

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

www.cambionewspaper.com

-GRATIS-

Año 19 - Edición 950

201-850-9444

Diciembre 24 al 31, 2025

Zelenski afirma que está listo para reunirse con Putin para firmar la paz tras encuentro con Trump



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 INMIGRACIÓN
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

Volodimir Zelenski afirma que está listo para reunirse con Vladimir Putin para firmar la paz

El encuentro entre el presidente ucraniano y el líder estadounidense mantuvieron un encuentro de más de tres horas en Florida, Estados Unidos. El presidente de Ucrania, Volodimir Zelenski, afirmó que está listo para reunirse con su homólogo ruso, Vladimir Putin, para abordar la paz en la guerra ruso-ucraniana tras el último encuentro del líder del país invadido por Rusia con el jefe de Estado estadounidense, Donald Trump. El presidente taiwanés ordenó 'responder de forma estricta' a las maniobras militares de China "Cómo encontrarnos, en qué formato, nos da igual. Estamos listos", dijo Zelenski en unas declaraciones recogidas por la agencia 'Ukrinform' este lunes, tras el encuentro de tres horas con Trump que mantuvo el presidente ucraniano el domingo en la residencia de Mar-a-Lago (Florida). Zelenski también indicó, sin embargo, que Moscú debe ser coherente en lo que dice y hace su presidente, en vista de que Rusia mantiene sus ataques contra Ucrania. "Es importante que las acciones y las palabras del líder ruso coincidan", comentó Zelenski, quien dijo que le parecía "un poco extraño" que Putin dijera a Trump que "quiere acabar la guerra", pero, por otro lado, "comunica abiertamente en los medios, en todos sus mensajes, que está preparado y que quiere continuar con la guerra". "Nos ataca con misiles, habla abiertamente de ello, se regocija por los resultados de la destrucción de infraestructuras civiles, da órdenes a sus generales sobre dónde ir, qué capturar, etcétera", agregó Zelenski. El presidente ucraniano hizo estas declaraciones después de su cita del domingo con Trump, donde ambos proyectaron un mensaje de avances hacia la paz, aunque no cerraron un pacto y tampoco resolvieron "cuestiones espinosas" pendientes. Zelenski y Trump adelantaron que tanto Rusia como Ucrania acordaron crear "grupos de trabajo" compuestos por los principales colaboradores del presidente estadounidense para finalizar un acuerdo de paz sobre el conflicto en Ucrania "en las próximas semanas". Sin embargo, no especificaron fechas para las reuniones de estos grupos, ni tampoco lugares. Trump tras reunión con Zelenski: "Nos estamos acercando" a un acuerdo sobre Ucrania "Mantuvimos una conversación significativa sobre todos los temas y valoramos mucho los avances que los equipos ucraniano y estadounidense han logrado en las últimas semanas", señaló Zelenski sobre su reunión con Trump en



su cuenta de Telegram en la noche del domingo. Riesgos geopolíticos en 2026 serán determinados en gran parte por el comportamiento del presidente Donald Trump: ¿qué puede esperar Colombia? "Ucrania está lista para la paz", indicó Zelenski, tras apuntar que en Mar-a-Lago, entre otras cosas, se acordaron nuevas reuniones para esta semana entre responsables de sus equipos y la organización en Washington de una cita en enero en la que Trump recibirá a líderes europeos, incluidos representantes de Ucrania.



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.



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

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

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

prices starting at
3.99

BUY 1 GET 1 50% OFF*

WITH CARD Select hand sanitizer.



24.99

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.

\$10

Get 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:



7.99

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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



ANY L'Oréal facial care.

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



ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



99¢ you pay with card - 25¢ instant coupon^

74¢

Palmolive 10 oz. 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 abounding 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 Insurante Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

Madre adolescente cuenta una historia prematura

Por Natalia Noguera

Esta madre adolescente contó su historia de embarazo. Me enamoré de Cristian. Cuando lo conocí, yo tenía 15 años y estaba en séptimo en un colegio distrital.



Hace más de un año nos hicimos novios; él hablaba de su futuro, de la importancia de graduarse del colegio y trabajar para formar un hogar cuando fuera mayor y tuviera con qué mantenerlo. Me preguntó si estaba cuidándome y le dije que sí. Cuando tenía relaciones sexuales, tomaba limón y creía que con eso bastaba. No había quedado embarazada, quién sabe por qué, pero lo cierto es que ahora tengo un hijo de cinco meses.

Cuando me enteré que estaba embarazada fui muy feliz. Pensaba que sería lindo tener un bebé para cuidar y amar, pero no sabía la responsabilidad que se me venía encima y tampoco qué pasaría con Cristian. Él no quería tenerlo. Pero aún así, me apoyó cuando tomé la decisión. Cuando lo tuve, mi mamá empezó a cobrarme la mitad de los servicios y mi padrastro dejó de hablarle y, por eso, me fui a vivir con mi novio en casa de mi suegra.

Recuerdo que la noche del parto me desperté a las 2 a.m. Me dolía el estómago y sentí como si me hubiera orinado. La mamá de Cristian me explicó que había roto fuente. En el hospital, las contracciones se hicieron más fuertes. Me aplicaron una droga para acelerar el parto y tener a mi

hijo por vía natural, pero pedí a gritos la cesárea. El dolor no se puede explicar. Finalmente y después de 28 horas, tuve a Daniel sin necesidad de la cesárea. Esa noche, mi novio se fue a celebrar. Mi mamá y mi suegra discutieron porque llegó cuando estábamos a punto de salir y los problemas empeoraban.

Yo seguí en el colegio, pero dormía hasta las 11 o 12 y me sentía cansada todo el tiempo. A partir de ahí, empezaron los problemas con Cristian. Nunca encontró la casa desordenada, pero decía que no asumía mi papel de mujer y no le ayudaba a formar un hogar. Además, no quería que asistiera al colegio.

El niño lloraba en

las noches y Cristian me pedía que lo calmara. Le daba mal genio porque todos los días tenía que estar en el trabajo a las 7 a.m. y no podía dormir. Además, me llegaron rumores de que andaba con alguien más. Un día, cuando llegó de estudiar, le hice el reclamo y me terminó. Lloré y le rogué, pero estaba decidido.

Tuve que volver a la casa de mi mamá. Duré tres meses sin ir al colegio porque no tenía quien cuidara al niño. Ahora mi mamá se queda con Daniel mientras estoy estudiando.

Qué cambió
Antes del embarazo, pensaba en mí y no me preocupaba, porque mi mamá me daba todo. Ahora, debo pensar primero en mi bebé y comprar pañales, pañitos, leche y lo que necesite. Y es lo más difícil, por ahora, porque luego será su estudio. Cristian me pasa una cuota de 50.000 pesos cada quincena y yo compro lo que alcance, pero siempre hace falta y tengo que rebuscar por ahí. Ya toma poca leche materna y le gusta su tetero, pero la leche está tan cara... Mi mamá no puede ayudarme, porque la situación está difícil: pagamos arriendo y no hay plata para más. En parte, es mi responsabilidad porque también gasto, le preparo de comer al niño y caliento el agua para el baño. Mis amigos me prestan, pero cuando les pago, me quedo sin nada y en las mismas.



Mitos nocivos

* Creencias como que el limón, el mejoral, el alka-seltzer y el acetaminofén son métodos de planificación son producto de una pésima comunicación entre padres e hijos y de la carencia de proyectos educativos de salud sexual. Un estudio de la Red colombiana de jóvenes reveló que el 46,6 % de un grupo de ginecólogos afirma que los adolescentes no planifican por falta de educación; el 19,1 por mitos y 18,3 por costos.

Mi bebé me llenó de felicidad y me da fuerza para seguir viviendo, pero no puedo negar que si no hubiera quedado embarazada mi vida sería más fácil: si trabajara, todo quedaría para mí y podría salir con mis amigos. Ahora, todo debe ser para él y solo si queda algo, puedo pensar en mí. Nunca hablé de sexo ni de planificación con mi mamá. Me daba pena y no le pregunté nada. Eso sí, me decía que no fuera a "meter las patas". En el colegio tampoco me hablaron del tema. Hace poco hicieron talleres, pero eso es todo. Creo que el otro año va a empezar una clase oblig

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

DESARROLLANDO LA COMUNIDAD Y OFRECIENDO OPORTUNIDADES A LOS NIÑOS DE UNION CITY

Felices Fiestas Para Todos

En nombre de todo el distrito escolar, el alcalde y senador Brian P Stack y la Junta de Comisionados de Union City, y la Junta de Educación de Union City, les deseamos a todos unas felices y saludables fiestas.



Síganos en:

Facebook: Union City Schools

Twitter: @schools_uc

Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE
EDUCACIÓN DE
UNION CITY

Ydalia M. Genao, Presidente
Carlos H. Vallejo, Vice-Presidente

Maria Hurtado, Miembro
Joseph Isola, Miembro
Alicia Morejon, Miembro

Kennedy Ng, Miembro
Alejandro Velazquez, Miembro

Superintendente
de Escuelas
Silvia Abbato

Asistente
Superintendentes
John Bennett
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/
Director de Facilidades
Justin Mercado

Administrador de
Negocios
Anthony Dragona

Asistente de la
Superintendente
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

Happy Holidays To All

On behalf of the entire school district, Mayor/Senator Brian P Stack and the Union City Board of Commissioners, the Union City Board of Education wishes everyone a happy and healthy holiday season.



Follow Us:

Facebook: Union City Schools

Twitter: @schools_uc

Instagram: Union City Schools

UNION CITY
BOARD OF
EDUCATION

Ydalia M. Genao, President
Carlos H. Vallejo, Vice-President

Maria Hurtado, Trustee
Joseph Isola, Trustee
Alicia Morejon, Trustee

Kennedy Ng, Trustee
Alejandro Velazquez, Trustee

Superintendent
of Schools
Silvia Abbato

Assistant
Superintendents
John Bennett
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business
Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the
Superintendent
Diane Capizzi



TOWN OF **WEST NEW YORK**

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

**ALL RECREATION
ACTIVITIES WILL
RESUME ON
JANUARY 5TH**

Happy Holidays



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

@townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

El futuro es ya y se llama nanotecnología, ciencia en lo microscópico

Un experimento de la General Electric logró llegar a las más ínfimas partículas. "Primero, averiguo qué necesita la gente. Después, procedo a inventarlo", escribió Thomas Edison al crear la bombilla incandescente.



■ Científico muestra una célula fotovoltaica, que convierte la energía lumínica en electricidad. Foto: Mike Hemberger

En el laboratorio de Tecnología Avanzada de General Electric, en Niskayuna, Nueva York, este mantra sigue siendo el mismo de 1890, cuando Edison fundó la empresa que es hoy la tercera más grande del mundo. La GE le apuesta ahora a la nanotecnología. La razón es que esta ciencia está descubriendo las proezas asombrosas de materiales corrientes, que creíamos conocer a fondo. "Las propiedades de algunos materiales en escalas nanométricas no solamente nos están obligando a repensar algunas de las leyes de la física, sino que están abriendonos los ojos a las muchas capacidades que desconocíamos de materiales como las cerámicas y los metales", dice Margaret Blohm, fundadora del programa nano de GE. "Un nanómetro es

una mil millonésima parte de un metro, es decir, un nanómetro es, a una bola de tenis lo que una bola de tenis es al planeta Tierra", añade mientras prepara una solución de agua con virutas de óxido ferroso.

"Por ejemplo, observe que, cuando las virutas de hierro son grandes y les pongo un imán encima, todas se agolpan en torno del imán. Tiene sentido, ¿cierto? Bien, pues ahora verá lo que pasa cuando coloco en el agua partículas de 50 nanómetros, es decir, mucho más pequeñas que las virutas". Cuando Blohm pasa el imán sobre esta nueva solución, sucede algo extraordinario: el agua negra se alza formando una bola erizada de puntas de aspecto amenazador, que aumentan y disminuyen su tamaño con un ligero

movimiento del imán. "¿Qué es esto: un sólido, un líquido? No. ¡Es algo que no habíamos visto nunca! Y lo único que hicimos fue cambiar el tamaño de las partículas. Esta es una nueva forma de materia. Es así de simple".

Yendo a escalas aún menores de estas partículas magnéticas, el laboratorio de Blohm está intentando revolucionar la medicina de diagnóstico, con la intención de evitar tantas biopsias como sea posible.

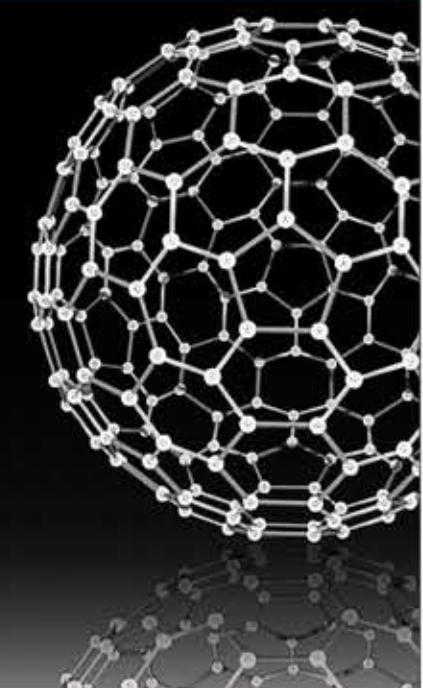
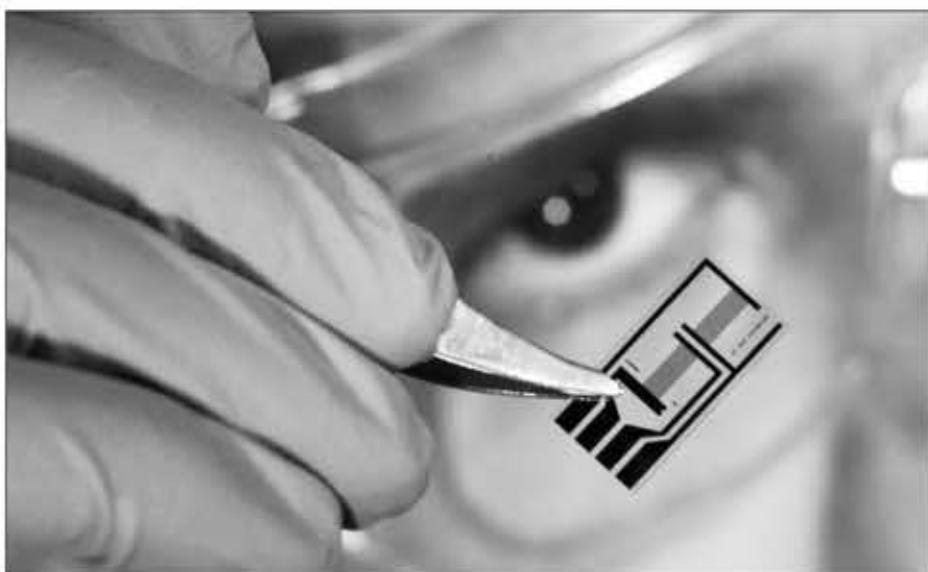


"Estamos buscando partículas de 5 a 20 nanómetros que podamos usar como agentes de contraste en nuestros escáneres de resonancia magnética (GE inventó la tecnología MRI)", explica. "Mientras más pequeñas sean las partículas, mejor será la resolución de la imagen de los órganos. Lo que estamos haciendo es seleccionar partículas de óxido de hierro y recubrirlas con distintas envolturas que las hagan biocompatibles con varios órganos del cuerpo y, así poder eventualmente ver imágenes a nivel molecular".

♦Nanonaturaleza

Otra área crucial de los estudios a nivel nanométrico en GEI es la naturaleza. Blohm está copiando la estructura microscópica de las alas de mariposa, la hoja del loto y los caracoles, porque tienen respuestas a muchos de nuestros problemas.

La hoja del loto está recubierta de vellitos diminutos. Cuando llueve, las gotas de agua se comportan como bailarinas de ballet en las puntas de sus zapatillas, apenas tocando una mínima parte de la superficie. Como consecuencia, el agua rueda sobre la hoja del loto como si fuera una gota de mercurio.



Nanoenergía solar

Eficiencia a bajo costo

General Electric desarrolló una célula hecha de nanoalambres de silicio, que tiene el potencial de entregar altísima eficiencia a costos muy bajos. A diferencia de las células de los paneles solares actuales, los nanoalambres se hacen crecer, a partir de cristales de silicio bajo un gas con alta temperatura, en forma de nidos o brocados. La estructura se convierte en trampas de luz, aumentando la capacidad del silicio de capturar los rayos del Sol. Es fácil ver la diferencia entre ambas células: la pieza sólida es mucho más reflectora, casi como un espejo púrpura, mientras la del brocado de nanoalambres es opaca porque está absorbiendo mucha más luz. "Este es un campo emergente", dice el ingeniero Lukas Tsakalakos. "Vemos los beneficios pero aún tenemos que demostrar su completo potencial, que debe ser extraordinario: son pasos de bebé".

"Y lo que sucede es que, al rodar, se lleva con ella toda la tierra que recubre a la hoja, que de por sí vive en un ambiente de mucho barro. Es decir, esa hoja se limpia por sí sola. Nuestra idea es replicar esas propiedades en agentes con los que podamos recubrir superficies de todo tipo para que se limpien por sí mismas, por ejemplo la mugre que recubre el interior de las turbinas de gas, o cuando el hielo cubre las alas de los aviones, o el parabrisas de su auto. Lograr mantenerlos limpios aumentaría su eficiencia y su seguridad drásticamente". Bohm agarra un caracol de su escritorio y lo blande ante mi nariz. "Mire ahora este caracol. Es del mismo material de la tiza: carbonato de calcio, sólo que es tres órdenes de magnitud mejor. Eso es porque tiene nanocapas puestas como láminas en una dirección, intercaladas con otras que van en otra dirección, con

perrier



**PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.**
**O AZÚCAR
100% REFRESCANTE**

Clínica Dental

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS

¡Te ayudamos
a tener una
sonrisa
maravillosa!



15%
DESCUENTO

*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

Rituales de Fin de Año

Rituales y Costumbres Adicionales:

Los rituales son eslabones que unen a unas generaciones con otras con el fin de preservar una tradición o favorecer un ambiente cargado de energía positiva.

El fin del año despierta muchas expectativas acerca de cómo será el año que se avecina, por lo que muchos ponemos en



práctica rituales para lograr el éxito y buena suerte.

► Limpieza personal y del entorno

Los rituales más comunes para esta época son los riegos o despojos para la casa, baños



corporales y sahumerios, con el fin de deshacernos de lo malo y atraer cosas positivas.

► Hay diversos tipos de sahumerios:

♦ Seco, sahumerio mojado, para el amor, para la limpieza del hogar, lo que las personas buscan es limpiar sus casas de malas energías y acondicionarla para el otro año.

♦ Se piensa que los riegos, baños o sahumerios se hacen por hacer y muchos los hacen de manera empírica, lo ideal, es consultar a una persona de confianza que sepa lo que hace. Normalmente las personas malinterpretan el modo de actuar de estas tres cosas que se hacen a fin de año, creen que en una consulta resolverán sus problemas antes que inicie el año, lo cual es imposible.

♦ Los baños se utilizan específicamente para el cuerpo. Los riegos y los sahumerios son para los objetos materiales; la casa, el carro y demás bienes personales; las sustancias que se usan más en éstos son; el

sándalo, las flores, el pájaro macuá, ónix, canela, yerbabuena, albahaca, entre otros.

► RECETAS CENTENARIAS

La canela es indicada para lograr la tranquilidad espiritual



de la casa.

Se ponen a hervir dos o tres vasos de agua con siete a ocho astillas de canela, se cierra toda la casa para que el olor de la especia inunde todo el lugar, lo que logrará un ambiente más pasivo en el hogar donde haya muchas peleas y diferencias. La albahaca tiene muchos usos, el principal, eliminar los malos espíritus.

Prepare una infusión y póngala debajo de la cama y listo, ¡fuera todo lo malo!

► Entre los rituales más practicados se cuentan:

♦ Comerse doce uvas y contar las semillas, el número resultante será el de la suerte para el otro año;

♦ Tomar una maleta con ropa y salir y darle la vuelta a la casa o al vecindario para atraer buena energía y viajes.

♦ También hay quienes colocan un huevo en un vaso de agua y al terminar el año lo sacan y se abre para ver las características del mismo, las figuras que en él aparezcan, determinarán sus predicciones para el próximo año o en el huevo quedarán todas las cosas malas.

♦ Se reúnen monedas de diferentes denominaciones y se colocan en las esquinas de la



casa para atraer el dinero; lo mismo se hace con limones,

que de acuerdo con los entendidos, atraen la buena suerte; como augurio de fin de año, muchos empiezan a construir sus casas y en las bases o cimientos ponen monedas o billetes para que nunca falte el dinero en el hogar.

♦ Con el tabaco, que aleja los malos espíritus, se fuma y se vota el humo por toda la casa. Esto se hace principalmente en el campo, que según dicen es un sitio que le agrada a los espíritus malignos porque allí hay paz espiritual.

♦ Muchas personas tienen como tradición poner un pescado asado en su mesa como símbolo de prosperidad, pero sólo se come la cabeza y no la cola. Otros empuñan doce centavos que luego se tiran hacia atrás, para llamar la abundancia, o cuando dan las doce procuran tener dinero en sus manos, con el fin de que no

falte a lo largo del próximo año.

♦ Las velas tienen un comportamiento de acuerdo con las necesidades. Para esta época las velas que más se venden son las rojas, las verdes y las blancas. Las primeras se utilizan en rituales del amor; las verdes son para atraer el dinero y la prosperidad económica, y las blancas se emplean para lograr paz espiritual.

♦ Se recomienda comenzar el año con toda la ropa nueva, para tener suerte y prosperidad,



Ritual de fin de año

Alas 12 de la noche del 31 de diciembre hay que encender una vela amarilla (de la abundancia) junto con

- Siete granos de arroz,
- Siete de lentejas y
- Siete monedas (no importa su valor).
- Se enciende la vela y se pide por la prosperidad, la abundancia, el amor, etc.
- Cuando ya se ha consumido toda la vela, hay que enterrar el arroz y las lentejas; guardar las monedas (no se gastan durante 6 meses); y botar la cera de la vela.



**HolyName
Medical Partners
Hudson County**

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

Conózca el Síndrome de Piernas Inquietas

El síndrome de las piernas inquietas o acromelalgia, antes denominado Enfermedad de Ekbom (su sigla en inglés es RLS o Restless Legs Syndrome - RLS-) es un trastorno de tipo neurológico que afecta muy especialmente la calidad del sueño, en el que se experimentan sensaciones desagradables en las piernas.

Estas sensaciones suelen producirse en la zona de la pantorrilla, pero pueden afectar a cualquier parte de la pierna, desde el muslo hasta el tobillo y los brazos. Es característico que las personas con SPI tienen una necesidad irresistible de mover la extremidad afectada cuando se producen esas sensaciones.

Sin embargo, algunos pacientes no tienen una sensación definida, excepto la necesidad de movimiento. Los problemas del sueño son comunes en las personas con RLS debido a que resulta difícil quedarse dormido o se despiertan cuando ocurren los brotes de movimiento.

Es importante tener en cuenta que aunque la representación tradicional del SPI es en las piernas, se trata como decimos de un trastorno neurológico, y por lo tanto, puede afectar otras extremidades. Es habitual por ejemplo, el SPI percibido en miembros amputados.

La causa del SPI es aún desconocida, pero hay estudios que inciden sobre determinados problemas en el transporte de hierro al cerebro y secundariamente, alteraciones en la síntesis de determinados neurotransmisores, como la dopamina. Parece claro que el síndrome de piernas inquietas tiene una potente base familiar y genética.

Algunos fármacos pueden favorecer la aparición del SPI, razón por la cual es importante que informe a su médico de todo lo que esté tomando. Asimismo, estimulantes como la cafeína, la teína o los derivados del cacao pueden incrementar el SPI. Se ha demostrado una mayor incidencia de SPI en



Síntomas comunes

Las sensaciones desagradables aparecen cuando la persona con SPI está acostada o sentada durante un período largo de tiempo, causando la necesidad de mover las piernas para aliviar temporalmente los síntomas; para ello, el paciente:

- Necesita estira o dobla las piernas.
- Se frota las piernas.
- Se sacude o da vueltas en la cama.
- Se levanta y camina.

Un claro empeoramiento del malestar se presenta cuando se está acostado, especialmente cuando se intenta dormir por la noche, o durante alguna otra forma de inactividad, incluso estando sentado.

Existe una tendencia a experimentar más molestias a última hora del día y por la noche. Este síndrome es una de las causas más

Episodio de malestar

Debido a que el Síndrome de Piernas Inquietas se produce prioritariamente al atardecer y sobre todo por la noche (en este sentido, se trata de una enfermedad que se manifiesta según un "ritmo horario"), los pacientes afectados tienen grandes dificultades para conciliar el sueño. En ocasiones, los síntomas se manifiestan con un cierto retraso, llegando incluso a hacerlo de madrugada, por lo que los pacientes se despiertan con las citadas molestias. Suele ser típico que, de manera instintiva, las personas que sufren este cuadro

busquen todo tipo de alivios momentáneos para sus síntomas, tales como mover las piernas en la cama, caminar, duchas con agua fría, masajes en la pantorrilla, etc. Los síntomas de la enfermedad persisten incluso durante el escaso tiempo que el paciente permanece dormido manifestándose en forma de sacudidas que se producen de manera periódica en las piernas a modo de ráfagas que tienen lugar cada 20-40 segundos. Aunque por la mañana suele producirse una mejoría relativa o completa de los síntomas mencionados, debido a la falta de sueño nocturno las personas afectadas notan un gran malestar general y se encuentran



Aproximadamente la mitad de las personas que padecen de insuficiencia renal crónica presentan este síndrome.

Tratamiento

Además de creer que es una enfermedad poco frecuente, el Síndrome de Piernas Inquietas (SPI) ha sido considerado durante mucho tiempo como una enfermedad con escasa respuesta al tratamiento. Ha sido en los últimos años cuando se ha producido un gran avance en el tratamiento de este cuadro, hasta el punto de haberse convertido en una enfermedad de buen pronóstico. "En los últimos años se ha producido una auténtica revolución en el tratamiento de esta enfermedad y hoy es posible que, en la inmensa mayoría de los casos, el cuadro tenga una solución eficaz bajo la utilización de sustancias dopamínergicas.

En la actualidad existen cuatro clases principales de medicamentos: agentes dopamínergicos, sedantes, analgésicos y anticonvulsivantes. La elección del tratamiento dependerá del tiempo en que se producen los síntomas y de su gravedad. Así, los sedantes son muy efectivos para aliviar los síntomas de SPI durante la noche. Por lo que se recomienda su administración a la hora de acostarse, además de un agente dopamínérigo. Es vital elegir un estilo de vida saludable, eliminar las sustancias que producen los síntomas (café, té y refrescos excitantes), tomar suplementos vitamínicos (vitamina B) y minerales (hierro, magnesio, potasio, y calcio) y realizar actividades autodirigidas (caminar, estirarse, tomar baños fríos o calientes) ayudan a

Dr Gilberto Gastell, MD

**408 37th Street, Union City, NJ -
201864-4477**



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 avances en salud y consejos para vivir en plenitud

Conozca el síndrome de piernas inquietas

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, Riverdale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

CLIFTON – Canal 75

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge
ELIZABETH - Canal 18
Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York
NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON – Canal 75

TEANECK – Canal 77

Teaneck, Bogota, Hackensack, Maywood, River Edge, Rochelle Park, South Hackensack
VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 26 de Diciembre- 9:00 PM

Domingo 28 de Diciembre- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 30 de Diciembre-9:30 PM

Miércoles 31 de Diciembre - 9:30 PM



Holy Name Medical Partners





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





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 Fonsegra 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.

► Proyecte el futuro

Los psicólogos aconsejan que proyecte 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 lados 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 reprenda

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 concluiste 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 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 trámites. Ayudamos a ubicar a nuestros clientes con trabajo dentro del Departamento de Educación.



Estamos certificados por el
BETTER BUSINESS BUREAU
para asegurar su protección
y nuestra reputación.

www.bbb.org

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)



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

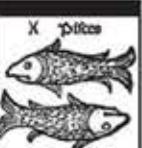
3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America

El futuro inmediato a través del Tarot



21 de enero
a 19 de febrero

Esta semana interéssese 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. Consideré 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 canalicela para fines meritarios.



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 si 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. **Esfuérzese por seguir** con atención la línea de su destino. No se fie mucho de sus ideas repentinas, pues lo inesperado puede suceder si usted va a la deriva o a lo errático, en especial en su vida emocional. **Vigile** con quién se relaciona.



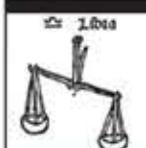
24 de julio
a 23 de agosto

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; controles para no cometer imprudencias verdaderas desde su centro emocional, sea activo y energético 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 sus relaciones amistosas o con grupos, pues la independencia que busca debe hallar su momento propio 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 trastelos 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 sépa 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, brinquelos 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.



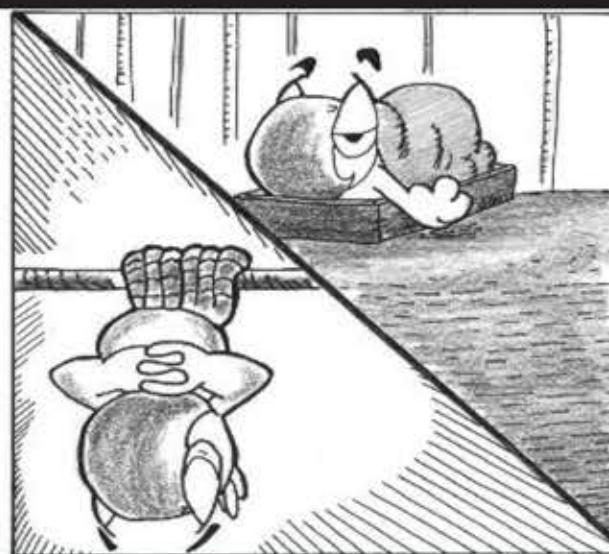
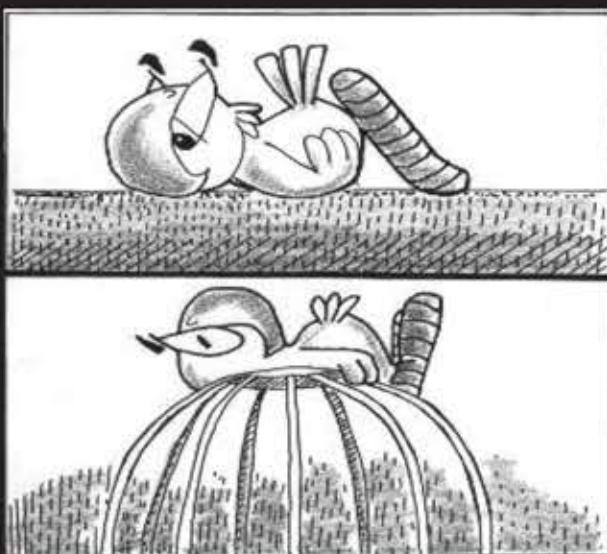
23 de nov.
a 21 de dic.

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 simbólico y literalmente; sea más prudente, menos arriesgado. En cambio, **arriesgue** 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 enseñarle 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 si 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 venirse 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.





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 Miércoles 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 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

Restaurant
Lounge

