

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 776

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Agosto 24 al 31, 2022

Oleadas de migrantes cubanos en la frontera sur esta batiendo records historicos



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**

Historica oleada de migrantes cubanos llegando a las fronteras de EEUU

La crisis económica y la represión política impulsan el mayor éxodo de cubanos de la isla. Sin embargo, los cubanos consiguen algunos atajos legales en el sur de Florida a pesar de las nuevas restricciones migratorias. Adrián Suárez no llevaba mucho tiempo trabajando en su primer empleo como ingeniero eléctrico en Cuba cuando empezó a tener problemas políticos el año pasado. "Me advirtieron que yo no era idóneo, por expresar cosas que ellos no estaban de acuerdo", dijo a Univision Noticias. "Allá no se puede pensar diferente", agregó. Tras el estallido de las protestas antigubernamentales en julio, que fueron rápidamente aplastadas por la policía, el joven de 26 años se dio cuenta -como muchos otros- de que no tenía futuro en Cuba. Con la ayuda de sus familiares en Miami, Suárez y su novia compraron billetes por 4,000 dólares cada uno en un vuelo chárter de ida desde La Habana a Managua, vía Santo Domingo, uniéndose así al más reciente éxodo que está a punto de superar las oleadas anteriores que se remontan a la década de 1960. Sólo desde octubre del año pasado, más de 177,000 cubanos han llegado a Estados Unidos, seis veces más que en el mismo periodo del año anterior, según el Departamento de Seguridad Nacional (DHS). "Es el mayor número de emigrantes cubanos jamás registrado en un año desde el inicio del éxodo cubano posrevolucionario y, de hecho, en cualquier momento de la historia de Cuba", dijo Jorge Duany, director del Instituto de Investigación Cubana de la Universidad Internacional de Florida (FIU). "Este aluvión de inmigrantes es un reflejo de la desesperación y la falta de esperanza en la isla", añadió.

Los vuelos chárter crean un puente aéreo entre Cuba y Nicaragua

Al igual que Suárez, la mayoría salió de la isla en costosos vuelos chárter a Nicaragua, uno de los aliados más cercanos a Cuba, que en noviembre eliminó la exigencia de visado para que los cubanos volaran a la capital, Managua. Los coyotes transportan luego a los migrantes a través de Centroamérica y México hasta la frontera con Estados Unidos, por otros 4,000-5,000 dólares por persona. "Uno no se imagina a lo que se va a presentar en este viaje. Viví un millón de experiencias en muy poco tiempo", dijo Suárez, que ganaba 30 dólares al mes en Cuba dirigiendo una pequeña planta de electricidad que funciona con diésel en las afueras de la ciudad portuaria de Matanzas. Dijo que su familia pagó 18,000 dólares en total por los billetes de avión y el coyote. Como no hay líneas aéreas que operen vuelos regulares entre Cuba y Nicaragua, han intervenido empresas de vuelos chárter que ofrecen rutas de ida y vuelta a través de la República Dominicana, México, Jamaica y Aruba. Los billetes se venden a través de



agencias de viajes en Miami, como CubaMax, y de anuncios en Facebook, por entre 3,000 y 4,000 dólares el asiento, sólo en efectivo.

"La historia se repite" - crisis política y económica

Cuba está sumida en su peor crisis política y económica desde el colapso de la Unión Soviética en 1991, su antiguo aliado estratégico, hace más de 30 años. Mientras lucha por recuperarse de la pandemia de covid que puso en jaque su economía dependiente del turismo, también se enfrenta al creciente descontento de los jóvenes cubanos que no ven ningún futuro bajo el comunismo y se arriesgan a perder sus empleos o a acabar en la cárcel si se quejan. El puente aéreo a Managua parece haber sido diseñado como una válvula de escape para reducir la presión interna sobre el gobierno cubano al permitir que los descontentos abandonen la isla. "Quieren aflojar la olla de presión. Es lógico. La mentira no da para más", dijo Juan Primito, un obrero metalúrgico de 46 años que hacía cola con muchos migrantes cubanos recién llegados una mañana reciente frente a la oficina del Seguro Social en Hialeah. "La historia se repite", añadió, diciendo que dejó Cuba hace 17 años y que no le queda familia en Cuba. A principios de la década de 1960, tras el triunfo de la revolución cubana liderada por Fidel Castro en 1959, el éxodo alcanzó a unos 250,000. A mediados de la década de 1970, el éxodo aumentó a 500,000, y recibió otro impulso con el de Mariel en 1980, que envió a 120,000 a Miami. Durante la

llamada crisis de los 'balseros', a mediados de la década de 1990, unos 35,000 cubanos fueron alojados durante meses en la base naval estadounidense de Guantánamo, en Cuba. Algunos migrantes tienen historias desgarradoras sobre las semanas que pasaron esquivando a la policía y a los carteles criminales en Centroamérica y México. Reyniel Sánchez, un ex inspector de electricidad de 31 años, dijo que llegó a Estados Unidos el 8 de mayo, después de ser secuestrado y escapar por poco de la muerte a manos del Cartel del Golfo en Reynosa, México. "Pensé que me iban a meter una bala en la cabeza", dijo, temblando visiblemente mientras describía cómo fue retenido durante varios días a punta de pistola. Dos mujeres con las que viajaba fueron violadas en grupo delante de él. Finalmente escaparon y cruzaron el Río Bravo cuando su guardia se quedó dormido mientras fumaba marihuana. Sánchez está ahora medicado y dice tener dificultades para dormir a causa de las migrañas y los ataques de ansiedad. Fue hospitalizado después de lo que dice fue un episodio psicótico en el que escuchó voces. "Nunca había sufrido algo así en Cuba", dijo. Aunque la mayoría de los migrantes cubanos llega a la frontera con México, un número menor llega en embarcaciones al sur de Florida. La Guardia Costera de EEUU devuelve a los cubanos interceptados en el mar casi semanalmente en virtud de un acuerdo migratorio alcanzado con el gobierno cubano. Casi 4,000 han sido interceptados desde

octubre, dijo la Guardia Costera estadounidense. Al mismo tiempo que el éxodo cubano, otros 130,000 migrantes venezolanos y 134,500 nicaragüenses han llegado a Estados Unidos desde octubre del año pasado, lo que supone casi medio millón de migrantes procedentes de gobiernos autoritarios. "Es una migración fantasma": los migrantes dependen de la generosidad de familiares y amigos. Mientras que algunas partes del país, especialmente los estados fronterizos como Texas, han luchado para hacer frente a la oleada de inmigrantes, es una historia diferente en el sur de Florida. A pesar de las asombrosas cifras, el más reciente éxodo ha tenido sorprendentemente poco impacto político en Miami, donde los refugiados -especialmente los de Cuba- son en su mayoría bien recibidos y rápidamente absorbidos por la gran comunidad de inmigrantes que ha visto oleada tras oleada desde América Latina durante décadas. "Es una migración fantasma", dijo Oasis Peña, un enlace comunitario de Integrum Health Group, una de las varias agencias de Miami que ofrece servicios sanitarios y legales a los migrantes recién llegados. "Miami es una meca para los cubanos. La mayoría de la gente aquí habla español y tiene familia que puede alojarlos temporalmente y ayudarlos a adaptarse", añadió Peña, que salió de Cuba siendo una niña. Muchos inmigrantes describen que duermen en sofás y habitaciones libres en casas de familiares y amigos.

(Continúa página 5)

THE PEOPLE'S PHARMACY

¡Somos tu Farmacia de Confianza!



Tenemos un Staff calificado y de confianza con más de 18 años de experiencia

ENTREGAS GRATUITAS A DOMICILIO

HORARIOS: De Lunes a Viernes: 9:00 am - 8:00 pm • Sábado: 10:00 am - 7:00 pm

ACEPTAMOS TODOS LOS SEGUROS MEDICOS Y MEDICAID

LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO Y HASTA UN 10% DE DESCUENTO

PERSONAL BILINGUE

- Productos de Belleza
- Glucometría
- Toma de Presión

Nuestro Compromisos son sus Medicamentos al Día



**4012 BERGENLINE AVENUE
UNION CITY, NJ 07087
TEL: 201-348-0810 • FAX: 201-348-1555**



**3214 BERGENLINE AVENUE
UNION CITY, NJ 07087
TEL: 201-250-8290 • FAX: 201-250-8291**

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.

Historica oleada de migrantes cubanos llegando a las fronteras de EEUU



(Viene de la página 2)

"Esperamos independizarnos lo antes posible, encontrar trabajo y buscar nuestra propia casa", dijo Ana, una maestra de Santa Clara, que pidió que no se utilizara su apellido, mientras hacía cola fuera de una oficina del Seguro Social para buscar una tarjeta provisional. Salí de Cuba con su marido el 8 de junio en un vuelo chárter, pagado con la ayuda de familiares en Estados Unidos y Europa. Por ahora, se alojan en casa de los familiares de su marido en Miami. La mayoría son elegibles para recibir beneficios sociales como cupones de alimentos, 180 dólares mensual de asistencia en efectivo (por tres meses) y Medicaid. Pero los defensores de la inmigración se quejan de que tardan mucho más en obtener los permisos de conducir y de trabajo, lo que les deja en un limbo financiero, sin poder trabajar legalmente. Sin embargo, muchos encuentran trabajo en bares, restaurantes y hoteles locales, o en la jardinería y la construcción, donde los empresarios están tan desesperados por encontrar trabajadores en la actual coyuntura económica que están dispuestos a hacer la vista gorda ante la falta de documentos adecuados. "No tenemos otra opción. Tenemos que trabajar. Si no, ¿cómo vamos a vivir?", dijo una camarera cubana que servía café en un hotel de Coral Gables y que afirmó haber llegado hace cinco meses y estar a la espera de un permiso de trabajo.

Funcionarios en Miami dicen que los cubanos ayudan a la economía

Los funcionarios locales dicen que la gran población de exiliados de Miami ha ayudado a

mitigar el impacto. "Debido a que una mayoría tan grande de nuestra población es de la diáspora, ya sea la primera generación o ellos mismos emigraron, no estamos operando en un ambiente de miedo e indignación", dijo Krystina Francois, la directora de la Oficina de Nuevos Estadounidenses del Condado

de Miami Dade. "Es más bien de empatía y simpatía", añadió. Incluso antes del éxodo actual, los inmigrantes constituían casi el 55% de la población del condado, de 2.7 millones de habitantes. La alcaldesa de Miami Dade, Daniella Levine, se reunió con funcionarios del gobierno de Biden en Washington a principios de este año y solicitó ayuda federal adicional, pero el condado atribuye a los inmigrantes el mantenimiento del crecimiento económico, añadiendo un valioso talento empresarial. "El poder adquisitivo de los inmigrantes ha ayudado a revitalizar los negocios locales", según un informe del condado del año pasado. Los hogares inmigrantes también contribuyeron con 4,300 millones de dólares a la Seguridad Social y con 1,100 millones a Medicare en 2019, según el informe. Addiel Elías, de 32 años, salió de Cuba en 2017 y ya es ciudadano estadounidense con su propio negocio de fontanería. El mes pasado recibió a su padre Benito Elías, de 53 años, que escapó en una balsa después de que, según dijo, se metiera en problemas con las autoridades por ayudar a llevar a un amigo disidente al hospital tras ser herido por la policía en una protesta. "Todo el mundo quiere escapar de allí, del régimen. He perdido gran parte de mi vida allí", dijo el mayor de los Elías, aún quemado por el Sol tras pasar cinco días en una balsa en el Estrecho de Florida. Gerente de una fábrica de procesamiento de alimentos en la ciudad de Cienfuegos, fue despedido de su trabajo y se enfrentaba a una condena de dos años de cárcel por lo que, según él, eran cargos falsos de "apropiación indebida". Su hijo trató de persuadirle de que no tomara una balsa,



preocupado porque es diabético y tiene la tensión alta. "Le dije que esperara. No sabe nadar. Vino de todos modos. Yo me quedé con la boca abierta", dice Addiel Elías. Ahora que está aquí, al mayor de los Elías no tiene que buscar lejos para encontrar trabajo. "En cuanto tenga sus papeles [de trabajo] vendrá a trabajar para mí", dijo su hijo con orgullo.

El endurecimiento del sistema de inmigración. Para complicar las cosas a los migrantes cubanos, está el laberinto legal creado por un confuso sistema de inmigración estadounidense que ya estaba desbordado antes de la última oleada de migrantes. En el pasado, los cubanos solían obtener la libertad condicional, o 'parole' para entrar en el país legalmente como víctimas del comunismo, lo que les otorgaba inmediatamente un estatus legal privilegiado del que no gozaban otros migrantes. Sin embargo, a raíz de las nuevas y duras políticas antiinmigrantes del gobierno de Trump, a muchos cubanos se les niega ahora la entrada legal por parole en la frontera, y en su lugar se encuentran detenidos y en proceso de deportación. Por razones humanitarias y también por falta de espacio en los centros de detención, casi todos los cubanos y venezolanos están siendo liberados y se les permite permanecer temporalmente en el país mientras esperan el resultado de su caso. La mayoría de los cubanos tienen derecho a cupones de alimentos, asistencia en efectivo y servicios de Medicaid. Pero no se les permite obtener permisos de trabajo si no tienen un estatus legal, o tienen que pedir el asilo político y esperar unos seis meses hasta que la petición sea aceptada para su futura adjudicación. Sin embargo, la mayoría de los cubanos puede solicitar automáticamente la residencia tras un año en el país, en virtud de la Ley de Ajuste Cubano de 1966, lo que hace innecesaria la deportación.

Cuba y EEUU comienzan a tomar medidas

para afrontar la crisis

La ola migratoria no muestra signos de desaceleración, mientras la economía cubana se tambalea de una crisis a otra. Uno de sus principales hoteles de 5 estrellas en La Habana, el Saratoga, se derrumbó tras una explosión de gas en mayo, matando a 45 personas. La semana pasada, su mayor depósito de combustible en Matanzas fue destruido por un incendio masivo, matando a 16 personas, la mayoría bomberos y personal de rescate. Cuba ha tomado algunas medidas para aliviar las condiciones en la isla, emitiendo más permisos de empleo en el sector privado y permitiendo también a las pequeñas empresas cubanas importar bienes del extranjero. El gobierno de Biden espera que la flexibilización de las restricciones a los viajes y las remesas a Cuba anunciada en mayo frene el flujo. El Departamento de Estado también anunció recientemente la reapertura de los servicios consulares en Cuba y la renovación de 20,000 visados anuales en virtud de un acuerdo de inmigración con Cuba. "Estamos trabajando intensamente en la reapertura de vías legales para que los cubanos se reúnan con sus familias en EEUU. Por ejemplo, la Embajada de Estados Unidos en La Habana ha reiniciado el procesamiento de todas las categorías de familiares inmediatos de ciudadanos estadounidenses", dijo un portavoz del Departamento de Estado a Univision Noticias. Algunos exiliados cubanos se quejan de que pueden tardar años en conseguir una cita en la embajada estadounidense debido a las largas listas de espera. También dicen que la embajada debería reabrir la tramitación de visados para los solicitantes de asilo que no pueden acogerse al programa de reunificación familiar. Las detenciones de cubanos en la frontera se redujeron en junio a 16,448, frente a un pico de más de 35,000 en abril.





TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ
COMMISSIONER MARGARITA GUZMAN
& THE BOARD OF COMMISSIONERS
PRESENT

WEST NEW YORK'S



NORTH NEW JERSEY
CHAMBER OF COMMERCE
NNJC
The Best of East Bergen and the Hudson Waterfront

FRIDAYS **DONNELLY PARK**

2-6
PM

UNTIL – OCTOBER 28

60th Street & Boulevard East



#WEAREWNY

[@townofWNY](#)
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY



**Mayor Brian P. Stack
& Board of Commissioners**

cordially invite you to

Union City Jazz Night

Live Music Performance by

The James Austin Jr. Trio

WEDNESDAY

August 24, 2022

6:00 PM

Celia Cruz Park

31st Street & Bergenline Ave

In case of rain

William V. Musto Cultural Center

420 - 15th Street

Union City, NJ



Ucrania luchará 'hasta el final': palabras de Zelenski en Día de Independencia

Este miércoles se celebra el Día de la Independencia de Ucrania, conmemoración que ha cobrado una importancia especial este año tras la invasión rusa en febrero. Nos hemos mantenido firmes durante seis meses. Es duro, pero hemos apretado los puños y luchamos por nuestro destino. Como es costumbre, el presidente ucraniano, Volodimir Zelenski, envió un mensaje para los ciudadanos, que en esta ocasión fue especialmente conmovedor, siendo ya seis meses de guerra los que han atravesado los ucranianos. "No nos importa el ejército que tengan, sólo nos importa nuestra tierra. Lucharemos por ella hasta el final (...) Nos hemos mantenido firmes durante seis meses. Es duro, pero hemos apretado los puños y luchamos por nuestro destino", declaró Zelenski en un video. (Le puede interesar: Rusia acusa a Ucrania de asesinato de Daria Dúguina, hija de aliado de Putin), a tratar de llevarnos bien con los terroristas rusos", concluyó en su discurso.

Boris Johnson visita Ucrania en medio de conmemoración del Día de Independencia

Boris Johnson se reunió con Zelenski tras llegar a Ucrania este miércoles. FOTO: AFP. Zelenski le entregó al primer ministro británico la Orden de la Libertad. El primer ministro británico, Boris Johnson, viajó este miércoles a Kiev, en una visita que no había anunciado con antelación, para mostrar el respaldo del Gobierno del Reino Unido a los ucranianos, que celebran el aniversario de su independencia. "Lo que ocurre en Ucrania nos afecta a todos. Por eso estoy en Kiev hoy (miércoles). Por eso el Reino Unido continuará estando al lado de nuestros amigos ucranianos", dijo Johnson en Twitter, donde publicó una fotografía en la que aparece junto al presidente de Ucrania, Volodimir Zelenski. "Hay una fuerte voluntad de los ucranianos para resistir. Y eso es lo que (el presidente ruso Vladimir) Putin no ha comprendido", dijo Johnson a los periodistas en una visita sorpresa a la capital, Kiev. "Ustedes van a defender su derecho a vivir en paz, en libertad y por eso Ucrania va a ganar", agregó. Coincidiendo con su visita, Johnson anunció la entrega a Ucrania de un paquete adicional de 2.000 drones y misiles de seguimiento valorado en 54 millones de libras (64 millones de euros). Esa ayuda "permitirá a Ucrania rastrear y fijar objetivos entre las fuerzas invasoras rusas con mayor efectividad", detalló en un comunicado el despacho oficial del jefe del Ejecutivo británico. Como parte de su visita a Kiev, la tercera desde que comenzó la invasión de Rusia, Johnson llamó a la comunidad internacional a continuar respaldando al Gobierno ucraniano a "defender su soberanía".

El primer ministro británico adelanta su

última visita a Kiev.

"Durante los últimos seis meses, el Reino Unido se ha mantenido hombro con hombro al lado de Ucrania, ayudando a que este país soberano se defienda a sí mismo de una invasión bárbara e ilegal", afirmó. Desde febrero, Londres ha dedicado más de 2.300 millones de libras (2.730 millones de euros) a paquetes de ayuda militar y financiera para que Kiev haga frente a los ataques rusos. El primer ministro británico atraviesa los últimos días de su mandato, antes de que a principios de septiembre el ganador de las primarias del Partido Conservador le suceda en Downing Street. En su "visita final" a Ucrania -según la describe su despacho oficial-, Johnson recibió el "más alto galardón que puede ser ofrecido a un extranjero" en ese país, la "Orden de la Libertad", en agradecimiento por su "incondicional apoyo a la libertad de Ucrania".

UE expresa su apoyo a Ucrania

La Unión Europea y la Otán también expresaron este miércoles su firme apoyo a Ucrania en el Día de la Independencia de ese país. "Estamos orgullosos de apoyar a nuestros amigos ucranianos en su lucha por un futuro libre, independiente y europeo", declaró la presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, a través de su cuenta en Twitter. Con motivo de la celebración, el edificio Berlaymont, sede de la Comisión Europea en Bruselas, fue iluminado con luces amarillas y azules en la noche del 23 al 24 de agosto "para mostrar nuestro apoyo a Ucrania", dijo Von der Leyen. La política alemana también participó al mediodía en un "emotivo" encuentro con la comunidad ucraniana en Bélgica, acto en la Grand-Place de la capital europea en el que los participantes han desplegado una bandera del

país agredido por la Rusia de Vladimir Putin. "Hoy todos miramos hacia el futuro. Un futuro en el que nuestros amigos ucranianos puedan vivir en una Ucrania libre e independiente", escribió la jefa del Ejecutivo comunitario en las redes sociales tras participar en el acto, al que ha asistido vestida de azul y amarillo en señal de apoyo a Kiev. En un video compartido en la red social Twitter, el presidente del Consejo Europeo, Charles Michel, afirmó que Ucrania no está luchando solo para defender su tierra y el futuro del país, sino también "los valores y principios" de la UE. "Por eso vuestro futuro es nuestro futuro común y por eso queremos apoyarnos todo lo que podamos para proteger y defender vuestra independencia, vuestra soberanía y vuestra integridad territorial", añadió el político belga. "El significado del Día de la Independencia de Ucrania es más convincente que nunca. Ucranianos fuertes y valientes que luchan por sus vidas, familias, país, valores, opciones y libertad. Por su independencia. La UE siempre estará con Ucrania. Nuestro apoyo no se detendrá aquí", señaló a su vez la presidenta del Parlamento Europeo, Roberta Metsola, en un comunicado. Por su parte, el Servicio Europeo de Acción Exterior declaró que "los colores de Ucrania brillan en el corazón de Europa en su Día de la Independencia". "Nuestros corazones laten como uno, por una Ucrania independiente y siempre libre" afirmó. También el secretario general de la Otán, Jens Stoltenberg, trasladó su apoyo al pueblo ucraniano y aseguró que seguirán contando con el apoyo de la Alianza. "En el Día de la Independencia de Ucrania, rindo homenaje a las valientes mujeres y hombres ucranianos que lucharon por su libertad y su país. La Otán ha apoyado Ucrania

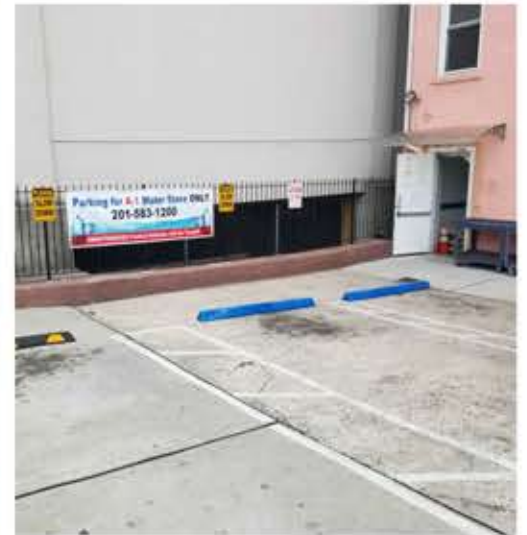
desde su independencia, y puede seguir contando con la Otán durante el tiempo que sea necesario. ¡Ucrania prevalecerá!", declaró el político noruego en Twitter. Ucrania: muere jefe prorruso en Zaporíyia al estallar un explosivo en su carro. El jefe prorruso de la Administración Militar-Civil de la localidad ucraniana de Mijáilovka, en la región sureña de Zaporíyia, parcialmente ocupada por Rusia, falleció hoy al estallar en su carro un dispositivo explosivo, según denunciaron miembros del consejo provincial nombrado por el Kremlin. Ivan Sushkó murió como resultado de una explosión deliberada de su automóvil por parte de los terroristas de Zelenski "El 24 de agosto de 2022 pasará a la historia de Mijáilovka y de toda la región de Zaporíyia como una fecha trágica. En este día, Ivan Sushkó murió como resultado de una explosión deliberada de su automóvil por parte de los terroristas de (el presidente ucraniano, Volodimir) Zelenski", escribió en su canal de Telegram Vladimir Rogov, miembro del consejo prorruso de la provincia ucraniana. Según indicó, cámaras de vigilancia captaron el momento de la explosión del coche, en el que Sushkó viajaba con su hija adoptiva para llevarla a la guardería. "Por suerte la niña sobrevivió y no resultó gravemente herida", afirmó Rogov. El portavoz de la región de Zaporíyia sostuvo que Sushkó era un "patriota devoto de su tierra natal y creía en el futuro junto a Rusia". "Este joven fue uno de los primeros en unirse a nosotros para luchar contra el fascismo, contra el nacionalismo ucraniano. Desafortunadamente, los terroristas lo atraparon al colocar un explosivo debajo del automóvil", escribió a su vez en su Telegram Yevgueni Balitski, jefe de la administración regional nombrada por Rusia.



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
Domingos a las 7:00 pm; miercoles a las 9:30 pm;viernes a las 9:00 pm; lunes 10:00 pm.
En el Canal 51 Comcast los miercoles a las 10:30 pm. y viernes a las 10:00 pm

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



Salvadorian Parade of New Jersey

Cordially Invites You to
Our Gala Night

The Grand

38 Lackawanna Ave. Totowa NJ

Sept. 15, 2022 6:30pm

Sit Down
Dinner & \$150 PP
Entertainment

Open Bar




Holy Name
Medical Partners
Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

No hay causas conocidas del síndrome de boca ardiente

EISBA es la «sensación de quemazón en la cavidad bucal sin aparentes causas de origen médico u odontológico». El dolor puede limitarse a la lengua o asociarse a otros síntomas como sequedad subjetiva de la boca, parestesias y alteraciones del gusto.

Mientras no se determine su origen, la afección se identifica también con otros nombres o se asocia a trastornos localmente próximos: estomatodinia, estomatopirosis, glosopirosis, glosodinia, boca de lija, síndrome de boca quemada, lengua reseca o disestesia bucal.

Actualmente, es motivo de controversia establecer si se trata de un trastorno de origen fisiológico o si más bien un SBA constituye la manifestación de alteraciones psicósomáticas. A tenor de los datos disponibles, la interpretación más documentada es la que apunta a la etiología multifactorial, con especial atención a la raíz fisiológica.

PATOGENIA

Al describir sus síntomas, el paciente refiere dolores o molestias que van alternando entre lengua, paladar, encías o labios y que asocian con:

- Quemazón
- Lengua reseca o entumecida, picor, hormigueo
- Encías doloridas e hipersensibles
- Paladar abrasado/abrasivo, de lija
- Labios cortados
- Sabor metálico

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de SBA se establece por exclusión. A él se llega después de haberse confirmado que los síntomas que refiere el paciente no se deben a ningún proceso conocido, ya sea sistémico o periférico, que pudiera ser asociado a:

- Candidiasis
- Deficiencias en la secreción salivar
- Efectos secundarios de medicamentos antidepresivos o IECA
- Ansiedad o estrés
- Tratamientos de radioterapia o quimioterapia
- Alcoholismo
- Enfermedades del sistema inmunitario (como el síndrome de Sjögren o el lupus)
- Diabetes
- Anemia ferropénica, avitaminosis
- Insuficiencia renal

Aftas

Las aftas son una forma común de las úlceras bucales y pueden ocurrir con infecciones virales. En algunos casos, no se puede determinar la causa. Estas úlceras pueden igualmente estar ligadas a problemas con el sistema inmunitario (defensa) del cuerpo. Las úlceras pueden ocurrir después de una lesión bucal debido a un arreglo dental, una limpieza dental agresiva o un mordisco en la lengua o en el carrillo.

Las aftas se pueden desencadenar por:

- Estrés emocional.
- Falta de ciertas vitaminas y minerales en la alimentación (en especial de hierro, ácido fólico o vitamina B12).
- Periodos menstruales.
- Cambios hormonales.
- Alergias a los alimentos

Cualquier persona puede desarrollar aftas. Las mujeres son más propensas a contraerlas que los hombres. Las aftas pueden ser hereditarias.



Úlceras en las membranas mucosas del interior de las mejillas y las encías



Tratamiento

Por lo general, no es necesario un tratamiento, pues en la mayoría de los casos las aftas desaparecen por sí solas. Si usted tiene un afta, no debe comer alimentos calientes ni condimentados, los cuales pueden causar dolor. Los enjuagues bucales suaves de venta libre o el agua con sal pueden ayudar. Asimismo, existen medicamentos de venta libre que alivian el área del dolor, los cuales se aplican directamente en el área ulcerada de la boca.

El remedio casero más fácil es una mezcla de una parte de peróxido de hidrógeno y una parte de agua. Utilice un hisopo de algodón para aplicar la mezcla directamente sobre el afta. Luego, aplique suavemente con los dedos una pequeña cantidad de leche de magnesia sobre el afta unas 3 o 4 veces al día. Esto es calmante y también puede ayudar a sanar.

Otro remedio casero es mezclar mitad de leche de magnesia y mitad del medicamento líquido para alergias, Benadryl. Hágase buches durante aproximadamente un minuto y luego escupa la mezcla.

Para prevenir una infección bacteriana, cepílese los dientes y use seda dental de manera regular e igualmente asista a chequeos dentales de rutina.

Posibles complicaciones

El tratamiento antibiótico para las aftas puede llevar a que se presente candidosis bucal (un tipo de infección en la boca) u otras infecciones por cándida. Rara vez, se pueden presentar infecciones bacterianas, como celulitis y angina de Ludwig. Las aftas no son cáncer y no llevan a que se presente esta enfermedad, pero si usted tiene una úlcera que dura más de 2 semanas, debe consultarle al médico para descartar un posible cáncer.

Cuándo contactar a un profesional médico

Aplique el tratamiento casero y llame al médico si los síntomas de las aftas persisten o empeoran o si dichas aftas reaparecen más de 2 ó 3 veces por año.

Igualmente, consulte con el médico si los síntomas están asociados con otros problemas como fiebre, diarrea, dolor de cabeza o erupción cutánea.



Holy Name Medical Center





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero



Presentador: Dr. Gilberto Gastell

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

No hay causas conocidas del síndrome de boca ardiente

Cablevisión - BAYONNE - Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY - Canal 77

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

CLIFTON - Canal 75

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

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

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

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON - Canal 75

TEANECK - Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 26 de Agosto- 9:00 PM

Domingo 28 de Agosto- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 30 de Agosto- 9:30 PM

Miércoles 31 de Agosto - 9:30 PM



El estrés y la ansiedad muy parecidos pero son enfermedades diferentes

Estoy tan estresado! hoja informativa
¡Estoy tan estresado!, HHS, NIH, National Institute of Mental Health.

¿Es estrés o ansiedad?

La vida puede ser estresante. Puedes sentirte estresado por tu rendimiento en la escuela, eventos traumáticos (como una pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia), o bien, un cambio importante en tu vida. Todas las personas se sienten estresadas de vez en cuando. ¿Qué es estrés? El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza real.

Si esa ansiedad no desaparece y comienza a interferir en tu vida, podría afectar tu salud. Podrías tener problemas para dormir o con tus sistemas corporales incluyendo inmunitario, digestivo, cardiovascular y reproductivo. También puedes correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad mental, como un trastorno de ansiedad o depresión. Para obtener información adicional, visita la página del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) sobre los trastornos de ansiedad.

Entonces, ¿cómo sabes cuándo buscar ayuda? El estrés en comparación con la ansiedad El estrés El estrés y la ansiedad La ansiedad Generalmente es una respuesta a una causa externa, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo. Desaparece una vez que se resuelve la situación. Puede ser positivo

o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño. Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como: preocupación excesiva, inquietud, tensión, dolores de cabeza o de cuerpo, presión arterial alta, pérdida de sueño. Generalmente es interna, lo que significa que es tu reacción al estrés. Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida. Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

Es importante controlar tu estrés.

Todas las personas experimentan estrés y a veces puede ser abrumador. Tú puedes correr el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad si sientes que no puedes controlar el estrés y si sus síntomas: interfieren en tu vida diaria, no te permiten hacer cosas, parecen estar siempre presentes.

Cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad

Aprender qué causa o desencadena el estrés y qué técnicas de afrontamiento funcionan para ti puede ayudarte a reducir tu ansiedad y a mejorar tu vida diaria. Puede ser necesario intentar diferentes cosas hasta descubrir qué funciona mejor para ti. A continuación mencionamos algunas actividades que puedes intentar cuando empieces a sentirte abrumado:

Mantén un diario.

Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación (como respiración profunda o visualización) o consejos para practicar la atención consciente (conocida en inglés como mindfulness), que es un proceso psicológico para prestar atención activamente al momento presente. Haz ejercicios y asegúrate de comer alimentos saludables y con regularidad. Mantén la misma rutina de sueño y asegúrate de dormir

lo suficiente. Evita consumir cafeína en exceso, como refrescos o café. Identifica tus pensamientos negativos e inútiles y ponte como meta superarlos. Comunícate con tus amigos o familiares para que te ayuden a sobrellevar esto de manera positiva.

Reconoce cuando necesitas más ayuda

Si tienes dificultades para sobrellevar el estrés o la ansiedad, o si tus síntomas no desaparecen, puede ser el momento de hablar con un profesional. La psicoterapia (también llamada "terapia de diálogo") y los medicamentos son los dos tratamientos principales para la ansiedad, y muchas personas se benefician al combinarlos. Si tú o alguien que conoces tiene una enfermedad mental, problemas emocionales o inquietudes sobre la salud mental, existen formas de obtener ayuda. Para recursos adicionales, visita la página de ayuda del NIMH para enfermedades mentales.

Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta

Los síntomas de estrés pueden estar afectando tu salud, aunque no te des cuenta. Puedes pensar que una enfermedad es la culpable de ese dolor de cabeza irritante, de tu frecuente insomnio o de tu menor productividad en el

trabajo. Pero el estrés puede ser la causa.

Efectos comunes del estrés

De hecho, los síntomas de estrés pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu comportamiento. Ser capaz de reconocer los síntomas comunes de estrés puede ayudarte a controlarlos. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

Ponte en movimiento para controlar el estrés

Si tienes síntomas de estrés, tomar medidas para controlar su estrés puede tener muchos beneficios para la salud. Explora estrategias de manejo del estrés, como las siguientes:

Hacer actividad física con regularidad

Practicar técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes

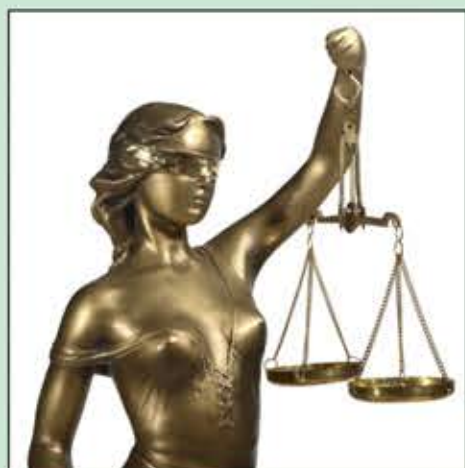
Mantener el sentido del humor

Pasar tiempo con la familia y los amigos

Reservar tiempo para pasatiempos, como leer un libro o escuchar música Trata de encontrar maneras activas de controlar el estrés. Las formas inactivas de controlar el estrés, como ver la televisión, navegar por Internet o jugar videojuegos, pueden parecer relajantes, pero pueden aumentar el estrés a largo plazo. Y asegúrate de dormir lo suficiente y mantener una alimentación saludable y equilibrada. Evita el uso de tabaco, el exceso de cafeína y alcohol, y el uso de sustancias ilegales.

Cuándo buscar asistencia

Si no estás seguro de si el estrés es la causa o si has tomado medidas para controlarlo pero los síntomas continúan, consulta a tu médico. Es posible que tu proveedor de atención médica quiera buscar otras causas potenciales. O plantéate la posibilidad de ver a un consejero o terapeuta profesional, quien puede ayudarte a identificar las fuentes de tu estrés y aprender nuevas herramientas para enfrentarlo. Además, busca ayuda de emergencia inmediatamente si tienes dolor en el pecho, en especial si también tienes dificultad para respirar, dolor en la mandíbula o en la espalda, dolor que se irradia al hombro y al brazo, sudoración, mareos o náuseas. Estos pueden ser signos de advertencia de un ataque cardíaco y no simplemente síntomas de estrés.



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

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

Realiable Auto Mechanic Needed to work in cranford, NJ ⁶⁵
experienced only spanish or English
Se necesita mecanico Confinable para trabajar en cranford , NJ que hable ingles o español
908-272-8708

187

Se necesitan
Cortadores de Pescado
con Experiencia haciendo filetes. T/C. Buen sueldo. Inglés ayuda. Localizados en Brooklyn.
718-245-6914

192

SE NECESITAN CHOFERES
con Licencia Comercial Passenger Endorsement on **experiencia**
Llamar
917-709-8973
201-209-0001

11

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

176

OLGA
Hello,I am from Moscow,Russia. I am 28 years old easy going person with a great sense of humor!
I live close to train Avenue U and East 18 street Brooklyn,11229.
646-994-5708

128

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

44

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

140

MASONS.
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

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

165

CORONA QUEENS ANA Mujer Madura 40 Años Latina complaciente
917-605-0337

27

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

170
SE SOLICITA MECANICO
 Con Experiencia
 para Mantenimiento
 de Camiones
 Dum Truck en Newark
 con licencia valida
973-482-3462

198
Experience
Pizzaman
 or counter
 person
 Apply at
 489 third Ave.
 NYC or call
917-650-5215

179
 Established Auto
 Body repair
 facility seeking
 experienced
 body man
 plastic man
 as well as
 experienced detailer.
 Please call
 if you are looking
 for steady work
 at a good place
 with good
 compensation.
 Dean
917-559-7926

199
 Looking for a full
 time farmer to run
 a small livestock,
 poultry and vegetables
 operation in Upstate
 New York.
 (2 hours North from NY City).
 Free housing and utilities
 (renovated farmhouse).
 Married couple is preferred.
 Part time options are
 possible. Need drivers
 license and English skills.
 Tractor operation is a plus.
 40,000\$ a year.
 Please, leave a voicemail
 or text your name
 and experience at
917- 277-3037

204
 Seeking Furniture
 maker
 of Upholstery frame
 builder, experience
 with molding
 with solid wood,
 competitive pay
 offered willing to train
 someone with
 general wood
 working experience
 Located in
 Long Island City
646-739-1851

**SIGUENOS EN
 LAS REDES
 SOCIALES**



201-305-5624

171
HIRING
LINE COOK
 (Cocinero de linea)
 With Experience,
 Full /time
973-809-0051

202
BONITAS
CHICAS
ASIATICAS e
HISPANAS
9043 CORONA
AVENUE
347-656-0985

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

203
AUTO BODY
 Auto body shop
 is looking for a
BODYMAN
PINTER.
 Experienced.
 Brooklyn area.
 Call
718-702-2989.

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

LICENCIAS-LICENCIAS ¹⁶³



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

LLAME AL:

TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO

206-550-3382

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

New Café Grill Restaurant located in the Catskills is now interviewing ¹⁹³
For Full time/Part time Cooks, grill cooks, line cooks,pastry chefs and dishwashers to join our team.Prior experience 3 year minimum in the food service industry is required, preferably with an independent restaurant, bakery, cofee shop or similar establishment. We offer relocation help up to \$2,500 for experienced cooks looking to escape NYC. Call 917-402-1079 for an interview

Ahora está entrevistando a cocineros de tiempo completo / tiempo parcial, cocineros de parrilla, cocineros de línea, pasteleros y lavaplatos para unirse a nuestro equipo.

Se requiere experiencia previa de al menos 3 años en la industria de servicios de alimentos, preferiblemente en un restaurante independiente, panadería, cafetería o establecimiento similar. Ofrecemos ayuda de reubicación de hasta \$2500 para cocineros experimentados que buscan escapar de la ciudad de Nueva York. Llame al 917-402-1079 para una entrevista

Contratación de trabajadores de mantenimiento ²⁰⁰
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

Auto Body Taller de carrocería

197

busCa personal
para Ensamblar
y un MeCaniCo
de Autos
127-04 Northem Blvd
Corona NY 11368
718-672-2006

I am looking for someone
about 40 hours a week
to do kitchen preparation
for a pizzeria restaurant
some experience 120
would be preferred.
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

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

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

162
Señor ofrece
sus Servicios para
Pintar casas y
Apartamentos
"Sheetrock"
"Spacle" & "Stain"
Buen Precio,
Estimado Gratis
Trabajo Garantizado
973-336-0863
Romeo Painting,
Remodeling LLC
570 Kerny Ave.
Kerny ,NJ 07032

201
Shop Repair
Busca Bodyman,
plasticman y
Detallador
Buen Salario
Dean's Autobody
26-50 Borough Pl,
Woodside NY 11377
917-418-9675
917-559-7926

191
Si quieres salir
de la vida en la ciudad,
ven mira este motel
de venta.
Es posible que cueste
lo mismo que tu casa.
Gran Oportunidad
para comprar motel
y rentar los cuartos.
518-321-7932
718-332-6324
Pregunta por
Eddie

139
HOUSE CLEANERS
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 33
cocineros
24 hours
Diner Morning &
overnight shifts
\$14 per
hour starting
1 block from
Exchange Place
Path and
Light Rail
3-5 years
Kitchen
Experience
Call
917-607-7950

160
Necesito
Men para
Reparacion con
Experiencia y
Herramientas
Buen Salario
973-773-0078

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

Soldador con
Experiencia
Tienda de letreros
ubicada en 39
Fairview NJ
Está buscando
Soldador con
experiencia
Envíe su c
urrículum por
correo electrónico a:
nati@signexponyc.com
o llame al
212-246-3355

205
Compañía busca
trabajadores
Con experiencia
trabajando en hierro
(rallings, escaleras,
medidas, soldar y
montar)
Documentos legales
para trabajar
Llamar para una cita:
201-601-8585
646-867-1664
480 Main Ave Unit 5
Wallington, NJ 07057

174
Help Wanted
Kitchen cook
pizza maker
dishwasher
and prep person
Hiring all positions
for new location
in edgewater
Call
201-491-8059
276 Old River Rd
Edgewater NJ

46
COMPAÑIA 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



SE BUSCA PANADERO CON EXPERIENCIA

**Tiempo completo
y Medio Tiempo
disponible ,buen, pago
Experiencia Necesaria**

**Aplicar en persona
Elio's Bakery & Deli
442 W Side Ave,
Jersey City, NJ 07304
Llamar a Vinnie
973-908-2648**

Evite preguntar sobre el pasado a su pareja



Muchos hacen la advertencia antes de que comience una relación: “lo mejor es que si usted siente química con esa persona, no hable de su pasado”.

Pero en otras oportunidades, usted no tiene ni idea de que va a terminar en un romance con ese amigo o con esa amiga.

Por eso, un par de veces antes de consolidar la relación, el tema de conversación de sus salidas fueron una que otra confesión de los episodios tormentosos con su ex.

Hablaron una que otra vez de esas noches fantásticas, de cómo fue el romance y hasta de los planes que tuvieron para casarse.

De esas eternas conversaciones, pudo quedar sobre el tintero comentarios sobre su amigo que siempre estuvo perdidamente enamorado de usted. Y lo peor es que usted dio cuanta especificación de él pudo, nombre completo, a qué se dedicaba y dónde vivía.

La relación va viento en popa, pero usted, que fue el confidente de su

pareja, vive con ese fantasma presente. Y es que aunque nunca tuvo problemas con eso, de un momento a otro empezó a atormentarle esas historias, comenzó la desconfianza, a sentir que así como ella vivió ese pasado alguna vez, puede volver a repetir determinados comportamientos o errores.

Si usted se siente identificado con este relato, seguramente se está creando cucarachas en la cabeza.

► RELACION SALUDABLE

1. Entienda que la relación entre ustedes dos comenzó de cero.
2. Cuando se le venga a su mente un recuerdo del pasado de su pareja, de inmediato bloquéelo con frases realistas como: “en esa época ella era más inmadura”, “en esa época él todavía no tenía los pies sobre la tierra”.
3. Cuando llegue la desconfianza, recuerde cuánto lo ama su pareja y

cuántas razones le ha dado para demostrárselo. Mire los sacrificios que hace a diario por usted y la entrega que tiene a la relación.

4. Recuerde que usted también tuvo un pasado, diferente, quizá más intenso, menos intenso, pero eso fue pasado y que no le gustaría que su pareja actual lo estuviera juzgando todo el tiempo.

5. En el momento en que atormenten esos episodios del pasado, lo mejor es que usted recuerde que uno de los anhelos de su relación es que no sólo pueda ser la pareja de ella o de él, sino la amiga o el amigo. No quedan bien reclamos sobre asuntos del pasado, pues estos, seguramente, cerrarán las puertas a la confianza y la camaradería.

6. Cambie la frase “donde hubo fuego cenizas quedan” por “agua pasada no mueve molino”. Además si su pareja decidió estar con usted, es porque así lo quiere. De lo contrario, no se hubiera involucrado en una relación seria con usted.

► ERRORES QUE DEBE EVITAR

1 Preguntar y preguntar siempre por lo mismo como si se tratara de un interrogatorio. De un momento a otro, sin estar tocando el tema, usted se eleva y sale con una pregunta sobre el pasado de su pareja.

2 ¿Será que la dejó? No me convence su pasado y es seguro que como su esposo no estaría tranquilo. Hay personas que son capaces de sacrificar una buena relación y sentimientos sinceros, tan solo porque se les fue el sueño desde que su pareja le habló de su pasado.

3 Por lo general, ese tipo de tormentos ocurre cuando alguien empieza una relación con una persona divorciada. ¿Acaso ellas no tienen tiempo de volver a intentarlo en el amor?

4 Formular preguntas con su actual pareja como ¿con cuántas personas has estado? Incluso, agotar la paciencia del otro con preguntas como ¿harías por mí alguna vez eso que hiciste por ella o por él?



ESCUELA



**TAX
TIME**

**¡Conviértete en
un Profesional de
Taxes Certificado!**

CLASES EN ESPAÑOL O INGLES

REQUISITOS DE ESTUDIANTE

- Inglés básico para términos que no serán traducidos al Español.
- Una laptop con Windows 8 o 10
- Conocimiento de computadoras básico
- 20 horas disponible más 2 horas adicionales semanal para hacer sus tareas en casa.

**CLASES
ONLINE O
PRESENCIALES**

**ATAX
NORTH BERGEN**

 **551-272-9300**
 **Rmercedes@atax.com**

 **7304 Bergenline Ave
North Bergen, NJ 07047**

Síguenos en:





International Optical

West New York, NJ

*Promociones aplican restricciones



***OBTENGA UN PAR DE GAFAS
CON LENTES PROGRESIVOS.**
con protección UV + tintes
incluidos* **\$149**

***LENTES Y MARCOS**
con protección UV + tinte
incluidos* **\$65**

***ESPECIAL A CUBA**
lentes y marcos
con protección UV +
tinte incluidos* **\$59**



CareCredit
Patient Payment Plans



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

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

HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm
Martes y Miercoles 10am - 6pm
Viernes 10am - 7pm
Domingo Cerrado



5202 Bergenline Ave. West New York, NJ 07093

201-974-2600 ♦ Fax: 201-974-2999

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com