatbed)
201-726-2880

OPORTUNIDAD DE TRABAJO
NECESITAMOS HOME MAKERS CHHAs EMPEZAR DE INMEDIATO!!! RENOVAMOS LICENCIAS DE HOME MAKERS PARA MAS INFORMACION LLAMAR:
973-622-2321

Pizza Marker & Grill Person
Dependable full time Well pay, in Pennsylvania, 10 min. away from Trenton, NJ
215-962-0695

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



MASAJES RELAJANTES POR LINDAS CHICAS ASIATICAS Y LATINAS \$50. X HR LLAMA YA
201-920-3655

Driver and Helpers Wanted
26fl automatic straight Truck and 6 speed clutch
Great pay and tips
Please contact Helen
201 222 1224
973 841 1677

Maintenance Manager
For Apartment Community
Must have a driver's license, Tools and be bilingual.
Pay Package includes:
\$25 per hour, Health Insurance and Apartment.
Call 201-390-2241

CARLOS MIGUEL CONSULTAS ESPIRITUALES
SIENTESE Y NO DIGA NADA
CONSULTAS GRATIS
TODO PROBLEMA TIENE SOLUCION
347-538-6093

ANA MUJER MADURA 40 AÑOS LATINA COMPLACIENTE
917-605-0337



CARIBENAS VIP!!! SOMOS BELLAS AMIGAS SOLO PARA TI AMOR!! QUEENS, MANHATTAN, BROOKLYN, BRONX, WESTCHESTER, STATE ISLAND, LONG ISLAND, MOUNT VERNON 24/7
SOLICITO CHICAS
929-420-5331

ELEON HEALTHCARE
Necesito HHA con licencia de Homemaker, para el area de Ridgefield Park
LLamar o enviar texto
732-707-6732

ESCUELA DE MANEJO
Realiza tramites para su licencia de placas y seguros disponibles en 24 Hrs. Servicio economico, rapido y seguro
203-428-5651

Se Busca Camionero
Tiempo Para hacer entregas
Aplicar
201-937-3242
PARRA DISTRIBUTORS 490 Hendricks causeway Ridgefel NJ

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.

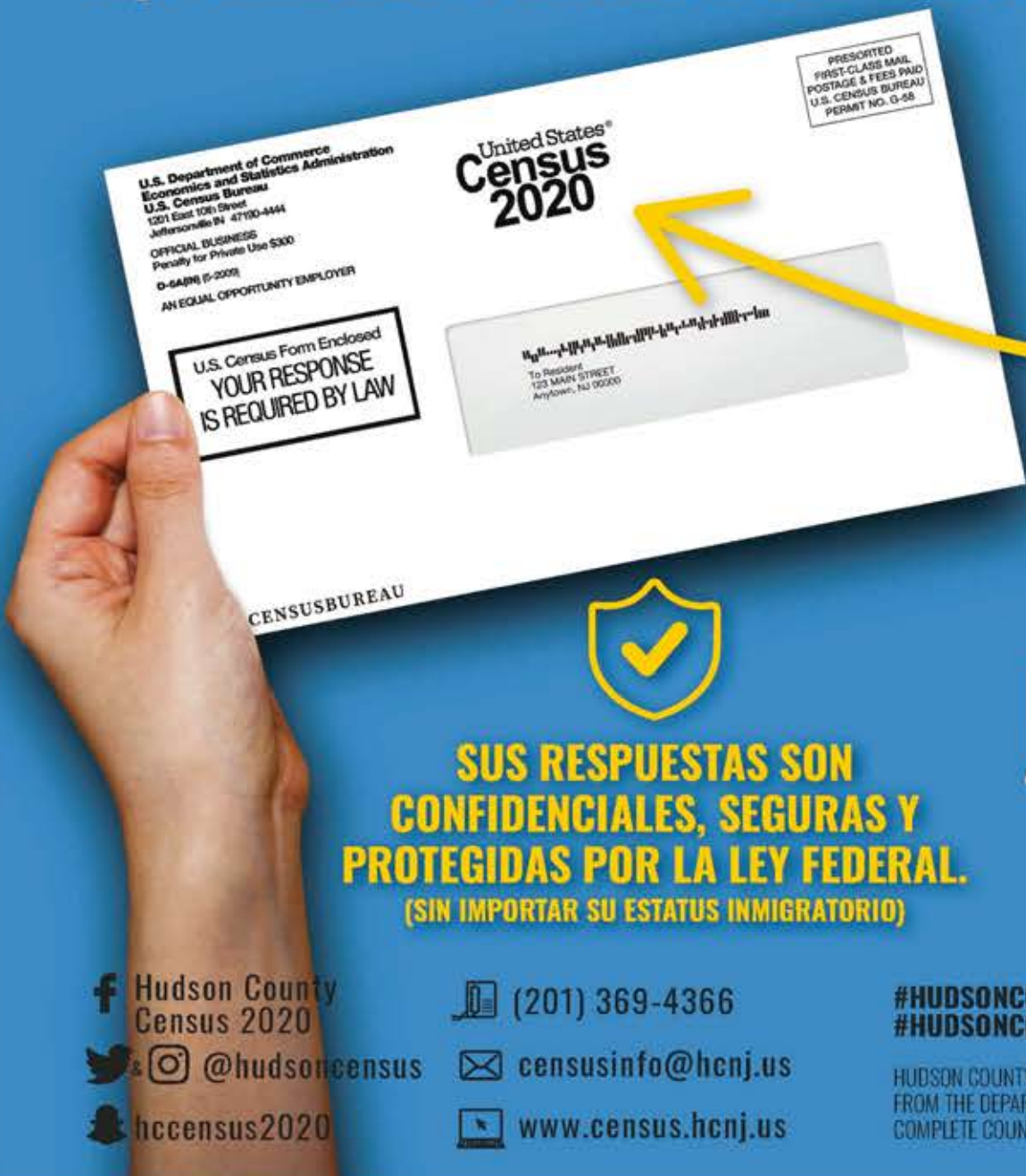
CUANDO LO RECIBA

¡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 EXECUTIVE TOM DEGISE & THE BOARD OF CHOSEN FREEHOLDERS

Sanciones al régimen de Cuba "no serán necesarias"

Mara Tekach, coordinadora de la Oficina de Asuntos Cubanos del Departamento de Estado norteamericano, aseguró que "el pueblo de la Isla va algún día a tener la prosperidad, la democracia y los derechos que merece" Estados Unidos anunció este miércoles nuevas sanciones contra el sector turístico de Cuba, como la prohibición de que personas sujetas a la jurisdicción estadounidense se alojen en propiedades designadas como pertenecientes al gobierno de La Habana, entre otras medidas. En el marco de este nuevo paquete de sanciones contra la dictadura castrista, Mara Tekach, Coordinadora de la Oficina de Asuntos Cubanos del Departamento de Estado norteamericano, aseguró en entrevista con CubaNet que el gobierno de Donald Trump seguirá "haciendo todo lo que sea necesario con la visión bien puesta en el futuro democrático que merece el pueblo cubano". Además, aseveró que "el hecho de negarle los ingresos al régimen cubano reduce su capacidad de reprimir al pueblo y de apuntalar el ilegítimo régimen de Nicolás Maduro en Venezuela, al que Cuba trata esencialmente como a una colonia".

"El gobierno cubano no ha mostrado ninguna intención de dialogar con la oposición, al contrario, la usa en su beneficio. Así mismo, uno de los objetivos esenciales es el de exigir que el régimen de cuentas por lo que ha hecho en Venezuela, a donde ha exportado prácticas de represión que ha desarrollado y perfeccionado", agregó. Mara Tekach sostuvo que el régimen de Cuba utiliza a Venezuela "como una colonia"



Tekach, quien hasta el pasado mes de agosto se desempeñó como Encargada de Negocios de la Embajada de Estados Unidos en La Habana, dijo que "el objetivo es la máxima presión": "No importa el partido político, siempre desde Estados Unidos habrá un enfoque que busque restablecer la democracia y los derechos humanos en Cuba". "He sido testigo de primera mano de la labor de los disidentes en Cuba y del sufrimiento del pueblo bajo la opresión del régimen, ninguna vacación o tabaco vale la pena para contribuir con ese sufrimiento. Las acciones de hoy nos acercan un paso más a la democracia, la prosperidad y el respeto de los derechos humanos que los cubanos merecen", indicó. Pese a las décadas de represión y violación a de los derechos humanos, la

funcionaria norteamericana aseguró que "los cubanos tienen un futuro brillante, y en algún momento estas medidas no serán necesarias". "El pueblo de la Isla va algún día a tener la prosperidad, la democracia y los derechos que merece, pero eso es en el futuro, ahora estas sanciones son necesarias". En un comunicado divulgado este miércoles, el Departamento del Tesoro explicó que "los cambios restringen el alojamiento en ciertas propiedades en Cuba, la importación de licor de origen cubano y de tabaco, la asistencia o la organización de reuniones profesionales o conferencias en Cuba y la participación en determinados eventos públicos". Los ciudadanos norteamericanos que viajan a la isla también tienen prohibido hospedarse en hoteles controlados por el

gobierno, el Partido Comunista (PCC) o cualquiera de sus funcionarios o familiares. "El régimen y los militares cubanos dominan las industrias hoteleras, del ron y del tabaco, por lo que el enfoque, desde el inicio de la actual administración, ha sido el de privar que esos recursos lleguen a los servicios militares de seguridad y de inteligencia, y de ponerlos en manos del pueblo". "La prohibición del uso de hoteles propiedad del gobierno de Cuba va a implicar menos vuelos de Estados Unidos a Cuba y que los vuelos vuelvan a ser solamente para cubano-estadounidenses que visiten a su familia", explicó a la agencia de noticias AFP John S. Kavulich, presidente de la organización Consejo de Comercio y Economía entre Estados Unidos y Cuba.

El gobierno de Trump revirtió la política de apertura hacia Cuba iniciada por su predecesor demócrata, Barack Obama, lanzando una batería de sanciones económicas para restringir los ingresos de divisas del gobierno de La Habana. Estas sanciones se producen a 40 días de las presidenciales en Estados Unidos, donde el estado de Florida es un reñido bastión electoral - con 29 votos - y donde hay una importante colonia de cubanos contrarios al gobierno de La Habana. "El gobierno cubano ha estado redirigiendo los ingresos de los viajes autorizados para su propio beneficio, a menudo a expensas del pueblo cubano", indicó el secretario del Tesoro, Steven T. Mnuchin.

TOTAL CARE

of Union City

**LESIONES DE TRABAJO EN NY?
PROGRAME YA SU CITA!**

**NONSURGICAL
SPINAL
DECOMPRESSION
CENTER**

Que es la terapia IDD?
La terapia IDD es un tratamiento dirigido por computadora.

Buscanos en YouTube y mira nuestras interesantes notas: CAMBIO Doctor Pace

También veanos en TU COMUNIDAD Canal 19 Cablevision
Domingos a las 7:00 pm; miercoles a las 9:30 pm; viernes a las 9:00 pm; lunes 10:00 pm.
En el Canal 51 Comcast los miercoles a las 10:30 pm, y viernes a las 10:00 pm

Detenga el Dolor Ahora!

Multi-especialistas en alivio del dolor de Espalda y Discos Vertebrales

**ACCIDENTES DE CARRO
LESIONES del CUELLO
(Whiplash). Le damos tratamiento. Sabia que no necesita operarse para corregir los discos dañados o herniados?**

TRATAMIENTO PARA:

- Disco Herniado • Ciática
- Estenosis Espinal
- Enfermedad Degenerativa del Disco
- Síndrome Facetario Posterior
- Dolor Crónico de Espalda

Basilio Pace, D.C.
Quiropractico-IDD Rehabilitacio/Acupuntura

Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS
201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087
www.totalcarerehab.com

Estudie Enfermería RN

Programa Universitario por Internet Totalmente en Español con 2 Sesiones Presenciales en Puerto Rico

Complete su RN en sólo 2 Años Acreditado.
Pregunta por nuestro programa especial para Medicos graduados en el extranjero

¡MEJORE SU FUTURO!
Ayuda financiera si califica, Becas del Gobierno

Llamando al:
347-661-5382

Tambien Programa de Admin. de Empresas - Todo en Linea
EDP UNIVERSITY OF PUERTO RICO

'Tener citas con otras personas fortaleció la relación de pareja'



¿Es posible que salir con alguien más solucione los problemas de pareja? ¿Cómo te sentirías si tu pareja acudiera a una cita con alguien más? Y no solo eso, ¿cómo te sentiría que además tuvieses que presenciarlo? Podría sonar a la peor de las pesadillas, pero un programa de la BBC llamado Just One Night ("Solo una noche") hizo que seis parejas pasaran por ello. Cada par tenía una razón distinta para poner a prueba su compromiso. Para algunos era su primera relación y querían asegurarse que era la correcta. Otros querían medir su compatibilidad o decidir si estaban listos para

dar un paso más, como, por ejemplo, mudarse juntos. Pero para Poppy y Elliot, se trataba de un problema de confianza. Una mala experiencia en una relación pasada de Poppy le estaba produciendo ansiedad y afectaba su romance con Elliot, de quien temía estarse alejando. ¿Organizar una cita con otra persona tuvo algún efecto? Unos meses después del programa nos encontramos con ellos para averiguarlo. Esto fue lo que nos contó Poppy tras su experiencia.

Inseguridades del pasado

"Creo que arrastraba problemas de mi anterior

relación. No me gustaba clasificarme como insegura, pero al empezar una nueva relación todos esos pensamientos volvieron. Si algo similar me pasaba con Elliot, eso nos haría retroceder 10 pasos. Elliot no es celoso y es muy relajado, pero a mí se me hacía difícil comportarme de la misma forma. Sé que es muy amistoso y fiestero. Cuando salía sin mí, apenas podía dormir esas noches. Después del programa, me di cuenta que debía relajarme y confiar más en él.

Al ver a mi pareja con otra persona, todo cobró perspectiva. Me di cuenta de que era algo que no quería (verle con alguien más) y que si le alejaba más de mí era algo que podía pasar. Presenciar la cita fue horrible, algo que nunca querrías. Verlo en persona revolvió mis emociones. Llegué a pensar que pasaría si decidía irse con ella. Definitivamente nos fortaleció. Me quedó claro que todo iba bien y que no quería perderle. No quiero volver a pasar por esa situación. Tengo que confiar más en él y lo que tenga que pasar, pasará. Cuanto más me estrese más nos separaremos. En ese

sentido, aprendí un montón sobre mí y me ayudó con mi autoestima. Sobre mi cita, estuve muy inquieta durante todo el tiempo, pero estoy agradecida de que fuese alguien abierto y amable, muy dispuesto a entenderme a mí a mi relación. Todavía mantenemos el contacto con él y la chica con la que Elliot se vio. Tenemos pendiente reunirnos otra vez.

Antes del programa, pensé que sería divertido. Y tan pronto llegamos todo se volvió real con el equipo de producción. Volvería a trabajar con la TV, ¡pero en nada que tenga que ver con nuestra relación! Solo llevábamos dos meses juntos cuando el programa nos propuso el experimento, así que nos preguntamos por qué no intentarlo y ver qué sucedía. Cinco meses después, aquí seguimos".

¿Cómo lo vivió Elliot?

"Cuando vi a Poppy con su cita fue un poco loco. Yo estaba concentrado con mi acompañante, pero cuando vi pasar al suyo, con el pelo largo y un aspecto tan diferente al mío, pensé que la cosa se iba a poner interesante. Ella estaba en una cita con otro chico y yo con otra mujer. Fue un poco extraño. Tras la cita, de vuelta en la habitación del hotel, tuve un sentimiento muy raro, como de incertidumbre. No teníamos permitido usar el teléfono y no dejaba de darle vueltas a la cabeza. Era un programa de televisión, pero parecía todo muy real. Por un momento me olvidé de que estaba en la TV. Hemos convivido por cuatro meses durante el confinamiento. Hicimos muchas cosas y nos dimos cuenta de qué era lo que queríamos. Queremos viajar y ambos somos muy creativos. Quiero viajar y filmar el mundo. Poppy es muy buena dibujante y queremos apoyarnos en avanzar en esas dos áreas. Me di cuenta de lo cómodo que me siento con Poppy. Algunas personas te provocan ansiedad, como en la cita, pero pronto me di cuenta de que Poppy no me hace sentir así.



B&K

Family Dental, LLC

TEL. 908.354.1500

• 707 Elizabeth Ave.,
Elizabeth NJ 07201 •

"Luzca una sonrisa PERFECTA"



🦷 Odontología Cosmética
Cosmetic Dentistry

🦷 Extracciones
Extractions

🦷 Tratamiento de
Conductos
Root Canal

🦷 Coronas y Puentes
Crowns and Bridges

🦷 Tratamiento de Encías
Gum Treatment

TRATAMIENTOS SIN DOLOR

- Aceptamos la mayoría de Seguros y Medicaid
- Planes de Pago disponibles
- Todos los niños son Bienvenidos!!!

SERVICIO DE EMERGENCIA



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

Regla de carga pública si usan beneficios del gobierno

Abogados consultados por Univision Noticias recomiendan que "a partir de ahora y antes de iniciar un trámite de cambio de estatus, una extensión de visa o pedir la residencia, los inmigrantes que tengan duda deben buscar consejo legal para evitar problemas y que les nieguen el trámite".

La [regla final de Carga Pública](#) que entró en vigor el 24 de febrero y que a finales de julio fue suspendida temporalmente por un juez federal de Nueva York, [ha vuelto a ser activada](#) tras un dictamen de la Corte de Apelaciones del 2º Circuito fechado el 11 de septiembre. La Oficina de Ciudadanía y Servicios de Inmigración (USCIS), [anunció el martes](#) que la regla se aplicará a "todas las solicitudes y peticiones enviadas a través del sistema de correos o manera electrónica a partir del 24 de febrero de 2020". Y en el caso que la solicitud haya sido enviada por mensajería comercial (por ejemplo, UPS, FedEx o DHL), "utilizaremos la fecha que tiene el recibo de mensajería como la fecha del matasellos", indicó.

Cambio clave

El 29 de julio la corte federal de Nueva York, en respuesta a una demanda entablada por organizaciones y varios estados gobernados por demócratas, dejó sin efecto la nueva regla de carga pública hasta que finalice la emergencia de salud por la pandemia del coronavirus. El juez federal de distrito, George Daniels, dictaminó que los demandantes proporcionaron "amplia evidencia" de que la política disuade a los inmigrantes de buscar hacerse la prueba del covid-19, situación que podría amenazar los esfuerzos para frenar la propagación de la enfermedad. Al quedar en suspenso la norma, la mayoría de los inmigrantes que solicitaban un beneficio migratorio, "no adjuntaban al trámite el [formulario de autosuficiencia I-944](#)", dice José Guerrero, un abogado de inmigración que ejerce en Miami (Florida). Pero ahora que el servicio de inmigración activó "si van a tener que presentar el [formulario I-944](#). Y aquellos que entre finales de julio y el martes no lo hicieron porque no estaba requerido, van a tener que enviarlo para que le aprueben el trámite", advirtió.

Poderes extraordinarios

La nueva regla de carga pública, además que endurecer los requisitos para la obtención de un beneficio migratorio, también otorga más poder a los agentes de USCIS para decidir la prórroga de una estadía y, en caso de una respuesta negativa, enviar al extranjero una Notificación de Comparecencia (NTA) para que se presente ante una corte de inmigración donde deberá batallar para no ser deportado de Estados Unidos.

"Esta regla final incluye un requisito: que los extranjeros que buscan una extensión de la estadía o un cambio de estatus demuestren que no lo han hecho desde que obtuvieron el estado de no inmigrante que buscan extender o cambiar, y que tampoco recibieron beneficios públicos", precisa. En cuanto a las solicitudes de visa o cambio de estatus presentadas antes de la entrada en vigor de la nueva regla, el gobierno dijo que "no se verán afectadas. Ni ciudadanos ni asilados".

La regla final de carga pública "no establece ninguna penalidad para los ciudadanos estadounidenses que, en el pasado, el presente o en el futuro han o vayan a tramitar beneficios públicos. Incluso si el ciudadano estadounidense

está relacionado con un extranjero sujeto a la carga pública de inadmisibilidad". Tampoco afectará a "extranjeros de quienes el Congreso ha eximido a carga pública", indica la norma. En esta lista se incluyen asilados, refugiados u otras poblaciones vulnerables, quienes quedan exentas de esta regla final, indica. También incluye una serie de disposiciones especiales sobre cómo el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) considerará el recibo de beneficios públicos de ciertos miembros de las Fuerzas Armadas y sus familias, hijos adoptivos y recepción de Medicaid en ciertos contextos, especialmente de extranjeros menores de 21 años, mujeres embarazadas y mujeres hasta 60 días después de dar a luz, se lee en las descripciones del reglamento.

Ciertas excepciones

Habrán algunas excepciones "para ciertos servicios financiados por Medicaid bajo la Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA) o en un entorno escolar", añade la regla. La USCIS dijo que "los extranjeros que pueden calificar para estas exenciones deben estudiar la norma cuidadosamente". Los abogados consultados por Univision Noticias dijeron que "a partir de ahora y antes de iniciar un trámite de cambio de estatus o una extensión de visa, los inmigrantes legales que tengan duda deben buscar consejo legal para evitar problemas y que les nieguen el trámite". La regla final indica además que corresponde solo al DHS "considerar los beneficios públicos recibidos directamente por el extranjero" al momento de autorizar o aprobar una solicitud de cambio de estatus u prórroga de visa.

Programas que afectan

- Prestaciones económicas por mantenimiento de los ingresos;
- Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI);
- Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF);
- Asistencia de Nutrición Suplementaria Programa (SNAP);
- La mayoría de las formas de Medicaid;
- Sección asistencia 8 viviendas en el Programa de Vales de Elección de vivienda;
- Sección 8 basado en un proyecto de Asistencia de Alquiler;
- Vivienda pública subvencionada.

Quiénes están exentos

Estos son los grupos de inmigrantes a quienes no les afectará la nueva regla de carga pública y que recibieron protección de programas humanitarios autorizados

por el Congreso:

- Refugiados y asilados. (Aquellos que piden la protección del gobierno de Estados Unidos y que tienen un temor creíble de que sufrirán persecución por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un grupo social en particular u opinión política;
 - Intérpretes afgano e iraquí o ciudadanos afganos o iraquíes empleados por o en nombre de la Gobierno de Estados Unidos, de conformidad con la sección 1059(a)(2) de la Ley de Autorización de Defensa Nacional para Año fiscal 2006;
 - Cubanos y haitianos que obtuvieron ajuste de estatus bajo el amparo de la Reforma de Inmigración de la Ley de Control de 1986 (IRCA);
 - Extranjeros que solicitan ajuste de estatus de conformidad con la Ley de Ajuste Cubano;
 - Nicaragüenses y otros centroamericanos que están ajustando su estatus de conformidad con la sección 202(a) Sección 203 de la Ley NACARA;
 - Haitianos que están ajustando su estatus de conformidad con la Sección 902 de la Ley de Refugiado Haitiano de 1998;
 - Inmigrantes amparados bajo el Programa de Jóvenes Especiales (SIJ). Ciertos menores que son elegibles para pedir la residencia legal y que han estado sujetos a un proceso judicial juvenil estatal relacionado con el abuso, negligencia, abandono u otra forma similar bajo la ley estatal;
 - Extranjeros que ingresaron a los Estados Unidos antes del 1 de enero de 1972 y se encuentran y que reúnen requisitos para obtener la residencia de conformidad con el Artículo 249 de la Ley de Inmigración (INA);
 - Extranjeros que solicitan el Estatus de Protección Temporal (TPS) de conformidad con la Sección 244(c) de la Ley de Inmigración;
 - No-inmigrantes víctimas de tráfico humano que piden Visa T;
 - No-inmigrantes víctimas de crímenes que piden la visa U.
 - Víctimas de abuso doméstico peticionario del amparo bajo la Ley VAWA;
 - Extranjeros que ajustan estatus bajo el amparo de la Ley de Autorización de la Defensa Nacional para el año fiscal 2004.
- Beneficios no mencionados
"Beneficios públicos no mencionados en la regla no serán considerados en la determinación de carga pública", explicó Armando Olmedo, abogado de

inmigración y coautor del libro [Inmigración Las Nuevas Reglas](#). "Por ejemplo, asistencia médica de emergencia, ayuda humanitaria, programas de almuerzo escolar nacional, acogimiento y adopción, Head Start, o préstamos estudiantiles o préstamos hipotecarios no son considerados.", indicó.

Agregó que, por el lado de Medicaid, la regla indica que DHS no tomará en cuenta los siguientes beneficios de Medicaid:

- Servicios recibidos por causa del tratamiento de una "condición médica de emergencia";
- Servicios o beneficios proporcionados en relación con la Ley de Educación para Individuos con Discapacidad (Individuals with disabilities Education Act);
- Ciertos servicios o beneficios escolares proporcionados a menores de edad;
- Servicios otorgados a menores de 21 años; y,
- Ciertos beneficios otorgados a mujeres embarazadas.

"Esta regla también prohíbe que ciertos no inmigrantes (e.g. visas de turista, negocio, trabajo etc.) puedan extender su status o cambiar su status en los Estados Unidos si han recibido algunos de los beneficios listados", indicó.

Motivos de inadmisibilidad

La USCIS ha dicho la regla final "redefine el término carga pública para referirse a un extranjero que recibe uno o más beneficios públicos designados por más de 12 meses en total dentro de cualquier período de 36 meses". En el caso que un extranjero reciba dos beneficios públicos en un mes, el gobierno lo tomará como dos meses en el proceso de determinación para aprobar o rechazar una solicitud de cambio de estatus o de visa, advierte la USCIS. El gobierno también advierte que el DHS "interpretará los factores legales mínimos para determinar si, en opinión del agente o funcionario que decide un caso, determina que es probable que el extranjero en cualquier momento pueda convertirse en una carga pública". La regla final contiene una lista de factores positivos y negativos que el DHS considerará al momento de tomar una determinación, añade.

Entre esos factores se incluye edad del extranjero. "El DHS generalmente consideraría un factor negativo si el inmigrante es menor de 18 años o mayor de 61 años, y un factor positivo si el extranjero tiene entre 18 y 61 años. Estos factores positivos o negativos funcionan como pautas para ayudar al agente a determinar si es probable que el extranjero se convierta en algún momento en una carga pública", indica la regla final. Otro factor para considerar será si un estudiante de tiempo completo y está autorizado para trabajar legalmente en el país, o su historial laboral, y una "razonable perspectiva de empleo en el futuro". La agencia dijo que sólo se basará en el mayor número de circunstancias negativas para determinar una "inadmisibilidad de carga pública", y aseguró que "la determinación final de inadmisibilidad de la carga pública se basará en la totalidad de las circunstancias presentadas por el extranjero en una petición de ajuste de estatus y cambio de visa", por ejemplo, por medio del Formulario I-485 cuando se pide la residencia legal permanente" o green card (tarjeta verde).





CareCredit
Patient Payment Plans

obtenga una línea de crédito instantánea, sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.

◆ **Obtenga un Par de Gafas con Lentes Progresivos.**
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo
* Aplican restricciones..... **\$149⁰⁰**

◆ **Lentes y Marcos**
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo
* Aplican restricciones..... **\$65⁰⁰**

◆ **Especial a Cuba**
Lentes y Marcos
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo
* Aplican restricciones..... **\$59⁰⁰**



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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de Union City

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

UN MENSAJE IMPORTANTE DE LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE UNION CITY

Debido a las continuas preocupaciones sobre la pandemia de COVID-19, hemos tomado la difícil decisión de no abrir nuestras escuelas para el aprendizaje en persona al comienzo del año escolar 2020-21. En cambio, comenzaremos el aprendizaje virtual para todos los estudiantes el jueves 3 de septiembre.

Nuestro plan original era abrir nuestras escuelas para un plan mezclado de instrucción en persona. Desafortunadamente, los crecientes casos de infección por COVID-19 en los distritos escolares de otros estados que ya han abierto nos han obligado a reconsiderarlo.

Entendemos que esta decisión puede presentar desafíos para algunas familias, pero nuestra principal prioridad siempre debe ser proteger la seguridad y el bienestar de nuestros estudiantes, personal y comunidad, al mismo tiempo que proporcionamos una educación excelente a nuestros estudiantes.

A medida que haya nuevos datos disponibles, reexaminaremos la situación en septiembre, con la esperanza de poder avanzar hacia nuestro plan mezclado de aprendizaje en persona más adelante en el año escolar.

Mientras tanto, el aprendizaje virtual comenzará para los estudiantes en los grados 1 al 12, de lunes a viernes, de 7:55 a.m. a 2:00 p.m., a partir del 3 de septiembre.

Los estudiantes preescolares y del jardín infantil (kindergarten) recibirán paquetes de instrucción semanales para trabajar en casa, además de instrucción limitada en vivo a través de Zoom, de acuerdo con las pautas del Departamento de Educación de Nueva Jersey. La instrucción de Zoom comenzará a las 8:30 a.m. y los grupos rotarán cada 30 minutos. También se rotarán diferentes asignaturas, que incluyen música, arte, gimnasia y mandarán (solamente en el ECC). A los padres se les dará una opción para seleccionar el horario que prefieran para que su hijo participe, y también se proporcionará una plataforma de clase Bitmoji para que los estudiantes y los padres puedan trabajar juntos en su propio tiempo.

Síguenos en:

f Facebook: Union City Schools **🐦 Twitter:** @schools_uc **📷 Instagram:** Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

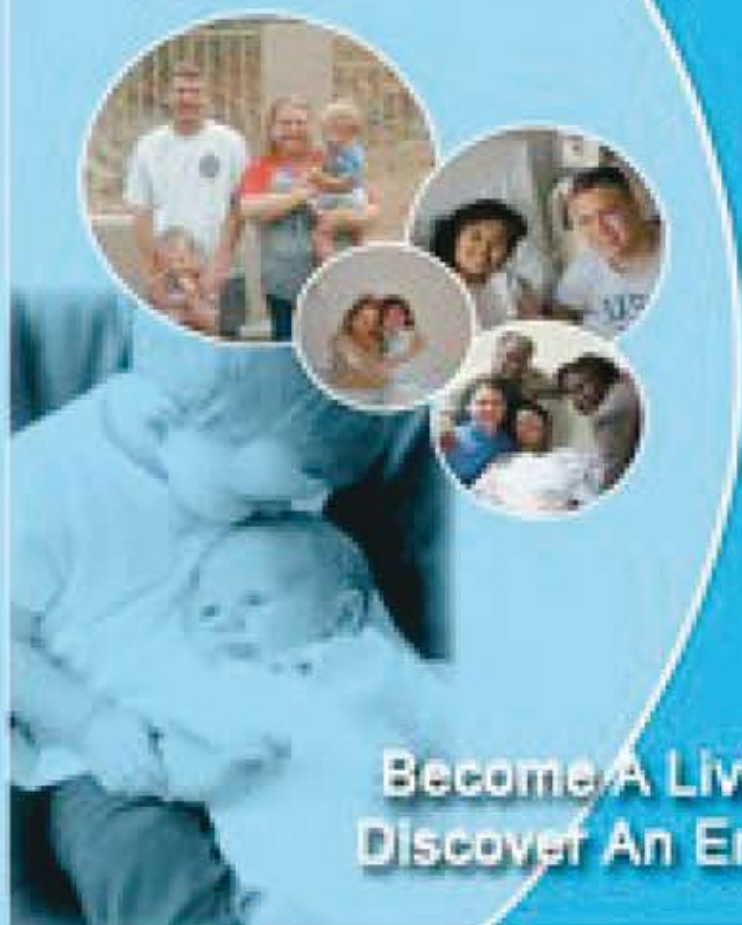
Jeanette Peña, <i>Presidente</i>	Kennedy Ng, <i>Miembro</i>	Asistente Superintendentes	Administrador de Negocios/ Secretario Interino	Asistente de la Superintendente	Director de Facilidades
Carlos Vallejo, <i>Vice-Presidente</i>	Vivian Tavera, <i>Miembro</i>	John Bennetti	Anthony Dragona	Diane Capizzi	Justin Mercado
Joseph Isola, <i>Miembro</i>	Alejandro Velazquez, <i>Miembro</i>	Geraldine Perez			
Ydalia Genao, <i>Miembro</i>					

Paul Dooley CEO/Founder

MatchingDonors Inc.
a 501c3 nonprofit organization
766 Turnpike Street
Canton, MA 02021
ph: 781-821-2204
CEO@MatchingDonors.com

MatchingDonors.com

Become A Living Organ Donor...And Help Someone
Discover An Entirely New Way To Look At Tomorrow.



Xiomara

HEALING CENTER

PSICÓLOGA, MÉDIUM, CURANDERA, CONSEJERA

TE OFRECE SUS SERVICIOS COMO CURANDERA, LOS DIAS LUNES Y VIERNES DE 1:00 PM -11:30 PM, CON CANDELO Y SAN DESHACEDOR" A TRAVES DE SUS MISTERIOS: SAN LAZARO, SAN MIGUEL ARCÁNGEL, RAFAEL ARCÁNGEL ,URIEL ARCÁNGEL GABRIEL Y EL DR. JOSE GREGORIO HERNÁNDEZ.

CONSULTA DE MISTERIOS, CURACIÓN Y MATERIALES INCLUIDOS A \$70.00 CONSULTA ESPIRITUAL POR CLARIVIDENCIA Y DOMINOS \$35.00 POR 20 MINUTOS, LOS DIAS MIÉRCOLES DESDE LAS 3:00 PM -7:00PM

COMPRA MI LINEA DE PRODUCTOS PARA LA SUERTE AMOR Y DINERO, DIRECTAMENTE CON XIOMARA O EN EL CENTRO COMO : EXPLOSION DE SUERTE, EXPLOSION DE AMOR, EN JABON Y PERFUME Y LA FABULOSA CREMA DE EXPLOSION MAGICA DE JUVENTUD, PARA ELIMINAR LAS ARRUGAS DEJANDO TU PIEL RADIANTE.



Visite mi pagina de internet: www.xiomaraonline.com
450-73rd Street, North Bergen, New Jersey, 07047

XIOMARA: 201-295-0006

Un mundo de curiosidades!



- **Sólo para tus ojos**
Sorprendase con nuestras marcas famosas en nuestro exitoso "Cuarto del Amor"
Contamos con una gran variedad de juegos eróticos

▪ **BROMAS** El Museo De Las Pipas

- Artículos coleccionables, Armaduras, espadas, armas de artes marciales camisetas, vasos, gorras, fotos, relojes y más
- Artículos eróticos, Lociones, cremas, aceite ropa sensual de todo tipo Vitaminas para él y ella.
- Completa sección de ropa y accesorios en cuero. Botas, chamarras, pulseras y equipamiento en cuero para su moto.



Desde 1971

La tienda de novedades que usted debe conocer!

ACEPTAMOS:



Visitenos en Internet:

www.eastwestthebest.com

330 48th Street
Union City, NJ
Tel: (201) 863-9486
Fax: (201) 863-2021



¿PENSANDO EN MUDARSE?



DÉJAME AYUDARTE A COMPRAR O A VENDER TU CASA!



**LLAMAME PARA
UN ANALISIS
GRATUITO DEL
MERCADO ACTUAL**

**MARLIN
ORTEZ**

Corredora-Asociada

201-993-6377

201-854-8888

marlin.21realtor@yahoo.com



REALTY GROUP
Independent Member Broker



Visiting Homemaker Service

Trusted. Caring. Experienced.

*Servicios disponibles para residentes
del Condado de Hudson*

- Cuidado de salud y compañía certificado en el hogar
- Servicios de limpieza domestica
- Ofrecemos Philips Life Line (servicio de alerta medica)
- Respite Care ayuda y alivio para el cuidador del paciente
- Servicios Sociales de Familia

Examen de la vista GRATIS

Todos los segundo miércoles del mes

Llame para su cita • Por favor de llegar a las 9:30 AM.

*Contamos con más de 55 años de servicio en la comunidad de el
Condado de Hudson. Somos un organización sin ánimo de lucro y
se nos considera la agencia de más confianza y experiencia y
cuidado de salud en el hogar.*

Para más información llámé al

201.656.6001

Visiting Homemaker Service of Hudson County, Inc.

VHS of Hudson County - 1919 J.F. Kennedy Blvd., North Bergen, NJ 07047



Panadería y Cafetería



Pan aliñado al
estilo colombiano

**FRESCO A
TODA HORA**

Variedad de antojitos
colombianos
Especialidad en
empanadas

2212 Bergenline Ave.,
Union City, NJ

(201) 319-1971

Lo que dicen los tics nerviosos de nuestra paz mental

Si mientras lees este artículo te estás mordiendo las uñas, jugueteando con el pelo o chascando los nudillos, no estás solo. El tic más extendido (morderse las uñas) afecta al 45 por ciento de los adolescentes y el 10 por ciento de los adultos. ¿Por qué lo hacemos? ¿Qué dicen estos hábitos nerviosos de nuestra paz mental? ¿Y cómo acabar con ellos? Los tics nerviosos como comerse las uñas pueden ser un buen indicador de nuestra paz mental. Van desde apenas perceptibles a extremadamente molestos o incluso dañinos. La investigación sobre los tics nerviosos se ha centrado principalmente en casos extremos, asociados con enfermedades. Pero no hace falta llegar tan lejos. Cuando son difíciles de parar e interfieren en la vida diaria pueden convertirse en un gran dolor de cabeza. La actriz Olivia Munn, por ejemplo, ha hablado de sus problemas con la tricotilomanía, un tic nervioso caracterizado por tirarse del pelo (o de las cejas, en el caso de Munn). "No me muerdo las uñas, pero me rasgo las cejas. No duele, pero es realmente molesto", dijo la actriz en declaraciones al New York Daily News. Hay cada vez más indicaciones de que estos comportamientos, incluso los más leves, pueden darnos muchas pistas sobre nuestra paz mental. A casi todos nos afectan, así que merece la pena hacerse preguntas como estas:

¿Por qué lo hacemos?

Ante situaciones frustrantes o estresantes porque estamos sobre estimulados o demasiado poco estimulados (o sea, ansiosos o aburridos) los ganglios basales, una zona del cerebro relacionada con movimientos voluntarios realizados de forma inconsciente, seleccionan o quizás no inhiben un comportamiento por defecto como morderse las uñas (técnicamente conocido como onicofagia) u otro tic similar. "Son conductas naturales que, en un momento dado, pueden volverse excesivas y afectar a la vida familiar o laboral. Como el paciente que se muerde las uñas y llega un momento que le da tanta vergüenza que acude al trabajo con guantes", señala Ana Ruano, psicóloga en Siquia. Algunos expertos creen que estos comportamientos, que suelen comenzar en la niñez, constituyen una forma de comunicación y, por tanto, es importante entender qué quiere decir ese hábito. ¿Aburrimiento, ansiedad, tristeza, agitación...? No sirve comer chicle o usar un spinner. Lo importante es saber por qué lo hacemos. En realidad, no somos tan diferentes de los animales. Tal y como podemos ver en una visita al zoo, los animales sacuden la cabeza repetidamente, se balancean, se arrancan plumas o pelaje, o van en círculos. También tienen tics nerviosos, sobre todo en cautividad.

¿Qué dicen los tics nerviosos sobre nuestra personalidad?

Las personas más nerviosas tienden a tener algún comportamiento nervioso, dice Ruano. Pero esto no significa que todo el mundo que tiene ansiedad vaya a padecerlo. "Cada persona afronta la ansiedad de forma distinta, pero hay personas que no disponen de otra manera de tranquilizarse más que morderse las uñas", señala.

¿Están relacionados con el perfeccionismo?

Sí. Al menos eso indican las investigaciones de la Universidad de Montreal (Canadá) que sugieren que podrían decir más de lo que creemos sobre nuestra personalidad. La gente que es generalmente impaciente, o que se



aburre con facilidad, es más probable que tenga esos comportamientos, de acuerdo con este estudio, que indica que el perfeccionismo puede ser una causa. "Creemos que los individuos con estos comportamientos repetitivos pueden ser perfeccionistas, lo que significa que son incapaces de relajarse y actuar a un ritmo normal", señaló Kieron O'Connor, profesor de psiquiatría de la Universidad de Montreal y director del estudio. "Tienden en mayor medida a la frustración, impaciencia e insatisfacción cuando no alcanzan sus objetivos. También experimentan mayores niveles de aburrimiento", dijo O'Connor en un comunicado.

¿Se produce en mayor medida en la sociedad actual?

Podría ser, dada la velocidad a la que transcurre nuestra vida cotidiana y el inmenso número de posibilidades que, para bien y para mal, existen hoy gracias a la tecnología. Pero ocurre también que, en el pasado, este tipo de conductas no se conocían tanto. Hoy día ya están recogidas en el manual diagnóstico de los trastornos mentales, el libro por el que se guían los psiquiatras (DSM, por sus siglas en inglés). "Antes se supone que no había tantos casos porque no se consideraban un trastorno psicológico", dice Ruano.

¿Qué hacer para evitarlo?

"Primero habría que actuar con tratamiento psicológico contra la ansiedad", dice Ruano. Encontrar el origen por el que se sienten ansiosos y estresados. La persona quizá ha intentado ya la pintura de uñas u otros métodos, y puede que durante un tiempo le sirva, pero volverá a recaer. Llegar al origen, esa es la cuestión.

¿Cuándo hay que buscar ayuda?

La mayoría de la gente no busca tratamiento y solo buscan ayuda cuando es tan persistente que impide hacer vida normal, o son dañinos. Los tics que involucran al cuello, por ejemplo, pueden dañar las vértebras, y rasgarse la piel puede producir cicatrices. En una entrevista de trabajo, no contratarías a alguien que no para de bizquear o de jugar con un bolígrafo. Quizá ese es el momento de pedir ayuda.

El método de los diez amigos para dejar de morderse las uñas

Esto es lo que propone la psicóloga y profesora Mary C. Lamia, que usa esta técnica con niños que se muerden las uñas, pero también con sus propios estudiantes:

Cada tarde durante al menos 30 días, mira cada uno de los dedos del niño para determinar si se ha portado bien con ellos, personificando cada uno de los dedos como si fuera un amigo. A medida que examinamos cada uno de los dedos, háblale utilizando frases como 'oh, siento mucho haberte mordido hoy', o 'estoy muy contento de haberme portado bien contigo hoy' y dando a cada dedo un beso. Estos son sus diez 'amigos' y tu relación con ellos será diferente de la que tienes con tu hijo. Así, tu relación con los diez 'amigos' servirá como

recordatorio cuando tenga la tentación de morderse las uñas. Si eres un adulto que no tiene la opción de conseguir un socio que le ayude a restablecer una nueva relación con sus diez amigos, entonces al menos deberías hablarlos cada tarde. Y darles un beso de buenas noches.

La ansiedad y los estados de nerviosismo

¿Quién no se ha sentido nervioso antes de un examen, una declaración de amor o durante una presentación? Ese desagradable estado de agitación, que en cierta medida es normal, puede adquirir dimensiones realmente alarmantes, que incluso llegan a impedir que la persona se desenvuelva normalmente. Así es la ansiedad... En estos casos, la ansiedad se convierte en una poderosa barrera para avanzar en la vida, generando sufrimiento innecesario por los demás... pero ¿por qué nos sentimos ansiosos y qué podemos hacer al respecto? Los estados de nerviosismo no son más que miedos e inseguridades que nos hacen dudar sobre el resultado de algo a lo que nos tenemos que enfrentar

Miedo, ansiedad y otras "perlas"

La ansiedad es una respuesta bastante compleja, ya que involucra pensamientos, emociones, así como reacciones fisiológicas y conductuales. Esta "avalancha" se activa cuando ciertos eventos o circunstancias son percibidos como amenazantes para nuestra integridad física o psicológica. Sin embargo, hay que aclarar que no es lo mismo que miedo. El miedo es la evaluación básica y automática de peligro, mientras que la ansiedad es un estado más duradero de amenaza que involucra al pensamiento en mayor proporción, en comparación con el miedo. Los oscuros pensamientos que acompañan los estados de ansiedad tienen que ver con incontrolabilidad, incertidumbre, vulnerabilidad (indefensión) e incapacidad para obtener los resultados deseados. Hay algunas características

particulares de estos estados ansiosos que nos permitirán conocerlos en profundidad para así no asustarnos cuando aparezcan y solucionarlos de la manera más correcta. Aquí os las dejamos:

- Están basados en asunciones falsas o razonamientos inadecuados acerca de la amenaza o daño potencial.

- Interfieren con la habilidad de la persona de afrontar circunstancias aversivas o difíciles.

- Están presentes por un tiempo prolongado.

- Muchos de los síntomas son fisiológicos (sudoración, taquicardia, enrojecimiento o palidez, etc.).

Lo que hace que estos estados ansiosos sean tan devastadores es la sensación de vulnerabilidad. Esta terrible sensación hace que nos sintamos a merced de peligros internos o externos sobre los cuales carecemos de control, o bien que éste es insuficiente para sentirnos seguros. En la ansiedad, este sentido magnificado de vulnerabilidad es evidente en la anticipación exagerada de un posible daño frente a estímulos que son neutrales o inocuos. Al mismo tiempo, cuando estamos ansiosos ignoramos las señales de seguridad presentes en las situaciones que consideramos amenazantes. Por ejemplo, durante una presentación en público, ignoraremos toda la preparación previa que tuvimos, o los resultados positivos que obtuvimos en otras presentaciones. La intensidad de un estado de ansiedad depende del equilibrio entre la evaluación inicial de amenaza y la evaluación posterior de seguridad y habilidad para manejar la situación

¿Qué hago con esos nervios?

Ya vimos lo que es la ansiedad y cómo se produce, pasemos entonces a explorar algunas medidas concretas para mantenerla a raya:

- Pregúntate cuál sería la peor cosa que podría ocurrirte en esa situación, y qué te dirías a ti mismo para aliviar la ansiedad y para asegurarte de que todo va a estar bien. Esto te permitirá reevaluar la percepción de amenaza y vulnerabilidad hacia la situación que te genera ansiedad.

- Reconoce resultados positivos que hayas obtenido en el pasado al afrontar ese tipo de situaciones para fortalecer tu percepción de auto-eficacia y así sentirte menos vulnerable.

- La meditación, las técnicas de relajación y de respiración te sacan automáticamente de ese desagradable estado mental, emocional y fisiológico asociado con la ansiedad. No dudes en recurrir a estos valiosos recursos.

- Si aun aplicando estas medidas la ansiedad persiste y, sobre todo, si interfiere con tu normal desenvolvimiento, lo más recomendable es recurrir a un especialista.

Pero ¿sabes algo? Después de todo, la ansiedad no es tan mala. En baja proporción puede ayudar a activarnos y prepararnos para afrontar un reto, e incluso puede protegernos de un peligro, al evitarlo. Pero cuando sabemos que nos impide avanzar, porque nuestra mente está fuera de control, entonces es hora de dominar esos nervios con armas concretas y efectivas.





GABRIEL RODRIGUEZ
ALCALDE DE WEST NEW YORK
y La Junta de Comisionados



Feliz Mes de la **HERENCIA** **Hispana!**

12 de Octubre

Cada 12 de Octubre se celebra el Día de la hispanidad. Conmemorando el descubrimiento de américa por parte de Cristobal Colón. En esta fecha tan especial me uno con un caluroso saludo a todos los Hispanos del Condado de Hudson en el MES DE LA HERENCIA HISPANA.

Esta celebración debe ser motivo de alegría y unidad, para reflexionar en el potencial que podemos tener en cada una de nuestras acciones.

Gabriel Rodriguez



TOWN OF WEST NEW YORK