

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

www.cambionewspaper.com

-GRATIS-

Año 19 - Edición 951

201-850-9444

Enero 1 al 7, 2026

Despues de muchas oportunidades de arreglo, por fin EEUU capturo al dictador Nicolas Maduro



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.

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

Después de muchas oportunidades de arreglo, por fin EEUU capturó al dictador de Venezuela Nicolás Maduro

El sábado, Estados Unidos capturó al presidente venezolano, Nicolás Maduro, y lo llevó a Nueva York para que enfrentara cargos penales. Las fuerzas de operaciones especiales estadounidenses capturaron a Maduro con la ayuda de una fuente de la CIA dentro del gobierno venezolano que había vigilado su ubicación en los últimos días, según personas informadas de la operación. A primera hora del sábado, hacia las 2 a. m. hora local, las fuerzas estadounidenses atacaron varias localidades del norte de Venezuela, incluida la capital del país, Caracas, para suprimir las defensas antiaéreas y despejar el camino para que los helicópteros estadounidenses pudieran llegar hasta Maduro. El gobierno venezolano declaró estado de Comoción Exterior en respuesta a los ataques. Testigos presenciales dijeron haber oido explosiones en Fuerte Tiuna, una extensa base militar en el centro de Caracas donde viven altos mandos de Venezuela y muchos funcionarios de alto rango del gobierno, y donde se sospechaba que se encontraba Maduro. Una foto muestra las instalaciones militares en llamas a primera hora de la mañana del sábado, después de que varios lugares cercanos fueran atacados. Al menos 40 personas, entre civiles y soldados, murieron en el ataque, según un alto funcionario venezolano, quien habló bajo condición de anonimato para describir los informes preliminares.

La captura de Maduro

El general Dan Caine, jefe del Estado Mayor Conjunto, dijo que las fuerzas llegaron al complejo de Maduro a las 2:01 a. m. hora local y volvieron a la costa a las 4:29 a. m. "con las personas imputadas a bordo". Un video verificado por el Times muestra incendios en Caracas y helicópteros descendiendo hacia Fuerte Tiuna, se dijo que fue tomado a la 1:58 a. m. En una rueda de prensa celebrada a última hora de la mañana del sábado, el presidente Donald Trump dijo que no había muerto ningún soldado estadounidense ni se había perdido material militar durante la operación. Por otra parte, dos fuentes militares dijeron que seis soldados estadounidenses habían resultado heridos en la operación. Trump dijo que Maduro y Flores habían sido trasladados al USS Iwo Jima, uno de los buques de guerra estadounidenses que han estado merodeando por el Caribe, y que serían llevados a Nueva York. El Iwo Jima navegaba a unos 160 kilómetros de la costa de Venezuela a las 11 a. m., según una imagen tomada por el

satélite Sentinel-2 de la Agencia Espacial Europea. El barco iba acompañado de al menos otros siete buques de la Marina, entre ellos el MV Ocean Trader, que puede actuar como buque nodriza de operaciones especiales y es capaz de desplegar helicópteros, pequeñas embarcaciones y aviones no tripulados. Otros cuatro buques estaban equipados con misiles de largo alcance. A continuación, la pareja fue trasladada a Estados Unidos a través de la base de la Marina estadounidense en la bahía de Guantánamo, donde el FBI tenía un avión gubernamental 757 esperando en la pista de aterrizaje para llevarlos a la base

aérea Stewart de la Guardia Nacional, al norte de la ciudad de Nueva York.

Traslado de Maduro a detención

Después de que Maduro aterrizará en Nueva York el sábado por la tarde, un funcionario de las fuerzas de seguridad con conocimiento de sus movimientos, pero que no estaba autorizado a hablar sobre el asunto, dijo que llegó a Manhattan en helicóptero poco antes de las 7 p. m. y que fue conducido a la sede de la Administración de Control de Drogas (DEA por su sigla en inglés) de Estados Unidos en Nueva York. A continuación, Maduro fue trasladado

en helicóptero de Manhattan a Brooklyn y conducido al Centro Metropolitano de Detención, donde se espera que permanezca recluido. Maduro se enfrenta a una nueva acusación en el Distrito Sur de Nueva York que le imputa narcoterrorismo y conspiración para importar cocaína. Fue imputado por primera vez en 2020, durante el primer gobierno de Trump, por cargos similares. Aún no se sabe cuándo podría comparecer por primera vez ante el tribunal.



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

Helping you stay prepared

BUY 1 GET 1 50% OFF*

WITH CARD Select hand sanitizer.



24.99

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.

spend \$30

\$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 Voltaren, Excedrin or Select Advil.

\$3

ANY L'Oréal facial care.

\$3

ANY L'Oréal facial care.

ANY L'Oréal facial care.

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

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
- 200 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.

v68

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.

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



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.



EXCITING NEWS!!!



Dear Friend,

The Commissioners and I are thrilled to share some wonderful news about new additions to our city's recreational spaces! With the incredible support of Superintendent Mrs. Silvia Abbato and the U.S. Soccer Foundation, we have installed two brand-new mini-pitch soccer fields, one at Thomas A. Edison School and another at George Washington Elementary School.

This initiative reflects our ongoing commitment to providing safe, high-quality spaces where children can stay active, build teamwork skills, and develop a lifelong love of sports. The new mini-pitches will serve Edison and Washington School students during the school day and will be open to the entire community during evenings and weekends, offering even more opportunities to play, learn, and grow in a positive environment.

Projects like these make me proud to serve as Mayor and highlight how innovative and united our community is. By transforming portions of two schoolyards into fully enclosed soccer fields, we are maximizing our limited urban space while creating safer and more effective play areas for our youth.

We look forward to seeing our young athletes out on the fields, enjoying these exciting new spaces!

With appreciation,

Brian P. Stack

Mayor, City of Union City

201-376-1942

UnionCityyouthsports.com

Instagram: @UCyouthsports

Address: 507 West Street, Union City NJ 07087

Email: Youthsports@ucboe.us Phone: 201-349-5965 Ext 72605



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

January 2026

Sunday • Monday • Tuesday • Wednesday • Thursday • Friday • Saturday

OPEN GYM		@MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM					
ARTS AND CRAFTS		@MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM					
YOUTH BASKETBALL		@MIDDLE SCHOOL 5PM-9PM					
TUTORING		@PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM		
MEN'S LEAGUE BASKETBALL						@MIDDLE SCHOOL 7PM-10PM	@MIDDLE SCHOOL 3PM-6PM
ADULT PICKLEBALL	12PM-8PM PLAY						
SOFTBALL/BASEBALL CLINIC							11AM-5PM PLAY

*ALL PROGRAM SCHEDULES ARE RECURRING FOR EACH WEEK OF THE MONTH

THERE WILL BE NO ACTIVITIES ON 01/19/2026

JANUARY RECREATION BASKETBALL

- (PW)= PEE WEE (9-10 YRS/ 5TH -6TH GRADE)
- (BID) = BIDDY (11-12YRS/ 7TH GRADE)
- (PRE)= PRE- PREP (13 -14 YRS / 8TH GRADE)

ALL STAR GAMES DATES

MONDAY - 1/5, WEDNESDAY 1/7,
FRIDAY - 1/9 @6:45PM-8:45PM
MONDAY - 1/12, FRIDAY - 1/16
@6:45PM-8:45PM
MONDAY - 1/19, WEDNESDAY 1/21,
FRIDAY - 1/23 @6:45PM-8:45PM
MONDAY - 1/26, WEDNESDAY 1/28,
FRIDAY - 1/30 @6:45PM-8:45PM

INHOUSE GAME DATES

TUESDAY- 1/6 - BID-5PM-6PM , PW- 6PM-7PM, PRE- 7PM-8PM
THURSDAY- 1/8- BID-5PM-6PM , PW- 6PM-7PM, PRE- 7PM-8PM
TUESDAY- 1/13- BID-5PM-6PM , PW- 6PM-7PM, PRE- 7PM-8PM
THURSDAY- 1/15 - BID-5PM-6PM , PW- 6PM-7PM, PRE- 7PM-8PM
TUESDAY - 1/20 - BID- 5PM-6PM , PW - 6PM-7PM, PRE- 7PM-8PM
THURSDAY - 1/22 - BID-5PM-6PM , PW- 6PM-7PM, PRE- 7PM-8PM
TUESDAY - 1/27 - BID-5PM-6PM , PW- 6PM-7PM, PRE- 7PM-8PM
THURSDAY- 1/29 - BID-5PM-6PM , PW- 6PM-7PM, PRE- 7PM-8PM

TINY TIGER CLINIC

FRIDAY- 1/9 - 5-8YRS / 5:30PM- 6:30PM
FRIDAY- 1/16 - 5-8YRS / 5:30PM- 6:30PM
FRIDAY- 1/23 - 5-8YRS / 5:30PM- 6:30PM
FRIDAY- 1/30 - 5-8YRS / 5:30PM- 6:30PM



REGISTERED PARTICIPANTS ONLY, PLEASE REGISTER @ 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 9 AM- 5 PM

#WEAREWNY

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.

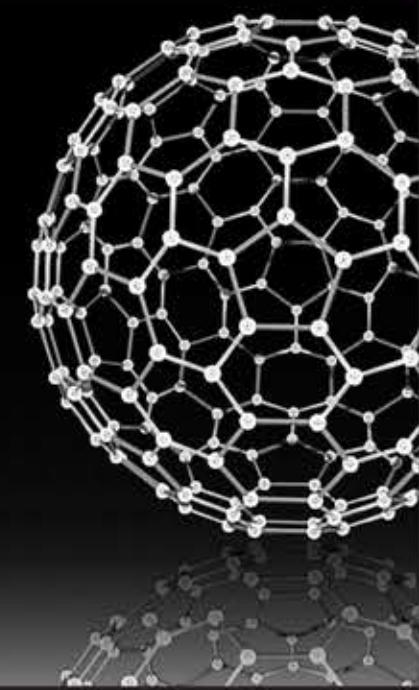


"Estamos buscando partículas de 5 a 20 nanómetros que podamos usar como agentes de contraste en nuestros escáneres de resonancia magnética (GE inventó la tecnología MRI)", explica. "Mientras más pequeñas sean las partículas, mejor será la resolución de la imagen de los órganos. Lo que estamos haciendo 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.



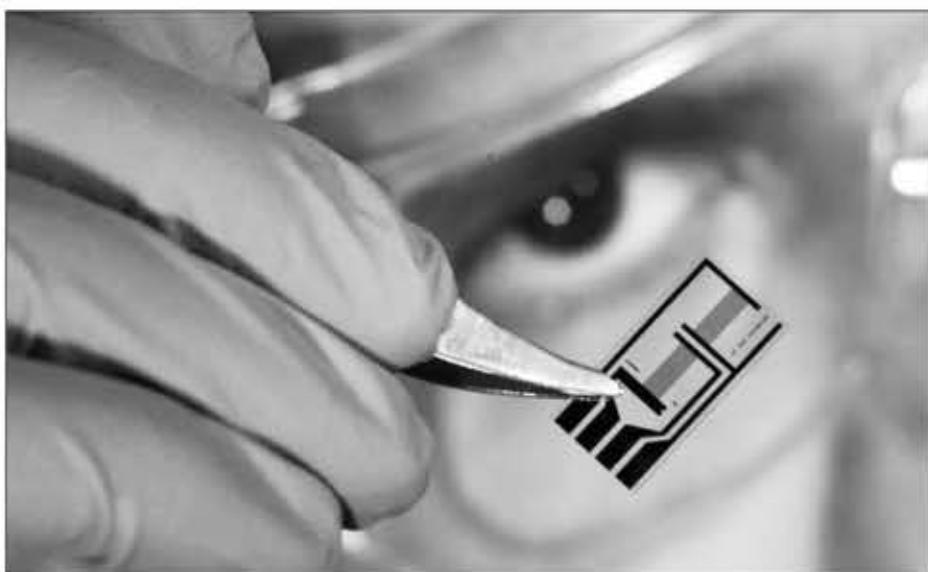
Nanoenergía solar

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".

Blohm 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.

Holy Name Medical Center



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


HolyName
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



Ya estamos listo para
hacer tus taxes
ifirma virtual!

We are ready to do your taxes

VIRTUAL FILING!

Ingles & Español

Set up your appointment
with Annette!

Ingles & Español

Haga su cita con Annette!

 **346-820-0146**

 taxservicenumbernow@gmail.com





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.



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



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

www.bbb.org



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

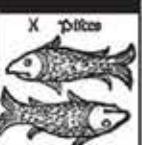
3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America

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.



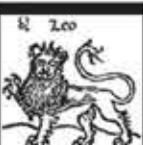
22 de mayo
al 21 de junio

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 venidas 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 traslados o trastornos 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 buenas 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.



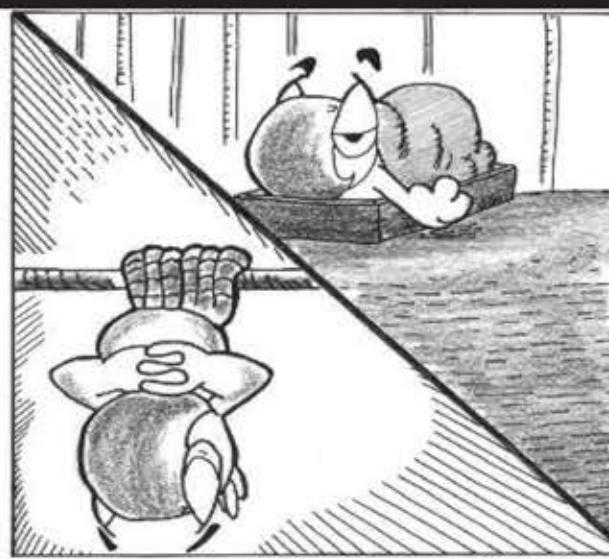
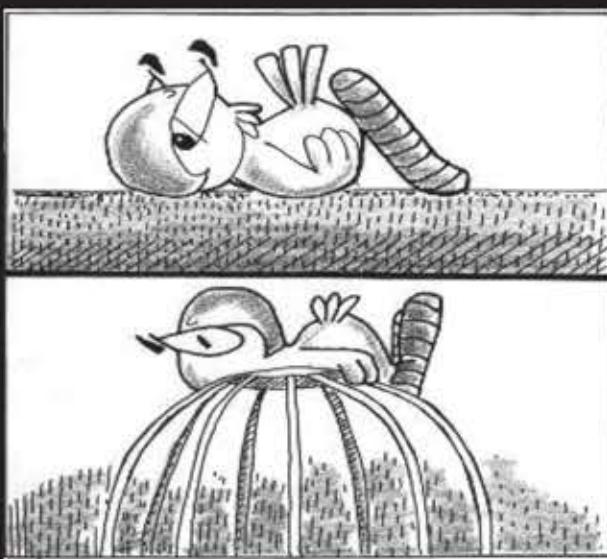
23 de nov.
a 21 de dic.

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 simbólicamente y literalmente; sea más prudente, menos arriesgado. En cambio, **arriesgue**se 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 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.





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