

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 15 - Edición 739

[www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)



201-850-9444

Diciembre 11 al 18, 2021

## Muere la famosa actriz Carmen Salinas a los 82 años, leyenda del cine y television de Mexico



Pag-2



**Communitarian  
Media  
Network, Inc.**

Comunitarian Media Network  
Organización Comunitaria Sin  
Fines de Lucro  
Non Profit Organization  
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social  
estamos colaborándole a la  
comunidad para llenar sus  
formas de inmigración  
**TOTALMENTE GRATIS**  
No somos abogados ni  
asesoramos legalmente,  
solamente le colaboramos con  
la presentación de sus formas  
de inmigración.

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



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

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

**DIVORCIO  
POR SOLO  
\$99.00**

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

# Muere la actriz Carmen Salinas a los 82 años, leyenda del cine y la televisión de México

Su productor, Juan Osorio Ortiz, confirmó el fallecimiento de la actriz: "Esta noche será recordada con una gran tristeza, Carmelita Salinas, ya está con Dios. Dejándonos su gran legado". La intérprete se ganó el corazón de varias generaciones de audiencias tras participar en más de 20 telenovelas, más de 100 películas y decenas de obras de teatro. Un baluarte de la cultura popular mexicana. Una mujer que trascendió generaciones gracias a sus personajes de madre abnegada y guerrera. Una actriz que se volvió tan cercana a su público que la hizo propia, al punto de referirse a ella como 'mi Carmelita'. Carmen Salinas murió este viernes, casi un mes después de haber sufrido un derrame cerebral que la dejó en estado de gravedad. Su productor, Juan Osorio Ortiz, lo confirmó a través de su cuenta de Twitter: "Esta noche será recordada con una gran tristeza,

Carmelita Salinas, ya está con Dios. Dejándonos su gran legado". En el canal de Las Estrellas también notificaron su fallecimiento: "El mundo del espectáculo se viste de luto por el sensible fallecimiento de la legendaria actriz de cine, teatro y televisión Carmen Salinas. Descanse en paz". "Agradecemos todos los mensajes de apoyo y muestras de respeto hacia nuestra familia. Así como las muestras de cariño y oraciones que brindaron por nuestra amada Carmelita Salinas", dice un comunicado publicado en la cuenta de Instagram de la actriz. Nacida el 5 de octubre de 1933 en la noroesteña ciudad de Torreón, en el estado de Coahuila, Carmen Salinas Lozano fue hija del matrimonio de Jorge Salinas Pérez Tejada y Carmen Lozano Viramontes. Carmen Salinas cursó la primaria en la escuela Alfonso Rodríguez, en esa institución iniciaron sus aspiraciones artísticas, al ser convocada, desde el primer grado, como la "estrella" de los festivales escolares. Logró su incursión en el medio del espectáculo en la década de los cincuenta en una feria local de Torreón dedicada al algodón, junto a figuras de la talla de Pedro Vargas, Ana Bertha Lepe, Nicolás Urcelay, entre otros ganándose el cariño de su natal Torreón con sus imitaciones de artistas. Carmen Salinas se va a la Ciudad de México Carmen Salinas se trasladó a la capital mexicana para debutar en 1953 en el famoso cine Opera de la céntrica colonia San Rafael cantando en el intermedio de películas. En esos mismos años trabajó haciendo imitaciones y en 'El Tenorio Cómico', en el cine Colonial, el Florida y finalmente al teatro Esperanza Iris, que es hoy el Teatro de la Ciudad de México. Después de una participación en un programa de televisión de corte familiar en 1954, Salinas vuelve a Torreón invadida por la nostalgia de su gente y su tierra. Un año después, su padre la alentó para que volviera a la capital para buscar fortuna en el por entonces boyante mundo del espectáculo. Sin embargo, al volver tuvo dificultades para hallar trabajo. 1949 Carmen Salinas a los 16 años de edad en acapulco guerrero Crédito: Mezcalent Su padre habló con los por entonces empresarios de teatro Raúl Zabala y Arturo Hernández, dueños del extinto teatro Follies, para que le dieran una oportunidad de debutar a su hija, a lo que ellos accedieron de palabra, pero no de hecho. Para sorpresa de 'Carmelita' fue el gran Germán Valdés Tin Tan, quien abogaría por ella con Zabala y Hernández para que le dieran la tan ansiada oportunidad. Luego de escucharla cantar y hacer imitaciones, por fin le dieron un contrato para debutar en junio de 1955. Fue así como la actriz pequeña de tamaño, pero grande de espíritu, vio aparecer su nombre en las carteleras de la entonces fervorosa vida nocturna de la Ciudad de México hasta encabezar las carteleras de los principales teatros de revista como el del teatro Margo que después cambiaría su nombre al de Blanquita, el Lírico y el Ideal. Carmen Salinas se casó en 1956 con Pedro Plascencia, con quien tuvo tres hijos: Pedro, María y Jorge. Incursión en la pantalla chica Según el sitio especializado en películas, Sensacine, Carmen Salinas debutó en la televisión en 1964 en la telenovela 'La vecindad' dirigida por la leyenda Ernesto Alonso. Su carrera en la 'pantalla



chica' no se detuvo sino hasta agosto de 1993 cuando su hijo Pedro Plascencia Salinas, fue diagnosticado con cáncer. Su paso por la televisión le dejó 22 telenovelas, incluidas las entrañables 'María Mercedes' (1992) y 'María la del Barrio' (1995-1996), en las que, junto a Thalía, interpretó a Doña Filogonia y Agripina Pérez, respectivamente. Además, participó en 'Mi pequeña traviesa' (1997-1998), 'Abrázame muy fuerte' (2000-2001) y 'Hasta que el dinero nos separe' (2009-2010) protagonizada por Itatí Cantoral y Pedro Fernández. 'Carmelita', prolífica vida en el cine y el teatro En 1969 da el salto a la 'pantalla grande' con la cinta 'La vida inútil de Pito Pérez', dirigida por Roberto Gavaldón, sin imaginar la larga y prolífica carrera que le esperaba por delante en ese medio de más de 110 películas. Entre las más destacadas en las que participó la actriz se encuentran las del Cine de Ficheras como 'Noche de carnaval', 'Fin de semana en Garibaldi', 'Danzón', 'Ciudad de ciegos', 'Entre ficheras anda el Diablo', 'Albures Mexicanos',

entre otras. Además, en cintas con corte político y policial como 'Corrupción', 'Olor a muerte', 'La chica de la piscina', 'Mexicano, tú puedes', donde fue seleccionada como una de las mejores actrices del año en el Festival Internacional de Cine de Moscú en 1985; y migratorio como 'La raza nunca pierde', 'Nos reímos de la migra'. Es imposible olvidar personajes como 'La Corcholata', una "borrachita" a quien interpretó en la cinta 'Bellas de Noche' de 1975 o a Doña Cleofas en la película 'Todo el poder' (1999) de Fernando Sariñana gritando: "¡Agarren a esos pinches ratas...!". La actriz mexicana Carmen Salinas está en coma tras sufrir un derrame cerebral En el teatro, Carmen Salinas tuvo una enorme participación durante décadas en obras como 'Cada quien su vida', 'Vine, vi y mejor me fui', aunque se consolidó con la puesta 'Aprendiendo a ser señora', por la que obtuvo el reconocimiento de los críticos. Fue productora de la exitosísima y longeva obra 'Aventurera', donde actrices como la fallecida Edith

González, Itatí Cantoral, Niurka Marcos y Patricia Navidad interpretaron el rol principal. Con esa puesta en escena, que estuvo en cartelera durante 20 años, recorrió toda la República Mexicana y algunas partes de Estados Unidos. Además, incursionó en la política mexicana al ganar un puesto en la Cámara de Diputados en el año 2015 por el Partido Revolucionario Institucional (PRI), un puesto que fue polémico al no contar con ninguna experiencia en la vida pública del país y que ella misma, dijo, que nunca buscó. El jueves 11 de noviembre, la familia de la actriz informó que sufrió un derrame cerebral por lo que fue internada de emergencia en un hospital de la Ciudad de México donde cayó en coma. "Actuando no hay quien me pare", dijo la actriz mexicana que ganó más de 11 premios entre Diosas de Plata, TV Adicto Awards, Premios TVyNovelas entre otros, pero lo más importante, el cariño de la gente que la hizo "su Carmelita".





# THE PEOPLES 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

# Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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



**State Farm<sup>®</sup>**  
**UN BUEN VECINO**

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

# El bullying no es asunto de buenos y malos



Esta generación vive conectada a la tecnología, por lo que espacios de diálogo familiar son vitales.

Los niños deben tener acompañamiento y disciplina para interactuar en el espacio tecno.

La generación del milenio es muy diferente a las de hace solo unos años. Esto lo demuestra un estudio longitudinal realizado por la empresa de investigación Yanhaas, que demuestra de forma clara que estos niños han sido criados por internet y celular.

Según este estudio, la tecnología es parte esencial de sus vidas y la manejan a la perfección. Son tecnodependientes y requieren estar en contacto mediante la red.

En la mayoría de los hogares, ambos padres trabajan o son monoparentales, lo que hace de internet y el celular una compañía casi permanente de sus hijos.

Dice la encuesta, que los niños pueden ver televisión, oír música y hacer tareas al mismo tiempo; están fuertemente influenciados por sus pares, y tienen una mayor red de amigos a la que influyen y de la que se retroalimentan.

Así mismo, su autoestima fue muy cuidada, por lo cual tienen mucha autoconfianza y en ocasiones se pasa al narcisismo. Estos niños son educados, optimistas, no políticos pero sí comprometidos con las causas y consumidores activos.

## ►► Niños de vanguardia

¿Son más difíciles que las generaciones anteriores? Sí, porque están desarrollándose a más temprana edad, lo que los hace sentirse iguales a los adultos.

Este protagonismo y su profundo conocimiento de la tecnología intimidan al adulto, por lo que la crianza de estos millenials se ha vuelto un poco más compleja.

Hay que trabajar con ellos arduamente en el desarrollo del respeto a sus mayores, y en el manejo de límites y rutinas en el hogar y en el colegio.

Ellos quisieran estar todo el día conectados, a toda hora, y hay que

enseñarles que todo lo que se prende se apaga. Igualmente, hay que ser muy explícitos en lo que es permitido y aceptable por los padres y lo que no.

La conexión emocional con ellos debe ser trabajada a diario, ya que solo se conectan y respetan a aquellas personas de las cuales sienten un verdadero afecto y cercanía.

Desafortunadamente, se han convertido en personas autocentradas, intolerantes e impacientes, debido a la influencia de la tecnología donde todo debe ser rápido y,

de ser posible, inmediato.

Una cifra del estudio indica que se demoran 0,17 segundos encontrando un dato en Google, y esto lo vemos reflejado también en su actitud frente a la vida.

Como padres debemos enseñarles a esperar, ser pacientes, reflexionar, entre otros aspectos, y de esta manera hacer un contrapeso a toda la influencia poderosa de la tecnología.

## ►► Atracción directa

Los colegios deben utilizar la tecnología para lograr que estos niños se conecten; la única forma como van a aprender es teniendo una conexión con el profesor y con los materiales y recursos interactivos, los cuales deben ser muy atractivos.

Los maestros deben conectarse emocionalmente con los niños para corregirlos y que esa guía sea bien recibida.

Los docentes deben recordar que el cerebro es netamente emocional, por lo que los estudiantes deben conectarse emocionalmente con el profesor, con el tema y con sus compañeros.

Es necesario tener reglas claras en la clase ya que esta es la mejor forma para poner límites.

Se debe ser coherente con lo que se dice en clase y lo que se hace, y analizar las consecuencias, tanto positivas como negativas, de las conductas en general.

## ►► Nuevos intereses

A pesar de tanta influencia de la tecnología, esta generación de milénicos tiene buen corazón y son jóvenes que están preocupados por todo el tema ecológico. Tenemos que ayudarles a que sigan vinculándose con las personas y con los sentimientos presenciales, y que no solo lo hagan a través de un aparato. Los abrazos y los besos siguen siendo parte fundamental del buen desarrollo del ser humano.

## ►► Involúcrese en su mundo

Los padres y adultos formadores que deseen acercarse a los niños y jóvenes pueden seguir estos cuatro pasos, los cuales les serán de gran ayuda:

Entre en su mundo. Conózcalos e interésese por ellos. De esta forma podrá entender lo que les atrae y la manera para que aprendan a través de ello.

Muestre comprensión. Ellos no quieren entrar en conflicto, solo expresarse.

Comparta sus sentimientos. No juzgue, pues esto puede hacer que le pierdan confianza.

Encuentre una solución conjunta en la que valide y tenga en cuenta su opinión, ya que si les permite analizar y les muestra alternativas, lo más seguro es que se dejen guiar.



# LLEGO NAVIDAD !!!

La ciudad de West New York abrió a toda la comunidad la oportunidad de concursar con sus arreglos navideños. La mejor fachada de casa, la mejor ventana, el mejor lobby de edificio y la mejor cuadra. Grandes premios !!!!!



## TOWN OF WEST NEW YORK



MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ,  
COMMISSIONER MARGARITA GUZMAN,  
& THE BOARD OF COMMISSIONERS  
INVITE YOU TO PARTICIPATE IN OUR

# HOLIDAY DECORATING CONTEST

*Great Prizes will be given for...*



**BEST  
DECORATED  
HOME**



**BEST  
DECORATED  
WINDOW**



**BEST  
DECORATED  
BUILDING  
LOBBY**



**BEST  
DECORATED  
BLOCK**

Anyone interested in signing up, please call Cultural Affairs, 201-295-5270 or 5101, or email [culturalaffairs@westnewyorknj.org](mailto:culturalaffairs@westnewyorknj.org)

**#WEAREWNY**

@townofWNY  
[www.westnewyorknj.org](http://www.westnewyorknj.org)

**#SOMOSWNY**

# ¡SOLICITAMOS!

## REPRESENTANTES DE VENTAS

### \$15 POR HORA

### TIEMPO COMPLETO Y COMISIONES DISPONIBLES

+1-646-372-9341

PLUTONCOMPANY @PLUTONCOMPANY

3950 10<sup>th</sup> Ave. New York NY 10034



**Communitarian  
Media  
Network, Inc.**

Comunitarian Media Network  
Organización Comunitaria Sin  
Fines de Lucro  
Non Profit Organization  
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social  
estamos colaborándole a la  
comunidad para llenar sus  
formas de inmigración  
**TOTALMENTE GRATIS**  
No somos abogados ni  
asesoramos legalmente,  
solamente le colaboramos con  
la presentación de sus formas  
de inmigración.

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



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

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

## DIVORCIO POR SOLO \$99.00

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

# ¿Cómo criar a los niños de esta época?



“ Destine espacios y actividades de aprendizaje a través de la red, pero controle su uso y guíe el material de consulta. ”

**E**sta generación vive conectada a la tecnología, por lo que espacios de diálogo familiar son vitales.

Los niños deben tener acompañamiento y disciplina para interactuar en el espacio tecno.

La generación del milenio es muy diferente a las de hace solo unos años. Esto lo demuestra un estudio longitudinal realizado por la empresa de investigación Yanhaas, que demuestra de forma clara que estos niños han sido criados por internet y celular.

Según este estudio, la tecnología es parte esencial de sus vidas y la manejan a la perfección. Son tecnodependientes y requieren estar en contacto mediante la red.

En la mayoría de los hogares, ambos padres trabajan o son monoparentales, lo que hace de internet y el celular una compañía casi permanente de sus hijos.

Dice la encuesta, que los niños pueden ver televisión, oír música y hacer tareas al

mismo tiempo; están fuertemente influenciados por sus pares, y tienen una mayor red de amigos a la que influyen y de la que se retroalimentan.

Así mismo, su autoestima fue muy cuidada, por lo cual tienen mucha autoconfianza y en ocasiones se pasa al narcisismo. Estos niños son educados, optimistas, no políticos pero sí comprometidos con las causas y consumidores activos.

## Niños de vanguardia

¿Son más difíciles que las generaciones anteriores? Sí, porque están desarrollándose a más temprana edad, lo que los hace sentirse iguales a los adultos. Este protagonismo y su profundo conocimiento de la tecnología intimidan al adulto, por lo que la crianza de estos millenials se ha vuelto un poco más compleja.

Hay que trabajar con ellos arduamente en el desarrollo del respeto a sus mayores, y en el manejo de límites y rutinas en el hogar y en el colegio.

Ellos quisieran estar todo el día conectados, a toda hora, y hay que enseñarles que todo lo que se prende se apaga. Igualmente, hay que ser muy explícitos en lo que es permitido y aceptable por los padres y lo que no.

La conexión emocional con ellos debe ser trabajada a diario, ya que solo se conectan y respetan a aquellas personas de las cuales sienten un verdadero afecto y cercanía.

Desafortunadamente, se han convertido en personas autocentradas, intolerantes e impacientes, debido a la influencia de la tecnología donde todo debe ser rápido y, de ser posible, inmediato.

Una cifra del estudio indica que se demoran 0,17 segundos encontrando un dato en Google, y esto lo vemos reflejado también en su actitud frente a la vida.

Como padres debemos enseñarles a esperar, ser pacientes, reflexionar, entre

otros aspectos, y de esta manera hacer un contrapeso a toda la influencia poderosa de la tecnología.

## Atracción directa

Los colegios deben utilizar la tecnología para lograr que estos niños se conecten; la única forma como van a aprender es teniendo una conexión con el profesor y con los materiales y recursos interactivos, los cuales deben ser muy atractivos.

Los maestros deben conectarse emocionalmente con los niños para corregirlos y que esa guía sea bien recibida.

Los docentes deben recordar que el cerebro es netamente emocional, por lo que los estudiantes deben conectarse emocionalmente con el profesor, con el tema y con sus compañeros.

Es necesario tener reglas claras en la clase ya que esta es la mejor forma para poner límites.

Se debe ser coherente con lo que se dice en clase y lo que se hace, y analizar las consecuencias, tanto positivas como negativas, de las conductas en general.

## Nuevos intereses

A pesar de tanta influencia de la tecnología, esta generación de milénicos tiene buen corazón y son jóvenes que están preocupados por todo el tema ecológico. Tenemos que ayudarles a que sigan vinculándose con las personas y con los sentimientos presenciales, y que no solo lo hagan a través de un aparato. Los abrazos y los besos siguen siendo parte fundamental del buen desarrollo del ser humano.

## Involúcrese en su mundo

Los padres y adultos formadores que deseen acercarse a los niños y jóvenes pueden seguir estos cuatro pasos, los cuales les serán de gran ayuda:

1. Entre en su mundo. Conózcalos e intérese por ellos. De esta forma podrá entender lo que les atrae y la manera para que aprendan a través de ello.

2. Muestre comprensión. Ellos no quieren entrar en conflicto, solo expresarse.

3. Comparta sus sentimientos. No juzgue, pues esto puede hacer que le pierdan confianza.

4. Encuentre una solución conjunta en la que valide y tenga en cuenta su opinión, ya que si les permite analizar y les muestra alternativas, lo más seguro es que se dejen guiar.







# Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 **ABOGADOS**

CONSULTA INICIAL  
**GRATIS**

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

**A-1 WATER STORE**  
**PURIFIED & ALKALINE**  
**201-583-1200**



**4901 BROADWAY AVE.**  
**UNION CITY NJ. 07087**

**A-1 WATER STORE**  
**PURIFIED & ALKALINE**  
**DRINKING WATER**



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

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

# ¿Problemas con sus pies?

Multi-Specialty Pain Relief Spine & Disc Disorders

415

Foot & Ankle Specialist

MEDICARE &

201.863.2593

**Dr. Raymond M. Maimone**  
Board Certified Podiatrist

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




## Holy Name Medical Partners Hudson County

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

[www.holynamemedicalpartners.org](http://www.holynamemedicalpartners.org)

# Prepare su cuerpo para combatir el resfriado

**L**os resfriados comunes son causados por virus y no por causa de mojarse en la lluvia o estar expuesto a golpes de frío. También, pueden ocurrir todo el año, pero sobre todo en invierno. La incubación del virus del resfriado dura entre uno y cinco días, al cabo de los cuales comienzan a aparecer los típicos síntomas como estornudos, malestar faríngeo, tos, fiebre baja (38°C), ronquera, obstrucción nasal y prurito ocular. En los menores de un año se puede acompañar de trastornos de la alimentación y del sueño.

Como esta enfermedad se presenta con algunos síntomas similares al de la influenza (gripe), muchas veces las personas suelen confundirlas y piensan que vacunándose contra esta última están libres de resfriarse. Sin embargo, estas patologías son provocadas por diferentes virus, por lo tanto, el estar vacunado contra la influenza no libera de contraer un resfriado.

Los resfriados simplemente deben seguir su curso natural; los medicamentos no hacen desaparecer los resfriados más rápido. Sin embargo, algunos medicamentos pueden ayudar a las personas a sentirse mejor hasta que se recuperen del resfriado. Calmantes, tales como el ibuprofeno o acetaminofen ayudan a reducir la fiebre, dolores de cabeza y dolores musculares. Nunca le dé aspirina a niños o adolescentes que tienen catarro o síntomas de gripe, en particular fiebre. La aspirina puede causar un enfermedad rara pero grave llamada Síndrome de Reye.

Descongestionantes pueden ayudar a respirar más fácil por la disminución de la inflamación de la mucosa de la nariz.

Antihistamínicos secan la mucosidad y puede ayudar con el catarro nasal y estornudos.

La mayoría de niños y adultos recupera de la gripe más o menos en dos semanas. Sin embargo, si alguien no se mejora en un par de semanas, busque ayuda médica. Este puede ser síntomas de infección con otro virus o bacteria que puede causar complicaciones como bronquitis o neumonía.



## Evolución inmediata

El resfriado común o gripe tiene la siguiente evolución:

- Comienza rápidamente con una irritación de la garganta y la nariz tapada.
- En unas cuantas horas, comienzan los síntomas de un resfriado común que incluyen estornudos, dolor de garganta, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y tos.
- La fiebre no es muy alta y puede no presentarse. Sin embargo, en niños pequeños, la fiebre puede ser hasta de 38 ó 39 centígrados por uno ó dos días.
- Las secreciones nasales ó moco es claro en los primeros tres días. Después puede cambiar de color a amarillo ó verde.
- El dolor de garganta es leve y sólo dura alrededor de un día.
- Las complicaciones del resfriado común pueden ser: sinusitis, otitis media, adenoiditis, bronquitis obstructiva y neumonía.

## Tratamiento: Primera regla "Descanse y tome líquidos en abundancia"

### ■ Medicamentos

Los remedios de venta libre para el resfriado y la tos pueden ayudar a aliviar los síntomas en adultos y niños mayores. Éstos realmente no acortan la duración del resfriado, pero pueden ayudarlo a sentirse mejor.

### ■ Antibióticos

Los antibióticos no se deben usar para tratar un resfriado común, ya que no ayudan y pueden

empeorar la situación. La presencia de una secreción nasal amarillosa o verdosa es normal con un resfriado después de unos días. Si no mejora en 10 a 14 días, entonces el médico puede recetarle antibióticos.

### ■ Tratamientos alternos

Los tratamientos alternativos que se han utilizado para los resfriados abarcan:

- Caldo de pollo,
- Vitamina C.
- Zinc.
- Equinácea

### ■ Consomé de pollo

El consomé de pollo se ha utilizado para tratar los resfriados comunes durante siglos y realmente puede ayudar. La sal, el calor y el líquido le pueden ayudar a combatir la infección.

## Vitamina C: ¿útil o inútil?

**D**urante más de 60 años el papel de la vitamina C para prevenir los resfriados comunes ha sido objeto de controversia. Una última revisión de más de 30 ensayos en los que han intervenido 11.350 participantes zanja la cuestión al afirmar que "hay claras evidencias que muestran que no tiene sentido tomar suplementos de vitamina C todo el año, ya que no reduce la incidencia de los catarros".

El análisis expone que, tanto en adultos como en niños, la vitamina C reduce la duración de los resfriados, pero los autores afirman que "para tres catarros que se pueden tener al año no parece conveniente recomendar que se tomen suplementos de vitamina C los 365 días". Pero, tenga en cuenta que tanto el número de glóbulos blancos como la concentración de vitamina C en la sangre disminuyen durante un resfriado.



# Holy Name Medical Center



This Place is Different

# Paraísos colombianos que debemos conocer



**Playas paradisiacas, naturaleza virgen, aventura, pueblos patrimonio, selva, montaña, desiertos y nevados.**

Colombia es un país bendecido por la naturaleza, donde los viajeros pueden encontrar de todo en un mismo destino.

Estos paraísos colombianos han cobrado vigencia en los últimos meses. Debido al alza del dólar muchos viajeros nacionales desistieron de viajar al exterior y decidieron hacer turismo interno. En contraste, cada vez llegan más turistas extranjeros, aprovechando la devaluación del peso colombiano.

Según cifras de ProColombia, el crecimiento de viajeros extranjeros en el país, entre enero y julio de este año, ha sido del 18 por ciento respecto al año anterior. Así que si aún no sabe a dónde viajar, tome nota, enamórese de estas joyas colombianas y aliste maletas.

## La Guajira, entre el desierto y el mar

Imaginen el desierto, con sus arenas anaranjadas y tostadas, pero con el mar Caribe de fondo. Ese es uno de los paisajes con los que La Guajira sorprende a los viajeros, en lugares como las Dunas de Taroa, el Cabo de la Vela y Punta Gallinas. Un destino aún inexplorado por el turismo masivo, donde los visitantes pueden conocer de cerca las tradiciones de la cultura wayú. En el extremo norte de Colombia y el continente, los viajeros descubren un destino exótico y salvaje, de playas solitarias y paisajes que quitan el aliento.

## Nuquí: selva, mar y ballenas

Nuquí, en el departamento de Chocó, es un paraíso salvaje en el Pacífico colombiano. En un solo lugar, los visitantes pueden disfrutar de la selva tupida y de las aguas verdes y las olas poderosas del océano Pacífico. Uno de los epicentros turísticos es el corregimiento de Guachalito, dueño de varias de las mejores playas del país. En uno de los lugares más biodiversos del planeta, los viajeros pueden apreciar un espectáculo natural entre los meses de junio y noviembre: la migración de las ballenas yubartas que viajan miles de kilómetros desde el Polo Sur para aparearse o parir sus crías en estas cálidas aguas colombianas. Caño Cristales, el río más bello del mundo

El río donde el arcoíris se derritió... el río más bello del mundo. Así conocen a Caño Cristales, sin duda uno de los lugares más bellos y asombrosos del país, dueño de un río de aguas cristalinas que se pinta de cinco colores. Un río que da vida a la macarenia clavigera, la planta que lo convirtió en uno de los atractivos turísticos naturales más preciados de Colombia y que cuando se seca no deja rastro alguno. Queda en el Parque Nacional Natural Sierra de la Macarena, en el departamento del Meta.

## Tras las maravillas de Santander



turístico inspir

Aventura, naturaleza pura, pueblos que parecen detenidos en el tiempo. Eso y mucho más se puede encontrar en el departamento de Santander, que ostenta varias joyas como Barichara—considerado el pueblo más lindo de Colombia—y el impresionante cañón del Chicamocha con su parque Panachi. San Gil es considerado como uno de los mejores destinos en Colombia para la práctica de deportes extremos como rafting y espeleología. El llano es lindo.

Muy cerca de Bogotá, el departamento del Meta es un destino que cada vez recibe más visitantes nacionales y extranjeros. Sus paisajes llaneros y sus postales de caballos, amaneceres, esteros y morichales, se suman a tradiciones como el joropo que dejan ver que la cultura es uno de los principales atractivos del departamento. Los viajeros pueden vivir auténticas experiencias llaneras, cabalgar en sus extensas llanuras y contemplar venados, aves de todos los colores, búfalos y distintas especies de monos.

## Paisaje cafetero, patrimonio de la humanidad

El departamento del Quindío cautiva al mundo con un destino

## ►► La vida feliz en Providencia

Varias de las mejores playas de Colombia están en la isla de Providencia. Bañadas por el famoso mar de los siete colores del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, tienen una característica única: permanecen prácticamente solas. Este destino es uno de los secretos mejor guardados de Colombia, así que nunca encontrará montones de turistas. Allí se puede gozar de la vida tranquila de una típica isla caribeña, de la mano de los nativos. Uno de sus principales atractivos es Cayo Cangrejo, una 'montaña' verde en medio del mar.

ado en el cultivo del café. Con el bellissimo paisaje cafetero de fondo—que fue proclamado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco—, estas tierras ostentan pueblos de colorida arquitectura como Salento, el inmenso Valle del Cocora—con su bosque de niebla y sus altísimas palmas de cera—, ríos de aguas tranquilas donde se puede hacer balsaje, un mariposario, un parque que es como el 'Disney' del café y otro inspirado en la cultura agropecuaria (Panaca).

## El desierto de la Tatacoa

Paraíso de mochileros y el destino más importante para los amantes de la contemplación astronómica. Así es el desierto de la Tatacoa, en el departamento del Huila, un lugar que parece otro planeta. De día predominan los colores naranja de su suelo árido, el verde de los cactus y el azul del firmamento. Pero de noche, en plena oscuridad, el blanco se convierte en protagonista: la luz de un cielo estrellado junto con la luna, ilumina las más de 56.000 hectáreas de este paraje huilense. En el cielo que arroja a la Tatacoa se pueden perseguir estrellas y constelaciones.

## ►► Boyacá, el esplendor del campo

A dos horas de Bogotá, Boyacá ofrece uno de los destinos turísticos más completos y diversos de Colombia. Con joyas coloniales como Villa de Leyva—uno de los pueblos más bellos del país—, este departamento colombiano ofrece atractivos como el Lago de Tota, una playa de agua dulce a más de 3.000 metros de altura, un pueblo que parece una artesanía (Ráquira) y paisajes rurales que parecen una colcha de retazos. Un destino de naturaleza, con una hotelería de primer nivel, que ofrece planes para todos los gustos y presupuestos.



## ►► El pulmón del mundo en el Amazonas

El pulmón del mundo. Un lugar de una belleza natural única, salvaje, donde la naturaleza exuberante lo gobierna todo. Un lugar donde los viajeros se desconectan de la vida moderna y se dejan atrapar por la magia poderosa de la selva. Se dice que en el río Amazonas, infinito, se pueden contemplar los atardeceres más bellos del mundo. Pero también es un destino para los amantes de las aventuras. Una isla llena de micos que juegan con los turistas es uno de sus atractivos.

# TOTAL CARE

of Union City

**NONSURGICAL  
SPINAL  
DECOMPRESSION  
CENTER**

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



BUSCANOS EN YOUTUBE Y MIRA NUESTRAS INTERESANTES NOTAS:  
**CAMBIO Doctor Pace**

Tambien veanos en TU COMUNIDAD Canal 19 Cablevision  
Domigos 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

## Que es la terapia IDD?

La terapia IDD es un tratamiento dirigido por computadora, altamente preciso, aprobado por la FDA, para corregir la estructura de la espalda y los discos herniados, con buenos resultados en miles de casos documentados. Es un tratamiento no invasivo, sin cirugía, sin dolor.

# 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.  
Sabía 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](http://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**



1

# TANK WASHER

Food Grade Tank Wash facility in South Kearny needs a Tank Washer for 3rd Shift (11:00 PM - 7:00 AM). No experience - will train.

**201-790-6804**  
Please call Edgar before 7:00 PM

57

Help wanted for pizzeria/restaurant needed experienced cook. Full time and part time positions available, must speak English. Please call Greg **201-220-6623.** Great pay!

98

Tractor Trailer Drivers Needed for Year-Round Full-Time Round Full Time Work Overtime eligible and benefits available 201-332-7200 Apply in person at 480-Dunan Ave. Jersey City, NJ 07306

76

Pizzaman or Counter Person With experience. Full time job. Must speak English. V&S Pizzeria, 1723 Emmons Ave, Brooklyn, NY 11235. Call **718-332-7300** Ask for Joe

96

Trabajadores y Ayudantes de Terrazo y Mármol Se solicitan para taller de piedra en Long Island City, Queens. Llamar **718-361-6899**

81

**AUTO TECH** Experienced in European automobiles, pref. Audi/VW. 5 years exp. — pref with dealership experience, own tools, dependable & clean. Ability to accurately diagnose and repair. Pay based on exp. Benefits included. Call Mike at **908-654-5228**

80

MillWork Company, de rápido crecimiento, está buscando contratar a un carpintero / ebanista / constructor de gabinetes Requisitos: capacidad para leer planos (blueprint), trabajar en maquinaria básica, formica y equipos de taller en general. 260 Columbus Ave, Roselle NJ.

65

**Reliable Auto Mechanic** Needed to work in Cranford, NJ **experienced only** Spanish or English Se necesita mecanico Confinable para trabajar en Cranford, NJ que hable ingles o español **908-272-8708**

6

**Production Workers** Day or Night shifts. We will train. Excellent benefits! Apply in person. 9am-4pm at Dicar Inc. 5 Bader Road, Pine Brook, NJ or send your resume to akrasnoff@operationsinc.com. Questions please 973-461-4130, Human Resources EOE-M/F/D/V

83

Perdida de peso Gane Dinero **Extra** No ingles, No Esperiencia Tiempo Parcial Tiempo completo trabaje desde su casa u oficina Llame: Sra.Martinez **973-573-5273**

82

Eres difícil de quemar grasa corporal? tiene mucha grasa abdominal? Prueba nuestros batidos nutricionales, de control de peso, nutre tus células baja peso sin pasar hambre llama ya!! **862-256-9926**

7

Buscamos un trabajador responsable y serio para nuestro departamento de envío y recepción, el horario es de Lunes a Viernes de 8:00 AM a 5:30 PM. El pago inicial es de \$13.00 por hora con adelantos. Sábados opcionales de 7:00 AM a 12:00 PM con pago de horas extras. Empleo estable a largo plazo para la persona adecuada. Tipo de trabajo: tiempo completo Envíe un currículum por correo electrónico a: phillip.deluca@gmail.com



**Necesito<sup>87</sup>  
Mecanico  
Diesel con  
experiencia  
solo interesados  
llamar  
570-520-8215**

**Dama Puertrriquena,<sup>86</sup>  
retirada profesional,  
desea conocer  
caballero para relacion  
con fines serios  
puedes llamarme  
718-666-2789  
de 11:00AM-11:00PM**

**G&E Auto Repair<sup>94</sup>  
offers onestop service  
in Inspection, Repairs,  
Tunning UPS  
Electrical Work,  
collision & Body Work  
and customization  
Ask for Gus  
718-599-6056  
347-564-7374  
Fax: 718-384-5399  
[Facebook.com/GEautorepair](https://www.facebook.com/GEautorepair)**

**YOUNG GARDEN<sup>95</sup>  
DAY CARE  
Open 7:00am-7:00pm  
Monday to Friday  
to 24 Months  
11MEsserole St  
Brooklyn, NY 11206  
For more information  
Call Gus  
347-564-7374**

**Taller de<sup>89</sup>  
Mecanica  
Busca  
Electricistas  
y choferes con  
experiencia  
en motores  
en general  
973-332-4874**

**Se solicita<sup>88</sup>  
Secretaria con  
experiencia  
y choferes  
Diesel  
con experiencia  
solo interesados  
llamar  
570-617-5153**

**Cook and<sup>10</sup>  
dishwasher  
wanted for  
Secaucus Bar  
Restaurant.  
Full time.  
Opportunity to  
make more money  
with experience.  
Call  
201-617-6998**

**TALLER DE<sup>11</sup>  
AUTOMOVILES  
Pintor,  
Ayudante  
de Pintor  
con experiencia  
Ensamblador  
Posicion  
Inmediata  
973-748-3100**

**Se Busca<sup>12</sup>  
Camionero  
Tiempo completo  
para entregas  
Aplicar  
PARRA DISTRIBUTORS  
490 Hendricks Causeway,  
Ridgefield, NJ  
201-937-3242**

**COOK-<sup>13</sup>  
WAITRESS  
AND  
DISHWASHER  
with experience  
for busy  
restaurant  
Good Pay!  
1030 Reritan Rd  
Clark, NJ 07066  
908-864-3707**

**Ridgefield Park<sup>16</sup>  
Animal Hospital**

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

**199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660**

**SERVICIOS:**

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

**Bronx Auto Spring Necesita<sup>79</sup>  
Un Alineador, y un Mecánico  
de suspension.  
Bronx Auto Spring  
Needs An Aligner,  
and a Suspension  
Mechanic. 4  
140 Boston Rd,  
Bronx, NY.  
Call  
718-324-0745**

**SIGUENOS EN  
LAS REDES  
SOCIALES**





**201-850-9444**

**Secretaria** <sup>71</sup>  
Bilingüe,  
trabajadores  
y  
choferes  
Clase-B  
**201-926-2883**

**Bit Solutions** <sup>84</sup>  
ofrece servicios  
de carga y paqueteria  
a Ecuador, Colombia  
Mexico  
(Ecuador ofrecemos  
casilleros por libra  
**201 952 0125**

## CDL CLASS <sup>18</sup> A DRIVER

South Kearny tank  
cleaning company  
has immediate opening for  
an experienced 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 and Vacation paid

**201-790-6804**  
and ask for Edgar

**Kitchen cook** <sup>66</sup>  
Full time  
Training  
**201-4918059**  
435 East  
Brinckehoff Ave.  
Palisade Park  
07056

**Woodside** <sup>20</sup>  
**Nail & Spa**  
Nail help wanted.  
2 or more years  
working Experience  
in the nail Field  
and licensed,  
Fluent in English.  
Contact:  
**347-446-5959**

**Se necesita**  
**Tornero &** <sup>21</sup>  
**Fresador**  
Que sepa  
soldar para  
trabajar en  
empresa de  
serviciosd e  
bombas y  
turbinas  
de agua  
Llamar al:  
**917-337-7230**

**Oportunidad** <sup>70</sup>  
de trabajo  
Necesitamos  
Home  
Makers CHHAs  
Empezar de  
inmediato!!!  
Renovamos  
Licencias de  
Home Makers  
para mas  
información  
llamar:  
**973-622-2321**



**MASAJES** <sup>23</sup>  
**RELAJANTES**  
**POR LINDAS**  
**CHICAS**  
**ASIATICAS**  
**Y LATINAS**  
**\$50. X HR**  
**LLAMA YA**

**201-920-3655**

**Warehouse** <sup>24</sup>  
Position Available  
Requirements are,  
but not limited to  
the following:  
Ability to lift  
heavy objects  
Ability to stand  
for long periods  
Maintain inventory  
control  
Experience with  
packing and  
shipping orders  
helpful  
**201-348-8283**

**Construction Job**  
**Patterson NJ**  
Looking to <sup>25</sup>  
hire for  
Framing,  
Sheet-rocking  
and Painting.  
Call  
**917-405-3706**

**SE NECESITAN** <sup>26</sup>  
**CHOFERES CDL-A**  
**CON EXPERIENCIA**  
**EN DELIVER LOCAL**  
**EN NJ/NY**  
**INTERESADOS**  
**LLAMAR**  
**201-9601316**  
**JESSIE**

**LOTO HEALTH**  
**SPA**  
**MASAJE** <sup>27</sup>  
**BODY WORK**  
**GRAN**  
**APERTURA**  
**MASAJES**  
**EN EL**  
**38-08 JUNCTION**  
**BLVD. 3er PISO**  
**CORONA,**  
**NY 11368**  
**917-365-4117**

**Cabinet Marker**

77

Must have experience in making Cabinets & know to read blueprints.

Apply at: 175 Mount Pleasant Ave. Newark, NJ or call

**973-868-5937**

**Auto Body**

90

Taller de Auto Body muy ocupado busca un Bodyman y pintor de carros con experiencia Lllamar a Natasha **718-792-6887**

**Taller de Mecanica**

91

Busca Mecanico Diesel, con experiencia en motores en general, debe tener sus propias herramientas Lllamar: **973-418-1343**

**ELEON**

52

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

**Se necesita**

78

choferes de taxi , turno de noche , tiempo completo llamar de lunes a viernes de 9:00AM-6:00PM

**201-295-8001**

**E&N**

67

**TRUCKING**

Necesito chofer clase -A on esperiencia Flatbed Full Time Dia y Noche **201-759-3458**

**JERRY'S REALTY, LLC**

92

**Jerry's Realty LLC**

1420 Grand Concourse, Bronx, NY 10456  
1,2,3, & 4 Habitaiones

Aceptamos secc .8 No nec. credito Si no tienes tarjeta de Residencia o seguro soial , traiga su pasaporte y una carta de trabajo y mudese en 24 horas **718-708-8620-718-644-9429**

**Now Hiring Grill men cocineros**

33

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**

**Se Rentan Apartamentos Union City, NJ**

34

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

**Se necesitan choferes**

35

Straight Truck - 26 FT No CDL necesario Para los turnos de dia o noche **201-332-7200**

Necesitamos conductores con licencia CDL-A con mínimo 2 años de experiencia para trabajo local Regional NJ/NY/PA de lunes a viernes todas las noches en la casa \$30 la hora para empezar w2 o 1099 llamar al **973-568-8761**

**Psychic Reader Advisor**

68

By Patrick Specializing in reuniting loved ones no matter what trouble you maybe spell breaker, one free questions by phone

**954-394-1061**

**PINE BROOK NJ**

38

**COCINEROS de comida Espanola Portuguesa Tiempo Completo/ Tiempo Parcial BUSBOY** **973-202-7786** **973-882-6757**

**Soldador con Experiencia**

Tienda de letreros ubicada en Fairview NJ Está buscando Soldador con experiencia Envíe su curriculum por correo electrónico a: nati@signexponyc.com o llame al **212 246-3355**

**Necesito Cocinero y Ayudante de Cocina**

69

Martes a Domingo 12:00 AM -11:00PM 31 W Madison Ave. Dumon, NJ 07628 **201-899-0040**

41

**Contratación de trabajadores  
de mantenimiento**  
**Con Experiencia en Plomería,  
Electricidad, Azulejos,  
Placas de Yeso y Pintura**  
**Debe estar legalmente autorizado  
para trabajar  
en los Estados Unidos  
y tener una licencia de conducir.**  
**\$ 25 - \$ 35 por horamás beneficios.**

**Llamar**  
**201-390-2241**

97

**ESTUDIA JOYERIA  
PREPARESE**  
 Como un gran Joyero  
 en diferentes RAMAS  
 tales como pulidores,  
 soldador,inyectores  
 de cera (wax)  
 Reparación de joyeria  
 en general todos  
 práctico en un taller  
 llama y aprovecha  
 el especial  
**917 476-5624**

99

**Se necesitan**  
**Mecanicos de Trailer  
y camion con alguna  
Experiencia para  
Trabajar de noche**  
**201-332-7200**  
**or Apply in person  
at 480 Dunan Ave.  
Jersey city , NJ 07306**

**SIGUENOS EN  
LAS REDES  
SOCIALES**


**201-850-9444**

93

**\$19.25 ++/HR**  
**Driving Amazon Van,  
Delivering Packages**  
 Shift BTWN 10am and 7pm  
 Full & Part Time Drivers  
 (Flexible Days)  
 Health Benefits/Paid  
 Vacations/cash Bounes  
 No experience-No DL  
 required (PaidTraining)  
 call:  
**201-888-1700**

44

**Looking for  
auto body  
man and  
Painter**  
**Phone**  
**718 975 0330**  
**347 634 9769**

45

**Busy Italian Restaurant  
in Dumont**  
 solicita Meseros (as)  
 con experiencia  
 F/T -P/T  
 10AM-9PM  
 Llama a James  
 201-384-7767  
 10AM-6PM  
 Indoor-Outdoor  
 o aplique  
 132 Veterans Plaza  
 Dumon, NJ 07628

46

**COMPANIA DE  
CONSTRUCTION**  
 Necesita persona  
 con experiencia  
 en metal stud,  
 techo suspendido  
 (suspended, ceiling)  
 brillado(sparkle)  
 sheetrock  
 Llamar:  
**201-681-3027**

47

**Pizzeria  
help wanted!  
preparation  
worker  
pizza maker  
2 dishwasher  
Full time  
start immediately!  
Please call  
Greg  
201-220-6623**

48

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

49

**PIZZA MEN  
(PIZZERO)**  
**Se necesita  
para trabajar  
tiempo completo  
o parcial  
interesados  
llamar al**  
**718-702-0102**

50

**MECANICO**  
 Se necesita  
 Mecanico  
 y cambiador  
 de aceite  
 para camiones,  
 especializado  
 en motores  
 DIESEL  
 Llamar:  
**201-726-4814**

85

**Restaurant Looking  
for Kitchen help,  
some experience,  
available to start  
immediately.**  
 Apply in person  
 btwn the hrs of  
 11-4pm at It's Greek  
 To Me,  
 1611 Palisades Ave,  
 Fort Lee, NJ  
 or call  
**201-658-6613**

# Mitos del español en escuelas de Estados Unidos

**A mediados de los noventa, las condiciones eran las adecuadas para que California construyera la economía plurilingüe del futuro. Una economía en decadencia necesitaba un impulso. Ya contaba con una considerable población plurilingüe -entre ellos millones de hispanohablantes.**

Los programas de educación bilingüe promovidos y desarrollados en Miami en las tres décadas anteriores ya estaban siendo establecidos en los distritos escolares desde San Diego hasta San Francisco.

Pero en 1998, cuando la globalización llamaba a su puerta cada vez con más fuerza, los californianos aprobaron la medida conocida como la Proposición 227, la cual imponía amplias restricciones a la educación bilingüe, logrando efectivamente su prohibición.

Estaban convencidos de que la diversidad de idiomas de California especialmente el español era un problema que debía ser erradicado, en lugar de un recurso que debía ser desarrollado.

En los 16 años que han transcurrido desde que se aprobó dicha medida, California ha desperdiciado en gran parte uno de sus recursos económicos y culturales más valiosos.

Millones de estudiantes inmigrantes de habla hispana perdieron la oportunidad de aprender o retener valiosas habilidades de lectoescritura en español mientras aprendían inglés. Y, millones de latinos nacidos en California que se inscribieron en la escuela con el don del bilingüismo nativo, más adelante completaban sus estudios sin poder leer o escribir en español.

Cuando la educación bilingüe en su mayoría desapareció de California en 1998, también lo hicieron millones de oportunidades, económicas y de otro tipo.

Hoy en día, la Proposición 227 ha vuelto a ser noticia, ya que el senador por el estado de California, Ricardo Lara, ha propuesto una legislación diseñada para revocarla.

Esto es especialmente importante para el estado porque en marzo, se cree que la población latina superará a los de raza blanca para convertirse en el grupo étnico más grande.

Pero a medida que vemos hacia atrás en el tema de la prohibición de la educación bilingüe en California - y anticipamos su final - no debemos perder de vista el contexto más amplio en el que las políticas lingüísticas restrictivas de un idioma han ganado terreno en los entornos educativos en Estados Unidos.

A mediados del siglo XIX, el departamento del gobierno federal de Estados Unidos, conocido como la Oficina de Asuntos de Nativos, estableció una serie de internados que ofrecían educación solo en inglés, cuyo propósito era "aculturar" o "salvar" a los nativos americanos, al acabar con el uso de idiomas como el cheroqui, ojibwa, y navajo. Tuvieron un éxito sorprendente en su empresa.

Más adelante, al inicio del siglo XX, la histeria en contra de los alemanes en la era de la Primera Guerra Mundial dio como resultado el cierre sistemático de las escuelas de idioma alemán que habían permanecido durante tanto tiempo. Las comunidades de habla alemana en Estados Unidos nunca se recuperaron y, en su mayoría, ya no existen.

Hasta mediados del siglo XX, las escuelas en partes de Texas separaron a los estudiantes mexicano-americanos de los blancos. Rutinariamente los avergonzaban, castigaban y expulsaban por hablar español en la escuela.

Un momento que nunca olvidaré de mi investigación fue cuando una anciana describió las consecuencias de hablar español en la escuela cuando era niña. Ella me dijo: "Nos echaron afuera. Sí, te expulsaban de la escuela". Sus ojos se le llenaron de lágrimas mientras hablaba.

El senador Marco Rubio dice que si bien ser plurilingüe es una ventaja, el inglés debe ser el idioma de Estados Unidos.

Pero los ejemplos no son sólo del pasado. Los trabajadores de Whole Foods dicen que los suspendían por hablar español.

Recientemente, el director de una escuela de enseñanza media en Hempstead, Texas, anunció por medio del intercomunicador de la escuela que el uso del español quedaba prohibido en la escuela, y que la medida entraba en vigor inmediatamente. Los estudiantes latinos, quienes aproximadamente conforman la mitad del cuerpo estudiantil, también informaron que sus maestros les dijeron que serían castigados si hablaban español en las instalaciones de la escuela.

La propuesta de un alcalde respecto a que el español fuera el segundo idioma oficial fue rechazada.

Las políticas lingüísticas restrictivas hacia el español en las escuelas de Estados Unidos son especialmente comunes, en parte porque la naturaleza del español y los hispanohablantes en este país sigue siendo profundamente malinterpretada entre el público general.

Considera cómo los siguientes mitos acerca del español en Estados Unidos difieren de la realidad empírica.

**Mito no. 1: Los latinos en Estados Unidos no quieren / no pueden / no van a aprender inglés**

Los latinos aprenden inglés a una velocidad igual o mayor que grupos inmigrantes anteriores. En más de una década de estudiar el idioma en las comunidades latinas de EE.UU., aún no he conocido a un solo joven que no haya querido desesperadamente aprender inglés, ni he encontrado una sola referencia a un fenómeno como éste en el trabajo de mis compañeros lingüistas.

**Mito no. 2: Hablar español en la escuela los desvirtúa de aprender inglés**

La dicotomía que enfrenta al hecho de saber español contra aprender inglés. Afortunadamente, para los niños que no tienen dificultades en el lenguaje, saber un idioma no es un obstáculo en el aprendizaje de otro. De hecho, cierta evidencia sugiere que las políticas que restringen el uso del idioma que se habla en casa en realidad tiene efectos negativos en la adquisición de habilidades para leer y escribir en inglés.



■ Por Rolando Hernandez

Junta de Educación traduce al español sus reuniones

**Mito no. 3: Los niños simplemente aprenderán español en sus casas**

Las personas tienden a pensar que el idioma puede aprenderse solo al recibir suficientes aportes para "descifrar el código"; es decir, que escuchar a mamá y papá hablar en español es suficiente. Sin embargo, el idioma es mucho más que la suma de sus reglas. El idioma también es la identidad que formas en él; es decir, las experiencias, relaciones y los recuerdos que vienen de usar el idioma en diferentes contextos. En muchas comunidades latinas en EE.UU., el bilingüismo receptivo un patrón en el que los padres les hablan a los hijos en español, y ellos responden en inglés es bastante común. Mientras la comprensión es una habilidad importante de lenguaje, la expresión y las habilidades de lectoescritura son igualmente necesarias en los puestos de trabajo en el creciente mercado laboral bilingüe.

**Mito no. 4: El español está tomando las escuelas en Estados Unidos**

Si bien es cierto que se espera que el número total de hispanohablantes en Estados Unidos aumente, esto se debe a nuevas corrientes de inmigración. La historia del lenguaje en Estados Unidos muestra que los idiomas de los inmigrantes se pierden, en su mayoría o por completo, para la tercera generación. La investigación muestra que el español se está perdiendo a través de las generaciones a más o menos el mismo ritmo que idiomas de inmigrantes anteriores, como el italiano u holandés.

Al ver hacia atrás, es evidente que las políticas lingüísticas restrictivas, como la Proposición 227 han sido problemáticas desde el principio, pero en nuestra era de la globalización, la educación que busca erradicar el bilingüismo nativo de sus estudiantes tiene menos sentido que nunca en términos económicos y socioculturales.

Ahora con más o menos 45 millones de hablantes y una historia de 500 años, el español en Estados Unidos es un recurso económico y cultural que debe ser apreciado y cultivado cuidadosamente, no desmantelado generación tras generación.

Por lo tanto, llegó el momento de reconsiderar el sistema que acaba con el español en niños pequeños, solo para volverlo a introducir débilmente 10 años después como "un idioma extranjero".

Como un hecho histórico se podría considerar, que las reuniones de la Junta de Educación de Newark, serán traducidas al español, informo la presidenta del organismo Ariagana Perello.

Perello creadora de la propuesta que fue acogida de manera unánime por los nueve miembros de la entidad educativa, destaco que ello contribuirá al fortalecimiento de las diferentes comunidades hispanas que residen en Newark.

"Diferente al pasado desde septiembre pasado todas las reuniones públicas de la Junta de Educación contarán con traducción en español, lo que le permitirá a los padres de los estudiantes hacerse entender en las inquietudes educativas de sus hijos", señaló.

Para la primera hispana en llegar a la Junta de Educación, considero que de ahora en lo adelante, la comunidad de habla hispana tendrán una motiva más para acudir a las reuniones públicas del organismo educativo.

"Lo trascendente de esta medida es que abre las puertas de la comunicación entre la Junta de Educación y el Superintendente del Distrito Educativo de la ciudad de Newark. Los padres tienen una herramienta ponderosa con esta traducción para hacer valer sus derechos", indico.

Ariagna Perello de origen dominicano abundo, que la traducción al idioma español forma parte del inicio pero que en el futuro no muy lejano, las reuniones de la Junta de Educación serán traducidas a varios idiomas.

Ademas, Ariagna Perello destaco que la Junta de Educación aprobó otra resolución en la que se permitirá que los contratistas del Condado Essex puedan tener derecho a negociar con el Distrito Escolar de la ciudad de Newark.

"Es importante para nuestra ciudad que los contratistas de la ciudad puedan hacer propuestas económicas y ser tomados en cuenta por las autoridades del distrito escolar", explico.



# **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**

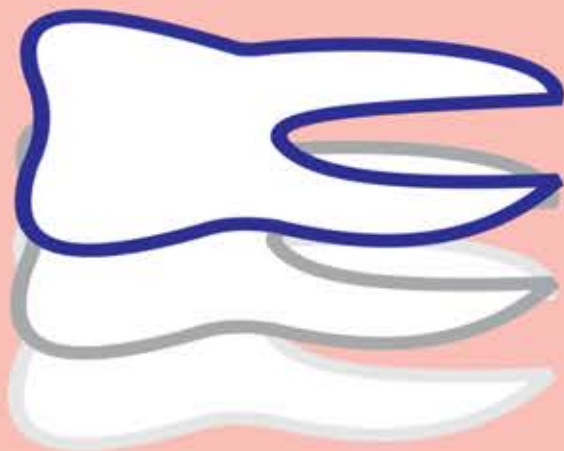
**424- 57 st, West New York, NJ 07093  
10 North Sussex St, Floor 1, Dover, NJ 07801**

-----  
**www.echeverrialaw.com**

# B&K

**Family Dental, LLC**  
**TEL. 908.354.1500**

• 707 Elizabeth Ave.,  
Elizabeth NJ 07201 •



**“Luzca una sonrisa PERFECTA”**



## TRATAMIENTOS SIN DOLOR

-  Odontología Cosmética  
Cosmetic Dentistry
-  Extracciones  
Extractions
-  Tratamiento de  
Conductos  
Root Canal
-  Coronas y Puentes  
Crowns and Bridges
-  Tratamiento de Encías  
Gum Treatment

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

**SERVICIO DE EMERGENCIA**

# ESCUELA DE LICENCIATURA EN BIENES RAICES INVERSIONES EN BIENES RAICES Y DE INGLES COMO SEGUNDA LENGUA

Curso para licenciarse como agente vendedor en New Jersey conducidas en español!  
Clases de Inglés como segunda lengua!  
Seminarios para aprender a adquirir bienes raíces con poco o nada de dinero  
y con historial de crédito negativo. Conducidas en Español!  
Todos los programas conducidos de modo presenciales o virtuales!



## ATENCIÓN PERSONAS INDOCUMENTADAS EN NEW JERSEY AHORA PUEDE ASPIRAR A UN FUTURO MEJOR!

Bajo nueva ley firmada por el Gobernador de New Jersey, personas indocumentadas cualifican para obtener licencia de Bienes Raíces como agentes vendedores. Conviértase en un agente de Bienes Raíces en el estado de New Jersey. La escuela de Bienes Raíces - Adler, Toro, and Associates School of Real Estate está conduciendo clases en diferentes horarios. días – noches y fines de semana (Sabados).  
Escoja el horario que más se ajuste a sus actividades! Las clases están siendo conducidas VIRTUALMENTE , en tiempo real.  
En vivo y en directo o PRESENCIAL y EN ESPAÑOL.

Para mas información visite nuestra pagina

[www.adlertoroandassociates.com](http://www.adlertoroandassociates.com)

Llame a Samantha al:

**201-546-7154**



# Hábitos que intoxican nuestro cuerpo



Ser conscientes de ellos nos ayuda a prevenir y reducir sus consecuencias. "El envejecimiento y la longevidad están determinados por los hábitos y rutinas de vida, no solo por la genética", asegura Alejandro Rada Cassab, médico especialista en medicina estética. En los diferentes aspectos de nuestra vida cotidiana hay productos, situaciones y personas que nos intoxican, nos enferman y nos envejecen. Aunque el consumo de sustancias alucinógenas, alcohol y cigarrillo siempre se asocia directamente a este tema, desde casa, los productos de aseo, de belleza, la calle, la oficina, lo que comemos nos exponen a mucha contaminación. Estas condiciones pueden cambiarse o mejorarse siendo más conscientes de las decisiones que tomamos a diario: comerse esas papitas con gaseosa, no hacer ejercicio, dejarse afectar más de la cuenta por los desplantes del compañero de trabajo, estresarse mucho porque va tarde para una cita y está en un trancón, dormir con la tableta y el celular al lado o no salir de paseo fuera de la ciudad. Gustavo Díaz, nutricionista y docente de la Universidad del Bosque, menciona como uno de los principales agentes de intoxicación el consumo excesivo de grasas saturadas. "El sedentarismo también es un hábito que nos intoxica porque no liberamos las toxinas que nuestro cuerpo no necesita y acentúa los problemas de obesidad", afirma el experto. De igual forma, la ingesta de bebidas gaseosas o jugos empacados, así como el transporte y la manipulación de alimentos, que no siempre se realiza con los estándares de higiene adecuados, nos afectan. Sin olvidar los alimentos transgénicos y el continuado uso de empaques plásticos que no son aptos para guardar comida por sus agentes

contaminantes.

## ¿Qué podemos hacer?

- ▶ Consumir más alimentos con grasas poliinsaturadas como el omega 3 y 6, que son asimilados mucho mejor por el organismo.
- ▶ Más cuidado al lavar los alimentos porque con ello también se quitan los rastros de productos químicos usados para cultivarlos.
- ▶ Aumentar el consumo de productos integrales en cada comida por ser benéficos para el funcionamiento del colon, por su alto contenido de fibra.

## Amigos, parejas y compañeros de trabajo

"Toda relación debe darle la oportunidad a la persona de perfeccionarse y mejorar. Si esto no sucede, no es sana", asegura Ricardo Salamanca, psicólogo y especialista en desarrollo personal y familiar de la Universidad Konrad Lorenz.

Sin embargo, en la vida personal y laboral no siempre encontramos ese tipo de personas a nuestro

alrededor y debemos aprender a lidiar con esta situación sin dejarnos afectar por ello. "En el caso de las oficinas, hay gente cuyo estilo personal no es la empatía, sino, por el contrario, generan discordia; hay que saber cómo mantener la distancia en estos casos", explica Salamanca.

Este tipo de personas son las que hacen o generan un mal clima laboral y sus actitudes terminan minando la autoestima de algunos de sus compañeros, y, en el peor de los casos, afectando su salud. Esto también pasa en las relaciones personales.

"El acoso laboral es parte de esta dinámica y se presenta cuando el comportamiento de un compañero o un director hace que la visión que un empleado tiene de su trabajo se distorsione y crea que hace las cosas mal, afectando su autoconfianza y su satisfacción en el trabajo", comenta.

## ¿Qué podemos hacer?

Se pueden identificar las personas que crean el mal ambiente y alejarse en lo posible de ellas, adoptando una actitud diplomática y evitando los choques de no ser necesarios. "Siempre reafirmando

nuestra autoestima y amor propio".

## Lo que contamina en los hogares

En el interior de las casas, los productos de aseo personal y de limpieza que no se usan en las concentraciones adecuadas pueden causar alergias y problemas respiratorios. "Todos esos productos para lavar pisos, ropa, blanquear y destapar cañerías, si se mezclan o se utilizan en exceso nos intoxican", asegura Fernando Dueñas, biólogo y profesor de la U. del Bosque. Esto va de la mano con el mal uso de insecticidas y aromatizantes artificiales y el almacenamiento de pinturas sin una buena ventilación.

"Los electrodomésticos muy viejos, en mal estado o que no tienen un buen mantenimiento, como neveras y estufas, también pueden ser una fuente de exposición constante a gases y energías contaminantes", asegura Dueñas. De igual manera, el uso constante de tabletas, celulares y todo tipo de dispositivos electrónicos.

## ¿Qué podemos hacer?

- ▶ Usar solo las cantidades y concentraciones indicadas en los envases de productos de aseo.
- ▶ Preferir aromatizantes naturales como esencias de pebeteros o cáscaras de fruta.
- ▶ Tener en cuenta la vida útil de electrodomésticos. Cambiarlos o hacerles el mantenimiento adecuado.
- ▶ Evitar aparatos electrónicos en los dormitorios y tapar las conexiones eléctricas.
- ▶ Cerrar bien los envases de pinturas para paredes.

## Procurar un ambiente sano

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 100 millones de personas en el mundo viven expuestas a niveles de contaminación del aire que sobrepasan los límites adecuados. "Estamos expuestos a los nodos de contaminación que son las zonas industriales de cada ciudad y también a las fuentes móviles que son los carros", comenta el ingeniero ambiental Kenneth Ochoa. Toda esta exposición causa problemas respiratorios asociados con bronquitis, rinitis y, en la piel, envejecimiento prematuro.

A esto se suma la contaminación auditiva: trancones, música, pitos y construcciones que "generan dolor de cabeza, estrés y bajas defensas", asegura el ingeniero Ochoa.

## ¿Qué podemos hacer?

- ▶ Camine o use más la bicicleta para desplazarse.
- ▶ Salga de paseo al campo mínimo una vez al mes.
- ▶ Cuando vaya en carro, no cierre por completo los vidrios, esto aumenta casi un 60 por ciento la contaminación que recibe debido al sistema de ventilación de los carros.
- ▶ Limpie, hidrate y tonifique su piel en la mañana y en la noche.





# **NOW HIRING OWNER OPERATORS AND COMPANY DRIVERS WITH PORT EXPERIENCE**

**TWIC CARD REQUIRED  
\$1000 SIGN ON BONUS  
HEALTH INSURANCE**

**908-962-9480**

**917-806-5438**

**100 TRUMBULL ST  
ELIZABETH, NJ**





**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..... **\$149<sup>00</sup>**

◆ **Lentes y Marcos**  
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo  
\* Aplican restricciones..... **\$65<sup>00</sup>**

◆ **Especial a Cuba**  
**Lentes y Marcos**  
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo  
\* Aplican restricciones..... **\$59<sup>00</sup>**



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**

TEAM



ATAX® 2022



JOHOANNY NOVA

KATHERINE MENCIA

MARILU ESQUIVEL

DAMARIS HERNANDEZ

LIZETH MASMELA

# SERVICIOS DE PREPARACION DE IMPUESTOS Y NEGOCIOS

TAXES - CONTABILIDAD - ITIN - PAYROLL - NOTARIZACIONES - Y TRADUCCIONES

7304 Bergenline Ave.  
North Bergen, NJ 07047  
 (551) 272-9300

Siganos en:



 Scan me





## El Alcalde Brian P. Stack y la Junta de Comisionados

*en coordinación con*  
**Peruanos Unidos en Union City**  
*les invita cordialmente a*



# "CHOCOLATADA"

## CHOCOLATE CON PANETON AL ESTILO PERUANO

Para niños/as de 4 a 11 años de edad

Entrada Gratis  
Musica, Entretenimiento y Regalos

**Sábado, 11 de Diciembre, 2021**

9:00 AM - 1:00 PM

**William V. Musto Cultural Center**

420-15th Street • Union City, NJ 07087

