

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 18 - Edición 855

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Febrero 28 a Marzo 6, 2024

En las primarias demócratas de Michigan también ganaron los no comprometidos con Biden



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**

'En las primarias demócratas de Michigan también ganaron los "no comprometidos" con Biden

Aunque el presidente Joe Biden ganó cómodamente las elecciones primarias demócratas de Michigan, hay otros demócratas que se atribuyen una resonante 'victoria': son los que promovieron el voto "no comprometido" como señal de protesta hacia el manejo que ha hecho la Casa Blanca de la guerra en Gaza. En las primarias de Michigan de este martes hubo un ganador inesperado. Más allá de los triunfos por amplia ventaja que lograron Joe Biden y Donald Trump, el grupo demócrata que promovió el "voto no comprometido" se adjudicó una victoria al lograr mucho más apoyo del que había considerado que sería bueno para su gesto de protesta. El voto "no comprometido" fue promovido por líderes demócratas y grupos liberales para expresar rechazo a la manera como Biden ha manejado la guerra en Gaza y su política hacia Israel. " Nuestro movimiento salió victorioso esta noche y superó enormemente nuestras expectativas. Decenas de miles de demócratas de Michigan... no están comprometidos con la reelección [del presidente Biden] debido a la guerra en Gaza", dijo en un comunicado Layla Elabed, directora de campaña de Listen to Michigan. Con el 95% de los votos escrutados, los votos "no comprometidos" se acercaban a los 101,000. La meta de sus promotores era lograr 10,000, que era la diferencia por la que Trump le ganó este estado péndulo a Hillary Clinton en 2016. Y aunque cuatro años después, Biden se lo ganó a Trump por 154,000 votos, el resultado de los "no comprometidos" demuestra que este año es posible que el presidente no cuente con el entusiasmo que movilizó para su elección. Los "no comprometidos" el mayor desafío para la reelección de Biden. Incluso, el presidente Biden, destacando los esfuerzos de la Casa Blanca en gestionar un acuerdo de paz o al menos "moderar" la ofensiva israelí contra los palestinos, aseguró el lunes que habría pronto un cese de hostilidades en la región. Pero los organizadores del esfuerzo "no comprometido" no lucieron convencidos e insistieron en mandar un mensaje en las urnas. El movimiento de base promoviendo el voto "no comprometido" para registrar objeciones a su manejo de la guerra en Gaza ha sido el desafío político más importante de Biden este año, más allá de lo que podría haber representado algún candidato retador. Ese impulso comenzó en serio hace apenas unas semanas y ha



sido respaldado por funcionarios como la representante demócrata Rashida Tlaib, la primera mujer palestina-estadounidense en el Congreso, y el exrepresentante demócrata Andy Levin. Our Revolution, grupo que estuvo vinculado al senador Bernie Sanders, también instó a los votantes progresistas a elegir "no comprometidos" diciendo que enviaría un mensaje a Biden para que "cambie el rumbo AHORA en Gaza o corre el riesgo de perder" Michigan ante Trump

en noviembre.

Michigan no está asegurado para Biden. Aunque Michigan tiene la característica de ser sede de una importante comunidad de origen árabe, su ejemplo puede resultar atractivo para algunos liberales que podrían abstenerse de participar en las siguientes primarias o promover un voto protesta similar en sus estados. La importancia del gesto de Michigan es que puede nuclear el sentimiento de decepción

que existe entre muchos liberales por la posición estadounidense ante la ofensiva de Israel en Gaza y, llegadas las elecciones generales de noviembre, restarle apoyos al presidente Biden. Sobre todo en estados péndulos como Michigan, donde unos pocos miles de votos pueden significar la diferencia entre seguir en la Casa Blanca o perder la revancha ante su rival Trump.

THE PEOPLE'S PHARMACY

¡Somos tu Farmacia de Confianza!



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

**ENTREGAS GRATUITAS
A DOMICILIO**

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

**ACEPTAMOS TODOS LOS
SEGUROS MEDICOS Y MEDICAID**

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

PERSONAL BILINGUE

- Productos de Belleza
- Glucometría
- Toma de Presión

**Nuestro Compromisos son sus
Medicamentos al Día**



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



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

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

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

'Ley SB 4 de Texas: juez concede petición para suspender legislación contra inmigrantes

La ley SB 4 de Texas, que permite a oficiales del estado arrestar a inmigrantes, quedó suspendida luego de una orden que emitió el juez David Ezra. Sin embargo, la administración del gobernador Greg Abbott seguirá dando una lucha legal en cortes más altas para lograr aplicarla. AUSTIN, Texas.- Un juez de distrito concedió una petición para que la ley SB 4 de Texas sea suspendida y no entre en vigor, que permitía arrestos de autoridades estatales contra inmigrantes, de acuerdo con documentos en poder de Univision Austin. Respecto a la orden, que fue solicitada por el gobierno federal y organizaciones por los derechos civiles, el juez emitió una opinión que menciona esta ley la considera inconstitucional porque el control migratorio tradicionalmente le ha correspondido a Estados Unidos, y no a cada estado. Originalmente, esta ley iba a entrar en vigor el 5 de marzo de 2024 y había sido aprobada por el Capitolio de Texas en 2023. Se espera que Texas apele la decisión y el caso se eleve al Quinto Circuito de Estados Unidos, donde se han disputado casos entre el Estado de la Estrella Solitaria y el gobierno federal sobre la frontera, como el del 'muro' flotante de boyas. Después de pasar por la corte de apelaciones del Quinto Circuito de Estados Unidos, es posible que esta ley llegue hasta la Suprema Corte de Justicia, especuló el juez David Ezra durante la audiencia que se llevó a cabo el 15 de febrero. A unas horas de revelarse el bloqueo de la ley, el Gobernador de Texas, Greg Abbott, emitió un comunicado en el que resaltó el derecho constitucional de Texas de apelar la decisión. "Texas apelará inmediatamente esta decisión y no vamos a dejar de pelear para proteger nuestro Estado (y nuestra nación) de la crisis fronteriza del Presidente Biden. El Presidente de los Estados Unidos tiene el deber constitucional de enforzar leyes federales para proteger estados, incluyendo leyes que ya están en los libros que mandatan la detención ilegal de inmigrantes. Texas tiene el derecho de defenderse debido al fracaso del deber del Presidente Biden de proteger nuestro Estado de la invasión al sur de la frontera. Incluso desde la bancada, el Juez de Distrito reconoció que este caso será eventualmente decidido por la Suprema Corte de los Estados Unidos", se lee en el comunicado. De la misma manera dijo a través de sus redes sociales que la decisión no le preocupa. "Juez bloquea ley de Texas que nos



TEXAS LE MANDA SUS MIGRANTES A NUEVA YORK



permite arrestar y deportar migrantes. No me preocupa, era lo esperado. El juez dijo que este caso será decidido por la Suprema Corte de los Estados Unidos. Estoy de acuerdo. Texas tiene cimientos legales sólidos para defenderse de una invasión", dijo a través de su cuenta de X. Para poder impugnar la SB 4, el Departamento de Justicia y las organizaciones civiles argumentaron que la autoridad exclusiva para regular la entrada y la expulsión de personas no ciudadanas es del gobierno federal. "La inmigración, las relaciones exteriores y el control de una frontera internacional" son de intereses federales, dice el documento con el que interpusieron la petición permanente para la orden de suspensión. Además, el gobierno estadounidense sostiene que la ley SB 4

podría dañar sus relaciones que tiene con México, porque contemplan deportar a personas migrantes mediante jueces estatales sin considerar que este país los acepte. El presidente Andrés Manuel López Obrador ya se había pronunciado en contra de esta medida y acusó que el gobernador Abbott la impulsó porque quiere ser vicepresidente para las próximas elecciones de noviembre. Otro argumento contra la SB 4 fue que estaría violando la Cláusula del Comercio Extranjero de Estados Unidos, donde se contempla el movimiento de personas y en precedentes de tribunales se entiende también como el cruce de personas migrantes por la frontera, porque esto afecta el comercio. "Por lo tanto, los estados no pueden regular el movimiento de no ciudadanos a

través de una frontera internacional", dijo el gobierno federal. ¿Qué medidas contempla la ley SB 4 para las personas migrantes en Texas? La ley SB 4 contempla delitos graves, en los que las personas podrían pasar de 2 a 20 años en prisión. "El estado de Texas dice que va a llevar a la gente hasta México. Los va a dejar en México. Y si la gente en ese momento se rechaza, dice 'no quiero ser deportado bajo la ley de Texas', Texas dice, bueno, vamos a condenarlo a 20 años en la cárcel", explicó David Donatti, abogado de la ACLU del estado, afuera de la audiencia del 15 de febrero. Con la SB 4, jueces del estado de Texas podrían estar emitiendo órdenes de expulsión. Los arrestos hacia personas migrantes por parte de policías de las ciudades, sheriffs de los condados o de oficiales del Departamento de Seguridad Pública de Texas, haría que estas autoridades estén funcionando como si fueran la Agencia de Aduanas y Protección Fronteriza, que es federal. Ya se ha decidido en casos de corte anteriores que estas funciones para arrestar a inmigrantes por su estatus y las operaciones para expulsarlos deben ser bajo el gobierno federal. La ACLU y organizaciones a favor de los derechos civiles han mencionado que con la SB 4 podría también traer discriminación, porque abre puerta a que arresten a quienes sospechen que sean personas migrantes.

El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados se unieron a la Biblioteca Pública de West New York para celebrar el Mes de la Historia Afroamericana. La impresionante exhibición de libros y exhibiciones honró el legado de los líderes que cambiaron el mundo. Alentamos a los residentes a visitarnos y conocer a los muchos héroes que ayudaron a dar forma a este país con su lucha.



TOWN OF WEST NEW YORK
MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

BLACK HISTORY MONTH



**AT
WNY
PUBLIC
LIBRARY**



#WEAREWNY

[f](https://www.facebook.com/townofwny) [i](https://www.instagram.com/townofwny) [in](https://www.linkedin.com/company/townofwny) @townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Mayor Brian P. Stack
& Board of Commissioners
cordially invite you to



DOMINICAN
INDEPENDENCE DAY
CELEBRATION

Tuesday, February 27, 2024

DOMINICAN FLAG RAISING CEREMONY

International Plaza

Corner of 38th Street & Palisade Avenue

12:00 PM

DOMINICAN CELEBRATORY DINNER

Colin Powell School

1500 New York Avenue

7:00 PM

FREE ADMISSION

Everyone in the community is
invited to the festivities.
In Union City, we celebrate the beautiful
diversity of all of our people.

Transportation will be provided from the following locations beginning at 6:00 PM:

4545 Palisade Avenue
3911 Kennedy Blvd.
39th & Bergen Turnpike

3700 Palisade Plaza
522-22nd Street
1509 Bergenline Avenue

500 Central Avenue
1104 Palisade Avenue
1015 Central Avenue

380 Mountain Road
49th & Hudson Avenue
100 Manhattan Avenue

'Putin advierte del "riesgo real" de guerra nuclear por Ucrania

Putin se congratuló por el avance de sus tropas en el frente ucraniano y alertó de las "trágicas consecuencias" si algún país occidental enviaba soldados a Kiev, después de que el presidente francés, Emmanuel Macron, mencionara la semana pasada esta posibilidad. El presidente ruso, Vladimir Putin, advirtió este jueves a las potencias occidentales del riesgo "real" de una guerra nuclear en caso de escalada en el conflicto en Ucrania. En su discurso sobre el estado de la nación y a dos semanas de unas elecciones a las que va sin competencia, Putin celebró el avance de sus tropas en el frente ucraniano y alertó de las "trágicas consecuencias" si algún país occidental enviaba soldados a Kiev, después de que el presidente francés, Emmanuel Macron, mencionara la semana pasada esta posibilidad. "Hablaron de la posibilidad de enviar a Ucrania contingentes militares occidentales (...) Pero las consecuencias de estas intervenciones serían realmente más trágicas", declaró Putin ante la élite política rusa en el Gostiny Dvor, un palacio de congresos cerca de la plaza Roja de Moscú. "Tendrían que darse cuenta de que nosotros también tenemos armas capaces de alcanzar objetivos en su territorio. Todo lo que ellos inventan en este momento, además de asustar al mundo, es una amenaza real de un conflicto en el que se usen armas nucleares, lo que significa la destrucción de la civilización". "¿No lo comprenden?", dijo alegando que los líderes occidentales están jugando con sus opciones de una mayor implicación en el conflicto, como en una simulación. "Esta gente no ha pasado por ningún gran desafío y ha olvidado lo que significa la guerra". Putin hizo hincapié en que las fuerzas nucleares rusas están "totalmente preparadas" y añadió que el ejército ha desplegado nuevas y potentes armas, algunas de ellas probadas en los campos de batalla en Ucrania. El momento en que un misil ucraniano destruye un buque de guerra ruso en Crimea Putin, que se explayó durante dos horas y seis minutos, subrayó que los soldados rusos crean "las condiciones absolutamente necesarias para el futuro del país y su desarrollo". "Nosotros somos una gran familia (...). Creo en nuestras victorias y éxitos, creo en el futuro de Rusia", proclamó frente a los principales funcionarios del país. Putin aseguró que el país no olvidará a los caídos en el marco de lo que sigue llamando operación militar especial, que, según dijo, es apoyada por "la absoluta



mayoría" de la población. Durante su discurso pidió guardar un minuto de silencio en su honor, aunque la última vez que Moscú informa sobre bajas en sus filas fue en septiembre de 2022, cuando las cifró en 5,937. El líder del Kremlin compareció en mejor posición que hace un año, cuando sus tropas protagonizaban humillantes retiradas en el sur y el noreste de Ucrania después de un intento fallido de tomar Kiev en la primavera de 2022. Pero desde entonces, Ucrania fracasó en su contraofensiva del verano y sus fuerzas se encuentran a la defensiva, con escasez de municiones, y superadas por unos soldados rusos más numerosos y mejor armados. A mediados de febrero, las fuerzas de Moscú tomaron la ciudad fortificada de Avdiivka, en el frente oriental, y continúan su ofensiva en este sector. "Se han multiplicado las capacidades militares de las fuerzas armadas (rusas). Avanzan con paso firme en varias zonas" del frente, se felicitó el jueves Putin, añadiendo que "la absoluta mayoría del pueblo ruso" apoya la campaña militar en Ucrania. El mandatario también elogió "la flexibilidad y la resistencia" de la economía rusa que, pese a la avalancha de sanciones occidentales, resiste y se ha centrado en la maquinaria de guerra y en el mercado asiático. El silencio de Putin sobre la muerte de Navalny En sus discursos sobre el estado de la nación, Putin



suele hacer balance del año anterior y fija las orientaciones estratégicas del país Como es habitual, el jueves usó esta plataforma para arremeter contra Occidente, presentado como el enemigo depravado de los "valores tradicionales" defendidos oficialmente por el Kremlin. "Una familia con muchos hijos tiene que ser la norma", lanzó, en un contexto de graves problemas demográficos en el país, acentuados por la invasión a Ucrania y la huida al extranjero de cientos de miles de personas. Putin también aseguró que la lucha contra la pobreza en Rusia era una de sus prioridades y celebró la reducción del "consumo de alcohol" en el país. Los incidentes a los que sobrevivió Alexey Navalny antes de morir en una cárcel rusa Putin, de 71 años y que se presenta como candidato independiente a los comicios que se celebrarán entre el 15 y el 17 de marzo, confía en el férreo control del sistema político ruso que ha establecido

durante sus 24 años en el poder. Los críticos más destacados que podrían desafiarlo están encarcelados o viven en el extranjero, y la mayoría de los medios de comunicación independientes han sido prohibidos, lo que supone que la reelección de Putin está prácticamente garantizada. En la boleta habrá otros tres candidatos nombrados por partidos aliados del Kremlin con representación parlamentaria. De hecho, el discurso tuvo lugar en la víspera de los funerales en Moscú de su principal oponente, el militante anticorrupción Alexei Navalny, fallecido el 16 de febrero en prisión en circunstancias poco claras. Putin, que nunca pronuncia el nombre de Navalny, tampoco comentó en el discurso un deceso que causó conmoción dentro y fuera del país.

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

La Cámara de Representantes aprueba otra prórroga para evitar un cierre parcial del gobierno el viernes

La prórroga a corto plazo es la cuarta en los últimos meses, y muchos legisladores esperan que sea la última para el año fiscal en curso, incluido el líder de la Cámara de Representantes Mike Johnson. La Cámara de Representantes aprobó este jueves otra medida de gasto a corto plazo que mantendría en funcionamiento un conjunto de agencias federales hasta el 8 de marzo y otro conjunto hasta el 22, evitando un cierre de partes del gobierno federal que, de otro modo, entraría en vigor el sábado. Se espera que el Senado vote el proyecto a lo largo del día. La prórroga a corto plazo es la cuarta en los últimos meses, y muchos legisladores esperan que sea la última para el año fiscal en curso, incluido el presidente de la Cámara de Representantes, Mike Johnson, quien dijo que los negociadores habían completado seis de los proyectos de ley de gastos anuales que financian las agencias federales y tenían "un acuerdo casi definitivo sobre los demás". "Haremos el trabajo", dijo Johnson al salir de una reunión a puerta cerrada con sus colegas republicanos. La votación para aprobar la medida fue de 320-99 votos. Superó fácilmente la mayoría de dos tercios necesaria para su aprobación. Al final del proceso, que ahora se espera que se extienda hasta finales de marzo, el Congreso tiene previsto aprobar más de 1.6 billones de dólares en gastos para el año fiscal que comenzó el 1 de octubre de 2023, más o menos en línea con el año fiscal anterior. Esa misma cantidad es la que el expresidente de la Cámara, Kevin McCarthy, negoció con la Casa Blanca el año pasado antes de que ocho legisladores republicanos descontentos se unieran a los demócratas unos meses más tarde y votaran a favor de su destitución. Algunos de los miembros más conservadores de la Cámara querían recortes mayores que los que permitía ese acuerdo a través de sus topes de gasto. También buscaban una serie de cambios políticos a los que se oponían los demócratas. Esperaban que la perspectiva de un cierre del Congreso les permitiera hacer más concesiones. ¿Cuál es el siguiente paso para evitar un cierre de gobierno? Una vez que la Cámara de Representantes vote la medida de gasto temporal de esta semana, se espera que el Senado la estudie antes de enviarla a la mesa del presidente Biden antes de la medianoche del viernes. La prórroga temporal financia los departamentos de agricultura, transporte, interior y otros hasta el 8 de marzo. El Pentágono, seguridad nacional, salud y servicios



humanos, así como el departamento de Estado recibirán fondos hasta el 22 de marzo. Se espera que esta sea la última prórroga ya que casi todas ellas han sido aprobadas al límite de que se agoten los recursos, lo que provocaría un cierre administrativo o 'shutdown'. El renovado interés en los proyectos de ley de gastos de este año no incluye el paquete separado de ayuda de \$95,300 millones que el Senado aprobó para Ucrania, Israel y Taiwán a

principios de este mes, con gran parte de ese dinero gastado en EEUU para reponer el arsenal militar del país. En paralelo a la aprobación de las prórrogas, los dos partidos negocian los presupuestos para el año fiscal 2024, del que ya han pasado cinco meses y que va hasta el próximo 30 de septiembre. De hecho, está previsto que la Casa Blanca haga públicas el 11 de marzo sus peticiones para el presupuesto del año fiscal de 2025, cuando el Congreso

ni siquiera ha aprobado el de 2024.

¿Qué pasa en caso de un cierre de gobierno?

Cada vez que un cierre administrativo está a menos de una semana de producirse, la Casa Blanca activa un protocolo para preparar a todos sus departamentos. Un cierre de gobierno implicaría enviar a casa sin trabajo ni sueldo a cientos de miles de empleados públicos y la paralización de multitud de servicios.

Holy Name Medical Center 



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


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



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

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



NUMBERS NOW



**Ahora en
Hackensack
New Jersey**

Nos especializamos en los siguientes tipos de servicios

**Impuestos - Contabilidad General - Nómina de sueldos
Incorporaciones - Traducciones - Notario Publico - Itin - BOI Form.**



551-303-0202

 cs@numbersnow.tax



6 Bergen St Hackensack, NJ 07601



KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP



COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

Comprar o vender una casa puede ser un proceso estresante si no cuenta con el agente inmobiliario adecuado. Contáctenos y permítanos ser su fuente más confiable para brindarle el mejor resultado posible.



PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
☎ 201.600.5101
❤ PAOLA._HALOREALTY



LAW OFFICE of



INGRID ECHEVERRIA

LEYES DE MIGRACION

- Defensa de Deportación
- Peticiónes por medio de Familia
- Remover condiciones a Residencia
- Permisos de Trabajo
- Permisos para viajar
- DACA
- Asilo Político
- Ciudadanía
- Apelaciones
- Visas para Trabajadores Extranjeros
- Peticiónes por medio de Visa U
- Proceso Consular
- Casos de Detenidos Visa Juvenil

LEYES DE FAMILIA

- Divorcio
- Custodia
- Violencia Doméstica
- Distribución Equitativa
- Acuerdos Matrimoniales

201-295-8999

424 57th Street.
West New York
NJ 07093

345 Somerset Street.
Suite 10 - Lower Level
North Plainfield
NJ 07060

10 North Sussex Street.
2nd Floor
Dover, NJ 07801





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

16

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**

233
Ayudante de cocinero
con Experiencia Full time
Part time para trabajar
en Pike Bruck, NJ
contactar a Tony
973-882-6757

**SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES**



201-305-5624

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

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 a
nd 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

228
Looking for experienced
English speaking
SHOE MAKER
to work in a
shoe repair
in Manhattan,
upper East side.
M-F 8-6:30 & Sat 9-5.
Peter
917-400-8728
Diana
917-345-5675

229
Auto Body Shop
SOLICITA
Plasticman,
Mecánico Automotriz,
Pintor, Detallador
Y Chassisman.
Con Experiencia
Herramientas propias.
Buen salario.
Area Freeport,
Long Island.
Llamar
516-442-8222

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

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

220
**Delivery Company
Drivers**
Non CDL required
with clean license
and background
deliver local
in Hudson County
201-491-3389
George

230
**Renta de espacio
totalmente renovado
con suelos nuevos,
techo, paredes y baño.**
Listo para ocupar
914-282-9973

²⁰⁷
\$19.25 +++/Hr
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

²³¹
Hermosas Latinas
Ecuatorianas mejores
masajes Asiaticos
trantricos ven y
disfruta de masaje
929- 544-6502
347-649-8463

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

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

²⁰⁷
\$19.25 +++/Hr
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

²³¹
Hermosas Latinas
Ecuatorianas mejores
masajes Asiaticos
trantricos ven y
disfruta de masaje
929- 544-6502
347-649-8463

Now Hiring
Grill men
cocineros³³
 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

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

²²⁶
AUTO REPAIR
FIVE STAR
AUTO COLLISION
 Solicita
BODY/COMBO
CHASSISMAN
 con experiencia.
 Llame al
917-346-2295

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

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

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? Llamenos hoy mismo
- (201) 893-5397 (8 am. a 10 pm.)

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093
201-893-5397
E-mail: jpcomputer1@hotmail.com

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

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

**SIGUENOS EN
 LAS REDES
 SOCIALES**



201-305-5624

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

SE VENDE

**Dos (2) apartamentos en Bogota,
 Barrio Alamos Norte,
 cada uno de tres alcobas,
 sala comedor y baño
 Aceptamos Pago en efectivo
 y credito bancario
 Mayores informes a
 los siguientes telefonos:**

3144327284

Adriana

3103099713

Diana

Pasos útiles que le servirán para expresar sus sentimientos



No poder desahogarse puede convertirse en un problema para su estabilidad emocional. La alexitimia es un trastorno psicológico que sufre entre un 8 y un 19 por ciento de la población e impide que el afectado pueda identificar sus emociones y expresarlas verbalmente.

Aunque esta es una condición extrema y patológica, el hábito de no expresar las emociones y de no desahogarse cuando hace falta siempre atenta contra el bienestar de la persona. "Si echamos el candado a nuestra expresión emocional, no solo podemos predisponernos a algunos problemas orgánicos, sino que además corremos el riesgo de padecer un creciente malestar que puede llegar a paralizarnos como personas", señala el psicólogo Toni de la Torre, director del Centro Terapia Humanista, en Málaga,

España. "Tanto si son positivas como si son de signo negativo, todas las emociones necesitan ser expresadas, en lugar de reprimidas", explica. Según él, las emociones cumplen su función natural, que es la de indicarnos de forma inmediata si un determinado estímulo, pensamiento o situación es favorable o desfavorable para nosotros y nuestra supervivencia. Entonces, la cosa suele acabar allí de manera espontánea: la emoción se disipa.

"Cuando nuestro cuerpo se carga de emociones reprimidas, se pone en tensión, se produce una situación literal de ahogo. Para recuperar el bienestar y la fluidez vital hemos de desahogarnos", finaliza De la Torre.

Por su parte, y para tomar contacto con nuestras emociones, la psicóloga Paz Torradella sugiere practicar, en un entorno relajante, una serie de ejercicios que facilitarán tanto la expresión como el desahogo emocional.

El primer paso consiste en identificar cuál de las cinco emociones básicas (alegría, afecto, miedo, tristeza, ira) es la que le cuesta expresar más. Luego de ello podrá seguir los siguientes pasos:

1 Escribir

Apunte 10 razones que le generaban dicha emoción cuando era niño (aunque entonces le prohibieran expresarlo, si es el caso particular).

2 Recordar

Piense en una situación de su vida en la que haya vivido esa emoción con detalle y realismo. Siéntala y repita el ejercicio de recordarla durante varios días.

3 Enumerar

Enumere y escriba 10 situaciones cotidianas con las que cree que puede llegar a sentir dicha emoción que no consigue expresar en la actualidad.

4 Piense

Pensando en dicha situación, ¿cómo se siente cuando algo o alguien le provoca esa emoción? Anote cinco signos físicos y cinco cosas que se dice a usted mismo.

5 Ideas

Cree formas de expresar la emoción con las que considere que puede desahogarse. Anote cinco para practicarlas con otras personas, y cinco para usted.

6 Ponga en Práctica

Ensaye dos de estas formas de expresión emocional en la vida real (una con personas y otra a solas) y explique a alguien más las dos situaciones vividas.

7 Comprometerse

Escriba un contrato con usted mismo con el cual se comprometa a reconocer y expresar de forma más inteligente dicha emoción a partir de este momento.



Más prácticas útiles y fáciles

Para aprender a expresar y mejorar su dinámica emocional, la psicóloga Laura García Agustín, directora del Centro Clave Salud, aconseja dedicar tiempo para tratar de identificar lo que se siente y poder describirlo con palabras. También puede resultar útil fijarse en cómo las otras personas describen sus emociones, qué expresiones utilizan y preguntarles qué sienten.





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