

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 784

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Octubre 19 al 26, 2022

Nueva política migratoria para venezolanos no es una garantía de permanencia definitiva en EEUU



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**

Política migratoria para venezolanos no garantiza permanencia en EEUU

En esta página, que es publicada en el Registro Federal, se publicará el nuevo...

Federal, señala que hasta 24,000 venezolanos podrán entrar legalmente al país por medio de un patrocinador que viva legalmente en EEUU y además pasen una serie de controles biométricos de seguridad y verificación de antecedentes criminales. La nueva política migratoria para Venezuela, un programa que entra en vigencia una vez se publique su reglamento en el Registro Federal este 19 de octubre, no garantiza que los beneficiarios permanecerán en Estados Unidos y podrán ser deportados al término de dos años. La estrategia, publicada este miércoles en el diario oficial estadounidense, señala que hasta 24,000 venezolanos podrán entrar legalmente al país por medio de un patrocinador que viva legalmente en Estados Unidos y pase una serie de controles biométricos de seguridad y verificación de antecedentes criminales. Mientras la regla se publica, el servicio de inmigración activó ayer martes la página para que patrocinadores venezolanos de parientes inmediatos puedan iniciar el proceso para traerlos a Estados Unidos. Quienes califiquen (como refugiados temporales) recibirán un permiso de admisión a Estados Unidos por un período de dos años y tendrán opción de solicitar una autorización de empleo (EAD) por el mismo período de tiempo. Sin embargo, la nueva norma advierte que “el período de dos años también permitirá a las personas buscar ayuda humanitaria u otros beneficios migratorios a los que puedan ser elegibles, y trabajar y contribuir a la economía de los Estados Unidos mientras lo hacen”. Pero aquellos a quienes no se les concede asilo u otro beneficio migratorio disponible, “deberán salir de los Estados Unidos al vencimiento de su período autorizado de libertad condicional o, generalmente, será puesto en proceso de deportación después del vencimiento del permiso”, añade. A su vez, el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) precisó que la implementación del programa (Proceso de Libertad Condicional para venezolanos) “está condicionado a que México continúe aceptando a ciudadanos de ese país sudamericano deportados por Estados Unidos”. La regla también indica que los inmigrantes venezolanos que no se acojan a este proceso, y en su lugar ingresen a Estados Unidos “sin autorización entre puntos de entrada, será objeto de expulsión o remoción”. La regla reitera que entrará en vigor el día en que sea publicado en el Registro Federal, es decir el 19 de octubre, y que quedan excluidos todos aquellos venezolanos a quienes “se les ha deportado u ordenado salir del país dentro de los cinco años anteriores. Tampoco califican aquellos que han entrado sin autorización a Estados Unidos entre puertos de entrada, a México o Panamá “después de la fecha de este aviso publicación” (en el Registro Federal). Abogados de inmigración consultados por Univision Noticias indicaron que aquellos que, aquellos inmigrantes que entraron a Panamá o México antes de la publicación de la regla, “deberán entonces demostrar a las autoridades



estadounidenses que se hallaban en esos países rumbo a la frontera sur de Estados Unidos en busca de asilo”. Será en ellos en quienes recaerá la evidencia de la prueba. “Mi consejo es que guarden los recibos de gastos que hicieron durante el viaje, por los lugares donde hayan pasado, boletos de trenes, de autobuses, porque todo eso les ayudará a demostrar que no ingresaron después de la fecha de publicación de la regla”, dice Alex Gálvez, un abogado de inmigración que ejerce en Los Ángeles, California. Y también los mensajes colocados en las redes sociales, textos que les enviaron a familiares explicando dónde estaban que se encontraban bien y esas cosas. E incluso selfies enviados a parientes. Y si tienen un boleto de avión que utilizaron para avanzar más rápido, mucho mejor. Toda esa información será de mucha utilidad para cuando lleguen a la frontera”, indicó El reglamento de la nueva política migratoria para Venezuela también advierte que “reducirá la migración irregular en el mediano y largo plazo, pero anticipamos una continuación sustancial de presiones a lo largo de la frontera suroeste en los próximos meses”. El gobierno dijo que el DHS estaba implementando “un esfuerzo inmediato para abordar el número creciente de encuentros de ciudadanos venezolanos en la frontera sur con México “a medida que continuamos implementando una estrategia más amplia y a largo plazo” para reducir el flujo migratorio. El DHS también dijo que “anticipamos que este nuevo esfuerzo reducirá los niveles récord de ciudadanos venezolanos que buscan ingresar irregularmente a Estados Unidos entre puntos de entrada a lo largo de la frontera sur, mientras al mismo tiempo proporciona un proceso para que ciertos venezolanos ingresen a Estados Unidos de manera segura y ordenada”. “Solo aquellos que cumplen con los criterios especificados y pasan la seguridad nacional y la investigación de seguridad pública serán elegibles para consideración de libertad condicional bajo este proceso”, precisa la regla.

Caso por caso

La regla también advierte que cada solicitud de patrocinio familiar será analizada “caso por caso” y sometido a estrictas medidas de seguridad biométrica por el DHS. Al detallar los objetivos del programa, el DHS explicó que el programa, similar al implementado en abril para Ucrania, pretende: Mejorar la seguridad en la frontera con México al

reducir la migración irregular de venezolanos; Mejorar la seguridad fronteriza y la seguridad nacional mediante la examinación de las personas antes de su llegada a un punto de entrada a Estados Unidos; Reducir la tensión en el personal y los recursos disponibles del DHS en la frontera; Minimizar el impacto interno de la migración irregular venezolana; Desincentivar un peligroso viaje irregular que pone en peligro la vida de los migrantes y su seguridad en riesgo, y dejar de enriquecer a las redes de contrabando humano; Cumplir importantes compromisos y metas de política exterior, tal como gestionar la migración de manera colaborativa en el hemisferio. En cuanto a las deportaciones o expulsiones de inmigrantes venezolanos que no califican para uno de los 24,000 cujos de la nueva política, el reglamento explica que en estos momentos existen herramientas activas para expulsar extranjeros, entre ellas el Título 42 de los Centros para el Control de las Enfermedades (CDC), activado en marzo de 2020 por la pandemia del coronavirus. Bajo esta política “se puede impedir la entrada o expulsar a los no ciudadanos para evitar la propagación de enfermedades transmisibles”, puntualiza la regla. El DHS también advierte que Venezuela actualmente “no permite las repatriaciones a través de vuelos charter”, situación que “limita significativamente su capacidad” operativa para expulsar extranjeros de ese país. Sin embargo y pese al rechazo de Venezuela de aceptar repatriados de connacionales, el gobierno confía en que tanto el programa como las herramientas vigentes y disponibles en la frontera, podrá reducir el tamaño de la crisis en la frontera que en los primeros 11 meses del año fiscal 2022 registró la detención o hallazgo de más de 2.1 millones de extranjeros indocumentados. Además del Título 42 el gobierno cuenta con la aplicación del Título 8 de la Ley de Inmigración, que permite la deportación de extranjeros por razones de inadmisibilidad. Y la facultad discrecional de los agentes federales para devolver a México si consideran que no existe una causa válida de asilo o la persona detenida ha tenido una o varias expulsiones anteriores. La regla señala que, en un plazo de 90 días a partir de la publicación en el Registro Federal, comiencen a adjudicarse las primeras solicitudes de patrocinio, trámite que será administrado por la Oficina de Ciudadanía y

Servicios de Inmigración (USCIS). Como parte del trabajo continuo de la Administración Biden-Harris destinado a crear un sistema inmigratorio justo, seguro y ordenado, en el día de hoy el Departamento de Seguridad Nacional (Department of Homeland Security, DHS) anunció la implementación de medidas conjuntas con México para reducir la cantidad de personas que llegan a nuestra frontera sudoeste y crear un proceso más ordenado y seguro para quienes huyen de la crisis humanitaria y económica en Venezuela. Un número de personas venezolanas casi cuatro veces superior al del año pasado intentó cruzar nuestra frontera sudoeste, para lo cual pusieron sus vidas en manos de organizaciones despiadadas que se dedican al contrabando de personas. Por otro lado, la migración irregular proveniente del norte de América Central disminuyó un 25% respecto del año pasado. Las medidas que están anunciando hoy Estados Unidos y México tienen por objeto abordar la migración irregular más crítica y contribuir a mitigar la presión sobre las ciudades y los estados que reciben a estas personas. Con efecto inmediato, las personas venezolanas que ingresen a Estados Unidos sin autorización por zonas ubicadas entre los puertos de ingreso serán devueltas a México. A su vez, Estados Unidos y México están reforzando sus operaciones coordinadas de aplicación de la ley para actuar contra organizaciones dedicadas al contrabando de personas y llevarlas ante la justicia. Dicha campaña incluirá nuevos puestos de control migratorio, más recursos y personal, acciones conjuntas contra las organizaciones dedicadas al contrabando de personas y un mayor intercambio de información en relación con nodos migratorios, hoteles, escondites y centros de coordinación. Estados Unidos también está planificando brindar mayor asistencia relativa a seguridad para ayudar a socios regionales a enfrentar los desafíos que plantea la migración en el Tapón del Darién. Nuestro esfuerzo integral orientado a reducir la migración irregular de personas venezolanas también incluye un nuevo proceso para permitir el ingreso legal y seguro a Estados Unidos de hasta 24,000 venezolanos que reúnan los requisitos. Estados Unidos no podrá implementar este proceso si México no mantiene su esfuerzo independiente, aunque paralelo, de aceptar el retorno de ciudadanos venezolanos que omitan este proceso e intenten ingresar en forma irregular. “Estas medidas demuestran que existe una manera lícita y ordenada para que los venezolanos ingresen a Estados Unidos, y el ingreso lícito es la única vía posible”, señaló el secretario de Seguridad Nacional, Alejandro N. Mayorkas. “Quienes intenten cruzar en forma ilegal la frontera sur de Estados Unidos serán enviados de regreso a México y ya no reunirán las condiciones para acceder a este proceso en el futuro. Quienes cumplan con el proceso legal tendrán la oportunidad de viajar en forma segura a los Estados Unidos y pasar a ser elegibles para trabajar aquí”.

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.

Desconfíe de las dietas milagrosas, pueden causar problemas de salud



Las que prometen resultados maravillosos en muy poco tiempo, son peligrosas a largo plazo. Independientemente de cuál sea la razón, el trasplante

Hace poco, un estudio sobre la famosa dieta Dukan reabrió el debate sobre los métodos milagrosos de reducción de peso en corto tiempo, pero que pasados uno o dos años hacen que la persona recupere los kilos perdidos. Penélope Cruz y Jennifer López son dos de las seguidoras de esta dieta, que consiste en un elevado consumo de proteínas y la supresión, sobre todo en la primera etapa, de los carbohidratos. Lo que se busca es que el organismo construya estructuras vitales, sobre todo

musculares, sin acumular grasas. Esto conllevaría, sin embargo, un aumento del colesterol, lo que eleva el riesgo de problemas cardiovasculares. "Su éxito radica en una feroz campaña de mercadeo y el respaldo de famosas, pero en el fondo sólo es una dieta hiperproteica y desequilibrada -afirma la Organización de Consumidores y Usuarios de España-. Además puede afectar el hígado y los riñones y causar estreñimiento, fatiga, calambres, dolores de cabeza y mal aliento". Claudia Angarita, directora del Centro Colombiano de Nutrición Integral, dice que cada dieta debe seguir un estricto control médico y estar acompañada de un cambio de hábitos y de

actividad física. La experta llevó a cabo un estudio comparativo de cinco de estas dietas restrictivas (Atkins, Dieta de la Zona, Mediterránea, Ornish y Weight Watchers) y concluyó que sí ayudan perder peso a corto plazo, pero casi siempre de agua, no de grasa; además, al alterar las proporciones de ciertos nutrientes generan efectos contraproducentes.

Deténgase y consulte si:

Ha perdido dos o más kilos a la semana. Se siente muy cansado e irritable y

experimenta la sensación de comer de forma compulsiva con frecuencia. Semanas después de comenzar la dieta, se le empieza a caer el pelo de manera exagerada. Sus uñas están frágiles y su piel se vuelve muy reseca. Tiene mareos, palpitaciones o desmayos mientras hace la dieta. Por las mañanas, siente náuseas y mucha sed. Desde que empezó la dieta tiene mal aliento, sobre todo por la mañana. Le suprimieron algún grupo de alimentos.

Atkins, famosa en los años 90

Hace unos años, la que estuvo en el ojo del huracán fue la famosa dieta Atkins, baja en carbohidratos y fibra y alta en grasas y proteínas. Para los expertos, este régimen, creado en los años 90 por Robert Atkins, puede producir efectos muy similares a los de la dieta Dukan, además de un peligroso déficit de vitaminas y minerales. Otros métodos polémicos son la dieta de los asteriscos, la Dash, la atlántica, la dieta aleluya o del génesis, la ortomolecular y la Scarsdale. Todas tienen como denominador común que son restrictivas con uno o más grupos de alimentos y que, según varias asociaciones de nutricionistas del mundo, carecen de base científica.

¿Cómo aumentar la sensación de saciedad y

bajar de peso?

1. Coma sentado: se ha comprobado que cuando la gente come de pie o caminando ingiere más alimentos, porque lo hace más de prisa.
2. Mastique bien: eso favorece el proceso digestivo y hace que uno coma más despacio y que la sensación de saciedad llegue más rápido.
3. Cada tres bocados suelte los cubiertos y déjelos sobre el plato por un momento; eso lo calma, le frena el acelerar y hace que coma menos.
4. Elija bien las horas: con el desayuno se asimila más la comida, porque el cuerpo necesita energía para empezar la jornada. En la noche el cuerpo tiende a almacenar. Coma más en la mañana y menos al anochecer.

De la pirámide... al plato

La famosa pirámide alimentaria -tan criticada por ineficaz y por confusa, pues tenía los cereales en la base y las grasas y los azúcares en la cúspide- le ha dado paso, en los últimos años, a un nuevo ícono que, según expertos de EE. UU., representa una dieta mucho más sana y balanceada: un plato. Esta imagen está dividida en los cuatro grupos de alimentos que deben comerse a diario para llevar una dieta equilibrada: carbohidratos (50%-60%), proteínas (10%-20%), grasas (25%-30%) y verduras y frutas (15%-20%), acompañados de productos lácteos, preferiblemente bajos en grasa, como aclara la nutricionista colombiana Claudia Angarita. La campaña 'MyPlate' fue lanzada hace poco en Estados Unidos por la primera dama Michelle Obama.

Aproveche al máximo las consultas con su médico



de los hispanoamericanos están las barreras lingüísticas y culturales, aunadas a un acceso limitado o nulo a la medicina preventiva. Una de las formas en la que los pacientes pueden ayudar a manejar mejor su salud del corazón es establecer una relación

de colaboración con el médico mediante una conversación abierta durante las consultas. Se creó un programa innovador específicamente para la comunidad latina hispanohablante: "Hora de Hablar CARDIO" (HDHC). Este programa ofrece recursos educativos gratuitos a pacientes, y a profesionales y organizaciones de salud. Los

recursos incluyen herramientas de capacitación en línea para desarrollar diversas habilidades, folletos para los pacientes, carteles, y hojas de trabajo para fijar metas; todos en español. También hay materiales impresos disponibles que se pueden descargar de la Web o pedir a www.HoradeHablarCARDIO.com. Se enviarán sin costo alguno. Hora de Hablar CARDIO es un programa educativo pagado por Merck y desarrollado en asociación con la American Academy of Family Physicians, el Canyon Ranch Institute y RIASWorks. Si visita el sitio Web www.HoradeHablarCARDIO.com, podrá ver más de 180 videos para desarrollar habilidades de comunicación que muestran técnicas que lo pueden ayudar a prepararse para su próxima consulta médica. Estas herramientas están en español y son culturalmente relevantes. Se diseñaron específicamente para la comunidad hispanoamericana; son sencillas y fáciles de usar en poco tiempo. AT11A505



La Dra. Astrid Almodóvar, médico familiar con sede en New Jersey, ofrece estos consejos a los pacientes hispanos para ayudarlos a planear su siguiente consulta médica:

Visite la página Web www.HoradeHablarCARDIO.com. Practique sus habilidades de comunicación para poder entender mejor y que lo entiendan mejor a usted.

Haga una lista de tres cosas que quisiera lograr en la consulta y anótelas.

Déle al médico información sobre usted: su historial y sus preocupaciones.

Trabajen en conjunto para fijar metas que se adapten a su estilo de vida.

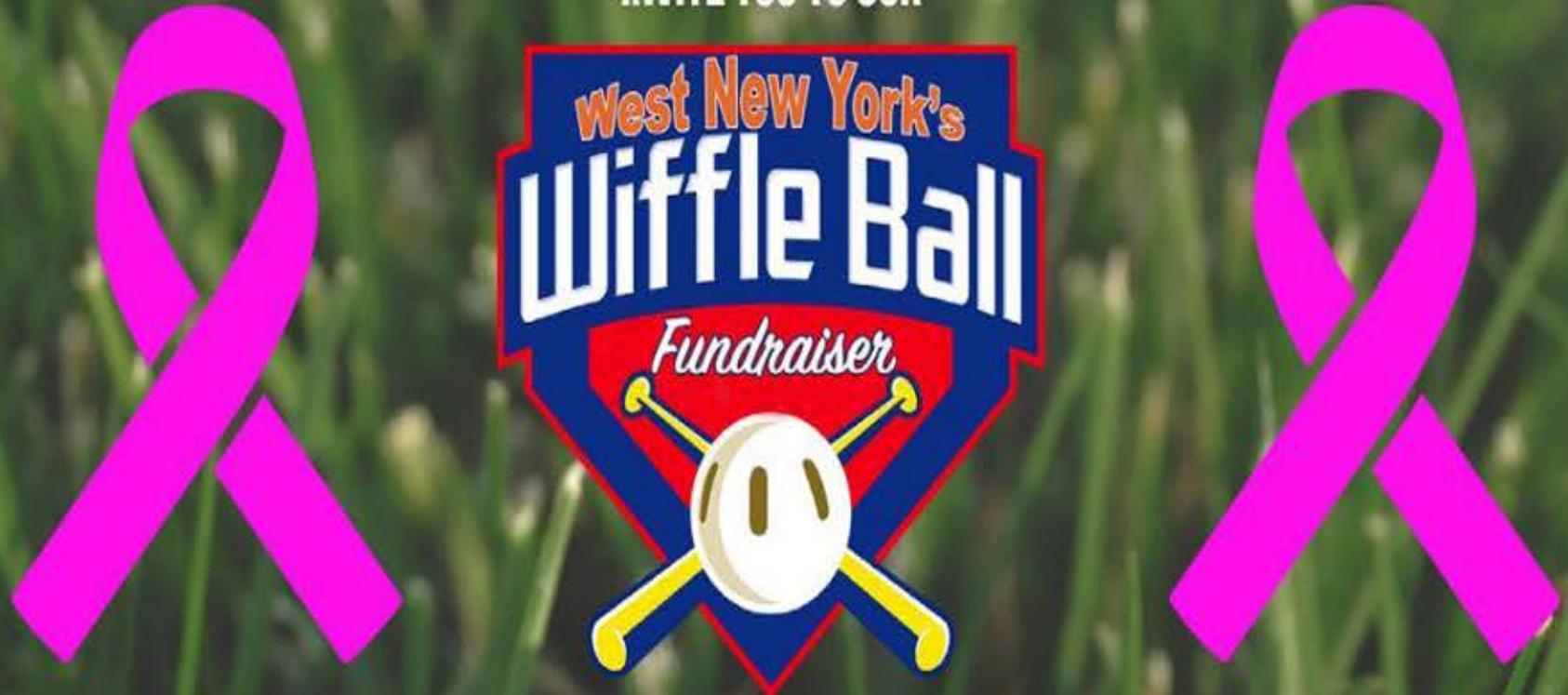
Muchos de nosotros nos sentimos abrumados, preocupados o nerviosos cuando vamos al médico. A pesar de esos sentimientos, es importante que los pacientes desempeñen un papel activo en el manejo de su salud, específicamente respecto a la salud del corazón.

Este llamado a la acción es especialmente importante para la comunidad hispana, ya que junto con los derrames cerebrales, las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en este grupo de pacientes cada año. Entre los factores que determinan la salud



TOWN OF WEST NEW YORK

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



For
Breast Cancer Awareness

MILLER STADIUM

**- 5808 JACKSON ST -
(ENTER ON MADISON ST)**

THIS SATURDAY, OCTOBER 22ND

FIRST PITCH @ 9AM

#WEAREWNY

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

#SOMOSWNY

William V. Musto Cultural Center 420 - 15th Street Union City, NJ
201-348-2313

Adults & Seniors

FREE PROGRAMS

CERAMICS FOR SENIORS

Monday - Thursday

8:00 AM - 1:00 PM

Registration Required

MEALS ON WHEELS FOR SENIORS

Monday - Friday

8:00 AM - 1:00 PM

Registration Required

AEROBICS FOR SENIORS

Monday, Wednesday, Friday

1:00 PM - 2:00 PM

CHAIR YOGA FOR SENIORS

Tuesday & Thursday

1:00 PM - 2:00 PM

SELF DEFENSE/ WING CHUN

Monday

7:15 PM - 8:15 PM





Las siguientes son respuestas a preguntas formuladas por los lectores en los últimos días. Recuerden que no remplazan la necesaria consulta con el médico.

El médico le responde: la gastritis, la caída del pelo y algo más...

Aún está muy pequeño para decir que tiene educados sus esfínteres; lo recomendable es no forzarlo ni ponerlo en evidencia frente a otros con la exigencia. Le aconsejo consultar con un psicólogo o psiquiatra infantil; la idea es que el especialista hable con los papás y con el niño, y defina el manejo.

► **Doctor, ¿es cierto que fumar causa gastritis?**

Juan C. Leyva

La verdad, no hay evidencia de que el consumo de cigarrillo cause gastritis, pero sí afecta a quienes ya tienen úlcera, porque sus componentes retardan la cicatrización y, por consiguiente, aumentan el dolor. En fin: lo mejor es que no fume.

► **¿Qué me recomienda para aliviar el dolor de cuello?**

Andrea Gómez

Cuando aparezca el dolor, aplíquese hielo envuelto en una toalla y alterne, cada cinco minutos, con una toalla humedecida con agua caliente. El frío disminuye la inflamación muscular y controla los impulsos dolorosos, y el calor

mejora la circulación y relaja. Cuide sus posturas, haga un esfuerzo consciente por no tensionar los músculos del cuello y de los hombros. Haga estiramientos y si el dolor dura más de tres días, consulte con el médico.

► **Una amiga dice que no se lava el pelo a diario, porque eso lo tumba. ¿Es cierto?**

María Alejandra Saavedra.

Nada menos cierto que eso: el pelo que se cae con el champú, también

lo hará con el roce de la almohada, con pasar las manos por la cabeza o durante el cepillado. Mejor dicho: lo que se va a caer, se cae, y lavarlo a todos los días no cambia las cosas.

► **He oído que tomar mucha agua ayuda a bajar de peso. ¿Cuánta es la recomendada? Jenny Paola Martínez.**

Jenny: lo que está probado es que tomarse dos vasos de agua poco antes de cada comida, aumenta la sensación de saciedad y hace que la gente coma menos. Para quemar gorditos no sirve...



► **Mi nieto de cuatro años y medio se niega a orinar de pie. No han valido las consultas con el pediatra ni los premios ni los regaños. Dice que no le gusta. ¿Qué se puede hacer?**

Adelaida Garzón. Bogotá.

Las neuronas sufren por falta de agua



Pocos saben que el rendimiento mental puede disminuir cuando el cuerpo pierde mucho líquido. "¡Está más claro que el agua!", suele afirmarse para dar a entender que cierto asunto resulta evidente y no admite ninguna duda o interpretación diferente.

Lo cierto es que, para quien no consume suficiente agua o no repone adecuadamente la que ha perdido su cuerpo, las cosas pueden no estar claras, porque la deshidratación afecta en diversos grados el rendimiento intelectual, de acuerdo con un estudio del Observatorio de Hidratación y Salud

de España (OHS). Para evitar que las neuronas sufran por falta de agua, los expertos del OHS recomiendan, especialmente en épocas en que se realice un esfuerzo mental más intenso, como los exámenes, la preparación de proyectos o las entrevistas laborales, mantener una buena hidratación, bebiendo de dos a tres litros de agua al día, a través de infusiones, refrescos, jugos y lácteos, entre otros.

Según las conclusiones del informe 'Hidratación en temporadas de esfuerzo mental intenso', realizado por el OHS, el rendimiento mental puede disminuir con la deshidratación, sobre todo cuando el cuerpo pierde más del 2 por ciento de líquidos.

Las investigaciones muestran que una leve pérdida del equilibrio hídrico puede afectar de manera más o menos intensa, la capacidad de atención y la memoria a corto plazo, y puede influir en la actividad mental rutinaria o en la concentración. Conforme avanzan el tiempo y el nivel de deshidratación se detecta un mayor descenso de las habilidades psicomotoras. La pérdida del equilibrio hídrico también guarda relación con un incremento de la fatiga, el cansancio, los problemas visuales, la pérdida de memoria y la disminución de la atención, la pérdida de habilidad aritmética y el incremento del tiempo de respuesta ante estímulos visuales, de acuerdo con el OHS. Finalmente, la deshidratación también afecta de forma especialmente negativa la función cerebral de los ancianos, ya que reduce su velocidad de procesamiento y el rendimiento de la memoria.

► **Recomendación: de dos a tres litros diarios. Consecuencias**

Cuando no se bebe lo necesario y no se reponen las pérdidas de líquido aparece la deshidratación, que puede provocar, además de pérdida de rendimiento intelectual y cognitivo, dolor de cabeza, alteración de la presión sanguínea, desvanecimiento y vértigo al levantarse. Cuanto mayor es la pérdida de líquido, los síntomas



son más fuertes.

► **'Tips' para tener una buena salud**

Los expertos recomiendan beber de dos a tres litros de líquido al día, procurar tener siempre una botella de nuestra bebida preferida a mano para tomar regularmente en la biblioteca, en clase o en el trabajo, y variar el tipo de líquidos que se consumen para tomar más fácilmente la cantidad adecuada. Es clave tomarse el agua a temperatura ambiente.

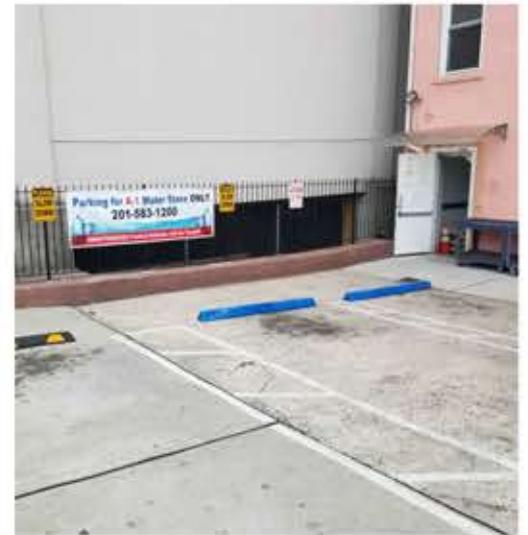
► **La temperatura es importante**

Si están frías, las bebidas pasan más rápidamente del estómago al intestino delgado, donde son asimiladas por el organismo, y aumenta el riesgo de diarrea y de espasmo esofágico. El otro extremo, sin embargo, también es perjudicial pues si las bebidas están muy calientes, el vaciado gástrico es lento y no se obtienen tan rápidamente los beneficios esperados con la ingesta del líquido.

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

Los embarazos tempranos obstruyen el progreso económico



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

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

►► 'A jugar, no a criar'

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

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

►► 'La estrategia será integral'

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

►► ¿Cómo puede hacer la diferencia este compromiso?

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

►► ¿Cómo funcionaría?

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

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

¿Quién garantiza que se cumplirá?

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

►► Los subsidios condicionados ayudan a reducir embarazos

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

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

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

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

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

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

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

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

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






Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

La Osteoporosis puede aparecer a cualquier edad

Osteogénesis imperfecta

La osteogénesis imperfecta (OI) es un trastorno genético en el cual los huesos se fracturan con facilidad. Algunas veces, los huesos se fracturan sin un motivo aparente. La OI también puede causar músculos débiles, dientes quebradizos, una columna desviada y pérdida del sentido del oído. La causa es un defecto genético que afecta la producción de colágeno, una proteína que ayuda a conservar huesos resistentes. Generalmente, el gen defectuoso se hereda de uno de los padres. Algunas veces, se debe a una mutación, un cambio genético aleatorio. La OI puede variar desde leve hasta severa y los síntomas varían de una persona a otra. Un individuo puede tener apenas algunas fracturas o alcanzar varios cientos de fracturas en toda la vida. No existe una cura, pero los síntomas pueden controlarse. Los tratamientos incluyen ejercicio, analgésicos, fisioterapia, sillas de ruedas, aparatos dentales y cirugía.

Cáncer de hueso

Es raro que un cáncer empiece su desarrollo en el hueso. Es más común que el cáncer se haya diseminado al hueso desde otras partes del cuerpo.

Existen tres tipos de cáncer óseo:

- Osteosarcoma: se desarrolla en los huesos en crecimiento, generalmente entre los 10 y los 25 años de edad
- Condrosarcoma: comienza en el cartílago, por lo general después de los 50 años de edad
- Sarcoma de Ewing: comienza en el tejido nervioso de la médula ósea de las personas jóvenes, con frecuencia después de un tratamiento por otra afección con radiación o quimioterapia

El síntoma más común del cáncer de hueso es el dolor. Otros síntomas pueden variar dependiendo de la localización y el tamaño del cáncer. La cirugía suele ser el tratamiento principal. Otros tratamientos pueden incluir la amputación, quimioterapia y radiación.

Tipos de problemas óseos:

- La baja densidad ósea y la osteoporosis debilitan los huesos y aumentan las probabilidades de fracturas
- La osteogénesis imperfecta hace que sus huesos sean frágiles y quebradizos
- La enfermedad de Paget en el hueso los debilita
- Las enfermedades óseas pueden hacer que los huesos se rompan fácilmente
- Los huesos también pueden desarrollar cáncer e infecciones
- Otras enfermedades de los huesos son producidas por una mala nutrición, factores genéticos o problemas con la velocidad de crecimiento o regeneración ósea



Densidad ósea

Tener huesos fuertes es importante para su salud. La salud de los huesos se mide con un examen denominado densidad mineral ósea (BMD, por sus siglas en inglés), el cual permite conocer

- Si usted tiene osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos
- El riesgo de que se sus huesos puedan sufrir fracturas
- Su respuesta a un tratamiento para la osteoporosis

Una masa ósea baja es suficiente para considerarse osteoporosis y es conocida como osteopenia. Las causas de masa ósea baja incluyen la historia familiar, no desarrollar buena masa ósea de niño y ciertas condiciones o medicinas. No todas las personas con masa ósea baja tienen osteoporosis, pero todos los que presentan esta condición están en riesgo de tenerla.

Si usted tiene masa ósea baja siga algunas recomendaciones que le pueden ayudar a disminuir la pérdida ósea: Incluya comida rica en calcio y vitamina D en su dieta y haga ejercicio físico como levantar pesas, caminar, jugar bolos o bailar. En algunos casos, el médico puede recetar medicinas para prevenir la osteoporosis.

Osteoporosis

La osteoporosis debilita los huesos y aumenta la posibilidad de fracturas. Cualquier persona puede padecer osteoporosis, pero es más común entre mujeres de edad avanzada. Casi la mitad de todas las mujeres y una cuarta parte de los hombres mayores de 50 años se fracturará un hueso debido a la osteoporosis.

Entre los factores de riesgo se incluyen:

- El envejecimiento
- Ser de talla pequeña y delgada
- Antecedentes familiares de

osteoporosis

- Tomar ciertos medicamentos
- Ser mujer de raza blanca o asiática
- Tener osteopenia, que significa, pérdida de densidad ósea

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa. Tal vez no sepa que la padece hasta que se fracture un hueso. Un examen de densidad mineral ósea es la mejor manera de controlar la salud de sus huesos. Para mantener



huesos resistentes, consuma una dieta rica en calcio y vitamina D, practique ejercicios y no fume. Si es necesario, existen medicamentos que también pueden ser de ayuda.

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

La osteoporosis puede aparecer a cualquier edad

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 21 de Octubre - 9:00 PM

Domingo 23 de Octubre - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 25 de Octubre - 9:30 PM

Miércoles 26 de Octubre - 9:30 PM



¡Logra el éxito de manera inusual!



Si eres una mujer emprendedora, dinámica, que trabaja duro para superarse a nivel profesional y personal, y tienes un ardiente deseo de triunfar pero sientes que te falta algo para ser totalmente exitosa, esta columna te caerá como anillo al dedo. Cuando buscas lo que necesitas para lograr el éxito, siempre te dan los mismos consejos trillados: “sé positiva”, “tienes que ser disciplinada”, “debes trabajar duro”, “aprende a manejar tu tiempo”, “sé organizada”, etc... Es cierto que estas cualidades son necesarias para superarte, pero no son las que te darán ventaja sobre otros. Hoy no te voy a dar esas recomendaciones clichés que has oído mil veces. Voy a compartir tres ingredientes imprescindibles para triunfar. Sé astuta: procura ser y estar lista, mantente alerta y con las “antenas paradas”. Debes estar pendiente de todo a tu alrededor para descubrir las buenas oportunidades y que otros no se adelanten o tomen ventaja de ti. Sé atrevida: cuando quieras o necesites algo para progresar en tu trabajo, vida o negocio, no tengas miedo en pedirlo y exigirlo. Lo peor que puede pasar es que te digan que no. Si te lo niegan, lo vuelves a pedir de otra forma. Tu insistencia y tu tenacidad harán que otros vean en ti el potencial de éxito que tienes. Sé llamativa: no me refiero a que te pongas un vestido fosforescente o que luzcas como una Miss Universo, pero tu look debe radiar porte y presencia. Viste de tal manera que emanes elegancia y seguridad en ti misma. La mujer exitosa siempre se arregla, se viste bien y llama la atención porque su aura refleja éxito. Sé carismática: demuestra que tienes chispa, eres espontánea y divertida. Una mujer carismática transmite ser capaz de aportar soluciones y se le abren más fácilmente las puertas que a una tímida con mil diplomas. Recuerda que el solo hecho de ser mujer te hace poderosa, y si agregas estas conductas a tu vida diaria, alcanzarás todo lo que te propongas. El

4% de los cargos en las 500 empresas más importantes alrededor del mundo de Fortune son mujeres, según Elissa Sangster, la directora de la Fundación Forté. Este porcentaje se encuentra en constante aumento y existen diversas formas de alcanzar el éxito. Hoy en día las mujeres tienen las cualidades y herramientas al alcance de su mano para convertirse en la persona que siempre soñaron con llegar a ser. Una mujer empresaria exitosa, una mamá ejemplar para sus hijos, una esposa enamorada de su marido, o la mejor amiga, confidente y consejera. Estas son tan solo algunas facetas de las mujeres que saben la importancia de administrar bien su tiempo. Estas mujeres, además de estar actualizadas están conectadas en cada actividad que desarrollan durante el día, están enteradas tanto de su vida laboral como de la familiar, y saben perfectamente tanto qué hacen sus hijos y cómo está el mercado en su industria. Por esta razón es tan importante la flexibilidad como estrategia corporativa en las empresas. Flexibilidad que permita una participación por igual de



cada uno los empleados, enfocando el trabajo en resultados y en el cómo más que en el dónde. Esta alternativa permite un trabajo más productivo y, específicamente para las mujeres, brinda la oportunidad de encontrar un balance entre el trabajo y el hogar, logrando contribuir con el éxito de sus carreras. Mujeres exitosas que siempre se ven perfectas, tienen tiempo de ir al gimnasio, pasar por la peluquería y tienen la capacidad de estar conectadas siempre con las tendencias actuales y con los que más aman. Pero, ¿cómo hacer para reconocerlas? Es cierto que todas tienen la capacidad de desarrollar

la vida y los riesgos que toman resultan emocionantes pero razonables.

- 2] **Visionaria:** Esta es la capacidad que tienen de reconocer y aprovechar las oportunidades al máximo. Se trata de disfrutar siempre del presente mientras moldean el futuro que quieren disfrutar el día de mañana.
- 3] **Equilibrada:** Deben poder crear un balance en su vida y ser completamente coherentes entre lo que hacen, piensan y comentan. Son mujeres capaces de dar todo de sí mismas y reconocen cuándo deben decir “no”.



las siguientes características. Sin embargo, hay unas mujeres que ya las tienen claras en su estilo de vida y las ponen en práctica todos los días. 8 pautas para repensarnos:

- 1] **Segura:** La primera cualidad debe ser la seguridad que tienen en ellas mismas y se refleja, a su vez, en todas las tareas que realizan, al desarrollar una capacidad de reacción efectiva ante los eventos inesperados de

- 4] **Positiva:** Esta característica es fundamental, ya que la actitud positiva se puede difundir entre las personas cercanas. son perseverantes, y viven su vida apasionadamente.

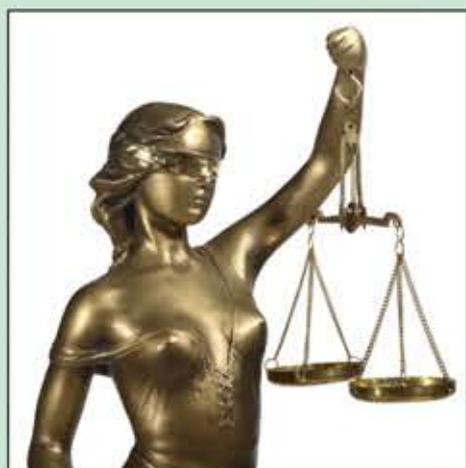
- 5] **Enfocada:** Saben cuáles son sus metas y trabajan disciplinadamente para llevarlas a cabo. Esta cualidad les permite tomar decisiones con claridad.

- 6] **Organizada:** La organización es clave para cumplir con mayor eficiencia con las responsabilidades sin dejar de lado la vida personal. Se apoya en la tecnología para lograrlo.

- 7] **Comunicativa:** Tienen la inteligencia de crear y mantener óptimas relaciones interpersonales ya que, por su naturaleza, la mujer es conciliadora.

- 8] **Actualizada:** Finalmente debe estar informada y actualizada sobre las últimas tendencias que aparecen en el mundo para tener una visión completa de su contexto actual, y se mantiene conectada en los diferentes aspectos de su vida todo el tiempo.

Estas características deben estar presentes en la vida personal, laboral y sentimental de una mujer exitosa, para desarrollar cualidades de liderazgo y convertirse en un modelo a seguir.



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

65

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

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



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



DIVORCIO POR SOLO \$99.00

- 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.

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

Communitarian Media Network, Inc.
Communitarian 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.

165

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

215

Tailor shop In Manhattan, looking for professional **MENSWEAR TAILOR** to create pants and jackets.
Call
212-268-5682
arelstudio98@yahoo.com

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

217
 Beauty salon
 soliciita Estilista
 con Experiencia
 en corte y color
 290 Broadway
 Brooklyn,
 Parada Marcy
 Tren JMZ
 Interesados llamar
 o enviar texto a
9176761259

216
Drivers
 for pizzeria
 en
 Weehawken, NJ
 with own car
 speak English
 is a plus
 please call
 Tony
201-957-0144

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

213
 Se Necesita
 Tapicero con experiencia
 de 10 años minimo
 Area de Jersey City
 llamar
201-659-3676
 647 Newark Ave
 Jersey City
 New Jersey

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

GABY ²¹⁰ Y SUS AMIGAS

Disponibles
24 horas
New York
New Jersey
Solicito
Chicas
646-288-1726

NEED ²⁰⁹
MUST
COMPETITIVE
SALARY
AND
BENEFITS
RAGO
BROTHERS
SHOE AND
LEATHER
973-214-6917

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

²¹²
Seeking Live in/ live out workers for varios jobs We have to offer doing for cleaning baby sitting goog pay
201-791-1230

Tractor ²¹¹
Trailer
Chofer de Camion
Clase A
Trabajo local
No puertos
Ingreso semanal \$1,700 to \$2,200
llamar a Jack
908-636-0680

\$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

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

Beauty salon
solicita ²¹⁸
Manicurista
con Experiencia
en corte y color
290 Broadway
Brooklyn,
Parada Marcy
Tren JMZ
Interesados
llamar
o enviar texto
9176761259

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

Si quieres salir ¹⁹¹
 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

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

Now Hiring
Grill men 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

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

Santeria Sanadora Energetica y Clarividente



Amarres, suerte en el amor
 y dinero.

Armonizo sus chakras
 Sano su campo energetico
 para que todo fluya
 Trabajos garantizados
 informes en Whatsapp:

917-717-3490

²²²

ALEX Agencia ²¹⁹
de Empleo
Toda clase
de trabajos.
69-06 Roosevelt Ave,
2nd Fl, Woodside,
NY 11377.
Sobre
Dunkin' Donuts
347-935-3049/3048
Mrs. Lee

Help Wanted ¹⁷⁴
 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

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

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

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

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



201-305-5624

221

Sam's Auto Body Shop is hiring!
 Positions available for Autobody Repair for plastic & metal, assembly and disassembly and Heavy Metal Painter, Paint Prep
718-488-5990
718-488-5991

220

Delivery Company Drivers
 Non CDL required with clean license and background deliver local in Hudson County
201-491-3389
 George

205

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

www.cambionewspaper.com **El Cambio**
 El periódico que le sirve a la comunidad



Solo digite: **www.CambioNewspaper.com** y de inmediato podrá ver página a página la última edición como si la tuviera entre sus manos.

También siguenos en las mas importantes redes sociales

www.facebook.com/cambionews
www.twitter.com/elcambionews
www.CambioNewspaper.com
201-902-0811

MADISON N.J. QUINDIANOS UNIDOS POR COLOMBIA UNIDOS POR COLOMBIA

QUINDIANOS UNIDOS POR COLOMBIA
 TE INVITA A SU FIESTA DE HALLOWEEN
 Sábado Octubre 29th

PREMIOS A LOS MEJORES DISFRACES
 MUSICA de DJ Tavo

Donación \$15
 CUPO LIMITADO
 7:00 pm a 1:00 am

95 North Street
 Madison NJ 07940
 Lámenos para reservar su mesa

SIGAMOS EN FACEBOOK E INSTAGRAM
 Informes: guillermogil40@yahoo.com
 Para Información llamar al **973-886-1801**

PATROCINAN:




JP Computer's
 Julio Paternina
 ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS

Reparación de computadoras a domicilio



AHORA!!!
 Hacemos páginas de internet.

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

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

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093
201-893-5397
 E-mail: jpccomputer1@hotmail.com

Programa de nuevas esperanzas par estudiantes presos en el HCCC



El programa Vía Académica y Laboral del Colegio Comunitario del Condado de Hudson renueva las esperanzas y ofrece un nuevo comienzo para los estudiantes presos

3 de octubre de 2022, Jersey City, NJ – En la película *La sociedad de los poetas muertos*, el personaje de Robin Williams, el maestro John Keating, les dice a sus alumnos: “No importa lo que les digan, las palabras y las ideas pueden cambiar el mundo”.

Esas palabras nunca fueron tan ciertas como en el caso de Joseph Wise y el Programa Vía Académica y Laboral (AWPP) del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC).

Joseph Wise, de 48 años, ha vivido en Jersey City toda su vida y ahora está cursando su tercer semestre de estudios en el HCCC. Comenzó su educación superior en el programa AWPP en septiembre de 2021 mientras cumplía su condena en el Centro Correccional del

Condado de Hudson.

Wise contó que pasó toda su vida entrando y saliendo de instituciones y luchando contra el abuso de sustancias, pero que poco después de comenzar el programa AWPP, Lori Margolin, vicepresidenta asociada de educación continua y desarrollo de la fuerza laboral del HCCC, lo llamó “estudiante”.

“Nunca nadie me había llamado estudiante”, dijo Wise. “Me hizo pensar. Me hizo dar cuenta de que mi mente estaba más encerrada que mi cuerpo”. También hizo que Wise se diera cuenta de que las clases permitían que su mente saliera de la cárcel y que la educación era la única forma de mantenerse fuera de las instituciones. “Entonces lo decidí: ya fui a la cárcel, ahora iré a la escuela”, expresó.

El programa AWPP es producto de una asociación entre el Colegio Comunitario del Condado de Hudson, el Centro Correccional del Condado de Hudson y el Departamento de Vivienda y

incluyen programas de educación y/o capacitación laboral y que brindan apoyo continuo, elementos incorporados al programa AWPP, comentó el Presidente de HCCC, el Dr. Christopher Reber. “Programas como este son esenciales y transformadores, y los hombres y mujeres que participan son extraordinariamente inspiradores”.

La Sra. Margolin y la Decana de Asuntos Académicos y Evaluación del HCCC, la Dra. Heather DeVries, trabajaron con el Director del Departamento de Vivienda y Reintegración Comunitaria del Condado de Hudson, Frank Mazza, y el Centro Correccional del Condado de Hudson para instituir el programa, que ofrece a los participantes la opción de obtener un título o capacitarse como fuerza laboral. Cuando comenzó, el otoño pasado, el programa se ofrecía solo a hombres, y este verano se incluyeron mujeres. Hoy, hay 44 alumnos en el AWPP, con un total de 122 estudiantes inscriptos desde que comenzó el programa.

Los participantes del programa deben cumplir con todos los requisitos académicos del HCCC. Las clases se dictan en la Biblioteca de Derecho de la cárcel. Además de dar clases, la empresa asociada al HCCC, Women Rising, Inc., da cursos de educación financiera y habilidades para la vida y, para promover la equidad, el Colegio se asegura de que los estudiantes presos reciban la misma capacitación académica y asistencia que los demás estudiantes del HCCC.

Wise contó que también estaba luchando contra el abuso de sustancias y uno de sus profesores le dio una lista de grupos donde buscar ayuda. Ahora en libertad condicional con el Tribunal de Recuperación, está tomando clases en el campus del HCCC como estudiante del EOF (Fondo de Oportunidades Educativas), recibiendo asesoramiento, clases de apoyo, ayuda financiera y el apoyo de los docentes y los consejeros académicos, especialmente del director del programa EOF del HCCC, José Lowe y su personal.

Después de graduarse en el HCCC con su título de Asociado en Ciencias de Servicios Humanos/Trabajo Pre-social, Wise planea transferirse a la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Rutgers. Eventualmente, quiere trabajar con adolescentes en un centro de

tratamiento para poder ayudar a los jóvenes y que no tengan que pasar por muchos de los desafíos que él ha tenido que superar.

“Este es un programa realmente bueno, con personas que son una gran inspiración para mí”, afirmó Wise. “Todos en el programa están ayudándome a hacer lo que debo hacer para tener éxito, y sé que lo lograré”.

###

Pie de foto: Joseph Wise, un participante del Programa Vía Académica y Laboral del Colegio Comunitario del Condado de Hudson.

Reintegración Comunitaria del Condado de Hudson. El programa es posible gracias a una subvención de \$450.000 que el HCCC recibe del condado de Hudson. Es uno de los pocos programas de este tipo en los Estados Unidos que ofrecen un título virtual y capacitación laboral en un centro correccional del condado.

Es muy frecuente que a los hombres y mujeres presos no se les den las herramientas para reinsertarse en la sociedad sin tener que encontrarse con la pobreza, la violencia, el desempleo y la dependencia, las mismas condiciones que los llevaron a prisión. Los datos indican que la tasa de desempleo de los hombres y mujeres que han estado presos es cinco veces mayor que la de la población general, y que el 70% de los niños con padres presos también desarrollan antecedentes penales.

“Los programas más efectivos para combatir la reincidencia son los que comienzan antes de la liberación, que

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**



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