

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 778

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 7 al 14, 2022

Corte de inmigración colapsa con dos millones de casos, la mayoría de asilo político



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**

Dos millones de casos de asilo político sin resolver en cortes

Desde que asumió la presidencia, Biden ha emitido memorandos y órdenes ejecutivas para desarmar la política migratoria de 'tolerancia cero' del gobierno anterior y preservar la vigencia del debido proceso migratorio. Pero el cambio, en vez de mejorar el sistema, lo dejó cada vez con menos capacidad de respuesta. Desde que asumió el control de la Casa Blanca en enero del 2021, el gobierno de Joe Biden ha emitido memorandos y órdenes ejecutivas para desarmar la política migratoria de 'tolerancia cero' del gobierno anterior y preservar la vigencia del debido proceso migratorio. Pero veinte meses después el panorama en la Corte de Inmigración (EOIR) es inquietante: el gobierno ha admitido más de 1 millón de nuevos solicitantes de asilo, señala este martes un reporte del diario The New York Times. En enero de 2021, cuando Biden asumió el cargo, la cantidad de expedientes pendientes de resolución en la EOIR era de aproximadamente 1.2 millones, de acuerdo con datos del Centro de Información y Acceso de Registros Transaccionales (TRAC) de la Universidad de Syracuse, Nueva York, reportados por Univision Noticias. A mediados de julio de este año, el TRAC dijo que investigadores habían registrado 1,821,440 casos a fines de junio de 2022. Con esa cantidad de casos, en promedio los tribunales se demoran 3.09 años en resolver un expediente, espera que para muchos extranjeros que vienen en busca del sueño americano se convierte en un infierno. Pero para otros las demoras son toda una bendición. El diario indica que enorme presencia de solicitantes, además un desafío humanitario, constituye un punto crítico político en un país dividido entre demócratas que promueven el respeto al debido proceso migratorio para que sean los jueces quienes decían el futuro de millones de extranjeros en Estados Unidos, y republicanos que defienden la política migratoria de tolerancia cero de Donald Trump, que restringió severamente el derecho a pedir asilo en la frontera. Indica que en los primeros 20 meses de gobierno más de un millón de inmigrantes indocumentados, "a los que se les ha permitido ingresar al país temporalmente después de cruzar la frontera, forman parte de una cascada récord de migración irregular en todo el mundo". Pero advierte que, a diferencia de los cientos de miles que han ingresado al país sin ser detectados durante el mandato de Biden, muchos del millón esperan asilo, una posibilidad remota, y tendrán que esperar un promedio de siete años antes de que se tome una decisión sobre su caso porque del obstruido sistema de inmigración de la nación". Sin embargo, el periódico no explica ni aporta datos sobre el ingreso indocumentado exitoso, cifra que permitiría conocer en detalle la gravedad de la crisis fronteriza en los últimos años o la efectividad de la política de seguridad fronteriza del gobierno en la frontera con México. La EOIR tiene poco menos de 600 jueces activos, de acuerdo con datos de la Asociación Nacional

de Jueces de Inmigración (NAIJ). Ingresos ilegales exitosos. El alto número de hallazgos o arrestos de indocumentados en la frontera sur en los últimos dos años es utilizado por los republicanos para insinuar que constituyen una invasión y se convierten en una grave amenaza para la seguridad pública y nacional de Estados Unidos. Pero el discurso no detalla que la mayoría de los extranjeros que llegan a la frontera son deportados y otros son colocados en procesos de deportación, donde tienen la oportunidad de pedir asilo. Y en cuanto al cruce ilegal exitoso, medida que podría ser considerada para justificar el argumento de una supuesta invasión, como señalan algunos, no hay registros oficiales. En mayo, Univision Noticias reportó que en el año fiscal 2016 el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) comenzó a utilizar y publicar datos de un nuevo sistema más preciso de metodología de medición para calcular los ingresos ilegales exitosos. En 2018 un reporte del ministerio publicado en el Informe del Año Fiscal de ese año señaló que el número de cruces no detectados había caído casi tan rápidamente como el número de aprehensiones realizadas por la Patrulla Fronteriza en la frontera sur. De 851,000 en el Año Fiscal 2000, la cifra pasó a 62,000 en el Año Fiscal 2016. Tres años más tarde, en el Informe del Año Fiscal 2020 del DHS -el último de la presidencia de Trump-, estimó que, de acuerdo con datos disponibles sobre entradas ilegales exitosas entre los años fiscales 2017 y 2018, experimentaron un incremento. Y que la efectividad por encima del 95% en la capacidad de detención registrada entre los años 2006 y 2016 (de más de 1 millón a menos de 56,000 por año al final del gobierno de Barack Obama) se estaba revirtiendo. De acuerdo con el reporte, la metodología utilizada para estimar el ingreso indocumentado exitoso mostró un aumento entre 2017 y 2018, los dos primeros años del gobierno de Trump, de al menos 11 puntos porcentuales con respecto a 2016. No hay datos en cuanto a las estimaciones de cruces ilegales exitosos durante el Año Fiscal 2020, y tampoco de los datos del Año Fiscal 2021 y lo que va del año fiscal 2022. "Desafortunadamente no hay cifras", dijo a Univision Noticias Roger Maier, especialista en Asuntos Públicos de la Oficina de Aduanas y Control Fronterizo (CBP). El protocolo fue activado para "mejorar y acelerar el procesamiento de solicitudes de asilo presentadas por no ciudadanos sujetos a deportación acelerada, asegurando que aquellos que son elegibles para asilo reciban ayuda rápidamente, y los que no lo son sean puestos en proceso de expulsión acelerado", explicó el gobierno. De acuerdo con la regla, primero los casos pasan por la oficina de asilo político de USCIS. Si son negados, terminan finalmente donde un juez de inmigración. Al comienzo abogados de inmigración consultados por Univision Noticias advirtieron que no quedaba muy claro si la nueva norma efectivamente ayudará a descongestionar la frontera. "No por ahora, pero

va a ayudar, en cierto modo, a reducir el atasco en la Corte de Inmigración", dijo en ese momento José Guerrero, quien ejerce en Miami, Florida". Pero seis meses después las cifras presentan un escenario distinto: más de dos millones de casos acumulados en la EOIR, dice el periódico neoyorquino. Debate político. La crisis fronteriza y el atasco en la EOIR son parte del discurso y del debate político en la elección de medio término del primer martes de noviembre, cuando los electores salgan a las urnas para elegir la totalidad de la Cámara de Representantes, un tercio del Senado, gobernaciones y autoridades municipales, condales y estatales. Por una parte, los demócratas culpan a los republicanos del estancamiento de la aprobación de la reforma en el Congreso, que no solo legalizaría a la mayoría de los 11 millones de indocumentados, sino que modernizaría la ley de inmigración y asignaría recursos para la contratación de nuevos agentes federales en la frontera y jueces para la Corte de Inmigración y de esa forma poner fin al atasco. Los republicanos del senado, por su parte, condicionaron sus votos al retorno de la política de tolerancia cero de Trump en la frontera, aumentando las deportaciones y colocando un cerrojo a la inmigración indocumentada sin importar el descalabro del debido proceso migratorio. Por otra parte, la oposición también ha utilizado la llegada masiva de extranjeros que huyen de sus países en busca de asilo en Estados Unidos como resultado de la política de "puertas abiertas" de Biden, pero no explican ni la capacidad de detención del gobierno en estos 20 meses, ni tampoco que en los últimos dos años, debido a la pandemia del coronavirus, el cambio climático, la pobreza extrema, guerras y la corrupción de gobiernos, entre otros factores, han empujado a miles de extranjeros a dejar sus países y huir en busca de mejores oportunidades, sienten Estados Unidos el mayor faro de esperanza. Entre ambos discursos deberán elegir los votantes el primer martes de noviembre, un debate que se extenderá hasta los comicios presidenciales del 2024, donde Trump amenaza con convertirse nuevamente en candidato del Partido Republicano. Futuro incierto. No todos los casos acumulados en la EOIR están relacionados con asilo. "Pero los casos de asilo están desplazando cientos, miles de casos que también sin prioritarios", advierte Lilia Velásquez, profesora adjunta de la facultad de leyes de la Universidad de California en San Diego. "Esto porque a los casos de asilo siempre se les ha dado prioridad". Velásquez explica que "anteriormente (durante la Administración Trump), era porque no querían incentivar a que más personas se vinieran a Estados Unidos en busca de asilo y mientras esperaban por sus casos les dieran un permiso de trabajo. El mandato era que se permitiera que el caso demorara más de seis meses para que el asilado no recibiera la autorización de empleo. Porque la regla indicaba que, si el proceso de asilo

demoraba años, a la persona le daban el permiso y decían que eso era un abuso". Ahora, con el atasco que supera los 2 millones de casos, "es imposible que una petición de asilo se demore seis meses. Por tanto, casi todos los peticionarios reciben el permiso de trabajo porque sus casos demoran más de seis meses. Y la regla dice que, si el caso demora más de seis meses, el gobierno le autorizará un permiso de trabajo por razones humanitarias", indica. El problema, dice Velásquez, "es que tenemos miles de casos que se están yendo a una misma canasta y obviamente hace que los jueces de inmigración pospongan indefinidamente otros casos de gente que no tiene casos de asilo para darle darles prioridad a los de asilo". "Tengo decenas de casos que llevan años esperando. Y cuando se acerca la fecha de presentación, recibo otra notificación de la corte que los van a posponer. Es muy frustrante. No sabemos cuándo terminará esto. Los casos de asilo se roban otros casos y siempre están enfrente de nosotros", protesta. Al pedirle un ejemplo, Velásquez contó que "tenía un caso de cancelación de deportación donde mi cliente tenía más de 10 años en Estados Unidos y un pariente inmediato menor de edad con discapacidad que necesitaba atenciones especiales". "Si se demuestra ante la corte que existe un pariente calificable, si se demuestra que ese pariente va a sufrir de una manera extrema e inusual, el juez cancela la orden de deportación y otorga la residencia legal permanente (green card) a ese extranjero", agrega. "Pero lamentablemente el juez que llevaba el caso lo pospuso cuatro veces, y para la última prórroga el único hijo que era pariente calificable de mi cliente cumplió los 21 años y dejó de ser un menor de edad. Mi cliente entonces dejó de ser elegible para este beneficio y la dejaron sin este recurso. Una situación lamentable", precisó. Espera interminable. A pesar de estar vigente la regla de los seis meses de duración en los casos de asilo, abogados de inmigración consultados por Univision Noticias dicen que "ese plazo no es real". Y además "depende mucho de la ciudad donde se lleva a cabo el juicio", explica Alex Gálvez, quien ejerce en Los Ángeles, California. "Aquí en promedio estamos viendo que demoran dos años. Y también depende del juez. Si se trata de uno que lleva tiempo ejerciendo y tiene una cartera con experiencia, los casos tardarán más de ese tiempo".



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



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

**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**



**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.

Las diez casas más costosas del mundo, según Forbes

El precio de estas propiedades puede ascender hasta los US\$140 millones no solo por las excentricidades de sus diseños, sino por la exclusiva e inimaginable ubicación en paisajes exóticos del planeta.

Las propiedades están ubicadas entre la Costa Dorada de Australia y playas exóticas en la Riviera francesa, entre palacios históricos en el Reino Unido y reservas naturales de Zambia. La más cara de todas está ubicada en Windlesham (Surrey), un condado al sudeste de Inglaterra.

A lo largo de sus 4.600 metros cuadrados exhibe un hermoso diseño de palacio contemporáneo rodeado de 43 hectáreas de jardín, finamente sembrados. La construcción cuenta con 103 habitaciones, 22 baños de mármol, un helipuerto, cinco piscinas y cientos de comodidades.

Le sigue en su orden una lujosa casa del Príncipe árabe Bandar bin Sultan bin Abdul Aziz, de 5.000 metros cuadrados, ubicada en las montañas de Aspen (Colorado), que constituye la vivienda más costosa de los Estados Unidos. La edificación cuenta con lujosas piscinas de agua purificada, enchapes y diseños de detalles de la construcción en oro sólido y vistas de paredes completas a los hermosos paisajes de esa zona de los Estados Unidos. Entre las propiedades también se encuentra un

castillo rumano construido en 1.212 que, según revista Forbes, sirvió de inspiración para la historia del Conde Drácula. Aunque su fachada refleja una construcción fría y apagada, el calor de su diseño interior lo hacen una propiedad acogedora, llena de finos detalles, dignas de la familia real.

El listado de la revista Forbes se dio a conocer luego de un recorrido que se hiciera por las principales propiedades inmobiliarias de todos los continentes, sin incluir a palacios de varias familias reales, cuyas viviendas pertenecen al Estado. A continuación, las diez viviendas más caras del mundo:

- 1 Rancho Hala, Aspen, Colorado, E.U. US\$136,100 millones.
- 2 Windlesham, Surrey, Inglaterra. US\$139,379 millones
- 3 En la ribera del Bósforo, Estambul, Turquía. US\$100,927 millones.
- 4 Tranquility, Lago Tahoe, Nevada, E.U., US\$100,927 millones.
- 5 La Maison de L'Amitie, en Palm Beach, Florida, E.U. US\$125,998 millones.
- 6 Penthouse en el hotel Pierre con vistas al Central Park de Nueva York, E.U. US\$71,106 millones.
- 7 Mansión en Hapmstead, Londres. US\$99,822 millones.
- 8 Casa sobre el océano Pacífico en Corona del Mar, California, E.U. US\$75,618 millones.
- 9 Casa en Bridgehampton, Nueva York, E.U. US\$75,618 millones.
- 10 Casa con vistas al mar en Cap Ferrat, Costa azul, Francia. US\$65,654 millones





TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ,
COMMISSIONER YOLEISY YANEZ,
& THE BOARD OF COMMISSIONERS
INVITE YOU TO OUR

Third Annual Dog Event



SATURDAY, SEPT 17, 2022

10:30AM-1PM

DONNELLY PARK

60TH ST & BLVD EAST

*Bring your dog and enjoy
a Saturday morning full
of surprises!*



PLEASE BE
A GOOD
NEIGHBOR
& CLEAN
UP AFTER
YOUR DOG

ALL DOGS MUST BE ON A LEASH AND ACCOMPANIED BY AN ADULT.
BE PUNCTUAL TO REGISTER YOUR DOG FOR THE COMPETITION.

#WEAREWNY

@townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

The City of Union City,
Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners

invite the community to

PATRIOT'S DAY

Ceremony of Rememberance

We Will Never Forget

9-11-01

Sunday, September 11, 2022 at 9:00 AM

Liberty Plaza

30th Street between New York and Palisade Avenues

(Directly across the street from the Main Post Office)

El peor de los pecados: la hipocresía

Por Maria Etchart

Cuando uno se enfrenta a un peligro real, tangible, a una injusticia palmaria, quedan, como bien lo expresó Shakespeare en su memorable monólogo "Ser o No Ser" de Hamlet, dos opciones: la de soportar en la mente las ataduras y flechas del ultrajante destino, o armarse contra el mar de problemas y, oponiéndose a ellos, acabarlos.

En estos tiempos tan particularmente peligrosos y amenazantes que vivimos, se ha ido introduciendo (no por casualidad) un nuevo elemento con el que lidiar: la flagrante hipocresía, con que se cometen injusticias y se va envenenando la mente de las nuevas generaciones, cosa que se haga difícil poder perfilar y nombrar las afrentas y los verdaderos crímenes se vayan diluyendo, cambien de rótulo y terminen por desaparecer de la atención pública para ser reemplazados por otros temas que, incomprensiblemente, logran atraer la atención de los incautos.

Sólo para nombrar algunos, podemos citar las guerras petroleras (oh, perdón, sólo fueron iniciadas para libentar a un par de naciones de sus malos gobernantes), que cuestan en dinero fácilmente imprimible por el Imperio sumas que bastarían para acabar con la miseria de vastas regiones del mundo; el golpe de estado en Honduras, que, tras una reacción escandalizada de gran parte del mundo, terminó en un cambio de gobierno, algunos asesinatos alevosos y el silencio cómplice del país que seguramente lo instigó.

Siguieron la entrega del Premio Nobel de la Paz al presidente del país más guerrero del mundo, el salvataje a bancos y corporaciones fraudulentas, la presunta ayuda humanitaria a Haití donde ya las empresas contratistas provenientes del norte están haciendo su agosto, el increíble repunte de Wall Street y del precio del petróleo, tras una fingida crisis, tan fingida como lo fue la presunta pandemia de gripe porcina, cuyo principal propósito fue el vender estúpidas vacunas inservibles a todos los países que cayeron en la trampa, o cuyos funcionarios también se vieron beneficiados en estos negociados.

La actitud unilateral y correcta de un policía haitiano impidió que unos angelicales pastores se llevaran niños de Haití, pero también esta investigación se fue diluyendo, no fuera cosa que quedara al descubierto la vergonzosa práctica que organizaciones similares vienen llevando a cabo en países empobrecidos de la región, como es el caso de Guatemala donde misteriosas operaciones se han venido llevando a cabo nada menos que desde el Marriott Hotel, sin que nadie se atreva a realizar una investigación tendiente

a desenmascarar con qué fin se trafican estos pobres niños.

Imprevistamente, el Reino Unido comienza a explorar las aguas que circundan las Islas Malvinas en busca de petróleo, se enfría el pretendido acercamiento a Cuba, y se siguen elaborando ataques contra los gobiernos latinoamericanos que no están dispuestos a bajar la cabeza ante el imperio. Todo esto, por supuesto, matizado con temas sumamente importantes, como la infidelidad de Tiger Woods, tan vital para nuestras vidas, o el invento japonés de graduar el volumen de audio con un movimiento de los ojos, los nuevos modelos de televisores y de equipos de comunicación que hacen necesario tirar todo por la borda y comprar nuevos.

Ahora, súbitamente, ha vuelto a la palestra Japón, de quien no se hablaba hace mucho tiempo y se dice es la segunda potencia mundial, y oh, casualidad, la Toyota está enfrentando un problema.

Se habla de todo pero menos de lo que interesa a los indefensos humanos: la reunión de Copenhague fue una farsa grotesca y nadie se comprometió a reducir las emisiones tóxicas, en ningún país se está tocando el tema ecológico seriamente, no se educa ni concientiza a los usuarios de vehículos para reducir su uso a lo necesario, se siguen vendiendo todos los productos imaginables con envases descartables sin exigir a sus productores su recolección y reciclado, se sigue envenenando y empobreciendo la tierra con pesticidas, herbicidas y productos químicos a la par que desaparecen las semillas nativas, y se persigue y amenaza a toda la gente de buena voluntad que trabaja para denunciar y comprobar lo nefasta de estas prácticas.

Los contenidos de los programas educativos actuales son de una pobreza vergonzosa, mi abuelo que sólo hizo tres grados de primaria, yendo a caballo a una escuelita de campo en Argentina, tenía una caligrafía, ortografía y redacción superior a cualquier graduado universitario de los últimos años. El sueño de los actuales graduados es conseguir una beca para Estados Unidos, donde proceden a lavarles el cerebro y enviarlos de vuelta a su país de origen a sustentar los valores que allí les inculcan. La enseñanza sólo incluye constantes exámenes que ya

vienen impresos y donde sólo tienen que marcar con una X la respuesta que consideran acertada de entre cuatro opciones (una de las cuales es siempre descabellada), y no se estimula de ninguna manera la libertad de preguntar, de indagar, de discrepar, es decir, se procede metódicamente a atrofiar la inteligencia y la libertad de pensamiento.

Como elemento aleatorio a esta versión orwelliana en que nos vamos sumiendo, las religiones se suman en su actitud absolutamente hipócrita: vemos así a un Papa con un rostro botóxico diciendo en Irlanda que las violaciones por parte de sacerdotes son un pecado muy grave pero nada más, mientras los obispos ricamente vestidos ponen caras de asombro ante las revelaciones. Mientras, los mal llamado "evangelistas", que cada día proliferan más en Latino América, abren nuevas sucursales con distintos nombres que atraen con música y reuniones informales y prometen jugosas prosperidades para sus seguidores que son instruidos incluso en ideas políticas a seguir o rechazar y en el arte de nombrar al "Señor", mirando hacia arriba con hipócrita sumisión, en cada frase porque así el "Señor" los registra y les envía la cuota de prosperidad solicitada.

Para cerrar este comentario, haré referencia a la ridículamente llamada "guerra al narcotráfico", con la que se ha teñido de sangre, dolor y corrupción infinita a los países latinoamericanos, que jamás hubiera existido si no hubiera habido una creciente demanda por parte de los países más poderosos. Aún recuerdo un grito que daban los que cargaban de cocaína los transportes en Colombia: "Ahí va tu veneno, gringo".

Los medios de comunicación de EE.UU. jamás se refieren al creciente consumo de drogas y medicamentos como antidepresivos y similares por



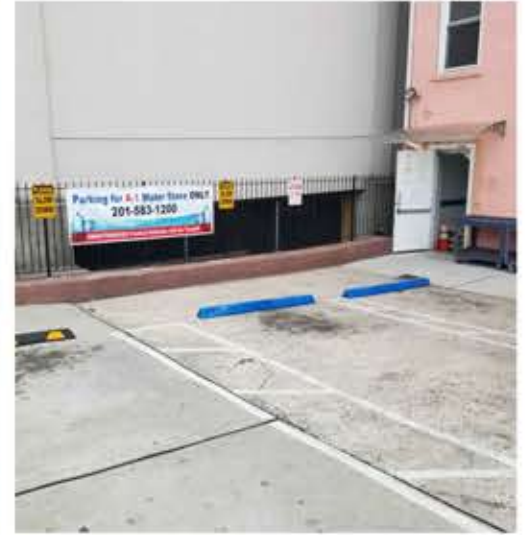
parte de su población, como si eso no fuera un problema de ellos, pero sí señalan a los narcos al sur de su país. Es tal la hipocresía que nunca los oí comentar el problema serio que tendrían si se lograra cerrar el paso de drogas o qué harían con los millones de adictos, con lo que me recuerda la famosa "ley seca" en que se desarrollaron organizaciones mafiosas que producían y traficaban alcohol pero sin mencionar para quién estaba destinado ese producto. La misma hipocresía con respecto al juego, que oh casualidad, sólo era aprobado en el estado de Nevada y que ha llenado países de centro América de casinos, y agencias de apuestas telefónicas donde los clientes todos provienen del norte.

¿No sería hora de llamar a las cosas por su nombre, admitir las propias falencias y dejar de justificar la intromisión en asuntos internos de otros países, culpándolos de todo sin hacer la menor auto-crítica y seguir diciendo en sus billetes que "En Dios confiamos"?

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



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

El vitíligo: enfermedad de la piel que causa manchas blancas

Con el vitíligo, el sistema inmunitario puede destruir los melanocitos de la piel. También es posible que uno o más genes aumenten la probabilidad de que una persona padezca la enfermedad.

Algunos investigadores piensan que los melanocitos se destruyen a sí mismos. Otros piensan que un acontecimiento determinado, tal como una quemadura de sol o el estrés emocional, puede causar el vitíligo. Sin embargo, aún no se ha comprobado que estos acontecimientos causen la enfermedad.

¿A quién afecta esta enfermedad?

En los Estados Unidos, entre uno y dos millones de personas tienen esta enfermedad. La mayoría de las personas con vitíligo lo desarrollan antes de cumplir los 40 años. Esta enfermedad afecta por igual a los hombres y a las mujeres de todas las razas.

Las personas con ciertas enfermedades autoinmunitarias (tales como el hipertiroidismo) están más propensas a padecer de vitíligo que las personas que no tienen enfermedades autoinmunitarias. Los científicos no saben por qué el vitíligo está relacionado con las enfermedades autoinmunitarias. Sin embargo, la mayoría de las personas con vitíligo no tienen ninguna otra enfermedad autoinmunitaria.

El vitíligo también puede ser hereditario. Los niños cuyos padres padecen de esta enfermedad tienen mayor probabilidad de desarrollar vitíligo. Sin embargo, la mayoría de los niños no tendrán vitíligo aun cuando uno de sus padres lo tenga.

¿Podrían las manchas blancas propagarse?

No hay manera de saber si el vitíligo se propagará. En algunas personas las manchas blancas no se extienden. Sin embargo, es más común que las manchas blancas se propaguen a otras áreas del cuerpo. En algunos casos, el vitíligo se propagará lentamente al cabo de muchos años. En otros casos, la propagación ocurrirá rápidamente. Algunas personas han reportado tener más manchas blancas después de estar bajo estrés físico o emocional.

¿Cuáles son los síntomas del vitíligo?

Las manchas blancas en la piel son el síntoma principal del vitíligo. Estas manchas son más comunes en las áreas de la piel que están expuestas al sol. Las manchas pueden aparecer en las manos, los pies, los brazos, la cara y los labios. Otras áreas comunes para las manchas blancas son:

- Las axilas y la ingle (donde la pierna se une con el resto del cuerpo)
- Alrededor de la boca
- Los ojos
- Los orificios de la nariz (también llamados fosas nasales)
- El ombligo
- Los genitales
- Las áreas rectales.

A menudo, las personas con vitíligo tienen canas prematuras. Las personas de piel oscura podrían notar que han perdido color dentro de la boca.



¿Cómo se diagnostica el vitíligo?

Su médico utilizará los antecedentes médicos y familiares, un examen físico y pruebas clínicas para diagnosticar el vitíligo. Su médico podría hacerle preguntas tales como:

- ¿Tiene usted familiares con vitíligo?
- ¿Tiene usted o alguno de sus familiares alguna enfermedad autoinmunitaria?
- ¿Tuvo usted sarpullido, una quemadura de sol u otro problema de la piel antes de que aparecieran las manchas blancas?
- ¿Tuvo usted algún tipo de estrés o enfermedad física?
- ¿Tuvo el cabello canoso antes de cumplir los 35 años?
- ¿Es usted sensible al sol?

Su médico le hará un examen físico para eliminar la posibilidad de que existan otros problemas médicos.

Las pruebas clínicas pueden incluir:

- Tomar una pequeña muestra (biopsia) de la piel afectada para examinarla
 - Análisis de sangre
 - Un examen de los ojos.



¿Qué pueden hacer las personas para lidiar con el vitíligo?

Si usted padece del vitíligo, podría estar enojado o deprimido debido a los cambios en su apariencia. Existen varias cosas que puede hacer para lidiar con la enfermedad:

- Busque a un médico que sepa cómo tratar el vitíligo. El médico también debe saber escuchar y brindar apoyo emocional.
- Aprenda sobre la enfermedad y las opciones de tratamiento que existen. Esto puede ayudarle a tomar

decisiones sobre su tratamiento.

- Hable con otras personas que tienen vitíligo. Ellas le pueden ayudar a encontrar un grupo de apoyo (vea la guía telefónica local). La familia y los amigos son otra fuente de apoyo. Algunas personas con vitíligo sienten que los cosméticos que cubren las manchas blancas les ayudan a mejorar su aspecto físico y su autoestima. Tal vez necesite probar varias marcas de cosméticos antes

de encontrar el producto que mejor le funciona.



Holy Name Medical Center





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

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

El vitiligo : enfermedad de la piel con manchas blancas

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 9 de Septiembre - 9:00 PM

Domingo 11 de Septiembre - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 28 de Abril - 9:30 PM

Miércoles 29 de Abril - 9:30 PM



Los antojos del embarazo son simples caprichos

Por Juliana Rojas H.

Bananos con leche condensada, limones pelados, mamoncillos, tajadas, frutas ácidas o miel sobre todas las comidas, son solo algunas de las preferencias que las mujeres en gestación adquieren durante este periodo.

En el primer trimestre, tiempo en el que empiezan a manifestarse los cambios, las hormonas hacen su aparición y empiezan a 'jugar en contra'. Los senos se vuelven pesados y aumenta el deseo por comer todo tipo de alimentos.

Aunque los nueve meses están llenos de alteraciones y necesidades, los antojos, que en ocasiones pueden obedecer a necesidades fisiológicas, están más relacionados con toda la cultura del embarazo que demanda especial atención y las madres terminan por convertirse en una especie de porcelana, cuidada por todos. Entonces comienza la hipersensibilidad de los sentidos, que en el primer trimestre puede llevar a una disminución del apetito, por la repulsión a ciertos olores. "Estás comiendo chicle de patilla", le dijo Margarita, de cinco meses de embarazo, a una de las compañeras que acababa de entrar a la oficina; nadie más en la reunión se percató del aroma, mientras ella aseguraba que todo el lugar se había llenado del olor.

"Definitivamente las hormonas se alborotan y los cambios que se presentan se combinan con las necesidades que empieza a presentar la materna y el contexto cultural, eso hace que ellas empiecen a buscar atención de los demás. Una de las maneras son los antojos", dice Araméndiz.

► ¿Y las causas?

No existe una base científica para determinar cuáles son las razones por las que las mujeres sienten una atracción particular por algunos alimentos durante la gestación y, mucho menos, por qué ocurre también en algunos futuros padres.

En Los antojos de las mujeres embarazadas, publicado por la revista Ciencia al día, de la Universidad del Valle, Beatriz Eugenia Villa, sicóloga ginecoobstétrica, afirma que "los antojos pueden ser una manipulación sana para sentir solidaridad y comprensión, es decir, un medio propicio para obtener ganancias secundarias o agregadas en una relación de pareja".

En ocasiones, las mujeres aseguran que el estado de ánimo del feto está relacionado con los alimentos que ellas consumen y aunque es más un mito, el doctor Araméndiz asegura que "después de la semana 30, la placenta se impregna con algunos sabores de las comidas que ingiere la mujer, el pequeño lo percibe y le van a gustar más unos sabores que otros. Por otro lado, al consumir carbohidratos, estos se convierten rápidamente en energía para los pequeños, que empiezan a moverse con frecuencia y las madres

ginecoobstetra Hernán Araméndiz.

El peso aproximado que deben subir es entre 9 y 11 kilos durante todo el periodo de gestación, pero muchas exceden este peso y argumentan que



» "Los antojos pueden ser una manipulación sana para sentir solidaridad y comprensión..."



intolerancia a los carbohidratos, que puede dar lugar a desarrollar diabetes gestacional.

Esta enfermedad, y la consecuente exposición del feto a niveles elevados de glucosa, puede ocasionar que el bebé tenga un mayor peso de lo normal, aumenta el riesgo de aborto, y anomalías congénitas; además hay riesgo de una posible hipoglicemia en el niño, dificultades respiratorias y problemas cardiacos. Por eso, la mujer siempre debe tener control médico de su peso y estado nutricional.

Araméndiz recomienda consumir frutas, verduras y carnes. "Estas siempre deben estar muy bien cocinadas, para evitar que cualquier bacteria pueda hacer tránsito a la madre".

Una buena alimentación se ve reflejada en el estado de salud. Araméndiz señala que "nosotros somos lo que comemos", y precisamente el desarrollo del feto también depende de lo que la madre come; si, por el contrario, no ingiere en su dieta diaria los alimentos necesarios para su fortalecimiento y el del bebé, aunque nazca a término, puede presentar bajo peso con consecuencias posteriores futuras, como retraso en el crecimiento, entre otras.



interpretan este movimiento como una señal de agrado", añade el especialista. El problema comienza si la mamá no es capaz de controlar sus impulsos y se excede en una alimentación rica en calorías, que puede afectar el normal desarrollo de la gestación.

"El embarazo es una de las etapas más maravillosas de la mujer, y cumplirle los antojos hace parte de ese sustrato psicológico que acompaña todo el proceso mágico de la gestación", añade Araméndiz.

► Dulces medidas

Las mujeres en gestación deben tomar conciencia de la importancia de una adecuada alimentación durante este periodo. "Es un regalo que las madres les dan a sus hijos", asegura el

deben comer el doble, porque ahora son dos. Esta tradición no es más que un mito, que termina por afectar el peso de la madre. Por el contrario, una alimentación sana y balanceada contribuye de manera significativa al desarrollo del feto.

Por eso, las bebidas altas en azúcar, como gaseosas, postres o carbohidratos como roscones o pan, no deben consumirse de manera desmedida.

El consumo exagerado de estas harinas puede generar en las embarazadas



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

206

Solicito Modista con Experiencia en Alteraciones tiempo completo 409 Amsterdam Ave. NY 10024 entre la 79-80 ST
212-8737013
Llamar a Ela o Alberto

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

163

LICENCIAS-LICENCIAS

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

TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO

206-550-3382

18

CDL CLASS 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

193

New Café Grill Restaurant located in the Catskills is now interviewing 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

200

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

Llamar
201-390-2241

\$19.25 +++/Hr ²⁰⁷
Delivery Drivers
Amazon Van
Shift 10am-7pm /
Must Speak English
Full & Part-time
& WEEKEND Shifts
(Flexible Days)
Health Benefits
+ Paid Vacation
+ WEEKLY
CASH BOUNCES
No experience
No CDL required
(Paid Training)
Call/TEXT
551-455-0041

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

²⁰⁸
Auto Body
AUTO BODY
Taller de auto
body está
buscando
COMBOMAN
BODYMAN.
Con experiencia.
Area de Brooklyn.
Llamar al
718-702989

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
 urriculum 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)
 brillante(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**

Puede estar sufriendo de fobia social sin darse cuenta



Sonrojos, sudoración excesiva, temblor, náuseas, temor permanente a cometer errores, pánico a hablar en público: estos son los principales síntomas físicos y psicológicos que padecen los afectados por la llamada fobia social.

Según el Instituto Nacional para la Salud Mental, de Estados Unidos, este es un problema que se caracteriza por un temor y ansiedad intensos y persistentes a enfrentarse a determinadas situaciones sociales, a interactuar con los demás o frente a la perspectiva de ser observados en cualquier situación.

La fobia social puede interferir de forma importante en la vida diaria de quien la padece y, en los casos más graves, sobre todo cuando se trata a tiempo, la persona afectada puede requerir asistencia psicológica y el uso de medicamentos.

Sin llegar a esos extremos (o para evitar llegar a ellos) conviene tomar ciertas medidas cuando se perciben indicios de una timidez exagerada, pues es la antesala de la fobia social.

Si se abordan y corrigen estas situaciones, y la persona tímida comprueba que no sólo puede salir airoso de los contactos sociales sino disfrutar de ellos, se habrá aplicado una de las más eficaces vacunas psicológicas para el miedo a la gente.

"Identificar las ideas que le atemorizan, anticiparse a las situaciones que producen angustia, establecer metas para ir superando la aprensión y adquirir y practicar las habilidades sociales, son los ingredientes claves para superar el retraimiento", dijo la psicóloga clínica Marga Magendri, experta en técnicas de comunicación eficaz y refuerzo de la autoestima.

"El más mínimo progreso en la tarea de derribar las ideas negativas que una persona tiene sobre sí misma, y

descubrir que son infundadas, permite a los afectados ganar mucho en seguridad y confianza en sí mismos y los prepara para retos cada vez más difíciles", señaló la experta.

Hay muchas salidas

El primer paso para superar la timidez exagerada consiste en reconocer que uno está afectado por este problema.

Para averiguarlo hay que analizar si la timidez interfiere en la vida diaria, dado que impide establecer relaciones positivas con los demás.

Es importante, también, reflexionar sobre la sensación que deja el rehuir de las situaciones sociales que causan malestar, es decir, si la persona siente ansiedad excesiva e irracional ante determinados eventos, razón por la cual los evita. "Si es así, hemos de hacernos conscientes de que tenemos un problema, pero que también tiene solución", dice Magendri.

El primer paso de ese manejo es descubrir las causas de la timidez exacerbada: ¿Se considera menos que los demás? ¿Tiene miedo a fracasar? ¿Cree que su opinión no va a importarle a nadie? ¿Se avergüenza de sí mismo? ¿Piensa que los demás no saben valorar su opinión?

"Lo siguiente es analizar lo que nos pasa, intentar descubrir por qué nos ocurre y qué es lo que sentimos, pensamos y hacemos ante una situación en la que nos invade la timidez", dice la experta, que ofrece algunas recomendaciones para afrontar situaciones que pueden desembocar en una abierta fobia social.

Si se mantiene una charla con alguien, conviene mirarlo a los ojos, asentir o expresar alguna emoción para que el interlocutor vea que uno está interesado en lo que dice. Hay que moderar la velocidad del habla y el tono de la voz.

También es importante tener una postura de leve acercamiento hacia la otra persona, aunque respetando los límites físicos necesarios. Si uno se mantiene rígido o echado hacia atrás, aparenta desinterés o incomodidad.

Si tienen dificultades o incomodidad social en ciertos ambientes, es aconsejable dedicar un tiempo a observar cómo se comportan los demás en esa situación.

"Una opción es anotar los comportamientos observados en otras personas y que nos han gustado, e imaginarnos que somos nosotros quienes los llevamos a la práctica".

Analizarse e informarse

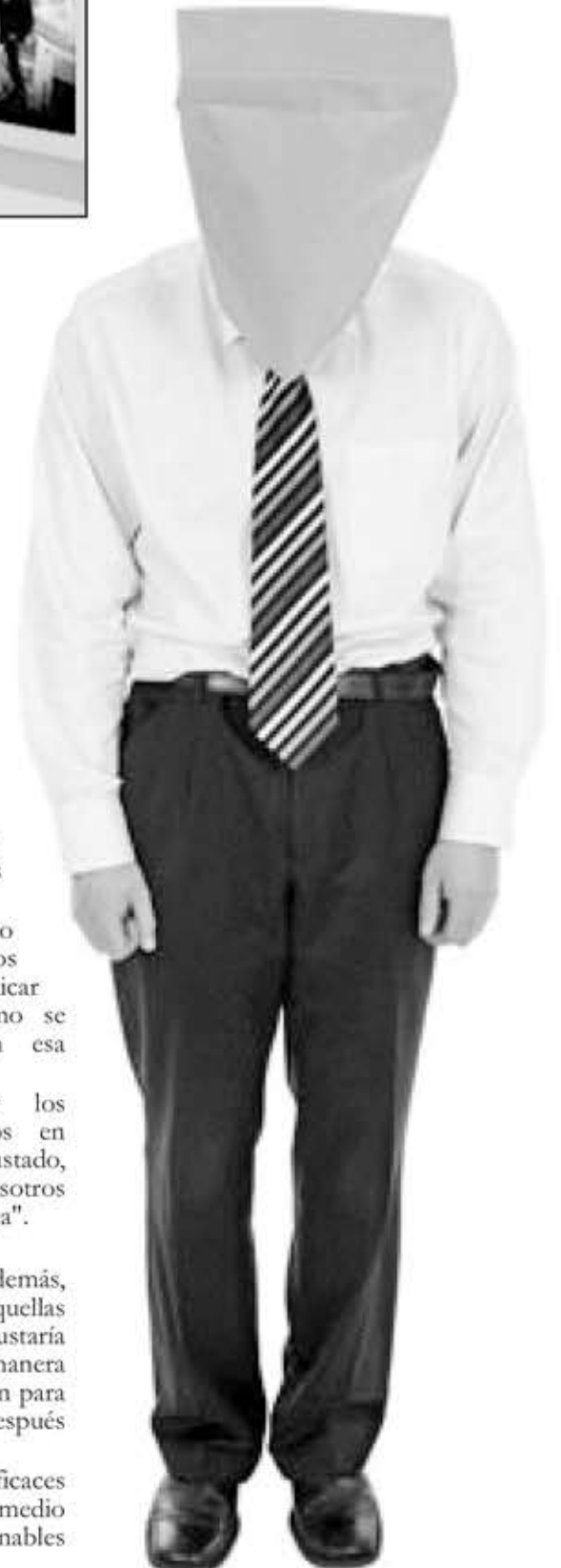
Puede resultar muy positivo, además, hacer una lista con aquellas situaciones en las que nos gustaría saber comportarnos de una manera adecuada y buscar información para poder ensayar primero y después practicarlo en la vida real.

Una de las técnicas más eficaces contra la fobia social, y un medio eficaz para determinar lo razonables

que pueden ser nuestros temores y sacar a luz información útil, consiste en analizar el peor de los casos posible que nos podría ocurrir.

Ese análisis demuestra que las oportunidades de que algo realmente negativo suceda son remotas. Este análisis sirve para comprender que las consecuencias de un resultado negativo no son catastróficas y pueden soportarse.

Para efectuar este análisis hay que responderse a estas preguntas: ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Cuál es la peor consecuencia que se derivaría de ello? ¿En qué medida serían tolerables dichos resultados? ¿Qué puedo hacer para salir bien parado? ¿Qué podría hacer si todo empeora aún más?



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.



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



INTERNATIONALOPTICALWNY

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

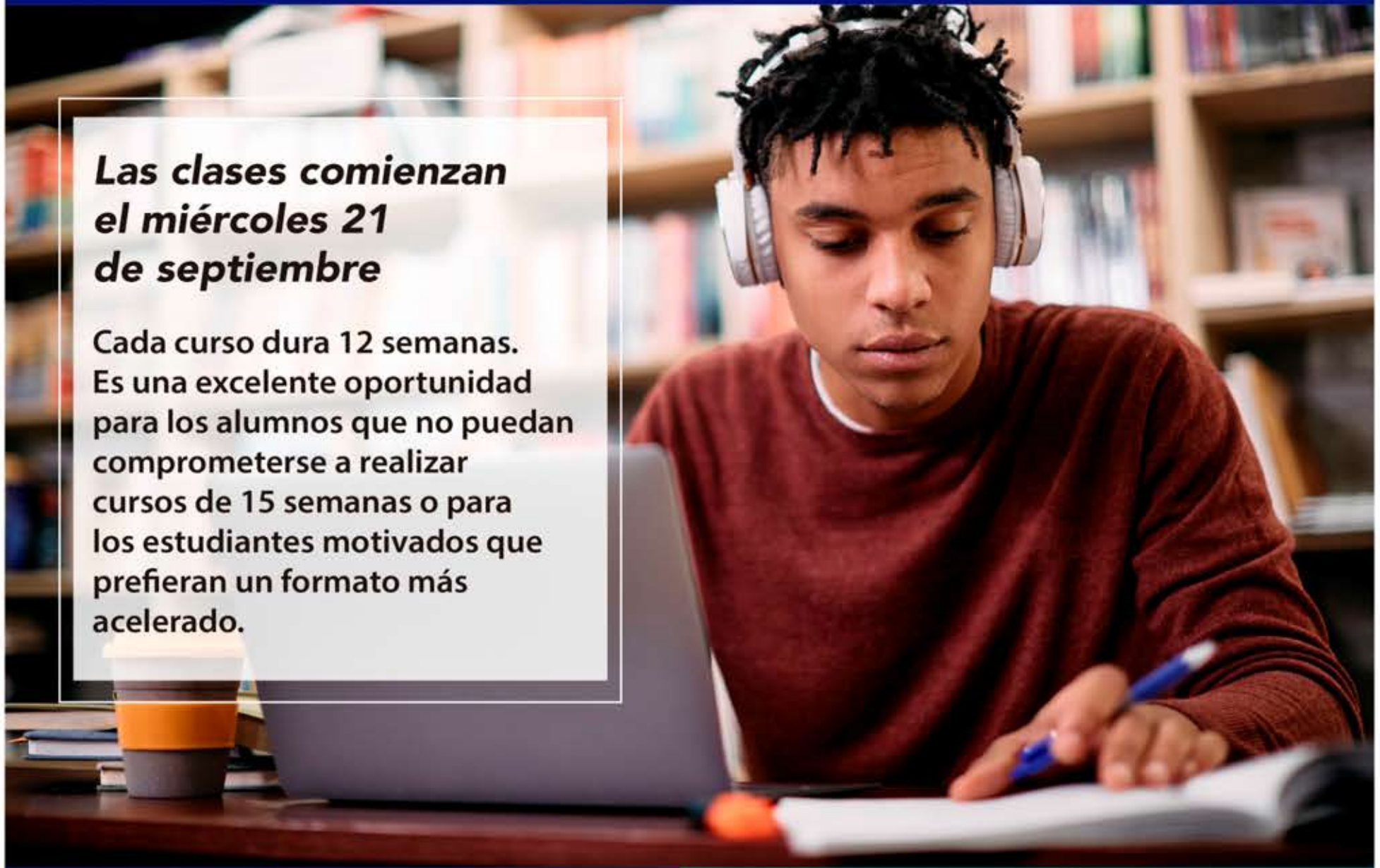
OTOÑO 2022

CURSOS CORTOS DE 12 SEMANAS

¡Estamos listos cuando tú estés listo!

Las clases comienzan el miércoles 21 de septiembre

Cada curso dura 12 semanas. Es una excelente oportunidad para los alumnos que no puedan comprometerse a realizar cursos de 15 semanas o para los estudiantes motivados que prefieran un formato más acelerado.



¡INSCRÍBETE AHORA!

Para ver los horarios, ingresa a <https://tinyurl.com/HCCCLasses>

Para más información, contactarse con: admissions@hccc.edu, enviar un mensaje de texto al (201) 509-4222 o llamar al (201) 714-7200

APLICA HOY MISMO

en www.hccc.edu/apply

