

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 949

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Diciembre 17 al 24, 2025

Que implica que Trump reclasifique la marihuana como una droga "menos peligrosa"



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 colaborando 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**

Qué implica que Trump reclasifique la marihuana como una droga "menos peligrosa"

La reclasificación no significa legalización ni despenalización, pero la flexibilización de las restricciones federales podría tener efectos en cadena, como la reducción de las barreras para llevar a cabo investigaciones. Video Trump firma una orden ejecutiva para reclasificar la marihuana: te explicamos cuáles son los cambios El presidente Donald Trump firmó este jueves una orden ejecutiva para reclasificar la marihuana como una droga menos peligrosa, lo que abre nuevas vías para la investigación médica. "La política de mi gobierno es aumentar la investigación sobre la marihuana medicinal y el CBD para informar mejor a los pacientes y a los médicos. Es fundamental cerrar la brecha entre el uso actual de la marihuana medicinal y el CBD y el conocimiento médico sobre sus riesgos y beneficios, incluyendo para poblaciones y afecciones específicas", dice la orden ejecutiva. A nivel federal, la marihuana está actualmente clasificada como una sustancia de la Lista I, al mismo nivel que drogas como la heroína y el LSD. El gobierno considera que estas drogas tienen un alto potencial de abuso y no tienen un uso aceptado para el tratamiento médico. Sin embargo, decenas de estados en el país ya cuentan con programas legales de marihuana medicinal, y muchos también han aprobado su uso recreativo. La reclasificación no significa legalización ni despenalización, sino la flexibilización de las restricciones federales que podrían tener efectos en cadena, como la reducción de las barreras para llevar a cabo investigaciones. También podría tener importantes implicaciones fiscales para las empresas que cultivan y venden cannabis de forma legal.

Otros intentos de gobiernos anteriores de reclasificar la marihuana

El presidente republicano dijo que había recibido una avalancha de llamadas telefónicas en apoyo a la medida y a su potencial para ayudar a los pacientes. "Tenemos personas suplicándome que haga esto. Personas que están sufriendo un gran dolor", afirmó a los reporteros. De manera similar el Departamento de Justicia, bajo el gobierno de Joe Biden, propuso reclasificar la marihuana como una sustancia de la Lista III. A diferencia de Biden, Trump no contó con un apoyo abierto y generalizado dentro de su partido para la medida. Algunos republicanos se han pronunciado en contra de cualquier cambio y han instado a Trump a mantener los estándares



actuales. Un cambio de este tipo suele requerir un proceso arduo, que incluye un periodo de comentarios públicos que ha generado decenas de miles de reacciones en todo Estados Unidos.

Los opositores al cambio de la reclasificación de la marihuana

Más de 20 senadores republicanos, varios de ellos firmes aliados de Trump, firmaron este año una carta instando al presidente a mantener la marihuana como una droga de la Lista I. Encabezado por el senador de Carolina del Norte Ted Budd, el grupo

argumentó que la marihuana sigue siendo peligrosa y que un cambio "socavaría sus firmes esfuerzos para Hacer a Estados Unidos Grande de Nuevo". También sostuvieron que la marihuana afecta negativamente la salud física y mental de los usuarios, así como la seguridad vial y en los lugares de trabajo.

"Los únicos ganadores de una reclasificación serán actores malintencionados como la China

comunista, mientras que los estadounidenses quedarán pagando la cuenta", señaló la carta, en referencia al papel de China en el mercado del cannabis. En cuanto a la despenalización de la marihuana, Trump no se ha comprometido previamente con una medida de ese tipo, aunque había considerado su reclasificación durante gran parte de su segundo mandato. En una ocasión, como candidato, dijo que debería seguir siendo un asunto que decidan los estados.

CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials*
Visit 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.



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



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

**BOGO
50% off***
VITAMINS
Brands cannot be combined.



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.

\$3 ANY L'Oréal facial care.



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



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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



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



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



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.

Cinco caminos para desintoxicar el cuerpo y la mente

1. Ayurveda

Ayurveda o aiur vedá es un milenarismo sistema de medicina india, que hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Su premisa fundamental es la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo para curarse a sí mismo.

Para esta corriente, las toxinas son radicales libres que atacan las membranas celulares y su núcleo. Una visión muy parecida a la que tiene la medicina alópata para explicar el origen de las enfermedades, dice la doctora Susana Urrutia, experta en medicina ayurvédica. Pero el ayurveda también cree que hay toxinas mentales y toxinas emocionales. "Un cuerpo intoxicado es un cuerpo inundado por los radicales libres, que van a desarmonizar desde los niveles más externos a los más internos. Es un cuerpo enfermo, pero también inundado de pensamientos negativos, de ansiedades, angustias y depresiones que generan muchos radicales libres. Eso tiene correlato fisiológico y desbalance orgánico expresado en una gastritis, colon irritable o insomnio".

Además del estrés, la mala alimentación y el desorden de las horas en que se come también agudizan la producción de radicales libres porque afectan el sistema formado por el hígado, la vesícula, la vía biliar y el páncreas, vitales en el proceso de desintoxicación.

"Con el estilo de vida occidental, estamos cada día más intoxicados", dice la doctora Urrutia. **Por eso, la principal tarea para depurarse debe ser cambiar el estilo de vida.**

Para eso, el ayurveda recomienda varias cosas. **1.- Primero**, ejercitar la mente, pues eso permite que las personas se hagan conscientes de sus pensamientos y sean capaces de balancear sus emociones. Puede ser un ejercicio de respiración -para las personas que suelen darles

vuelatas a las cosas- o una actividad de yoga ashtanga, para quienes son más irritables y necesitan liberar energía.

2.- Segundo, cuidar la alimentación. En este tema no hay un modelo estándar, porque cada persona es diferente. El ayurveda distingue tres tipos de fisiología: los 'vata', que tienden a tener angustia, a ser acelerados y a rumiar sus pensamientos; los 'pitta', que son energéticos, coléricos e irritables, y los 'kapha', que son más macizos y estables en sus emociones, pero tienden a perder energía, a tener días en los que no quieren levantarse por la mañana.

La doctora Urrutia dice que sólo un especialista puede determinar qué fisiología tiene cada persona. Para los 'vata', recomienda que coman alimentos cocidos y calientes, que reduzcan el consumo de verduras verdes crudas, que no coman alimentos de sabores amargos, que reduzcan manzanas y peras y que ingieran lácteos.

A los 'pitta' se les recomiendan ensaladas frescas y alimentos que no potencien la irritación, como el ajo, la cebolla, el ají y

los productos ácidos. Para los 'kapha', los de textura más gruesa, el recargo de energías va por el ejercicio: se les recomienda hacer pesas, ejercicios pesados, trotar energicamente.

♦ **Abyhanga:** el masaje depurador

Dentro del ayurveda, una parte importante son sus masajes con efecto desintoxicante. Y uno que tiene doble efecto, corporal y mental es el abyhanga.

"Se trata de un masaje que tiene por objetivo bajar las hormonas del estrés, subir la serotonina, abrir los canales del cuerpo y mejorar el metabolismo", explica la doctora Susana Urrutia, quien añade que suele tener resultados óptimos en personas con problemas emocionales.

Otra terapia de desintoxicación ayurvédica es el panchakarma, que consiste en cinco acciones que llevan al organismo a desintoxicarse de radicales libres. Son cinco días en los que se hace un programa de purificación y rejuvenecimiento, que puede hacerse internado o ambulatoriamente, en sesiones de tres horas con tratamientos orientados a la alimentación, masajes con aceites especiales, vapores y cambio de hábitos alimenticios.

♦ 2. Fitoterapia

La fitoterapia trabaja con las hierbas medicinales tanto para prevenir como para mantener o recuperar la salud, y entiende la intoxicación del cuerpo como la acumulación de toxinas en la sangre, ya sea por una mala alimentación o por factores medioambientales, explica la orientadora naturista Inés Gálvez, profesora de fitoterapia. Para desintoxicar la sangre, las hierbas actúan con un doble propósito: son diuréticas y depurativas. Las diuréticas permiten activar la eliminación a través de la orina y de la piel.

Las depurativas actúan haciendo una suerte de diálisis natural, ayudando a los órganos a funcionar mejor en sus labores de eliminar desechos.

♦ **La fitoterapia, explica Inés Gálvez, no hace diferencia entre tipos de organismo, sino entre grados de intoxicación.** Además, puede actuar sobre todas las dimensiones en las que el cuerpo se encuentre sobrepasado: desde una persona con sobrepeso hasta una estresada.

Lo importante -subraya Gálvez- es seguir un plan de acción constante en el tiempo, y sobre todo, cambiar los malos hábitos de vida luego de conseguida la depuración, o todo será inútil.

♦ Para limpiar la mente

Para superar el estrés es necesario que la mente se aquiete, y para eso se usan hierbas sedantes y una alimentación que tranquilice.

♦ **Las hierbas sedantes**, como la manzanilla, passiflora, valeriana, melissa y tilo permiten que la persona tenga instancias de recogimiento. Se recomienda tomarlas por la noche, para tener un mejor sueño, o tres veces al día para tratamientos intensivos.

♦ **La alimentación debe ser sobre la base de alimentos no excitantes.** Infusiones como el café, el té y la hierba mate es mejor reemplazarlas por el té verde. También hay que suprimir el ají, la pimienta en exceso, el jengibre, la canela y el cardamomo.

♦ **Para depurar el organismo** de sustancias como tabaco o alcohol, se recomiendan infusiones matinales de hierbas como sanguinaria, pelo de mazorca, perejil y ortiga. También sirve exprimir el jugo de un limón en medio vaso de agua tibia.

Para limpiar el cuerpo

♦ **Para combatir las intoxicaciones** por el consumo de grasas saturadas, que se acumulan en el hígado y dañan las células, Inés Gálvez recomienda las infusiones de boldo, buchú, manzanilla y ajeno. Lo ideal es hacerlo una o dos horas antes de las comidas, o una o dos horas después.

♦ **Optar por la alimentación cruda.** Los alimentos refinados deben cambiarse por productos integrales, como avena y quinua, que reducen la





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
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

[Facebook](https://www.facebook.com/townofwny) [Instagram](https://www.instagram.com/townofwny) [TikTok](https://www.tiktok.com/@townofwny) [YouTube](https://www.youtube.com/townofwny) @townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Aemás, al trabajar con la respiración -componente importante de la eliminación de toxinas- permite mejorar este proceso y hacerlo más eficiente. La frecuencia de práctica mínima para ver sus efectos desintoxicantes es de tres veces por semana, pero lo que más importa es la constancia, dice Rishi: "Si una persona no puede asistir más de dos veces a la semana, pero es regular y constante, logrará resultados rápidamente y éstos serán permanentes".

►► Asanas para la mente

Si de lo que se trata es de usar el yoga como un ejercicio calmante y restaurador del sistema nervioso, estas son algunas posturas:

♦ Las asanas con ayuda de soportes (sillas, ladrillos, barras, etc) permiten abrir el pecho, extender y relajar la columna y crear espacio en aquellas zonas que están tensas. Este tipo de práctica actúa sobre el sistema nervioso parasimpático, encargado de la respuesta de relajación del cuerpo. Si el cuerpo se calma, entonces la mente le sigue, dice Rishi.

♦ **Las extensiones hacia adelante** pueden dar mucha calma mental, dice Rishi. "En estas posturas, el corazón, al estar al mismo nivel que los demás órganos nobles, no debe esforzarse tanto y eso contribuye a un descanso y alivio rápido y profundo".

Asanas para el cuerpo

♦**Las posturas invertidas** (de cabeza, por ejemplo) mejoran la circulación sanguínea y linfática de todo el cuerpo. Y cuando la circulación mejora, mejora también el aporte de oxígeno y nutrientes a cada zona u órgano, y se liberan toxinas.

♦**Los 'arcos' y las 'torsiones'** son posturas conocidas por sus efectos desintoxicantes y estimulantes, pues la posición y el movimiento a los cuales se someten órganos como el hígado y los riñones tienen como resultado la activación de sus funciones, y eso permite que se mantengan jóvenes.

Otras vías que ayudan "Siempre insisto -dice Rishi Joseph- en que para mí el alimento es una medicina. Mientras más cerca de la naturaleza estemos, mejor nutridos y más sanos seremos. Yo prefiero el consumo de alimentos no refinados y lo más integrales posibles, ya que no tienen disminuido su poder sanador". En cuanto a la práctica de ejercicios, la regulación de la energía a través del control de la respiración es para este maestro del yoga algo fundamental. "Hagan la prueba de observar cómo respiran y

descubriran una herramienta para cambiar su estado de ánimo".

►► 4. Meditación

"La mente secreta pensamientos así como el estómago secreta jugos gástricos, y es imposible no pensar" decía un monje zen. La frase la recuerda la psicóloga Bárbara Porter, instructora de hatha yoga, para explicar que hay mucha gente que se intoxica con sus propios pensamientos, generalmente negativos.

"Cuando estás comiendo, pero estás pensando en lo que tienes que hacer por la tarde o mañana; preocupado (a) por lo que alguien te dijo o porque te hicieron algo, hay claros indicios de que te estás intoxicando con tu propio pensamiento", explica Porter.

Para desintoxicar la mente, restablecer el contacto con el cuerpo y aprender a liberarse de los malos pensamientos, la recomendación es meditar.

Según Bárbara Porter, se sabe que esta práctica, por una parte, eleva el sistema inmunitario y además activa la corteza prefrontal, y tiene que ver con la generación de emociones positivas y reducción de las negativas.

"Por eso se usa en adicciones, estrés y trastornos alimentarios", explica.

Meditación zen en casa

La meditación zen es muy sencilla de practicar. Basta con sentarse con la espalda recta, con las manos juntando los índices y los pulgares de ambas manos, formando un círculo, y comenzar a concentrarse en las exhalaciones.

"Inhalas, exhalas
y cuentas uno
hasta la persona
inhalas, exhalas
y cuentas dos.
Así, hasta
hacer ardor. El
objetivo es del
estres y de
reacciones más
pensamientos
perturbadores se
convierten en
estresores",
viene, respiras,
y se deja
n



Basta con tomar un curso de reiki en nivel 1 para aprender a aplicarlo a sí mismo y al núcleo familiar más cercano. Pero estos son tres consejos básicos:

Tener un espacio para uno mismo con la menor cantidad de estímulos posibles. Cualquier tiempo que uno dedique a escuchar una música tranquila o comer sin ver televisión, sólo comer, es un beneficio; baja las revoluciones. Es una forma de regenerar la energía. Darse ese espacio desemboca en que el resto del tiempo sea de mejor calidad.

Al comer hay que elegir los alimentos frescos, porque estos también traspasan energía.

Autocuidarse es saber elegir el nivel de energía en el que me quiero mover.



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

Gobierno se une a los padres y niños para combatir acoso escolar por Internet o "Bullying"



La Fiscal General del Estado de New Jersey Paula T. Dow expresó todo su apoyo para disminuir o evitar el acoso escolar o "Bullying" enseñando y aconsejando a los jóvenes cómo evitar que sean víctimas y cómo deben pedir ayuda de los educadores y las instituciones encargadas del cumplimiento de la ley.

Dow, fue invitada a participar como panelista en el Foro del Pueblo (Town Hall) en el local del club Boys and Girls en la ciudad de Hackensack, y fue transmitido a la teleaudiencia del Canal 12 el jueves por la noche. "Como Fiscal General y madre de dos hijos, estoy comprometida en este esfuerzo conjunto para ayudar a combatir los desafíos de los jóvenes, de los padres, de los guardianes y las fuerzas del orden, en la lucha contra el acoso o "cyber-bullying" en nuestro Estado", puntualizó Dow. "El Internet y la tecnología digital pueden parecer un poco irreal para algunos de nosotros, y puede parecer la conversación electrónica más trivial y fugaz que las charlas en las que estábamos involucrados" dijo Dow. "Sin embargo, como sociedad, tenemos que reconocer que nuestros hijos pasan gran parte de sus vidas en el mundo cibernético lo cual nos preocupa hoy, y lo que sucede es que no pueden impregnarse como algo tan cierto tal como quedaron marcados en nuestra época". Luego, La Fiscal General, enfatizó que como muchos conocen, los

acosos y la humillación por internet ha dejado víctimas que han tenido que suicidarse. "Ocurrió un caso recientemente a pocas millas de aquí y sigue investigándose", añadió la Fiscal General. Tyler Clementini, de 18 años de edad, estudiante de la Universidad de Rutgers se quitó la vida al saltar desde el puente George Washington, después que su compañero de habitación presuntamente usó una cámara de video para espiarlo. Según los expertos es acoso o violencia escolar "cyberbullying" se define desde este planteamiento como una conducta agresiva e intencional que se repite de forma frecuente en el tiempo, se lleva a cabo por un grupo o individuo mediante el uso de medios electrónicos, y se dirige a una víctima que no puede defenderse fácilmente por sí misma. Hay categorías muy bien establecidas por los estudiosos que los padres y estudiantes deben estar seguros de distinguir. Estas son:

- ♦ **Mensajes de texto:** por ejemplo, mediante el envío de frases ofensivas.
- Envío de fotos o videos

(grabados, normalmente con teléfonos celulares o cámaras ocultas) que luego son difundidos a través del propiodel celular por Internet en formato de imagen, con la intención de ofender.

- ♦ **Llamadas ofensivas:** sobre todo desde los teléfonos celulares.
- ♦ **Correos electrónicos ofensivo,** intimidatorios u amenazantes.
- ♦ **Agresión verbal en salas de chat.**
- ♦ **Mensajería instantánea** de carácter intimidatorio, acosador o simplemente insultante o desagradable.
- ♦ **Páginas web:** diseñadas para agredir a otra persona o a un grupo.

Esta reunión duró mas de dos horas y fue moderada por Brian Jenkins, presentador del Canal 12.

► ¿Qué podemos hacer para combatir estos problemas?

De inmediato la Fiscal General Dow respondió: "En primer lugar, tenemos que evitar este comportamiento. Debemos enseñar a nuestros hijos a respetar a los demás y demostrar un comportamiento responsable en el uso del Internet y medios electrónicos. "Debemos dejar claro que los jóvenes, sus profesores, padres y supervisores adultos y los estudiantes tomen en serio este asunto, lo mismo que los miembros de las fuerzas del orden que aplican la ley. "A menudo los niños siguen el ejemplo del mundo del espectáculo, donde la confrontación el humor y los



■ Paula T. Dow, Fiscal General, trabajará fuerte contra el acoso y violencia escolar (Foto OAG)

malos ejemplos están a la orden del día. "Tenemos que contrarrestar esa influencia mediante la enseñanza con empatía a los niños, ayudándoles a comprender que las palabras pueden causar daños graves. "Tenemos que enseñar la interacción social positiva y la resolución de conflictos", señaló Dow.

La Fiscal General enfatizó en la necesidad de intervenir para disciplinar a los agresores y cambiar su comportamiento. "Es

► DENUNCIAS

Si usted está interesado en hacer una queja por discriminación, o acoso escolar (bullying), o tiene una pregunta respecto al trabajo que hace la División de Derechos Civiles por favor visite una de nuestras cinco oficinas regionales, o llame al **(609) 292-4605.9**

o puede visitar la Pagina Web: www.state.nj.us/oag/dcr/spanish.htm Asimismo, pueden comunicarse con: Bias Crime and Community Relations Initiative Information on Identifying & Understanding Bias Crime (Brochure available in English and Español)

1-800-277-BIAS (2427)

New Jersey State Police "Protecting Your Child Online"

Para más información, llamar al teléfono gratis

1-888-648-6007



■ Fiscal General Paula T. Dow (centro) y los miembros del panel reunidos en Hackensack (foto OAG)

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



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

Happy
Hanukkah



#WEAREWNY

    @townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY



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



**¡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

* 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.

El 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 profesión que tengas. Si no concluíste tu carrera universitaria puedes trabajar como asistente o sustituto de maestro. Si terminaste 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

Los 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 médico, 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 trámites. 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**

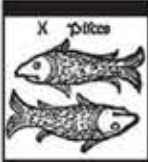
3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America

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.

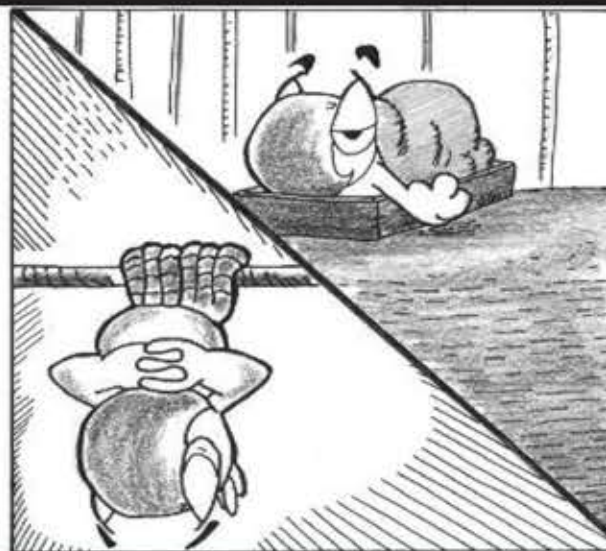
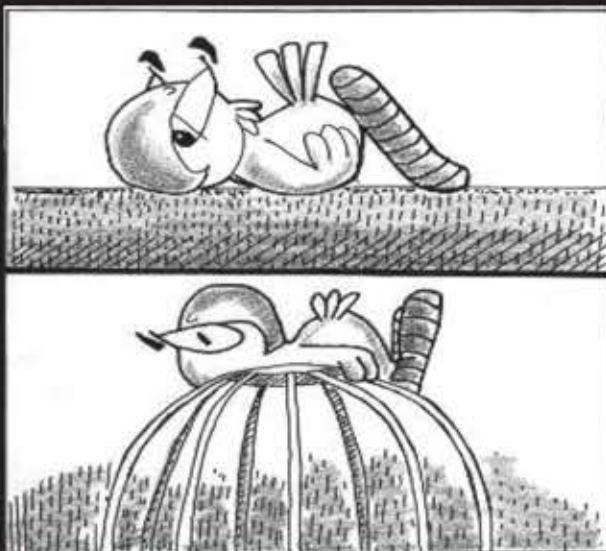
Utilice su lado concreto para conducirse en el medio en el cual vive, ya sea en el hogar o la oficina. No sea brusco de acción ni de palabra; mejor piense antes de hablar, de actuar o de firmar cualquier papel, busque la forma de ser más práctico, cortés y amable. Calme su velocidad, pues puede chocarse 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



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

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

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

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

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



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

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