

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 753

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Marzo 19 al 26, 2022

El fenómeno de Zelensky, presidente de Ucrania: el poder de crear historias y saber contarlas



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**

El fenómeno Zelensky: el poder de crear historias y saber contarlas



La comunicación de crisis del presidente de Ucrania está basada en la construcción de relatos, imágenes y gestos. Que actúe como un soldado es la más potente llamada a la acción para su pueblo. El papel de liderazgo que está desempeñando Volodymyr Zelensky en el cataclismo de Rusia y Ucrania primero despertó sorpresa, convertida ahora para muchos en admiración. Su extraordinaria capacidad de comunicación política es aplaudida incluso por rivales. Algunos la atribuyen a su formación como actor y comediante, pero su talento y experiencia profesional no es la causa, es el instrumento. La fuente de su fuerza está en su convicción del profundo poder de la comunicación. Su planteamiento comunicativo responde con claridad a la lógica branding, cuyas claves principales desentraño en este análisis. Por eso, además, la clave no es que sea actor, pues el actor interpreta las historias creadas por otros, sino que ha sido guionista, que es el creador de historias, y ha sido productor, que es el que sabe apostar por las

La lógica branding de Zelensky

La lógica branding no es principalmente comunicación. Perteneció a la esfera del marketing. Es primariamente una manera de entenderse, desde un proceso de auto-comprensión –aplicable tanto a la esfera personal como la corporativa–, de llegar al corazón de las razones más básicas que mueven a actuar. Se trata de llegar al porqué, como retrata magistralmente Simon Sinek en su ensayo La clave es el porqué. Ese porqué es el centro de la identidad. Entendida la identidad, se conectan los valores principales que la configuran. Una vez que se tiene configurado el mapa, ya se puede hablar de comunicación: ¿cómo hacer para que conozcan nuestra identidad, nuestro porqué? Se puede dar a conocer el propósito, pero es

más accesible desplegarlo desde los valores que lo conforman. El objetivo es pues conseguir que el público al que nos dirigimos nos asocie con ese conjunto de valores propios que le permiten identificarnos y diferenciarnos, incluso cuando lo que producimos es parecido a otros. Hacerlo por la vía directa, contando al mundo nuestros valores, es empalagoso; hacerlo desde el producto no se puede muchas veces, porque el producto no contiene valores. ¿Qué queda? Vías indirectas. Casi todas ellas bailan alrededor de la misma idea: contar historias, contar cuentos. Porque los cuentos son básicamente contenedores de valores. Los cuentos de siempre nos traen moralejas, los cuentos clásicos lo son porque traen valiosas moralejas. Este es el reino propio de la comunicación en lógica branding: contar historias, con un propósito diáfano: mostrar nuestros valores y conectar con los oyentes a través de los valores. Esos cuentos pueden ser relatos, imágenes o gestos simbólicos. La comunicación en lógica branding tiene bastante de paradójica: está llamada a ser aburrida y cansina, porque siempre se debe articular alrededor de los mismos valores; pero en la práctica es rica y sorpresiva, porque descansa en la creatividad de las infinitas historias que podemos construir alrededor de esa colección de valores. Steve Jobs mostró en una sesión interna con sus altos ejecutivos para la presentación de la mítica campaña Think Different una profunda comprensión de la lógica branding, aunque no la menciona porque el término no estaba acuñado.

Zelensky, maestro creador de relatos

La comunicación de crisis de Volodymyr Zelensky está trufada de relatos, imágenes y gestos. Es comunicación en lógica branding pura, aunque probablemente Zelensky no la haya planteado intelectualmente como tal, como tampoco lo hizo Jobs. Pero ambos la

manejan con y por convicción, con claridad y con maestría. Por lo presentado, se entiende que la comunicación por relatos no es en sí branding. Para que forme parte de ese ecosistema es su fundamentación la que debe ser branding: debe estar basada y ser la manifestación de una identidad clara arropada por valores específicos. Lo es en el caso de Zelensky. Los ejes de la insospechada candidatura presidencial del actor Zelensky están claramente articulados alrededor de un propósito: la transformación de la sociedad, la política y la

economía ucraniana para desarraigat la cultura endémica de la corrupción.

Zelensky: “Por primera vez desde la invasión nazi, un niño murió de deshidratación”

Plantear ese propósito como eje de la campaña y de la acción presidencial puede verse como algo brumoso, genérico y simplista. Así fue tildado en general por los analistas que se acercaron en 2019 a explicar la sorprendente victoria masiva de Zelensky, con el 73% de los votos en segunda vuelta. Sin embargo, si el propósito es claro, pero sobre todo auténtico, da solidez y guía, como ocurre en todas las organizaciones que nacen con un propósito real. Y es efectivamente simplicidad, pero no simplismo. De nuevo el corazón es la identidad y el propósito, el despliegue es comunicarlo creando historias. Y es ahí donde Zelensky está demostrando una maestría incuestionable, que es sin duda deudora de su pasado profesional. Como decíamos, principalmente como guionista, que le da la capacidad de crear historias que atrapen. Su discurso inaugural estaba cargado de imágenes creadoras de relatos fuertes: “Cada uno de nosotros es el presidente ahora. No solo el 73 % de los ucranianos que votaron por mí. Todos, el 100%. No es mía, es nuestra victoria común. Y es nuestra oportunidad común por la que asumimos una responsabilidad compartida. Y ahora no fui solo yo quien hizo el juramento. Cada uno de nosotros, cada uno de nosotros, puso una mano en la Constitución, y cada uno de nosotros ha jurado lealtad a Ucrania (...) Sí, hemos elegido una dirección (política) hacia Europa, pero Europa no está en algún lugar allí, está aquí (señala su cabeza). Y cuando Europa esté aquí (nuevamente señala su cabeza), vendrá a nuestro país.

El presidente ucraniano ante la invasión

Tener el propósito claro no sólo permite guionizar con gran facilidad el discurso; es

también aliado fundamental para la toma de las decisiones estratégicas, tácticas y de gestión. Cuando llega la fase de crisis, la lógica branding activa las respuestas, porque la identidad da consistencia y coherencia a la acción. Y aunque la emergencia del líder carismático desde el inicio del choque frontal con Rusia haya sorprendido a propios y extraños, es fruto natural de ese arraigo en el propósito y la convicción en el poder de la comunicación. Era sorprendente ver que, en medio de la fase de la agudización de la crisis con el choque dialéctico entre Rusia y Estados Unidos, la voz de Zelensky pedía rebajar la tensión. Sorprendente, pero consistente con sus principios presidenciales. El despliegue comunicativo de Zelensky desde el momento de la invasión ha sido simplemente asombroso. Todas sus intervenciones han generado rédito para su causa. La primera y fundamental, para convencer a su pueblo de un imposible para hacerlo posible: resistir al invasor para ganarle.

Para ello ha vuelto a los principios y las imágenes de su inicio presidencial: “Si vosotros sois presidentes de Ucrania como yo, yo soy soldado al servicio de Ucrania como vosotros”. Y, por lo tanto, se muestra y actúa como un soldado, y no como un mariscal. Hace la locura de vestirse como soldado raso, sin más uniforme ni condecoraciones ni protección. Actúa como soldado, compartiendo mesa y rancho con soldados. Actúa como soldado, evitando formalismos y barreras en las ruedas de prensa. Y actúa finalmente como soldado heroico, cuando anuncia que vienen a por él y no sabe si sobrevivirá a la noche, pero que seguirá en Kiev. Y da la ya mítica respuesta a la lógica propuesta táctica de los aliados para evacuarle y darle refugio: “Give me ammunition, not a ride” [dame municiones, no un paseo]. Que el presidente se presente y actúe como soldado en grado heroico es la más potente llamada a la acción para su pueblo. ¿Ha sido la comunicación en lógica branding de Zelensky la que ha conseguido que el ejército y la población hayan opuesto resistencia al poderoso invasor, contra los planes esperados por los rusos? No sé en qué medida, pero seguro que para millones de ellos sí, que a su vez han despertado a los conformados o dubitativos. Es una crisis en la que su líder ha desempeñado realmente un papel determinante en el devenir de la primera fase de la invasión, sin duda alguna. Sí, esta estrategia de comunicación parece simple, pero es tremendamente poderosa. ¿Y la comunicación populista? Comparte semejanzas por el uso que hace del relato, aunque tiene fundamentos totalmente dispares. Pero eso es materia para otro análisis.



THE PEOPLES PHARMACY SHOPPE

La Farmacia de la Gente Hispana



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[®]
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.

Todo lo que compramos tiene su costo en agua

Está claro: debemos ahorrar agua, no solo por la presencia del fenómeno del Niño, que reducirá las lluvias hasta el próximo año, sino por economía. Pero siempre se nos ha dicho que debemos tomar duchas cortas, cerrar los grifos, no lavar los carros ni regar las plantas con mangueras. También, que cerremos la llave mientras nos cepillamos los dientes. Pues esta es parte de la verdad, no toda. El agua también se desperdicia cuando consumimos o compramos en exceso productos que están lejos de ser aparentemente líquidos. Por ejemplo, un par de zapatos. Esto es lo que plantea la 'huella hídrica' o 'huella del agua', un indicador que comenzó a ser muy promocionado por la Organización de Naciones Unidas (ONU) en el 2009, inventado por el holandés Arjen Hoekstra, de la Universidad de Twente.

Hasta hace unos años, siempre se habló de la huella de carbono (la cantidad de gases de efecto invernadero emitidos) o de la huella ecológica (el número de recursos naturales usados para sustentar la demanda de consumo), pero la hídrica es igual de importante, más si se tiene en cuenta que del total de agua del planeta, menos del 1 por ciento es potable y potencialmente consumible por los humanos. En síntesis, es una medición que nos hace reflexionar sobre la cantidad de agua que utilizamos para sostener nuestro nivel de vida y que se extrae de ríos, lagos o acuíferos (aguas superficiales y subterráneas) y que usan la agricultura, la industria y el sector doméstico para fabricar bienes, así como el agua de lluvia utilizada para los cultivos.

Cada día, una sola persona puede gastarse entre 2.000 y 5.000 litros de agua (de 2 a 5 metros cúbicos), al demandar bienes que en su fabricación usan grandes cantidades. Por ejemplo, para hacer una camiseta de algodón se gastan 4.000 litros de agua. Este indicador recalca que, así sea de forma indirecta, estamos gastando esa cantidad del recurso cada vez que compramos una. Hacer una hoja de papel requiere 10 litros. Una bolsa de plástico, 185 litros; un kilo de carne, 15.000 litros, y una taza de café, 140 litros.

"Un 90 por ciento del agua que gira alrededor de la vida de una persona se destina a su alimentación y aseo personal, pero sabemos que su vestuario le implica el 10 por ciento del total del líquido consumido", dijo



► El agua se desperdicia también por el consumismo excesivo

Mary Luz Mejía, presidenta de la Asociación Colombiana de Ingeniería Sanitaria y Ambiental (Acodal).

"Por eso, como una estrategia para enfrentar la amenaza de escasez de agua en el futuro, los hogares y empresas del país deben tomar conciencia sobre la urgente necesidad de aplicar este modelo", agregó Mejía.

Para calcular la huella hídrica de los países, se toman en cuenta estos factores: el volumen total del consumo (nivel de riqueza del país) y los patrones de uso del agua (un país que consume mucha carne tendrá mayor huella que uno con tendencia a no comerla). Por eso, si una nación usa más productos manufacturados industrialmente, tendrá un mayor impacto hídrico.

La huella hídrica promedio mundial es de 1.240 metros cúbicos al año

► Debemos tomar consciencia y hacer que este recurso natural sea bien usado para que nuestros hijos puedan llegar a tener una vida saludable en un futuro no muy lejano

por persona (1,24 millones de litros), la mitad de la capacidad de una piscina olímpica. Los terrícolas que más la usan para su consumo son los que habitan en Estados Unidos (allí, cada persona gasta un poco más de 2.000 metros cúbicos al año), Grecia, Malasia e Italia; los italianos usan 1.400 metros cúbicos por persona al año. Cuando se habla de las naciones que más la usan para producir sus bienes y servicios, aparecen India, China, Indonesia, Brasil, Rusia, Pakistán, Nigeria, Bangladesh, México y Tailandia en los primeros lugares, con cerca de 1.000 kilómetros cúbicos por año. Según el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), la presión

mundial que se ejerce sobre los recursos de agua dulce va en aumento como resultado de la creciente demanda de bienes cuya producción es intensiva en el uso del líquido, como lácteos, azúcar y algodón. Una persona promedio utiliza 70 gramos de azúcar por día, equivalente a 100 litros de agua. A nivel global, se ahorra agua al exportar productos agrícolas de regiones con alta productividad hacia regiones con baja productividad. El consumo de agua por persona contenido en nuestra alimentación varía según el tipo de dieta. Desde 1.000 litros al día para una dieta de supervivencia, hasta 2.000 litros para una vegetariana.

Queda una pregunta: si la población aún no es consciente del agua que desperdicia al bañarse, que ve y que paga, ¿no es muy complicado que sea responsable frente a la que no ve y de la cual tiene un concepto virtual?

François Münger, jefe de sección de iniciativas de agua de la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación dice que es difícil, pero sabe que el cambio no se dará de un día para otro. Será progresivo y se irá haciendo más fuerte a medida que el recurso comience a faltarnos.

OPORTUNIDAD DE TRABAJO PARA JOVENES

La ciudad de West New York abrió las inscripciones para varios trabajos de verano disponibles para los jovenes



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ,
COMMISSIONER COSMO A. CIRILLO, PH.D.
& THE DIVISION OF RECREATION



2022 Summer Employment Program

- SUMMER CAMP COUNSELOR
- POOL STAFF
- PARKS
- PUBLIC WORKS
- PARKING ENFORCEMENT
- AND MORE

Applications accepted, starting MONDAY, MARCH 7th - FRIDAY, MAY 20th
Town Hall Recreation Office 428 60th Street, Ste 7. Mon-Fri, 9AM-5PM. Questions? Call 201-295-5120.

#WEAREWNY

@townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY



Mayor Brian P. Stack
& Board of Commissioners
Cordially invites to



Limited
Sign-Ups

Registration starts
March 2
In the Emerson Middle
School Gymnasium
1800 New York Avenue

Youth Recreation Soccer

2022 Registration

Boys and Girls born between 2017 and 2007

Starting, March 2, 2022. Ending, March 19, 2022 Every Monday,
Tuesday, Wednesday and Thursday 6:30PM - 8:30PM Every Saturday
2:00PM - 5:00PM

Requirements: 1 Photo (passport size)
Birth Certificate or Passport
Proof of UC Residence (PSE&G Bill, or School ID)
\$55 Money Order ***No Cash or Personal Checks***
Players must be present for uniform fitting

Registrations fees are
Non-refundable

*Please make the Money
Order to City of Union
City*

Union City Soccer will begin 18 April. Players will receive 1 hour a week training. Parents will be called a week or two before the program begins by an assigned coach and will be given the time, date, and place of training. **Players will receive a full practice uniform, a full game uniform, soccer ball, carry bag and shin guards on the first day of training.** Children must be accompanied by an adult at all times during training. Adults must bring children with plenty of water. Only turf soccer shoes or regular sneakers will be allowed. All players will receive a trophy at the end of the season. Absolutely no hard cleats will be allowed.

**DUE TO RENOVATION OF JOSE MARTI COMPLEX THESE
ARE THE FOLLOWING DATES**

LEAGUE STARTS FOR 2015 TO 2017 APRIL 18, 2022 ENDS MAY 28, 2022

LEAGUE STARTS FOR 2014 TO 2007 MAY 31, 2022 ENDS JULY 9, 2022



facebook/unioncitysoccer

TEL: (201)-697-2770 & (201) 253-7214

Monterrey, Mexico - destino con mucho sabor

Es verano, y en 'La Sultana del Norte' o 'La Ciudad de las Montañas', como le dicen los nortños a Monterrey, ciudad del noreste de México, hay sol hasta las 9 de la noche. Es una buena excusa para que los amantes de la fotografía pasen más horas capturando imágenes o para que los aficionados a las excursiones extiendan sus recorridos. Por sus bellos paisajes, ambas actividades son excepcionales en Monterrey. Pero sin duda alguna la más apasionante es comer. Y es precisamente con los pies debajo de la mesa donde se puede hacer uno de los mejores descubrimientos en esta ciudad: los frijoles con veneno. Esa explosión de sabores un poco picante, grasoso y algo quemado que multiplican por mil las sensaciones en el paladar tienen la virtud de volver loco a cualquiera. En la voz de Jacinto, un anciano de 70 años que desde los 11 aprendió a cocinar este platillo de la mano de su abuela, la receta es fácil. Es frijol refrito, guisado en aceite y bañado con el jugo del asado de lomo o pierna de puerco. Se condimenta con chile colorado y chile ancho y se cocina en un caso de cobre que, dice él, es lo que le da el sabor quemado que le gusta tanto a la gente. Pero para entender bien qué significa la comida para los mexicanos hay que meterse en sus cocinas. Ahí se descubre que en los restaurantes típicos de México no hay jefes de cocina sino capataces quienes a viva voz van orquestando sus platillos. "Chilanguita esas tortillas ya se esponjaron", retumba por todos los rincones la advertencia que realmente

es la orden para que saquen las tortillas del comal, un disco de barro que hace las veces de sartén. Y como si tuviera un detector de olores, la nariz del capataz atraviesa toda la cocina para percatarse de que la carne seca ya está a punto para preparar el machacado con huevos que 15 minutos atrás ordenó un charro de sombrero blanco y bigote ancho, un estereotipo de mexicano tan típico y vigente como las tortillas con las que va a acompañar su pedido. En una cocina mexicana también se descubre que quienes preparan las

Hasta finales del mes de septiembre la temperatura en Monterrey superará los 40 grados centígrados, pero la constante brisa y la cerveza fría, que según los expertos de la gastronomía regiomontana, hacen el maridaje perfecto con sus platos, vuelven el clima bastante llevadero. Por sus grandes montañas, sus cristalinos ríos y su arquitectura colonial y modernista la contemplación en esta ciudad nunca termina. Lo mismo pasa con la gran actividad culinaria, es tan extensa que se necesitan bastantes días para degustarlo todo. Pero los mexicanos

bandera mexicana. Definitivamente a Monterrey hay que ir a comer, y en los tiempos libres hacer otras actividades, que son muchas, pues aunque históricamente se la ha conocido como una ciudad de negocios que alberga a más de 2400 compañías extranjeras esta metrópoli está tomando el perfil de destino de placer con una amplia oferta cultural, grandes centros comerciales y un paisaje perfecto para practicar deportes extremos.

En su estadía en Monterrey puede visitar muchos lugares, pero estos son los que no se puede perder.

Esta ciudad del noreste de México cautiva con sus platos típicos y montañas.



Paseo de Santa Lucía
En todo el centro de la ciudad se extienden dos kilómetros y medio de este sorprendente canal navegable con fuentes y jardineras que puede recorrer a pie o en las embarcaciones le brindan un refrescante paseo.

Parque Fundidora
Al finalizar el paseo de Santa Lucía se encontrará de frente con este antiguo complejo industrial que pasó de ser la fábrica más grande de acero de Latinoamérica a un recinto cultural y deportivo.

La Villa de Santiago
A 30 kilómetros de Monterrey, Santiago, que hace parte del área metropolitana de la capital de Nuevo León, es el lugar ideal para practicar deportes extremos. Cuenta con grandes cañones para realizar caminatas, escalar o simplemente para dejarse

llevar por la contemplación.

Los Museos
El Museo de la Historia Mexicana, el Museo del Noreste y el Museo de Arte Contemporáneo lo están esperando para mostrarle la sorprendente historia del origen de los regiomontanos. También se pueden apreciar exposiciones de destacados artistas locales y extranjeros.

La Macroplaza
Ubicada en el corazón de Monterrey este complejo de edificios contemporáneos y coloniales concentran el poder de la región. Allí, en sus 40 hectáreas, se destacan las sedes de la Gobernación, el Teatro de la ciudad, el Faro del Comercio y Catedral Metropolitana de Monterrey, entre otros.

exquisitas recetas lo hacen sin receta. Todo lo cocinan con un poquito de esto, un puñado de aquello y una puntica de esto otro. Por eso, aunque se repitan los platos, en cada lugar será una experiencia diferente, cada uno tiene su gracia, pero eso sí, una gracia divina.

les facilitan la vida a los visitantes, les gusta servir de todo con todo. Así es como, con la tortilla de maíz como base, se puede deleitar el atropellado, que es carne seca guisada en una salsa de tomate; cabrito al pastor, que es tan tierno que sus suaves carnes aún conservan el sabor a leche, pero para degustar un pedazo bien carnudo hay que apuntarle a la pierna o la paleta. Y por ahí puede seguir con el chile relleno con carne macheteada o con los quesos fundidos con chorizos y el inflamable pico de gallo de cebolla tomate y chiles, que más que un aderezo es orgullo nacional, pues sus colores emulan la

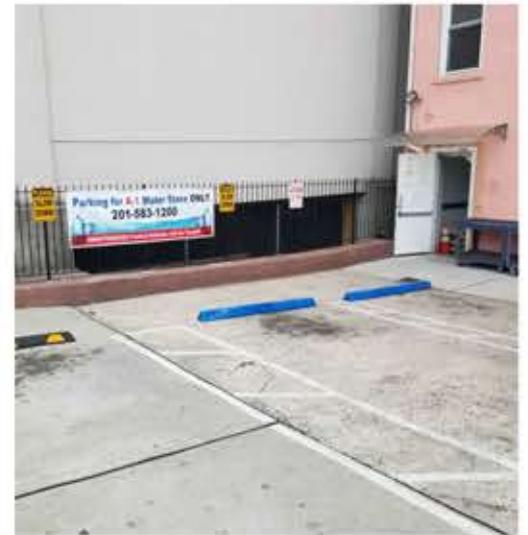
◀ El Parque Fundidora, antes la fábrica de acero más grande de América Latina, ahora sitio turístico.



A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE DRINKING WATER

AGUA PURIFICADA Y ALKALINA



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

Abierto

Lunes a Sábado 8:00 am - 6:30 pm

Domingo 9:00 am - 3:00 pm



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

A+ PEST MANAGEMENT

COMPLETE TERMITE & PEST CONTROL
COMMERCIAL, RESIDENTIAL & FULLY INSURED



(877) 249-7378 - (201)876-7378

Visit us at www.apluspestcontrol.net

Email us at aplustest@hotmail.com

Holy Name Medical Center 



**Si no puedes ir al consultorio
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA**


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa
201-864-4477**

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
www.holynamemedicalpartners.org

Gane espacio en su móvil fácilmente

En la era de la información en que vivimos, los datos, las aplicaciones y los contenidos ocupan un espacio muy importante.

Y no solo por la importancia personal que las fotos, videos, documentos, libros, etc. tengan para cada uno de nosotros, sino por el sentido técnico de espacio y almacenamiento. Esto se hace más relevante en términos de la movilidad.

Un equipo 'ahito' de información sufre de varios problemas. El más obvio: en algún punto no le dejará instalar más aplicaciones, tomar fotos o videos, o guardar archivos. En casos complejos, sufrirá de 'congelamientos' o apagadas sorpresivas, pues algunos procesos básicos del sistema no podrán ejecutarse, ante la falta física de espacio. Según John Tu, presidente de Kingston, "los teléfonos inteligentes y tabletas están disparando las necesidades de almacenamiento.



Antes que vivir una mala experiencia, tener que escoger a las carreras qué

fotos y videos borrar, o cuáles aplicaciones desinstalar por la urgencia de guardar nuevos datos en su móvil, le explicamos algunas opciones básicas que tiene para extender la capacidad de su dispositivo y manejar mejor su almacenamiento. Discos de estado sólido, tarjetas SD y memorias USB, las soluciones.

Trucos y aplicaciones para no sufrir por almacenamiento en su tableta, portátil y celular.

QUITE APLICACIONES REPETIDAS

A veces, sin saberlo, tenemos varias aplicaciones que hacen lo mismo (reproductores de música, aplicaciones para Twitter, etc.). escoja y desinstale para liberar espacio.

GUARDE EN LÍNEA

De su tienda de apps baje gratis Skydrive (7 GB gratis) o Dropbox (2 GB gratis), las cuales son compatibles con la mayoría de sistemas operativos móviles. Sirven para guardar en 'la nube' lo que quiera y verlo cuando necesite, incluso en PC o tableta. Marcas como Samsung, LG y Sony Experia ofrecen en sus teléfonos servicios de almacenamiento en la nube para sus usuarios.

'APPS' PARA AHORRAR

Usuarios de Android: bajen App2SD, una aplicación que sirve para mover e instalar y las apps de la memoria interna del teléfono a la tarjeta de memoria. Así liberará mucho espacio. Para iPhone y iPad: en imobie.com baje PhoneClean (compatible con computadores Windows), la cual, una vez conecte el iPhone o iPad al PC, revisa y libera espacio del dispositivo.

BENDITO ICLOUD

Este servicio de almacenamiento de Apple, para equipos de esa marca, ofrece 5 GB gratis y por precios que arrancan en los 20 dólares, 10 GB más, es decir, 15 GB y mucho más dependiendo del plan. Podrá guardar fotos, videos, canciones y documentos y verlos en otros dispositivos. Es un gran servicio de respaldo de datos.

GESTIONE LAS 'APPS'

Desinstale las que no usa o las más pesadas. Para hacerlo en Android vaya a Configuración y luego a Aplicaciones. Allí verá todo lo que tiene instalado, el tamaño que ocupa y la cantidad de uso. Los de iPhone y iPad podrán, sosteniendo presionado un icono de una aplicación, desinstalar aquellas que no use o desee eliminar y así ganar espacio.

REDES SOCIALES

Son de gran ayuda para almacenar en línea archivos multimedia especialmente. En servicios como Pinterest, Instagram, Flickr, Youtube, Google Plus, Qik, Bambuser, entre otras, tendrá dicha opción. Incluso podrá crear álbumes, carpetas, etc., para hacerlo de manera organizada.

Teléfonos que hacen de psicólogos

Los investigadores de la conducta trabajan desde hace varios años con programas y videojuegos para el tratamiento de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión. Uno de los resultados más novedosos es una aplicación para iPhone o Blackberry que puede ayudar a las personas que padecen fobia social a controlar y reducir sus síntomas en cualquier lugar.

La aplicación, desarrollada por un psicólogo australiano, muestra dos caras diferentes en la pantalla del teléfono: una amistosa y otra hostil, luego combina estos dos rostros simultáneamente y a continuación emite una cara que es necesario identificar rápidamente y de forma correcta, explica el doctor Richard McNally, de la Universidad de Harvard.

"Este sistema se podría usar minutos antes de que la persona tuviera que hablar en público o antes de una cita importante. El entrenamiento sería diario y no duraría más de 10 minutos", argumenta McNally. Un estudio reciente, elaborado por su equipo en Harvard, concluyó que el uso de esta aplicación disminuye los síntomas del trastorno de ansiedad.

La ansiedad o fobia social consiste en un miedo intenso a situaciones de la vida diaria en las que la persona se siente expuesta. En ellas, el sujeto teme decir algo inapropiado o comportarse de manera que considera humillante. Las mujeres y los hombres tienen la misma probabilidad de desarrollarla y, normalmente, los primeros síntomas se dan en la infancia o al inicio de la adolescencia. Existe alguna evidencia de que hay factores genéticos involucrados. Es un desorden que tan sólo en Estados Unidos afecta a 15 millones de personas. Los expertos opinan que la mayoría de las personas con ansiedad social tienden a prestar atención sólo a los rostros hostiles. El objetivo de esta aplicación es romper esta fijación, reentrenar al cerebro y así reducir los síntomas fóbicos. Algunos detractores de esta posible técnica opinan que con este tipo de programas se perdería el contacto humano esencial que se da durante la terapia. "Estamos hechos para entender lo que sucede a nuestro alrededor, y la ayuda de otro ser

humano nos ayuda a entender esta realidad. Yo tendría mucho cuidado con los tratamientos que no permitieran esto", aseguró Andrew J. Gerber, profesor de psicología de la Universidad de Columbia, en el diario The New York Times. Otra de las conclusiones que se

barajan sobre la efectividad de estos programas se refiere al hecho de que tomar la iniciativa y hacer algo para controlar la ansiedad es la clave para sentirse mejor. "Seguiremos investigando. Queda mucho trabajo por hacer para evaluar la eficacia de estos entrenamientos, ya sea en laboratorio o en los teléfonos inteligentes", agrega McNally.



Se trata de una aplicación para tratar la ansiedad



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

Escritora afirma que las mujeres no pueden tenerlo todo

En un ensayo comentó sobre la imposibilidad femenina de conciliar familia y éxito laboral. Cuando escribí el artículo de portada de la edición julio/agosto de la revista *The Atlantic*, titulado 'Why Women Still Can't Have It All' (por qué las mujeres aún no pueden tenerlo todo), esperé reacciones hostiles de muchas estadounidenses profesionales de mi generación o de generaciones mayores, y reacciones positivas de las mujeres entre los 25 y los 35 años. Esperaba también que muchos hombres jóvenes tuvieran reacciones fuertes, habida cuenta que muchos de ellos intentan descifrar cómo pueden, simultáneamente, estar con sus hijos, apoyar las carreras de sus esposos y llevar a cabo sus propios planes.

También esperaba oír las opiniones de los representantes de las empresas sobre si son factibles o utópicas las soluciones que propuse: mayor flexibilidad laboral, acabar las culturas del tiempo presencial y del machismo en el trabajo (en las cuales se valora más la cantidad de horas trabajadas que la productividad) y permitir que los padres, que estuvieron fuera de la fuerza laboral o trabajando a tiempo parcial, puedan competir en igualdad de condiciones por cargos altos al retornar a la vida laboral.

Lo que no esperaba era la velocidad y la magnitud de las reacciones -casi un millón de lectores en una semana, además de respuestas escritas y debates en TV, radio y blogs en cantidades tan grandes que superan mi capacidad para seguir las-, ni el alcance global de dichas reacciones.

UN MUNDO DE OPINIONES

Las reacciones, por supuesto, difieren entre naciones. De hecho, en muchos sentidos, el artículo es una prueba de fuego acerca de dónde se encuentra cada país en cuanto a la evolución hacia la igualdad plena entre hombres y mujeres. India y Gran Bretaña, por ejemplo, han tenido en Indira Gandhi y Margaret Thatcher mujeres fuertes como primeras ministras; sin embargo, ahora deben lidiar con el arquetipo de éxito femenino que conceptualiza a la mujer como si fuese hombre.

Los países escandinavos saben que las mujeres del mundo los miran como pioneros de las políticas sociales y económicas que permiten que las mujeres sean madres y profesionales con carreras exitosas, y como países que alientan y esperan que los hombres se desempeñen en su rol parental en forma igualitaria. No obstante, estos países no están produciendo el mismo porcentaje de mujeres en posiciones gerenciales que Estados Unidos, y mucho menos en altos cargos.

Los alemanes tienen conflictos profundos al respecto. Una importante revista germana enmarcó mi

contribución al debate como "mujer de carrera admite que es mejor quedarse en casa". Otra revista (más precisa) puso de relieve mi énfasis en la necesidad de un cambio social y económico profundo para permitir que las mujeres tengan igualdad de oportunidades.

Los franceses se mantienen por encima del debate en forma meticulosa, incluso algo despectiva, como corresponde a una nación que rechaza el feminismo -por considerarlo una creación antifemenina de EE. UU.- y que al mismo tiempo se las arregla para producir una líder tan exitosa y elegante como Christine Lagarde, a la cabeza del Fondo Monetario Internacional. Por supuesto, la conducta de su predecesor, Dominique Strauss-Kahn, y las historias sobre las conductas masculinas de otros

canciller alemana, Ángela Merkel, la primera mujer en dirigir ese país). La naturaleza global de este debate muestra por lo menos tres lecciones importantes. En primer lugar, si el

familias tendrán una ventaja competitiva en la economía global del conocimiento y la innovación.

Por supuesto, cientos de millones de mujeres alrededor del mundo desearían



personajes galos, que podrían considerarse como acoso sexual en un Estados Unidos formal y tradicional, sugieren que quizás se necesite un poco más de feminismo a la francesa.

Más allá de Europa, las japonesas lamentan el largo camino que aún tienen que recorrer en una cultura implacablemente masculina y sexista. Y los chinos tienen una generación de jóvenes educadas y empoderadas que no saben con certeza si desean casarse algún día, debido a las limitaciones a su libertad que les podrían imponer sus maridos (y sus suegras).

Las brasileñas apuntan con orgullo a su presidenta, Dilma Rousseff, pero también ponen de relieve la cantidad de discriminación que aún subsiste. En Australia, donde existe un fuerte debate acerca del balance entre vida y trabajo, las mujeres señalan el éxito alcanzado por Julia Gillard, la primera en llegar al puesto de primera ministra, pero también hacen notar que ella no tiene hijos (como tampoco los tiene la

"poder blando" se entiende como ejercer influencia debido a que "otros quieren lo que usted quiere", según la conceptualización de Joseph Nye, entonces las mujeres de todo el mundo quieren lo que querían las feministas de Estados Unidos cuando empezaron su lucha, hace ya tres generaciones. En segundo lugar, los estadounidenses, como es lógico, tienen mucho que aprender de los debates, leyes y normas culturales de otros países. Después de todo, las mujeres ascendieron en la escala política más rápido en muchos otros países de lo que ascendieron en Estados Unidos. De hecho, aquí nunca hemos tenido una mujer presidenta, ni líder de la mayoría del Senado, ni ministra del Tesoro o de Defensa.

Por último, estos no son 'temas de mujeres', sino temas sociales y económicos. Las sociedades que descubren cómo utilizar la educación y el talento de la mitad de sus pobladores y que al mismo tiempo permiten que las mujeres y sus parejas se dediquen a sus

tener los problemas sobre los que escribí. Hace unas semanas pasada llegaron noticias de otro asesinato de una activista por los derechos de la mujer en Pakistán; también salieron a la luz evidencias de que el Ejército egipcio podría estar utilizando agresiones sexuales a fin de disuadir a las mujeres de participar en protestas en la plaza Tahrir, de El Cairo; así mismo, se difundió un horroroso informe del Women's Media Center, con sede en Nueva York, acerca de la utilización de agresiones sexuales y violaciones en serie por parte de las fuerzas del gobierno sirio; y se publicó un video que muestra a un comandante talibán ejecutando brutalmente a una mujer por adulterio, mientras pobladores de la aldea y sus camaradas soldados aplauden.

Estos son solo los casos más extremos de violencia física que muchas mujeres enfrentan. En el mundo, más de mil millones de mujeres enfrentan discriminación de género, de manera demoledora y manifiesta, en los ámbitos educativos, nutricionales, de cuidados de la salud y salariales. Los derechos de la mujer son un asunto de suma importancia, y es necesario centrarse en las peores violaciones. No obstante, se debe considerar un informe realista, publicado por una revista estadounidense sobria y respetada. En un artículo sobre mujeres en Washington, *National Journal* puntualizó que las mujeres en la capital estadounidense han recorrido un largo camino, pero que "todavía enfrentan barreras en sus carreras, y a menudo una de las más grandes es tener una familia". Si "tener una familia" continúa siendo una barrera para las carreras de las mujeres, pero no para las de los hombres, este es un asunto que concierne a los derechos de la mujer (y por ende, a los derechos humanos). En el debate mundial sobre el trabajo, la familia y la promesa de la igualdad de género, ninguna sociedad está exenta.

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

11

TALLER DE AUTOMOVILES Pintor, Ayudante de Pintor con experiencia Ensamblador Posicion Inmediata 973-748-3100

121

Auto Body Shop En Brooklyn esta buscando Pintor de Carros y Plasticman. Con Experiencia. Llamar a Joe **917-747-4890**

128

AUTO BODY SHOP In Astoria, Queens needs Bodyman/combo, plastic, paint, compound. Experienced with tools. Call George. **718-937-6521** **917-880-7477**

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

145

DANIEL EXPRESS SEGURIDAD Y PUNTUALIDAD Servicio de transporte Puerta a Puerta Salidas Jueves a Domingos de New York a Columbus Ohio y regresos Miércoles y Sábados de Columbus Ohio a New York. Más Información **614-439-7370**

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 curriculum por correo electrónico a: phillip.deluca@gmail.com

Gaby ¹³⁰
Ecuatoriana
 Disponible 7/24
 Todo NY/NJ
 Solicito Chicas
347-986-3813

VICTORIA ¹⁵²
 Travwesti lista
 para ti
 ubicada en
 Manhattan
347-994-5420

AUTO BODY SHOP ¹³⁵
IS LOOKING FOR PAINTER
BODY MEN DETAILER
AND HELPER
CALL
201-653-7753

¹³⁸
 We are looking
 For busboy /
 hookah guy
 starting
 \$14 per hour
201 755 1987
 Lulu Lounge
 360 Old River Rd
 Edgewater / NJ
 07020

¹⁰⁶
 Auto Body
 Men for busy
 Auto Body Shop
 must have
 experience &
 own tool
 English a plus
 call **Matt**
908-561-3354

¹³⁷
 Instaladores de Siding
 Necesito instaladores
 de Siding e dobladores
 de aluminio, necessita
 tener experiencia,
 favor llamar
973-7034724
 (Tom).

¹³⁶
 SE VENDE
 LOCAL COMERCIAL
 TOTALMENTE EQUIPADO
 PARA RESTAURANTE.
 BUENA UBICACIÓN
 CON PARQUEO
 SOLO INTERESADOS
 LLAMAR
908-801-8763

¹²
 Se Busca
 Camionero
 Tiempo completo
 para entregas
 Aplicar
 PARRA DISTRIBUITORS
 490 Hendricks Causeway,
 Ridgefield, NJ
201-937-3242

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

¹⁶



\$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

¹³²
Angela
Colombiana
Madurita
Cuerpazo.
Solo Queens
347-806-9244

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

Soy Mecanico ¹⁵³
de Autos
Ofrezco mis servicios
Electrico y mecanica
en general
llame
484-318-3600

ELIZABETH ¹⁴⁴
APTO FOR RENT
1 Bedroom, Renovate
\$1,300-Monthly.
See Super
908-403-5195

**CDL CLASS ¹⁸
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

Driving School ¹¹³
Instructor Looking
for P/T or F/T Driving
Instructor for Driving School.
Bilingual a plus
Instructor de Manejo
Se Solicita para conducir
Posiciones de T/C y M/T
Billingue es un Plus.
please call
201-954-9692
201-954-2275

**Woodside ²⁰
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 vende ¹⁴⁸
cama grúa,
silla de ruedas
y muchas cosas
más para enfermos
mas información
llamar
201-898-7169

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

ESCUELA DE MANEJO ¹²⁵
Realiza tramites
para su licencia de
placas y seguros
disponibles en 24 Hrs.
servicio economico,
rapido y seguro
203-428-5651

Restaurante Italiano ¹²⁶
Necesita Cocinero/chef
Lavaplatos/Preparador
Camarero, en Experiencia
conocimiento en
comida Italiana
201-994-8124

SE BUSCA ¹³⁴
PANADERO
CON EXPERIECIA
Tiempo completo
y Medio Tiempo
disponible Buen Pago
Aplicar en persona
Elio's Bakery & Deli
442 W Side Ave, J
ersey City, NJ 07304
Llamar a Vinnie
973-908-2648

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

PAUL ANNE TERRACE-SECAUCUS ¹⁴⁶
3 Dorm.-2 Baños ,Sala,Comedor,Cocina Grande ,
Oficina \$2,800 Mensual
297 GRACE AVE. -SECAUCUS-UNION CITY
Se renta casa 1er piso 4 Dorm.\$3,000 mensual
+Utilidades,apárquelo para 2 carros 1er Piso
patio para compartir,ambos
UTILIDADES SEPARADAS .
5 MINUTOS DEL LINCOLN TÚNEL
201-232-3773
MARGARITA
201-294-8812
IGNACIO

Cabinet Maker 77

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

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

973-868-5937

I am looking for someone about 40 hours a week to do kitchen preparation for a pizzeria restaurant some experience would be preferred. 120
Weekends are a must. If it can be placed in the Passaic & Bergen County area.
Napoli pizza
25 Washington st
Lodi NJ 07644
973-473-5721 Or call 201-446-8095

Restaurant 154
Looking for kitchen help some experience available to start immediately apply in person between 11 am to 4 pm
Its Greek to me
1611 Palisade Ave
Fort Lee, NJ
call
201-658-6613

Necesitamos Home Makers CHHAs Empezar de Inmediato!!! Renovamos Licencias de Home Makers para mas información Lllamar 147
973-622-2321

Restaurante Italiano, 143
situado en North Arlington
Necesita persona que sepa cocinar, comida Italiana.
Contactar a Amanda al
201-889-0988

E&N TRUCKING 67
Necesito chofer clase -A con experiencia Flatbed Full Time Dia y Noche
201-759-3458

Kitchen Helper 142
for Pizzeria en Jersey City, NJ
Please Call
Tony
201-957-0144

HOUSE CLEANERS 139
Buscamos Empleados para limpieza de casas proveemos Carro y Combustible
Lunes a Viernes 8:30am a 5:00pm
Necesita Licencia de Conducir
973-897-8857

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 34
Union City, NJ
711 SIP STREET
(Entre esquina summit)
5 minutos as Lincon tunnel
2 dormitorios
2 baños
201-988-5895 Rodolfo
201-936-3768 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 36
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

Line Cook 115
Buscando Cocinero de linea de tiempo completo necesita Experiencia en un Restaurante Italiano.
Por favor envíe su curriculum o llame
908-497-1719
El pago por horas es de \$12 a \$20 p/h dependiendo de la experiencia

PINE BROOK NJ 38
COCINEROS de comida Española Portuguesa
Tiempo Completo/ Tiempo Parcial
BUSBOY
973-202-7786
973-882-6757

Soldador con Experiencia
Tienda de letreros ubicada en Fairview NJ 39
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

Contratación de trabajadores ⁴¹
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 hora más beneficios.

Llamar
201-390-2241

DRIVER ¹⁴¹
For Box Truck
to load & Unload.
Must have a
basic valid
Driver License
from 1 of the
3 tri-States.
CDL is not required
40 + Hrs.
973-467-5399

Se necesitan ⁹⁹
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

COMPAÑIA DE ⁴⁶
CONSTRUCTION
Necesita persona
con experiencia
en metal stud,
techo suspendido
(suspended, ceiling)
brillado(sparkle)
sheetrock
Llamar:
201-681-3027

Pizzeria ⁴⁷
help wanted!
preparation
worker
pizza maker
2 dishwasher
Full time
start immediately!
Please call
Greg
201-220-6623

Looking for ⁴⁴
auto body
man and
Painter
718 975 0330
347 634 9769

CAR WASH ¹⁴⁹
En Secaucus
necesita personal
para lavar carros
tiempo completo
llamar en:
Español :
201-658-1281
Inglés:
917-860-9684

TÉCNICO DE UÑAS ¹⁵⁰
Se Necesita para
tiempo completo
y tiempo parcial
debe tener más
de 3 años de
Experiencia
llamar al
917-575-4809

Salón de Uñas ¹⁵¹
Se busca personal
con experiencia
para uñas acrílicas
trabajo inmediato
en el Bronx 3011
Midtown Road
Bronx 10461
917-822-0950

Se Solicita ⁴⁸
Mecanico
Para camiones
Chofer con licencia
de Auto
para buscar piezas
Chofer con licencia
Clase A
Para tractor Trailer
Trabajo local
(Flatbed)
201-726-2880

MASONS. ¹⁴⁰
Residential Mansory
Co.looking to hire
Mason who can
provide height
quality work .
Must have min
10 years experience
working with Brick,
Block and Concrete.
908-414-2968

MECANICO ⁵⁰
Se necesita
Mecanico
y cambiador
de aceite
para camiones,
especializado
en motores
DIESEL
Llamar:
201-726-4814

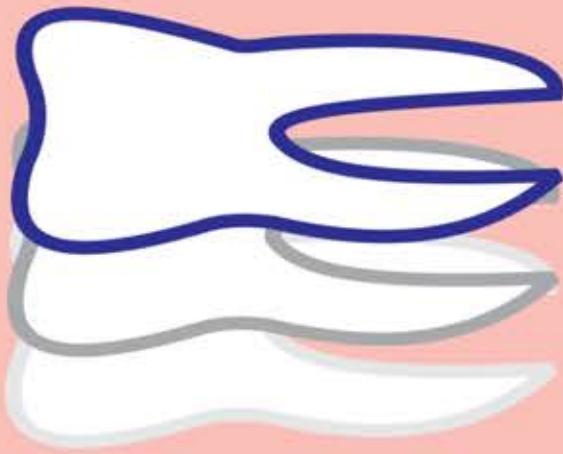
Need Must ¹³¹
Competitive Salary
and Benefits
Call
973-214-6917
Rago Brothers
Shoe and Lether

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

Los embarazos tempranos obstruyen el progreso económico



Por su impacto negativo en el desarrollo, su reducción es ahora una política de Estado. Cerca de 20 de cada 100 adolescentes colombianas entre los 15 y los 19 años de edad han estado embarazadas. El porcentaje es tan alto, que hasta supera el promedio de 18 por ciento de mujeres en este rango de edad que son mamás en América Latina.

El dato preocupa, y no solo porque este fenómeno ha crecido en el país en las últimas décadas, también por el impacto que tiene sobre las mujeres, sus hijos y sus familias. Ginna Vargas, del Centro para Jóvenes de Profamilia Bogotá, es testigo permanente de este drama: "Como estas madres no tienen suficiente desarrollo personal e intelectual, delegan la crianza de sus hijos a los abuelos, pues lo común es que el padre no responda; la familia se recarga con obligaciones, que afectan sus intentos por mejorar su calidad de vida". Es esto lo que, de acuerdo con la Cepal, "contribuye a perpetuar el círculo vicioso de exclusión, pobreza y desigualdad" de las poblaciones.

►► 'A jugar, no a criar'

El impacto que estos embarazos tiene en materia de desarrollo personal y colectivo es tan grande que todos los países en vías de desarrollo se fijaron, en el marco de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, el propósito de reducirlos. Colombia, de acuerdo con el presidente Juan Manuel Santos, va rezagada en su propósito de que ese porcentaje baje al 15 por ciento para el 2015. Por esa razón, esta semana encabezó la firma de un compromiso histórico entre todos los partidos y movimientos políticos del país, mediante el cual se busca llegar, como mínimo, a esa meta. El acuerdo suscrito compromete a los candidatos que ganen las próximas elecciones a incluir en sus planes de desarrollo estrategias, metas, tareas, responsables y recursos para atender efectivamente el tema. Esta es también una forma de buscar que todos los niños que nazcan en el país sean deseados y recibidos en

un entorno que garantice su protección y crianza adecuada. Hoy, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Demografía y Salud, el 64 por ciento de las adolescentes que han pasado por embarazos, manifiestan que estos fueron no deseados, un 12 por ciento más que el promedio general. Durante la firma del acuerdo, el Presidente reconoció la gravedad del panorama e insistió en que la promoción de la salud sexual y reproductiva "significa romper el círculo de pobreza y de falta de oportunidades para la juventud (...) los jóvenes deberían estar estudiando, jugando, aprendiendo y no trabajando para criar un hijo".

►► 'La estrategia será integral'

Cristina Plazas, gestora del acuerdo suscrito entre los partidos, asegura que se trata de un hito en materia de política social, "es la primera vez que en torno a este tema un presidente se pone decididamente la camiseta y los partidos llegan a un acuerdo".

►► ¿Cómo puede hacer la diferencia este compromiso?

Estamos elaborando un documento Conpes que compromete a los entes territoriales y a todas las instituciones del Estado a promover la prevención del embarazo adolescente desde su competencia. Es decir, sus proyectos y programas deben dirigirse a fortalecer la familia y a brindar nuevas oportunidades para los jóvenes. Se trata de un abordaje integral del tema, que no se restringe solo a la anticoncepción.

►► ¿Cómo funcionaría?

Minas, por ejemplo, debe buscar la forma de reducir impactos negativos de minería, como la prostitución; Vivienda no solo debe ocuparse de entregar subsidios, sino de brindar

acompañamiento real a las familias; Icbf, de fortalecer programas de prevención del abuso; Educación, de integrar el tema a la enseñanza.

¿Quién garantiza que se cumplirá?

La Alta Consejería se va a ocupar de hacer el seguimiento.

►► Los subsidios condicionados ayudan a reducir embarazos

Estimular a las jóvenes a tener éxito en sus estudios para renovarles la entrega de un subsidio educativo contribuye a disminuir el embarazo adolescente, afirma un estudio hecho por las facultades de Economía y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario, que comparó el efecto de las políticas educativas en el embarazo juvenil. Seleccionaron a cerca de 1.400 jóvenes de Bogotá entre 14 y 19 años beneficiarias y no beneficiarias del subsidio educativo de la Secretaría Distrital de Educación y del programa Familias en Acción. "El subsidio del Distrito reduce en dos puntos porcentuales la incidencia de embarazo adolescente, pero el de Familias en Acción no tiene ninguna incidencia. Cuatro mamás adolescentes cuentan su experiencia

►► 'Me preocupa mi niña: tiene 14 años y será mamá'

"Me duele mucho ver a mi hija, embarazada y tan desorientada", cuenta la madre de la niña de 14 años de edad y 7 meses de embarazo. "Es muy pequeña para saber lo que le conviene en la vida", sigue la mujer, al contar que su hija se enamoró de un joven mayor que ella (22 años, carpintero de oficio), y se fue a vivir con él. "Aunque soy muy pobre, he soñado para mi hija un futuro mejor que el que yo tuve, nunca le ha faltado nada; quería que estudiara y fuera profesional", cuenta esta madre soltera, esteticista de oficio. La jovencita, por su parte, admite que no tiene edad para ser madre pero afirma que no se arrepiente, y que pese a las necesidades, luchará darle a su hijo una buena crianza. "Quedé embarazada por un descuido, pero ahora quiero formar mi hogar con el papá de mi niño", dice esta estudiante de noveno de un colegio distrital del sector de Suba, en Bogotá. Tiene una hermana menor, de 12 años, con la que dice que no tiene una buena relación. Sin embargo, le aconseja que no le siga los pasos. "Si quiere tener novio, que lo tenga, pero que se cuide. Es mejor ser madre cuando uno sea profesional. Lo único que me preocupa es que voy a tener que depender totalmente del papá del niño, porque soy muy joven y no sé hacer nada".

►► 'El papá del niño me dejó porque no quise abortar'

"Tengo 16 años y soy la madre de un hermoso niño de cinco meses. Lo amo con mi corazón, es lo más maravilloso del mundo, aunque me toca muy duro con él. El papá del niño tiene 17 años y me terminó cuando tenía tres meses de embarazo, porque no quise abortar; eso ya no me importa, no me importa

que no me quiera, lo que me duele es que no me ayude y que le haya negado al apellido al niño. Es mariachi y gana muy bien, pero no me da nada. "Por ahora estoy lactando, pero no sé cómo voy a alimentarlo más adelante. Vivo con mis abuelos y mi papá es el que me ayuda con todo; es plomero, pero dura varios meses sin trabajo y sin plata. A veces no tengo para los pañales y no puedo comprarle ropita al bebé. Hay días en los que paso sólo con una comida: si tengo para el almuerzo, no tengo para la comida. Me angustia la alimentación de mi niño. "Estudié hasta noveno y en el colegio me negaron el cupo, pero como sea voy a volver a estudiar. Mi hijo es el que me da fuerzas para seguir luchando".

►► 'Me duele mucho no ser una buena mamá'

"Tengo 20 años y un niño de tres; quedé embarazada a los 16, en una noche de tragos. Nunca planeé ser mamá, no estaba preparada, estaba en el colegio, en noveno grado. Reconozco que quise abortar; me fui de la casa con el papá del niño, que me pegaba y me daba una mala vida. Con el tiempo logré separarme y ahora tengo una pareja que me apoya, aunque somos muy pobres. Volví al colegio, este año me gradúo de bachiller y quiero empezar a trabajar. "Claro que quiero a mi hijo, pero me quedó un trauma psicológico muy fuerte que intento remediar con la ayuda profesional: mi niño es idéntico al papá, y cuando lo veo, recuerdo la mala vida que él me daba, cuando me pegaba estando embarazada. Lo veo, y sus gestos son iguales, y eso me hace recordar tantos momentos tan dolorosos. Por eso no puedo ser una buena mamá; a veces, incluso, siento ganas de maltratarlo.

*Estas madres adolescentes reciben apoyo en la Fundación de la Embarazada Adolescente (Fundea), que ayuda a menores de edad en esta condición. www.fundeacolombia.org





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..... **\$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



Your Children's Future

OUR COMMUNITY'S FUTURE

RELATO DE PRENSA

5301 PALISADE AVENUE, WEST NEW YORK, NEW JERSEY 07093

PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

17 de marzo del 2022

Contacto de Prensa: Adam Parkinson

yourchildrensfuture2022@gmail.com • 201.787.5878

"Your Children's Future" Anuncia la Lista de Candidatos Para la Junta de Educación 2022 y Presenta Peticiones

Tres líderes locales presentan firmas de petición para las elecciones del 19 de abril de 2022, Jonathan Castañeda, Ana Sánchez y Douglas Velásquez completan la lista de candidatos de "Your Children's Future"

WEST NEW YORK, N.J. — El equipo "Your Children's Future" presentó sus peticiones al Secretario de la Junta de Educación de West New York y se les ha confirmado que tienen las credenciales necesarias para ser colocadas en la papeleta electoral. Los tres candidatos, **Jonathan Castañeda**, **Ana Sánchez** y **Douglas Velásquez**, están bajo la visión y lema de "Your Children's Future" (El Futuro de Sus Hijos) y se agrupan bajo la Columna A en la papeleta oficial del 19 de abril del 2022.

Los candidatos son residentes de mucho tiempo en el municipio de West New York que conocen y comprenden nuestro distrito y nuestra comunidad. Jonathan Castañeda encabeza la papeleta, mientras corre por su tercer (3er) período completo en la Junta de Educación. Ana Sánchez y Douglas Velásquez completan la lista de candidatos al traer a la Junta sus experiencias como padres, trabajadores de la salud, y orgullosos exalumnos de nuestro Distrito Escolar.

El Distrito Escolar de West New York continúa dirigiéndose en una dirección positiva con una visión clara para el futuro. Para llevarla al siguiente nivel, necesitamos defensores experimentados en educación pública que entiendan nuestro distrito, nuestra comunidad y las necesidades de nuestros niños. El equipo de "Your Children's Future" ofrece una gran cantidad de conocimientos que continuará construyendo sobre el éxito a lo largo de los últimos seis años y añadiendo valor a la composición de la Junta de Educación. Los tres candidatos están actualmente sirviendo en la Junta de Educación y han servido a su comunidad en otras capacidades incluyendo en la Autoridad de Vivienda, la Junta de Planificación y las Pequeñas Ligas. Ahora más que nunca, es el momento de colocar personas con experiencia en la Junta de Educación de West New York.

La elección de la Junta de Educación de West New York tendrá lugar el 19 de abril de 2022. Los Centros de Votación estarán abiertos de 2:00PM a 8:00PM en todos los lugares de costumbre para votar a lo largo del municipio. **Para verificar si está registrado para votar**, visite <https://bit.ly/3Ix6vEr> para obtener la información más reciente sobre su estado de registro. **Para encontrar su lugar de votación**, visite <https://bit.ly/3spw84C> para obtener la información más actualizada sobre dónde votar.

Finalmente, por favor darle "like" (me gusta) y comparta el contenido en la página de Facebook de "Your Children's Future" (<https://bit.ly/3MaaiKg>) para obtener las últimas noticias e información del equipo YCF.

el equipo "Your Children's Future" – "El Futuro de Nuestra Comunidad"

###

*Los puntos de vista y opiniones anteriores son la opinión única y responsabilidad de Your Children's Future y su equipo de liderazgo. No son la opinión del municipio de West New York, ni de la Junta de Educación de West New York ni de sus respectivos representantes electos, personal, administradores o contratistas.

--

Acerca de los Candidatos

Jonathan Castaneda

Un producto del Distrito Escolar de West New York, **Jonathan Castañeda** se graduó de la Escuela Pública Número Cuatro (PS4) y la Escuela Secundaria Memorial (MHS) (Clase de 2007) y ha servido a nuestra comunidad en muchas

capacidades durante toda su vida como residente del municipio. Jonathan obtuvo su Grado Universitario en Ciencias Diplomáticas y Relaciones Internacionales además de una Maestría en Administración Pública de la Universidad Seton Hall. Jonathan también cuenta con una Maestría en Planificación Urbana y Regional de la Escuela de Planificación y Políticas Públicas Edward J. Bloustein de la Universidad de Rutgers.

Jonathan fue elegido miembro de la Junta de Educación de West New York en el 2015 y sirve como Representante del Condado de Hudson ante la Junta de Directores de la Asociación de Juntas Escolares de New Jersey. Él sirve como presidente del Comité de Presupuesto para el Distrito Escolar de WNY y ha sido reconocido por la Asociación de Juntas Escolares de New Jersey como Miembro Certificado de la Junta Directiva y “Master Board Member”. También es presidente de la Corporación de Vivienda de West New York. Jonathan tiene un hermano que se graduó recientemente de Memorial High School y ahora asiste a la Universidad de St. Peters.

“Nuestro trabajo durante los últimos seis años ha catapultado a nuestro distrito al reconocimiento estatal mientras continuamos encontrando maneras innovadoras y oportunas para asegurar que nuestros estudiantes reciban una educación de clase mundial y estoy orgulloso de tener la oportunidad de correr para la reelección con un equipo tan asombroso que realmente luchará para continuar el progreso que he buscado a lo largo de mi tiempo en esta junta”, **afirmó Jonathan Castañeda**, candidato en el grupo de “Your Children’s Future”. “Estoy agradecido y emocionado por que nuestro equipo haya recibido tanto apoyo de nuestra comunidad y estoy orgulloso de todo lo que hemos logrado juntos, desde nuestras numerosas inversiones en mejoras de capital en Coviello Field y todas nuestras escuelas hasta nuestra designación como “Future Ready y High Performance School District, rectificando la acreditación de MHS en Middle States, para asegurar que cada niño tenga acceso a una computadora portátil y a nuestros otros logros académicos y atléticos, a pesar de la pandemia”.

Ana Sanchez

Ana Sánchez, dueña de un pequeño negocio, trabajadora de la salud y madre proactiva cuya hija asiste a West New York Middle School, está encantada de unirse al equipo “Your Children’s Future” como candidata a la Junta de Educación de West New York. Ana se graduó de la Escuela Pública Número Cinco (PS5) y de la Escuela Secundaria Memorial (MHS) (Clase de 1994).

Ana actualmente es la Presidente del Comité de Asuntos Estudiantiles y ha hecho numerosos avances para asegurar que haya representación de nuestro cuerpo estudiantil en la Junta de Educación. También se ha centrado en mitigar los posibles efectos duraderos del COVID en el desarrollo del aprendizaje de nuestros estudiantes, impulsando específicamente inversiones en programas de alfabetización para nuestros estudiantes. Como miembro de la Junta de Educación, continuará siendo una voz para las familias en nuestra ciudad y priorizará el éxito académico de los estudiantes al expandir los servicios para todos los niños.

“Nuestros estudiantes merecen lo mejor, como residente en West New York toda la vida y como madre de una estudiante con necesidades especiales y madre de una pasada estudiante que asistió a la Escuela Pública Número Seis y a la Escuela Secundaria Memorial, yo conozco de primera mano los desafíos que enfrentan nuestros estudiantes”, **indicó Ana Sánchez**, candidata en el grupo de “Your Children’s Future”. “Este equipo está comprometido a asegurar que nuestros hijos obtengan la mejor educación posible en nuestro municipio”.

Douglas Velasquez

Orgulloso graduado del Distrito Escolar de West New York (Clase MHS de 1999), **Douglas Velásquez** es un trabajador en el área de la salud como flebotomista senior y examinador paramédico, además es un orgulloso padre de un estudiante en la Escuela Secundaria Memorial. Doug ha sido voluntario tanto en la Escuela Pública número 3 como en la Escuela Pública número 4 con ambas Organizaciones de Padres y Maestros y ha sido entrenador en las Pequeñas Ligas de WNY durante varios años.

Douglas actualmente es Presidente del Comité de Facilidades y Terrenos de la Junta de Educación de West New York y sirve como Comisionado de la Autoridad de Vivienda del municipio de West New York. Entiende la importancia de nuestras facilidades e infraestructura, el acceso a viviendas asequibles, el acceso a la educación y la salud pública y trabajará fuertemente para garantizar que todos los niños estén seguros en la escuela. Doug también abogará por los recursos de salud social y emocional para nuestros estudiantes.

“Como padre y producto de este sistema escolar, es importante asegurar que nuestros estudiantes reciban una educación de calidad en West New York”, **agregó Douglas Velásquez**, candidato en el grupo de “Your Children’s Future”. “La Junta de Educación desempeña un papel fundamental en el éxito de nuestras escuelas, y nuestro equipo se compromete a tomar decisiones que mejorarán nuestro distrito escolar de alto rendimiento”.

TEAM



ATA^X 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



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 raices 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

Llame a Samantha al:

201-546-7154