

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 948

[www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)



201-850-9444

Diciembre 10 al 17, 2025

## La creacion de trabajos sigue floja y el desempleo sube a 5%, perjudicando a los inmigrantes



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 asesores legales, 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**



# La creación de trabajos sigue floja en EEUU y el desempleo sube a 4.6%



El presidente de la Fed declaró recientemente que tenemos un mercado laboral que "parece tener importantes riesgos a la baja". La economía de Estados Unidos creó 64,000 empleos en noviembre, un poco más de los esperados, pero la tasa de desempleo subió al 4.6% ese mes, su nivel más elevado desde septiembre de 2021. Eso fue lo que mostró este martes un informe oficial demorado por el cierre del gobierno que da nuevas pistas sobre la salud de este sector clave para las decisiones de la Reserva Federal Y, en octubre, la economía perdió 105,000 puestos de trabajo, casi todos por la salida de trabajadores federales en medio de los esfuerzos de la administración de Donald Trump para achicar fuertemente el gobierno. Muchos de esos trabajadores aceptaron los paquetes ofrecidos por el gobierno para que dejaran sus empleos. Los analistas esperaban con expectativa que el dato venga a arrojar luz sobre el estado del mercado de trabajo bajo la gestión de Trump, quien insiste en decir que con sus aranceles y guerras comerciales ha creado la mejor economía de la historia en medio de la creciente preocupación por el alto costo de la vida. Sin embargo, las cifras serán analizadas con mucha cautela porque, como advirtió el jefe de la Reserva Federal, Jerome Powell, podrían no capturar

adecuadamente lo que está sucediendo con el empleo. "El mercado laboral sigue estando débil, pero el ritmo del deterioro probablemente es muy lento como para que el comité que decide la tasa de interés de la Fed vuelva a recortarla en enero", consideró Samuel Tombs, economista a cargo de Estados Unidos en Pantheon Macroeconomics, en un comentario inicial tras la publicación del informe. "Las nóminas cayeron fuertemente en octubre únicamente por la reducción de 162,000 en la nómina gubernamental, porque las salidas diferidas (de trabajadores) impactaron los números. La caída mucho más modesta de 6,000 en la nómina federal en noviembre sugiere que quedó en el pasado el arrastre debido a los recortes de costos de DOGE (el prácticamente desaparecido Departamento de Eficiencia Gubernamental)", agregó. Los analistas encuestados por la firma de datos FactSet esperaban que los empleadores crearan unos decepcionantes 40,000 empleos el mes pasado y que el desempleo se mantuviera en el 4.4%, sin cambios respecto a la última tasa publicada, la de septiembre. La de octubre nunca será publicada porque no se recogieron los datos en medio del cierre del gobierno más largo en la historia del país. Del mercado laboral estadounidense han salido en los últimos meses números mixtos que dificultan saber cómo está. Las empresas estadounidenses, en su mayoría,

parecen inclinadas a conservar a sus empleados. Sin embargo, también se muestran reacias a contratar nuevos, ya que les cuesta evaluar cómo usar la inteligencia artificial y cómo adaptarse a las impredecibles políticas de Trump. La incertidumbre dificulta la búsqueda de empleo o incluso la obtención de entrevistas. Los responsables de la Reserva Federal están divididos sobre si el mercado laboral necesita más ayuda con tasas de interés más bajas o eso sería gasolina en el fuego de la inflación. Sus deliberaciones se ven dificultadas porque los informes oficiales sobre la salud de la economía llegan tarde e incompletos tras los 43 días de cierre parcial del gobierno federal. La contratación ha perdido impulso, lastrada por la incertidumbre sobre los aranceles de Trump y los efectos persistentes de las altas tasas de interés que la Fed impuso en 2022 y 2023 para frenar un brote inflacionario. Las revisiones del Departamento de Trabajo en septiembre mostraron que la economía creó 911,000 empleos menos de lo que se informó originalmente en el año que finalizó en marzo. Esto significó que los empleadores agregaron un promedio de tan solo 71,000 nuevos empleos al mes durante ese período, no los 147,000 reportados inicialmente.

Desde marzo, la creación de empleo se ha desacelerado más, hasta un promedio de 59,000 al mes. En cambio, durante el auge de la contratación de 2021-2023 que siguió a los confinamientos por la covid-19, la economía creó un promedio de 400,000 empleos al mes. La tasa de desempleo, aunque aún modesta según los estándares históricos, ha aumentado desde que tocó fondo en abril de 2023, su mínimo en 54 años, del 3.4 %. A la incertidumbre se suma el creciente uso de inteligencia artificial y otras tecnologías que pueden reducir la demanda de trabajadores. "Hemos visto a muchas de las empresas que apoyamos estancadas: '¿Vamos a contratar o no? ¿Qué podemos automatizar? ¿En qué necesitamos el toque humano?', dijo Matt Hobbie, vicepresidente de la empresa de personal HealthSkil en Allentown, Pensilvania. "Estamos en Lehigh Valley, un importante centro de transporte en el este de Pensilvania. Hemos observado cierta desaceleración en los mercados de logística y transporte, específicamente debido a la automatización en esos sectores y a la robótica". La Fed recorta más su tasa de interés al priorizar por ahora la salud de los empleos. La preocupación por el mercado laboral fue suficiente para que la Fed redujera su tasa de interés de referencia en un cuarto de punto porcentual la semana pasada, por tercera vez este año. Pero tres funcionarios de la Fed se negaron a avalar la medida, la mayor cantidad de disidentes en seis años. Algunos funcionarios de la Fed se resisten a nuevos recortes mientras la inflación se mantenga por encima del objetivo del 2% del banco central. Dos votaron a favor de mantener la tasa sin cambios. Por otro lado, Stephen Miran, nombrado por Trump para la junta directiva de la Fed en septiembre, votó a favor de un recorte mayor, en línea con las exigencias del presidente. El presidente del banco central, Powell, advirtió tras el recorte de tasas de la semana pasada que el mercado laboral está más débil de lo que parecía. El dato de creación de 40,000 empleos al mes desde abril exagera el ritmo real de contratación, afirmó Powell. Sospecha que puede haber revisiones que finalmente reflejen la pérdida de empleos y que ello signifique que se hayan estado perdiendo 20,000 al mes desde la primavera. "Es un mercado laboral que parece tener importantes riesgos a la baja", declaró Powell a la prensa.



# CVS pharmacy®

**Get FREE Rx delivery & other essentials\***  
Visit [cvs.com/delivery](http://cvs.com/delivery) to learn more.  
\*Restrictions apply.

**BUY 1 GET 1  
50% OFF\***  
WITH CARD Select CVS Health vitamins.



**BUY 1 GET 1  
FREE\***  
WITH CARD Select Nature's Bounty vitamins.



**BUY 1 GET 1  
50% OFF\***  
WITH CARD Select CVS Health or Live Better digestive care.

Select Colgate Optic White, Total, Sensitive, Enamel Health, Zero or Essentials toothpaste.



500 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase  
500 mfr's coupon on 3 in our app\*\*  
it's like getting...  
**\$10**  
total savings on 3

ExtraBucks® Rewards offer limit of 2 per household with card. (20004796699)

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.



prices starting at  
**3.99**

**BUY 1  
GET 1  
50% OFF\***

WITH CARD Select hand sanitizer.



**Helping you stay prepared**

spend \$30  
**Get \$10**  
**ExtraBucks® Rewards**

on ANY of these products. See back page, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14 & wrap for more offers.

ExtraBucks® Rewards offer limit of 1 per household with card. (2000471674)

Look for this symbol for participating products:

**24.99**

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



ANY L'Oréal facial care.

**7.99**

WITH CARD Scott bath tissue 12-18 roll or Viva paper towels 6 roll.



CVS Health 400 series blood pressure monitors or CVS pulse oximeter.††

**BOGO  
50% off\***  
VITAMINS

Brands cannot be combined.



WITH CARD Select Nature Made vitamins or dietary supplements.  
WITH CARD L'il Critters, VitaFusion gummy vitamins or fiber.



**11.94** you pay with card  
- 3.00 mfr's coupon in our app\*\*  
it's like getting it for...  
**8.94** after savings

Tide 92-100 oz, Tide PODS 21 ct. or Dreft.



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center  
**Weekly Deals**



99¢ you pay with card  
- 25¢ instant coupon\*\*  
**YOU PAY 74¢**  
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



**NEW** at CVS  
3.99 each or  
2/6 you pay with card  
- 2.00 instant coupon on 2\*\*  
**2/\$4**  
WITH CARD & after instant coupon savings



**2.99**  
WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem around freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.



**16.99**  
WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.  
\*\*Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.



# 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.  
Lláme hoy



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



**State Farm<sup>®</sup>**  
**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.



# Hallazgos sobre el amor y las relaciones sexuales

**Científicos aportan y destacan varios de sus beneficios.**

Todo lo que tiene que ver con el amor, sin importar si se siente en el cerebro, en el corazón o en el departamento inferior del cuerpo, obedece a alguna buena razón que los magos de la ciencia se han empeñado en conocer.

En esa búsqueda han puesto en marcha estudios sesudos de verdad, que han demostrado, por ejemplo, que de las 7.200 veces que, en promedio, un hombre eyacula en su vida, 2.000 de ellas serían por masturbación.

También se han atrevido a calcular que, si una relación sexual dura 15 minutos en promedio, una pareja de casados tendría que disfrutar, como mínimo, 600 horas en la cama.

Como a algunos esto les parece insustancial, debo recordarles que, gracias a datos como estos, y a los aportados por muchos estudios más, se ha podido establecer que el sexo es una función tan necesaria y vital como respirar y comer. También que va de la mano, funcionalmente hablando, con lo que llamamos amor.

Es más: en la atracción y en el gusto inicial que sentimos por otros pueden mediar las mismas moléculas y hormonas; de allí que es más fácil que un hombre experimente una erección por

una mujer que le gusta o a la que ama, que por una que no.

No se puede perder de vista que muchos de estos hallazgos sirven para mejorar el desempeño en la cama, favorecer la salud y, de paso, elevar la autoestima.

Aunque hay estudios de estudios, como el que demuestra que en la eyaculación el semen alcanza una velocidad de 45 kilómetros por hora, también hay otros, como los que se enuncian a continuación, que reflejan que, en asuntos de amor y sexo, todo tiene su ciencia.

## ¿Qué dicen los estudios?

Un vistazo a las últimas Investigaciones sobre el tema **Ellos, sexualmente activos por más tiempo**

Tras un estudio con seis mil adultos, investigadores de la U. de Chicago encontraron que los hombres tienen una vida sexual activa más larga que las mujeres. Según este trabajo, 4 de cada 10 hombres entre 75 y 85 años sigue teniendo relaciones sexuales. Entre las mujeres de esa edad, 2 de cada 10 son sexualmente activas.

## Química con límite

Investigadores de la Universidad de Pisa (Italia) descubrieron que la química de la atracción sexual sólo dura dos años. Al cabo de ese tiempo las neurotrofinas, o moléculas del amor intenso, son remplazadas por la oxitocina, la molécula de la ternura.

## Maduro y bueno



Los orgasmos son más intensos con la edad, aunque la fogosidad de la relación sea menor. Eso lo demostró la Universidad de Duke (Estados Unidos), que comprobó que el 80% de las parejas mayores de 40 años reconoce que al disminuir las responsabilidades y el riesgo de embarazo, en la cama se disfruta más. También hay más experiencia.

## El ritmo del sexo

Un estudio de la U. de Pittsburgh encontró que las canciones con letras sexuales y degradantes hacen que los adolescentes tengan relaciones sexuales más tempranas. El 45% de quienes oyeron canciones en ritmo de rap y hip-hop, por ejemplo, tuvieron sexo en forma temprana, comparado con el 20% de quienes no las escucharon.

## Pensamiento sexual

Los hombres piensan en sexo tres veces más que las mujeres, porque la zona de su cerebro que define la sexualidad es dos veces y medio más grande que en las mujeres, dice la neuropsiquiatra Louanne Brizendine, autora del libro 'El cerebro femenino'. Asegura, no

obstante, que la diferencia se va reduciendo con la edad.

## Neuronas sonoras

En sus estudios sobre el orgasmo femenino, el neurocientífico estadounidense Barry Komisaruk encontró que cuando las mujeres alcanzan este estado de 'entusiasmo', el sonido amplificado de sus neuronas se asemeja al que hacen las palomitas de maíz al estallar.

## Enamorarse tarda menos de un segundo

Tras analizar varios estudios sobre la respuesta del cerebro al concepto de amor, Stephanie Ortigue y su equipo de la Universidad de Syracuse (Nueva York) descubrieron que cuando un individuo se enamora se activan 12 áreas cerebrales para liberar compuestos químicos como dopamina, oxitocina y adrenalina. Cuando se está ante la persona amada, ese proceso se cumple en 0,5 segundos, dice Ortigue en un artículo publicado en 'Journal of Sexual Medicine'.

## Analgésico poderoso

Los sentimientos intensos y apasionados de amor pueden ofrecer un "increíble efecto

## Es bueno para la salud

**Cerebro:** en la fase de excitación se liberan endorfinas, que alivian el dolor, y oxitocina, que mejora el afecto. En el orgasmo se libera serotonina, responsable de la sensación de bienestar.

**Corazón y circulación:** cuando una persona está excitada las células sexuales liberan óxido nítrico, lo que favorece la dilatación de los vasos y aumenta el flujo de sangre. Disminuye la tensión arterial y mejora el desempeño del corazón.

**Sueño:** la relajación que se alcanza tras un orgasmo favorece el sueño profundo.

**Salud mental:** reduce la ansiedad, alivia el estrés y mejora la autoestima. Los sexualmente activos sufren menos depresión y tienen menos riesgo de suicidio.

**Defensas:** una o dos actividades sexuales semanales fortalecen el sistema inmunológico y protegen a las personas de resfriados y otras infecciones.

**Próstata:** la eyaculación frecuente elimina virus que pueden generar tumores.





## El Alcalde Brian P. Stack y la Junta de Comisionados

los invitan a



*con la presentación de*



**Miércoles, 17 de diciembre**  
**7:00 PM**

**William V. Musto Cultural Center**  
420 Calle 15  
Union City, NJ



**ENTRADA GRATIS**

SCAN ME  
ESCANÉAME







**TOWN OF WEST NEW YORK**  
OFFICE OF THE MAYOR

# ***Holiday Toy Drive***

**WNY Town Hall**  
**Recreation Office, Room 7**  
**Mon-Fri 9-5PM**

***Please have toys in original package***

REGISTER FOR ALL RECREATION ACTIVITIES @ [WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME](http://WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME)  
FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201) 295-5120 OR YOU MAY VISIT  
OUR OFFICE AT 428 60TH ST ROOM 7, MON-FRI 9AM-5PM



**#WEAREWNY**

@townofwny  
[www.westnewyorknj.org](http://www.westnewyorknj.org)

**#SOMOSWNY**



# Crisis de la adolescencia genera alarma entre expertos

Embarazos no deseados, violencia y drogadicción, algunos temas para los que hicieron propuestas.



**E**mbarazos no deseados, poca educación sexual, violencia, drogadicción y alcoholismo. ¿Qué sucede con los adolescentes? ¿Por qué pareciera que últimamente están -más que antes- en el ojo del huracán? ¿Cómo protegerlos de los peligros que los acechan? Problemas con raíces comunes. En los medios de comunicación han sido noticia varios sucesos que ponen a los jóvenes en la mira y que terminan por convertirlos, ante la vista pública, como víctimas y victimarios. Entre esos

acontecimientos, los violentos son el plato fuerte, que se suman a riesgos que los adolescentes enfrentan a diario y que se llevan el protagonismo en los informativos y seriados de ficción, y terminan ellos. "Los jóvenes somos estigmatizados, la sociedad nos aísla y eso nos lleva a conductas de riesgo", asegura Sebastián Junca, desde su experiencia como adolescente. Es verdad, hay miedo y también prejuicio. En palabras de la psiquiatra Olga Albornoz, "la adolescencia no se toma como

una etapa de desarrollo, sino como un período en el que están enfermos y los adolescentes son estigmatizados. Los jóvenes son vistos con miedo por los adultos y ese es uno de los problemas más grandes". Existe desconocimiento y "satanizamos ese momento de la vida, cuando debemos acercarnos a esta etapa de una manera más esperanzadora", añade Carolina Piñeros, de Red PaPaz. Pero si bien es cierto que muchas veces se tiende a generalizar y a verlos con cierta desconfianza, también es verdad que asistimos a una profunda crisis y no precisamente por culpa de los jóvenes, sino de todos como sociedad. Eso incluye a la familia, los colegios y, por supuesto, al Estado.

**"El gran problema es la soledad.** Nuestros muchachos, sin distinción social -explica Albornoz-, no tienen quien los acompañe, el tiempo libre se está utilizando mal. Las familias tienen que trabajar todo el día y los jóvenes están libres desde muy temprano. Entonces, ¿quién los está acompañando en su crecimiento, quién les da reglas y límites? Se los están dando otros adolescentes con sus mismos procesos de pensamiento, o los malandros que necesitan reclutar gente".

Al respecto, la abogada Mónica Pedroza también apunta que "los adolescentes son vulnerables a matricularse en organizaciones criminales, no solo porque los delincuentes son malos, sino porque no hemos ejercido como sociedad y familia un papel protector con ellos". Existe una ausencia y un descuido hacia



la juventud, pero suenan algunas voces que piden medidas de orden penal, con las que se plantean sanciones más fuertes y a edades más tempranas. Sin embargo, como explica Mónica Pedroza "privarlos de la libertad no es la solución. Lo importante no es la pena, lo importante es entender por qué se llegó al delito". Y ese esfuerzo por entender la problemática (y resolverla, claro) es lo que debe ocupar a la sociedad, que en últimas es quien tiene la responsabilidad de lo que sucede con los jóvenes, pues es la que debe reducir los factores que los ponen en riesgo, como la violencia intrafamiliar, la explotación sexual y laboral, la falta de educación y el consumo de sustancias psicoactivas, entre otros.

**Así también, otro gran reto es la educación sexual y la disminución de embarazos no deseados.** Germán Salazar,



## Claves para el futuro

Si bien son varios los frentes a desarrollar, los invitados al foro coinciden en que la clave deben ser los esfuerzos articulados entre las instituciones, el Estado y las familias. "Hay que trabajar juntos. Cada uno debe aportar generosamente. Pero el Estado

debe ser el que organiza, el que pone la canasta para que todos aporten, el director de orquesta", afirma Salazar.

Varios de los especialistas apuntaron a que es vital preparar a los nuevos padres para que asuman el reto de una manera más adecuada, y para ello se debe disponer formación y educación dirigida a las nuevas familias. "Hay

que pensar más allá, pensar en pautas para la familia, en cómo se apoya a las mamás, cómo se educa a la generación que va a educar", explica Olga Albornoz.

El trabajo comienza y el reto es que lo asumamos todos, pues los jóvenes no son el futuro, sino el presente. Y, como están las cosas, parece que no lo hubiésemos notado.





perrier



**PRUEBA**  
**EL SORPENDENTE**  
**SABOR**  
DE LO  
**REFRESCANTE.**

**0 AZÚCAR**  
**100% REFRESCANTE**



# 🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



**15%**  
DESCUENTO

¡Te ayudamos  
a tener una  
sonrisa  
maravillosa!

\*Promoción  
válida todo el  
mes de  
septiembre

## Limpieza Dental



**\$299**

Consulta Dental



**\$499**

Blanqueamiento



**\$899**

Prótesis Dental



**HAZ TU CITA**

(55) 1234-5678  
(55) 1234-5678



**UBICACIÓN**

Calle Cualquiera 123,  
Cualquier Lugar

Para más información visita [www.sitioincreible.com](http://www.sitioincreible.com)



# Ajuste el ejercicio a la edad que tiene

La OMS presentó una guía de actividad física para combatir el sedentarismo y la obesidad a toda edad.

**D**e acuerdo con una serie de estudios presentados hace unas semanas por la revista médica 'The Lancet', para el 2030 siete de cada diez muertes que ocurran en el planeta serán causadas por enfermedades no infecciosas, como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

► **En el origen de la mayoría de ellas hay factores de riesgo plenamente identificados que, según las autoridades mundiales de salud, urge controlar.**

Dos de ellos son el sedentarismo y la obesidad. Para hacerles frente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba de expedir una nueva guía de recomendaciones sobre actividad física, ajustada a tres grupos de edad: niños y adolescentes de 5 a 17 años, adultos de 18 a 64 años y mayores de 65 años.

Hacer ejercicio a diario -dice la OMS en su manual- ayudará a reducir las tasas



de mortalidad por males crónicos, pues "estimula el desarrollo del aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y del sistema cardiovascular (corazón y pulmones), y ayuda a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de movimientos) y a mantener un peso saludable.

## ► De los 5 a los 17 años

Hay que evitar que niños y adolescentes pasen tanto tiempo frente al televisor y dedicados a juegos de video.

Es importante que en el colegio, en la casa y en el barrio se organicen actividades que involucren juegos, deportes, trotes, caminatas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados. Según el manual de la

OMS, la mayoría de los 60 minutos de actividad diaria recomendada a estas edades (pueden dividirse en dos sesiones de media hora) debe ser aeróbica; eso no excluye la práctica de actividades de mayor intensidad, incluidas las que fortalezcan músculos y huesos (pesas y resistencia), tres veces a la semana.

Si los niños son muy sedentarios, se recomienda que cualquier actividad física empiece a practicarse de manera progresiva.

## ► De los 18 a los 64 años

La guía propone hacer actividades físicas que incluyan ejercicio durante el tiempo libre, caminar o ir en bicicleta, hacer ejercicio en la casa, juegos, deportes y ejercicio planificado.

Según la OMS, este grupo debe hacer "al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada a intensa durante la semana o al menos 75 minutos de ejercicio aeróbico intenso semanal; también se vale la combinación de los dos". Si se quieren aumentar los beneficios, hay que incrementar el tiempo dedicado a la actividad aeróbica (correr, nadar, patinar, montar



## ► Ejercicios aeróbicos

Incluyen cualquier actividad practicada con intensidad moderada, por períodos extensos (trotar, nadar, caminar con vigor, patinar), para elevar el ritmo

## Calcule el ritmo ideal de su corazón

Si ya tiene una rutina de ejercicio, haga que su corazón palpite al ritmo ideal mientras la lleva a cabo: A 220 réstele su edad y multiplique lo que le dé por 0,75. El número resultante equivale al 75 por ciento de su frecuencia cardíaca máxima, que es el número de latidos por minuto al que debe mantener su corazón por 40 minutos.







  
**Holy Name**  
 Medical Partners  
 Hudson County

**718 Teaneck Road,  
 Teaneck, NJ 07666  
 Tel: (201) 833-3000**

## Aprenda a identificar los dolores de cabeza

**A** casi todo el mundo le duele la cabeza de vez en cuando. En muchas ocasiones, el dolor de cabeza tiene una causa bastante simple —como haber trasnochado demasiado, pasar demasiado tiempo al sol o el estrés de un examen importante. Pero algunas personas tienen dolores de cabeza frecuentes o duraderos.

En la mayoría de dolores de cabeza, lo que duelen son los nervios, vasos sanguíneos y músculos que cubren la cabeza y el cuello. A veces, los músculos o vasos sanguíneos se inflaman, se tensan o experimentan otros cambios que estimulan a los nervios circundantes o ejercen presión sobre ellos. Esos nervios envían mensajes de dolor al cerebro, lo que provoca el dolor de cabeza.

El tipo más frecuente de dolor de cabeza es el tensional, provocado por contracciones musculares. Ocurre cuando los músculos de la cabeza o del cuello se tensan o contraen demasiado. En este tipo de dolor de cabeza, el dolor suele ser sordo y constante. Se siente como si algo nos estuviera apretando o comprimiendo la frente, el cuello o ambos lados de la cabeza.

A veces la gente también tiene dolor de cabeza cuando está enferma —por ejemplo, tal vez hayas tenido dolor de cabeza asociado a sinusitis cuando estabas acatarrado o alérgico o cuando tenías la gripe.

Las personas que toman muchas bebidas con cafeína pueden tener dolor de cabeza por abstinencia de la cafeína. Y también hay dolores de cabeza que son el efecto secundario de determinados fármacos.

Cuando el dolor es especialmente agudo y pulsátil, puede ser un signo de migraña. La migraña no es un dolor de cabeza tan frecuente como el tensional. Pero en aquellos jóvenes que la padecen, este dolor puede ser lo bastante fuerte como para hacerles faltar a clase y/o perderse otras actividades si no se trata adecuadamente. Afortunadamente, hoy en día los médicos saben mucho más sobre las causas de la migraña y sobre cómo tratarla.

### Causas comunes



Hay muchas cosas que pueden desencadenar un dolor de cabeza. La mayoría de dolores de cabeza están relacionados con:

- Estrés ■ Deshidratación ■ Fumar ■ Tomar alcohol ■ La cafeína
- Ver televisión o estar frente a la computadora por mucho tiempo
- Escuchar música a alto volumen ■ Saltarse comidas ■ Insomnio
- Recibir un golpe en la cabeza ■ Hacer un viaje largo en auto o bus

Las siguientes infecciones también pueden desencadenar dolores de cabeza en algunas personas:

- Gripe ■ Infecciones de los senos nasales
- Faringoamigdalitis Estreptocócica ■ Infecciones del aparato urinario
- Infecciones de oído ■ Enfermedad de Lyme

### Tipos de dolores de cabeza

**E**xisten dos tipos de dolor de cabeza: dolor por tensión y dolor en brotes. Los dolores de cabeza por tensión son comunes y con frecuencia la causa es el estrés. A veces, los dolores de cabeza más persistentes pueden durar unos días. Los dolores de cabeza en brotes solo afectan a un lado de la cabeza y pueden ser muy dolorosos. Con frecuencia no dejan dormir, y la persona se despierta varias veces por la noche. Los dolores de cabeza en brotes son bastante raros y tienden a afectar más a los hombres que las mujeres.

**Sinusitis:**  
se presenta dolor detrás del hueso de la ceja y/ o los pómulos



**Cefalea en racimos:**  
el dolor se concentra en y alrededor de un ojo



**Por tensión:**  
el dolor es como una banda que aprieta la cabeza



**Migraña:**  
dolor, náuseas y cambios visuales son típicos de la migraña clásica



### La migraña

**L**as migrañas suelen ser hereditarias. De modo que, si uno de tus padres, un abuelo u otro miembro de la familia las padece, tienes más probabilidades de presentarlas (aunque esto no significa que tengas que presentarlas necesariamente). Hay ciertas cosas (denominadas

desencadenantes) que se sabe que pueden desencadenar una migraña en personas predispuestas. Entre esos desencadenantes cabe mencionar determinados alimentos, el estrés, cambios en los patrones de sueño o incluso las condiciones climatológicas. Si crees que tus dolores de cabeza pueden ser de tipo migrañoso, es conveniente que vayas al médico para que te los trate y te indique formas de evitar desarrollarlos en primer lugar.



Existen varios tipos de cefalea migrañosa, pero muchos se caracterizan por dolor severo en uno o ambos lados de la cabeza (que puede trasladarse al otro lado), náuseas, mareos y molestias visuales causadas por la dilatación y constricción de los vasos sanguíneos de la cabeza

### Cómo aliviar el dolor

- La mayoría de los dolores de cabeza remiten si la persona descansa o duerme. Cuando te duela la cabeza, acuéstate en una habitación fresca, oscura y silenciosa y cierra los ojos. Puede ayudar ponerte un paño húmedo y fresco en la frente o sobre los ojos. Relájate y respira pausada y profundamente. Si el dolor de cabeza persiste o es muy fuerte, tal vez prefieras tomar un analgésico de venta sin receta médica como el paracetamol o el

ibuprofeno. Puedes comprarlo en cualquier farmacia con distintos nombres —y probablemente el farmacéutico también te podrá vender el medicamento genérico. Es una buena idea evitar tomar aspirinas para el dolor de cabeza, ya que pueden provocar una enfermedad muy poco frecuente pero peligrosa denominada síndrome de Reye.

Si tienes que tomar analgésicos de venta sin receta más de dos veces a la semana por el dolor de cabeza, o si resulta que esos medicamentos no te alivian el dolor, significa que deberías ir al médico.

**Dr Gilberto Gastell, MD**

**408 37th Street, Union City, NJ -  
 201 864-4477**





# 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.

## Aprenda a identificar los dolores de cabeza

**Cablevision - 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**

Paterson

**TEANECK - Canal 77**

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

**Viernes 12 de Diciembre - 9:00 PM**

**Domingo 14 de Diciembre - 7:30 PM**

**Comcast - Canal 51**

**Martes 16 de Diciembre - 9:30 PM**

**Miércoles 17 de Diciembre - 9:30 PM**







# 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





## Defensa Jurídica

La mejor manera de ofrecerle un servicio de calidad es estar cerca de usted.

Día a día seguimos mejorando para que nos encuentre allí donde nos necesite.



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510  
646 829 874



Disponible  
WhatsApp

Visite nuestra web:

[alvarezabogadostenerife.com](http://alvarezabogadostenerife.com)





**¡CONVIÉRTASE EN UN  
SUPERHÉROE  
PARA SU DESTINATARIO!**



**Ahora recogemos sus envíos más tarde y los entregamos  
en la Costa Este de EE.UU. antes de las 15:00 del día siguiente\***

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3.600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

Para más información, llame al 902 180 871 o visite [superhero.fedex.com](http://superhero.fedex.com)

\* Los tiempos de tránsito pueden variar dependiendo del lugar de recogida y entrega o la naturaleza de los bienes transportados.

**FedEx**  
Express



# Cómo reaccionar cuando un ser querido va a partir

Los especialistas aseguran que lo ideal es que la familia conozca la voluntad del enfermo.

**E**l duelo anticipatorio es una oportunidad para transformar el dolor en paz interior. Enfrentar la pérdida inminente de un ser querido afectado por una enfermedad terminal es uno de los episodios más dolorosos que puede tener la vida, pero la intensidad de ese sentimiento se puede reducir con una serie de pautas que los psicólogos llaman manejo del duelo anticipatorio. Se trata de una serie de ejercicios y recomendaciones para fortalecer a todos aquellos que reciben el reporte médico en el que les advierten que un familiar morirá muy pronto. Isa Fonnegra de Jaramillo, psicóloga de familia, sostiene que las personas pueden, en estos casos, soñar con un milagro, pero sin dejar de reconocer la realidad. En otras palabras, dice ella, hay que tener un ojo fijo en la esperanza y el otro, en no desconocer la

realidad. Margarita Hoyos, también experta en el manejo del duelo, sugiere que los familiares asuman un papel más activo en estos eventos, como organizar y concluir los asuntos pendientes del paciente terminal. Un paso fundamental, dicen estas dos psicólogas, es poder establecer un vínculo de confianza con el familiar enfermo, para llegar a determinar cuáles son los círculos que desea cerrar en esta etapa de su vida.

► **Adiós a los egoísmos**  
Cuando las condiciones de salud del paciente no lo permitan, lo aconsejable es indagar entre los familiares cuáles serían las decisiones más acertadas. Quizá la decisión más difícil en estos episodios es la de evitar las actitudes egoístas. En la mayoría de las ocasiones, el amor que sienten las personas

por sus seres más cercanos hace que éstas busquen la forma de preservar sus vidas. "Por doloroso que sea, hay que permitirles que mueran, que se liberen. Muchas veces, estos

## ¿Qué hacer?

### ► Tenga información

Pida información acerca del diagnóstico de su ser querido. Aclare términos médicos, qué significan y sus implicaciones.

### ► Projete el futuro

Los psicólogos aconsejan que projete cómo será su vida sin esta persona y decidir si puede vivir en el mismo lugar o si es necesario un cambio.

### ► Acuda al perdón

Una de las principales terapias para la paz interior es acudir al perdón. Si ha tenido lios con el paciente, lo mejor es superar los malos entendidos.

### ► Cierre círculos

Si las condiciones lo permiten, ayude a su familiar a resolver temas: deudas pendientes o decisiones familiares clave.

### ► Pregúntele

Ofrézcale la oportunidad de decidir qué quiere en caso de que sus condiciones de salud se deterioren: ¿Quedarse en el hospital? ¿Irse a la casa? ¿recibir reanimación?

### ► No se reprima

No oculte sus sentimientos de dolor detrás de una falsa fortaleza, lo mejor es buscar ayuda profesional para asumir el duelo.

### ► Mantenga la unidad

Evite, a toda costa, las controversias familiares sobre las decisiones que se están tomando. Procure siempre mantener la unidad familiar.



## GRADUADOS UNIVERSITARIOS LATINOAMERICANOS

Aproveche de sus estudios, validaciones de estudios realizados fuera de USA

### TODOS LOS PROFESIONALES EXTRANJEROS CALIFICAN

■ Acredite el título universitario con el Departamento de Educación Superior en Trenton, New Jersey, e incorpórese al mundo profesional rápidamente.

### GRADUADOS PROFESIONALES RUTA ALTERNATIVA

■ Gestionamos certificaciones de maestro. No importa la profesion que tengas. Si no concluiste tu carrera universitaria puedes trabajar como asistente o sustituto de maestro. Si terminastes la secundaria, puedes obtener la equivalencia de High School, sin estudiar el (GED).

- Revalidación de Estudios de Extranjeros
- Convalidación de Título Académico
- Universidad y bachillerato (GED)
- Ayudamos con la Certificación de Maestros
- Califique como Asistente de Maestro y Sustituto

**L**os salarios de maestros para los universitarios son de \$43,000 en adelante y el de un ayudante llega hasta \$27,000. El empleo docente es equivalente a 180 días de trabajo de 8:30 a.m. a 3:00 p.m. - y 185 días de descanso, incluye seguro medico, seguro dental y seguro para la compra de medicina. También está respaldado/a por una unión de labor fuerte que representa sus intereses. Nosotros le hacemos todos los traspases. Ayudamos a ubicar a nuestros clientes con trabajo dentro del Departamento de Educación.



6600 JFK Boulevard East, West New York, NJ 07093, (Edificio de oficinas Versailles)

**Continental Educational Consultants**  
Llamar de Lunes a Sábado

**551.486.2167**  
www.continentallanguages.com





# APRENDA INGLÉS

## CON LOS MEJORES PROFESORES

### HORARIOS DE CLASE:

#### ► LUNES A JUEVES

8am a 10am  
10am a 12pm  
6pm a 8pm  
8pm a 10pm

#### ► SABADOS

9am a 12:30pm

#### ► DOMINGOS

9am a 12:30pm

**RESULTADOS 100%  
GARANTIZADOS**

**INSCRIPCIÓN \$0\***

\*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

**CLASE DE PRUEBA GRATUITA**

**GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)**

**CLASES DESDE  
\$150  
AL MES**



Contáctanos para más información:  **+1 (551) 202-3613**

**3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087**  
2do Piso - Edificio Banco de America

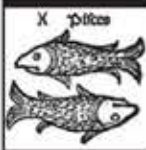


# El futuro inmediato a través del Tarot



21 de enero  
a 19 de febrero

Esta semana interese por el arte, deje que la musa salga de su encierro. Buena época para fijarse en los detalles de la vida, ser más efectivo, ser el artesano de su propia vida, pero de una forma dinámica, ya que esto causará buena impresión. Vigile no sólo su salud sino el comportamiento de sus hermanos, que también pueden estar propensos a accidentes o cirugías. **Calme la agresividad** que puede sacarlo de su equilibrio, no entrando en discusiones, especialmente en las relaciones sociales.



20 de febrero  
a 20 de marzo

Obsérvese a sí mismo para no cansarse de ser usted siempre el mismo, reaccionando igual y diciendo lo mismo. Conozca otras partes suyas y para ello déjelas salir, pues puede encontrar a otro nada parecido al que ya conoce y se puede aliar con él, ya que le mostrará otras realidades que usted no ha querido enfrentar o no las conoce. **No deje que su mala voluntad salga**, pues ahora en usted están de frente la bella y la bestia; revise adentro las presiones a las cuales está sometido y déjelas fluir bajo control.



21 de marzo  
a 20 de abril

Un muy buen momento para que usted sea consciente de su agresividad o la ajena, en especial aquella que se le sale en forma de mal genio o impaciencia; es el tiempo para aprender a mandar y en especial a obedecer. **Observe qué atrae a su vida** a través de su propio descontrol, accidentes suyos o a otras personas. Considere más a los demás poniéndose en sus zapatos y verá que así no atrae enemistades ni agresividad ajena. **Dedíquese a acumular toda esa energía** mal gastada y canalícela para fines meritorios.



21 de abril  
a 21 de mayo

Vigile sus partes más vulnerables para no ahogarse en un mar de sentimientos turbios. Sea entonces realista y muy expresivo en sus emociones, pero no dramatice ni huya de su realidad por medio de escapismos imaginarios porque es dañino; no oculte nada: mire bien en quién confía. **Es mejor que no tome decisiones** emocionales por ahora ni sienta lástima por sí mismo, pues puede verse arrastrado por algo que no existe. **Canalice su energía** y no explote; busque la serenidad con la meditación.



22 de mayo  
al 21 de junio

Esta semana puede hacer todo lo sano que se proponga, como aumentar su buena voluntad. Acentúe sanamente su yo, sin entrar en excesos que puedan afectar su salud. **Usted produce su propia vulnerabilidad**, de modo que controle en sí mismo su carácter, para que ello no lo afecte negativamente en lo profesional o en los negocios. **Sea muy cauteloso** y haga deporte o ejercicios. Si espera alguna cirugía es un muy buen momento para hacérsela. Controle sus emociones.



22 de junio  
a 23 de julio.

Que su energía no entre en conflicto con otras personas, para que las heridas no lo desequilibren de forma dolorosa. Como no sabe qué va a encontrarse al otro lado de la esquina por el camino que ahora cruza, no cometa errores que tenga después que lamentar. **Esfuércese por seguir** con atención la línea de su destino. No se fie mucho de sus ideas repentinas, pues lo inesperado puede sucederle si usted va a la deriva o a lo errático, en especial en su vida emocional. **Vigile con quién se relaciona**.



24 de julio  
a 23 de agosto

Esta semana debe decidir a nivel emocional qué va hacer con su relación de pareja o, al menos, con una parte de dicha relación. Observe su temperamento y en especial al tratar con mujeres; contrólese para no cometer imprudencias venidas desde su centro emocional, sea activo y enérgico pero de una forma sana. Mire en dónde puede estar haciendo daño sin intención; **conozca más** su hipersensibilidad y acepte las críticas; procure no defenderse, observe sus reacciones y no pretenda abrirse paso a la fuerza.



24 de agosto  
a 23 de sept.

Revise todas su relaciones amistosas o con grupos, pues la independencia que busca debe hallar su momento propicio para no llegar a perjudicar la serenidad de su vida ni la de los demás. Mejore todo esto con calma, precaución y sosiego, no con caprichos ni arrebatos. **Observe qué decisiones está tomando ahora** y hasta qué traslados o trasteos pretende hacer; analice los gastos que tiene, los impulsos que siente, las actividades en las cuales se compromete, pues no sabe qué hay al otro lado de la esquina.



24 de sep.  
a 23 de octubre

Esta semana revise asuntos familiares en general, y trabaje muy concretamente en desarrollar su fuerza de voluntad a través de estas relaciones. Que no sea por cabezonería por lo que usted tiene que viajar, sino por razones claras y sólidas, pues cualquier clase de accidente con cirugía lo ronda en este momento. **Cuidese** de ser impulsivo en sus decisiones, pero a la vez sepa que posee el mejor impulso para aprender o enseñar; no se irrite, deje la prepotencia, y no sea susceptible a herirse.



24 de oct.  
a 22 de nov.

Esta semana no se deprima y mejor reflexione, haga introspección sobre su vida para que así fortalezca su firmeza ante los obstáculos; no los derrumbe, brinqueos y déjelos atrás, es decir, que no lo afecten. No tome los sucesos de la vida externa tan en serio. Sepa a cuáles reuniones sociales asiste, pues puede atraer ambientes para buenos negocios. **Si así es, relájese** y sea afable y cortés para atraer a los demás cambiando en usted lo que ellos rechazan. Para lograrlo sea más participativo y solidario.



23 de nov.  
a 21 de dic.

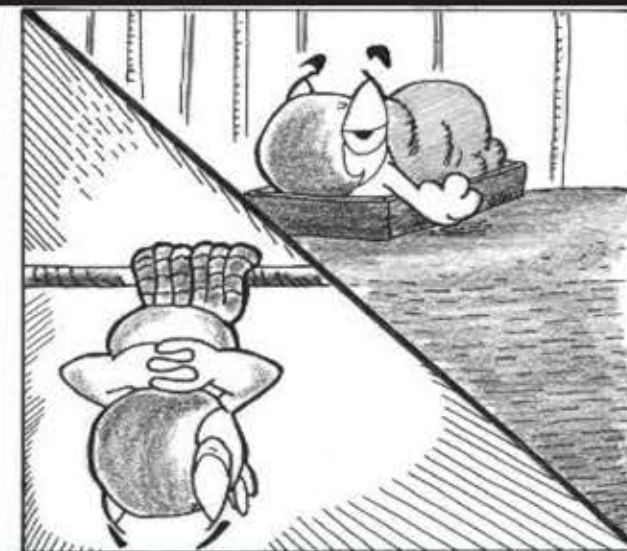
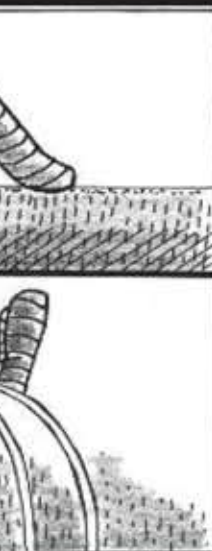
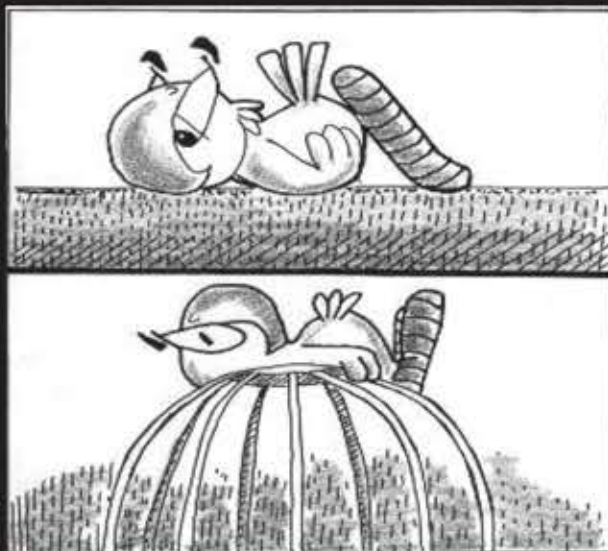
Utilice su lado concreto para conducirse en el medio en el cual vive, ya sea en el hogar o la oficina. No sea brusco de acción ni de palabra; mejor piense antes de hablar, de actuar o de firmar cualquier papel, busque la forma de ser más práctico, cortés y amable. Calme su velocidad, pues puede chocarse simbólica y literalmente; sea más prudente, menos arriesgado. En cambio, **arriéguese** en saber convencer a los demás acerca de aquello que usted piensa: su vigor y fuerza de convicción le ayudan.



22 de diciembre  
a 20 de enero

Cuando usted no tenga nada que aprender de nadie o nada que enseñarles a otros, ha dejado de existir; a pesar de que aún diga: yo soy, existo. La expresión de su ser lo hace el mejor embajador de sí mismo ante los demás y, si su punto de armonía o equilibrio depende de sus ansias de poder, observe muy bien qué movimientos hace, pues todo podría venirle en su contra. Use su fuerza, su coraje y la determinación, pero no abuse. **Expanda su conciencia** para identificar las fuerzas que luchan en usted.

Autor: RAMIRO CALVET-CALVEGAR@HOTMAIL.COM



MI PEREZA TIENE  
FACETAS CLÁSICAS...

¿CON LO MÁL QUE ESTÁ  
LA SITUACIÓN POR EL  
SUR... ¿QUE ESPERABAS!?

¿QUE ÚTIL EL TELESCOPIO  
DE RAMIRO. ATRAVÉZ DE  
ÉL, PUEDO VER A MÍS  
COLEGAS...!

...COMO ÉSAS  
PALOMAS SOBRE  
EL TEJADO...

...Y UNA BANDADA DE PATOS  
EMIGRANDO AL NORTE...

¿¿¿AL NORTE???  
¿ACASO NO EMIGRAN  
SIEMPRE HACIA EL  
SUR???





# International Optical

West New York, NJ

\*Promociones aplican restricciones



**\*OBTENGA UN PAR DE GAFAS  
CON LENTES PROGRESIVOS.**

con protección UV + tintes  
incluidos\*

**\$149**

**\*LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte  
incluidos\*

**\$65**

**\*ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos  
con protección UV +  
tinte incluidos\*

**\$59**



INTERNATIONALOPTICALWNY

**CareCredit®**  
Patient Payment Plans

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



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

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



**6219 BERGENLINE AVE, WEST NEW YORK, NJ 07093**  
**TEL: 201-430-3735 TEXT: 862-419-6620**

email: [info@internationalopticalwny.com](mailto:info@internationalopticalwny.com)

**[www.internationalopticalwny.com](http://www.internationalopticalwny.com)**



*La Reggia*  
RISTORANTE ITALIANO  
PRESENTS

WEDNESDAY  
**31ST**  
DECEMBER

2026

Restaurant  
Lounge

**NEW YEAR  
PARTY**

**TEO THE ROMANTIC TENOR  
& ANA BELLA**

**\$150 A PERSON**

Open Bar 8PM - 1AM | Passing of Delicious  
Hors D'oeuvres | Buffet Dinner | Dessert Table | Coffee

**MAKE RESERVATION NOW 201-422-0200**

LOCATED IN THE MEADOWLANDS PLAZA HOTEL  
40 WOOD AVENUE SECAUCUS, NJ 07094

LIVE MUSIC, EXQUISITE BITES, AND SPARKLING TOASTS

INFO@LAREGGIAUS.COM