

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 952

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



201-850-9444

Enero 7 al 14, 2026

## Donald Trump dice que EEUU necesita a Groelandia por seguridad nacional y mundial



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**



# Donald Trump dice que Estados Unidos necesita a Groenlandia por seguridad nacional y mundial

Cuando las fuerzas estadounidenses atacaron la capital de Venezuela y derrocaron al presidente Nicolás Maduro el sábado, una de las amenazas retóricas del presidente Donald Trump se hizo realidad. En los días posteriores, sus frecuentes reflexiones sobre otros puntos de su lista de deseos en materia de política exterior han cobrado nueva fuerza, especialmente su reiterado deseo de que Estados Unidos se haga con el control de Groenlandia, el vasto territorio autónomo del Ártico gobernado por Dinamarca. A raíz de una demostración tan ostentosa del poder militar de Estados Unidos en Venezuela, esta retórica ha adquirido un carácter diferente y ha tensado la relación de Washington con su aliado en la OTAN. La primera ministra de Dinamarca, Mette Frederiksen, reiteró el lunes que ya había “dejado muy clara la postura del Reino de Dinamarca, y que Groenlandia ha dicho en repetidas ocasiones que no quiere formar parte de Estados Unidos”. Incluso advirtió que podría provocar la desaparición de la alianza de la OTAN. Entonces, ¿por qué Trump sigue prestando atención a esta isla remota y escasamente poblada, y por qué está causando tensiones con Europa?

¿Cómo es Groenlandia?

Groenlandia, una isla rica en recursos con una superficie de 2,16 millones de kilómetros cuadrados, es una antigua colonia danesa y ahora un territorio autónomo de Dinamarca, situado en el Ártico. Es el país menos densamente poblado del mundo y es tan remoto que sus cerca de 56.000 habitantes se desplazan entre ciudades en barco, helicóptero y avión. La mayoría de los asentamientos se concentran a lo largo de la costa occidental de la isla. Nuuk, la capital del territorio, es emblemática de esas ciudades, con casas de colores vivos apiñadas entre una costa irregular y montañas interiores. Fuera de las ciudades, Groenlandia es principalmente un territorio salvaje con el 81 % de su superficie cubierta por hielo. Casi el 90 % de su población es de origen inuit y la economía del territorio ha girado durante mucho tiempo en torno a la pesca.

¿Por qué es tan importante desde el punto de vista estratégico?

Groenlandia ocupa una posición geopolítica estratégica, situada entre Estados Unidos y Europa y sobre la llamada brecha GIUK, un paso marítimo entre Groenlandia, Islandia y el Reino Unido que conecta el Ártico con el océano Atlántico. Sus ricos yacimientos de recursos naturales, entre los que se encuentran petróleo, gas y minerales de tierras raras, lo hacen aún más importante desde el punto de vista estratégico, especialmente ahora que China ha aprovechado su dominio de la industria de las tierras raras para ejercer presión sobre Estados Unidos. Estos minerales son cada vez más cruciales para la economía mundial, ya que son necesarios para fabricar todo tipo de productos, desde autos eléctricos y turbinas eólicas hasta equipo militar. El tesoro mineral de Groenlandia podría ser más accesible a medida que la crisis climática derrita el hielo del Ártico, un fenómeno que también hace que las rutas marítimas del norte sean navegables durante más tiempo al año, lo que podría reconfigurar el comercio y hacer que la región sea aún más importante, a pesar de que Trump ha calificado la crisis climática como “la mayor estafa”. Trump ha restado importancia al valor de los recursos naturales de Groenlandia y el mes pasado declaró a los periodistas: “Necesitamos Groenlandia por seguridad nacional, no por los minerales”. Sin embargo, su antiguo asesor de seguridad nacional, Mike Waltz, sugirió en enero de 2024 que el foco de Trump estaba precisamente en los recursos naturales y declaró a Fox News que el interés de la Administración por Groenlandia se debía a los “minerales críticos” y “recursos naturales”.

¿Qué tiene que ver Venezuela con esto?

El día después de que las fuerzas estadounidenses capturaran a Maduro en su casa, Trump repitió que Estados Unidos necesita Groenlandia “desde el punto de vista de la seguridad nacional”, antes de que el jefe de gabinete de la Casa Blanca para políticas, Stephen Miller, reiterara esas afirmaciones el lunes, lo que acentuó aún más la atención sobre el territorio ártico. “Necesitamos Groenlandia... es muy estratégica en este momento. Groenlandia está cubierta de barcos rusos y chinos por todas

partes”, dijo Trump a los periodistas a bordo del Air Force One el domingo, a pesar de que al principio dijo que no quería hablar del tema. “Necesitamos Groenlandia desde el punto de vista de la seguridad nacional, y Dinamarca no va a poder hacerlo”.

¿Qué ha dicho Trump antes?

Trump exploró la posibilidad de comprar Groenlandia durante su primer mandato y, a pesar de que la isla le respondió que “Groenlandia no está en venta”, volvió a plantear la cuestión en diciembre de 2024, afirmando en una publicación en las redes sociales: “Por motivos de seguridad nacional y libertad en todo el mundo, Estados Unidos de América considera que la propiedad y el control de Groenlandia son una necesidad absoluta”. Afirmó que Estados Unidos necesita Groenlandia para su “seguridad económica”, antes de que el vicepresidente J. D. Vance viajara a la isla en marzo de 2025, donde dijo que era “política de Estados Unidos” ver cambios en el liderazgo danés de la isla, pero reconoció que los groenlandeses debían decidir su futuro. Encuestas en Groenlandia muestran una clara oposición a formar parte de Estados Unidos, con un 85 % de los groenlandeses en contra del dominio estadounidense, según informó Reuters.

¿Qué significa esto para la OTAN?

Si Estados Unidos recurre a la acción militar para apoderarse de Groenlandia, algo que Trump se ha negado rotundamente a descartar, podría fracturar la alianza de la OTAN. Frederiksen afirmó el lunes que “si Estados Unidos decide atacar militarmente a otro país de la OTAN, todo se detendrá, incluida la OTAN y, por lo tanto, la seguridad que se ha proporcionado desde el final de la Segunda Guerra Mundial”. La Casa Blanca discute ‘opciones’ para adquirir Groenlandia y dice que el uso militar no está descartado. Este martes, los líderes de las principales potencias europeas expresaron su apoyo a Dinamarca y Groenlandia, y añadieron que la seguridad del Ártico debe mantenerse colectivamente con los aliados

de la OTAN, incluido Estados Unidos. “Groenlandia pertenece a su pueblo. Corresponde a Dinamarca y Groenlandia, y solo a ellas, decidir sobre los asuntos que les conciernen”, afirmaron los líderes de Francia, Alemania, Italia, Polonia, España, Gran Bretaña y Dinamarca en una declaración conjunta. “La OTAN ha dejado claro que la región ártica es una prioridad y los aliados europeos están intensificando sus esfuerzos”.

¿Qué piensan los groenlandeses?

Las frecuentes declaraciones de Trump sobre Groenlandia afectan directamente al núcleo de la política del territorio, que durante mucho tiempo ha estado marcada por el legado colonial de Dinamarca y el impulso hacia la independencia. Groenlandia se incorporó a Dinamarca en 1953, cuando una ola de descolonización se extendió por todo el mundo tras la Segunda Guerra Mundial. En 1979 se le concedió la autonomía; en 2009 logró el autogobierno, pero su política exterior, de seguridad, de defensa y monetaria sigue estando controlada por Dinamarca. “Cuando el presidente de Estados Unidos habla de ‘necesitar Groenlandia’ y nos vincula con Venezuela y la intervención militar, no solo es incorrecto, sino también irrespetuoso”, afirmó en un comunicado. “No más fantasías de anexión”, añadió Nielsen. “Estamos abiertos al diálogo. Estamos abiertos a las discusiones. Pero deben tener lugar a través de los canales adecuados y respetando el derecho internacional... Groenlandia es nuestro hogar y nuestro territorio. Y así seguirá siendo”. De acuerdo con Kuno Fencker, diputado del partido Naleraq, más cercano a Estados Unidos, algunos de los comentarios de Trump han sido “recibidos bastante bien”. “Si dice que Groenlandia tiene derecho a la autodeterminación o que podría unirse a Estados Unidos, es una gran oferta por parte del presidente de EE.UU.”, declaró Fencker a CNN. “Pero si los periodistas le atribuyen declaraciones sobre la anexión o la ocupación militar de Groenlandia, eso no ha sido bien recibido”, añadió.





# CVS pharmacy®

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

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



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



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

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



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

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

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



prices starting at  
**3.99**

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

WITH CARD Select hand sanitizer.



**Helping you stay prepared**

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

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

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

Look for this symbol for participating products:

**24.99**

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



**\$3**

ANY L'Oréal facial care.



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



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

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



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](mailto:alex.vargas.mbyt@statefarm.com)



**State Farm<sup>®</sup>**  
**UN BUEN VECINO**

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





## CANCUN

Cancún (maya: kaan kun, «olla o nido de serpientes»)?, es una ciudad con desarrollo turístico de nivel internacional certificado por la Organización Mundial del Turismo OMT UNWTO. Ubicado en la costa noreste del estado de Quintana Roo en el sureste de México. Desde 1974 tuvo una notable transformación, ya que de ser una isla de pescadores rodeada de selva virgen y playas desconocidas, en la actualidad es junto con Acapulco el centro turístico mexicano más reconocido en el mundo.

## PARA PENSAR

**Gabriel Garcia Márquez**  
Escritor Colombiano

"La peor forma de extrañar a alguien es estar sentado a su lado y saber que nunca lo podrás tener."

**Jacinto Benavente**  
1866-1954

Escritor español  
"El que es celoso, no es nunca celoso por lo que ve; con lo que se imagina basta."

**Federico Garcia Lorca**  
1898-1936.

Poeta y dramaturgo español  
"Como no me he preocupado de nacer, no me preocupo de morir."  
"Es posible decir que morir no me preocupa, sin sentir de verdad el peso del inesperado (la muerte) que alguno día ha de venir."

## SABIAS QUE...

### Cámaras de bronceado y adicción

Los investigadores de la Universidad de Nueva York, publicaron sus conclusiones en la revista Archives of Dermatology, sostuvieron que la exposición a los rayos ultravioletas podría generar patrones de adicción similares a los detectados con las drogas. Las camas solares utilizan rayos ultravioletas para generar el bronceado. Generalmente se aplican varias sesiones para que la piel adopte el tono que naturalmente toma en contacto con el sol. Aunque estos dispositivos cosméticos son muy utilizados, podrían aumentar el cáncer de piel. La Organización Mundial de la Salud emitió en 2005 un comunicado desaconsejando su uso a los menores de 18 años por el peligro de

desarrollar un melanoma, sin embargo el bronceado recreativo continúa aumentando entre los adultos jóvenes. Catherine Mosher y Sharon Danoff-Burg trabajaron con 421 estudiantes universitarios de Estados Unidos. Adaptaron dos cuestionarios usados habitualmente para diagnosticar el alcoholismo y el abuso de drogas, y pidieron a los voluntarios que los completaran sobre el su uso de la cama solar. De los 421 voluntarios, 229 habían usado la cama solar un promedio de 23 ocasiones durante el último año. El 39,3% cumplía el criterio para ser considerado adicto al bronceado según uno de los cuestionarios, y otro 30,6% de los jóvenes cumplía los mismos requisitos.

## INVENTOS & NOVEDADES



### Lapidas en Cristal o con mensaje digital

A todos nos llega la hora. Pero no te preocupes porque cuando esa hora llegue podrás ser el más excéntrico del cementerio. Luminosas y relucientes lápidas de cristal para darte ese toque de distinción que tanto cuesta conseguir. Incluso podrás grabar en la lápida tu "perfil" junto a la silueta de un i-pod o de una manzanita. Resérvala ya en Lundgren Monuments. Pero... Si no te parece muy apropiada la idea de quedarte bajo una lápida para toda la eternidad, haz que te entierren junto al complemento perfecto: el "DNA immortality kit", que te facilita la extracción, en tu casa y en pocos minutos, de una muestra perfecta de ADN. Y a esperar que la ciencia siga su curso para que te devuelvan a la vida. Otra alternativa para el último viaje: Una lápida con pantalla LCD capaz de reproducir un vídeo con tu mensaje "póstumo" de hasta 10 minutos. Con protección anti-robos y anti-lluvia. No sé cuál será su precio, pero seguro que es bastante más caro que regalar unos cuantos DVDs a los invitados al entierro. No obstante, si quieres contactar con un representante, visita Vidstone.com. Estos son los adelantos para morir dignamente en el mundo de la informática.

## PALABRA CLAVE Empírico

Empírica es la persona que realiza las cosas basándose en su propia experiencia y aprendizaje. El empirismo es una teoría filosófica que enfatiza el papel de la experiencia, ligada a la percepción sensorial, en la formación del conocimiento.

El término «empirismo» proviene del griego ἐμπειρία, cuya traducción al latín es experientia, de donde deriva la palabra experiencia.

El empirismo, bajo ese nombre, surge en la Edad Moderna como fruto maduro de una tendencia filosófica que se desarrolla sobre todo en el Reino Unido desde la Baja Edad Media. En la Antigüedad clásica, lo empírico se refería al conocimiento que los médicos, arquitectos, artistas y artesanos en general obtenían a través su experiencia dirigida hacia lo útil y técnico, en contraposición al conocimiento teórico concebido como contemplación de la verdad al margen de cualquier utilidad.

Hoy empírico es quien aprende por su propia cuenta sin ir a institutos.

## TECNOLOGIA

### FACEBOOK le pone nombre a todos



Una de las cosas que han convertido a Facebook el fenómeno que es hoy son sus álbumes de fotos. A los usuarios de Facebook les encantan sus fotos y 'taguear', es decir, ponerle el nombre a cada persona que sale en las fotos. Ahora la red social más grande de mundo podrá usar la tecnología para 'taguear' sus fotos con reconocimiento facial. La opción sugiere al usuario quién es la persona que sale en las fotos y le evita tener que escribir el nombre.



### Marlene Dietrich

Nació en Berlín el 27 de diciembre de 1901 y falleció en París el 6 de mayo de 1992. Fue una actriz y cantante alemana que adoptó la nacionalidad estadounidense. Es considerada como uno de los principales Mitos del Séptimo Arte.



### Christian Barnard

Christian Neethling Barnard (1922 - 2001) fue un médico cirujano sudafricano y mundialmente conocido por realizar el 3 de diciembre de 1967 el primer trasplante de corazón en la historia de la cirugía. Había experimentado por varios años con animales.



### Coco Chanel

Gabrielle Bonheur "Coco" Chanel (Saumur, Francia, 19 de agosto de 1883 - París, 10 de enero de 1971) fue una revolucionaria diseñadora de modas y creadora de perfumes francesa. Fue una revolucionaria en la alta costura y genial creadora.



# 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 SIRE & THE BOARD OF COMMISSIONERS

## January 2026

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<b>OPEN GYM</b>		@MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	@MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	@MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	@MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	@MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	
<b>ARTS AND CRAFTS</b>		@MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	
<b>YOUTH BASKETBALL</b>		@MIDDLE SCHOOL 5PM-9PM	@MIDDLE SCHOOL 5PM-9PM	@MIDDLE SCHOOL 5PM-9PM	@MIDDLE SCHOOL 5PM-9PM	@MIDDLE SCHOOL 5PM-9PM	
<b>TUTORING</b>		@PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM		
<b>MEN'S LEAGUE BASKETBALL</b>						@MIDDLE SCHOOL 7PM-10PM	@MIDDLE SCHOOL 3PM-6PM
<b>ADULT PICKLEBALL</b>	12PM-8PM PLAY						
<b>SOFTBALL/BASEBALL CLINIC</b>							11AM-5PM PLAY

**\* ALL PROGRAM SCHEDULES ARE REACURRING 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](http://WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME)  
 FOR ALL RECREATION INFORMATION CALL 201-295-5120 OR YOU MAY VISIT OUR OFFICE AT 428 60TH ST ROOM 7 MON-FRI 9 AM- 5PM





# ¿Por qué las mamás pelean cuando hacen oficio?



**Comprendí recientemente el por qué de la cantaleta. Me ofrecí a lavar los baños y al ver el pésimo uso que le dio mi hermano al inodoro, corrí furioso hacia él y le grité: "¡O apunta bien o aprende a orinar sentado! ¡Cochino!".**

mundo vive para servirles de coimas!..."

En este punto me detuve por un segundo, pasmado en medio de la retahíla.

Estaba hablando igual que mi madre, usando sus propias palabras, idénticos ademanes y la misma rabia en la voz. Comprendí que muchas veces estuve del otro lado, viendo TV, hablando por teléfono como una quinceañera

Al tiempo, me sorprendía su capacidad para quejarse por horas, de manera ininterrumpida, con impecable pronunciación y un potente tono de voz. Admiraba su magistral manejo de la respiración, porque 'cantaletaba' sin pausa y era imposible percibir en qué momentos inhalaba y exhalaba.

"¿Que lave la loza? ¡Tan avión! ¿Y por qué gracia?"

Lo más impactante era que su exigente monólogo lo desarrollaba mientras voleaba escoba, restregaba pisos, empujaba muebles y sacudía tapetes. Increíble. A mí me da bazo el sólo hecho de caminar y masticar chicle al mismo tiempo. Ella pudo ser atleta. La energía le daba para pelear simultáneamente en cuatro frentes de batalla, como la Armada de E.U.; discutía con mi hermana, con mi hermano, conmigo y, finalmente, con mi papito: "¿Usted por qué no les dice nada a esos chinos? ¡Por eso no me respetan!". Él, que es un almita de Dios, respondía temeroso, sin levantar la voz: "¿Y por qué pelea conmigo, si yo estoy haciendo oficio juicioso?"

Ahora soy consciente de mi desconsideración.

Sencillamente, da piedra que los otros no hagan. Corrijo, da envidia, de la mala. Por eso un hermano siempre reniega cuando lo ponen a 'mantequear' mientras dejan quietos a los otros. "¿Y por qué no le dicen a Andrés? ¿Es que él tiene corona?", cuestionaban ellos en la casa. Yo me escondía y decía para mis adentros: "Pues claro, igualados; yo soy el Rey".

En ocasiones, la presión de las masas populares (mis hermanos) afectaba mi reinado y terminábamos todos haciendo oficio. Inevitablemente, peleábamos: "Pero yo aspiré la semana pasada..., usted nunca hace nada..., yo en diciembre del año pasado sacudí el polvo... yo hago de todo menos doblar ropa... ¿Que lave la loza? ¡Tan avión! ¿Y por qué gracia? (también es una frase interesante: 'por qué gracia')".

Sólo en una situación empuñaba la aspiradora sin quejarme:

Cuando iban de visita mis amigos o mi novia. Ahí sí, quién dijo flojera. Me volvía autosuficiente y pulido para limpiar cada esquina, porque no podía permitir que alguno dijera que mi casa era un chiquero. Me transformaba en un anfitrión hacendoso y servicial.

"No mamita, cómo se te ocurre, yo llevo las gaseosas y preparo los sándwiches -decía en voz alta-. Tranquila que yo lavo los platos".

Somos egoístas, por eso usamos frases



## IMPORTANTE:

**Presiento que, si no estamos preparados, la cantaleta de nuestras madres se volverá la cantaleta de nuestras esposas; y, más a futuro, será la cantaleta propia hacia nuestros hijos. De verdad, ya entiendo a mi mamá. De sólo pensarlo me da piedra, ya me estoy empezando a poner verde con esos 'vergajos' desconsiderados que aún no han nacido. ¿Por qué tienen**

mezquinas como "Virgen del Agarradero..."

Tal vez un signo de la madurez es cuando uno deja de pelear durante el oficio y empieza a regañar para prevenir la generación de mugre.

Ejemplo: tengo una amiga, recién emancipada, que es implacable con la orden que le da a cada visitante para que se quite los zapatos; sus ojos se desorbitan cuando alguien pone una bebida fría sobre la madera de la mesa y no encima del portavasos; su novio adquirió una fina puntería frente al inodoro -podría participar en unas olimpiadas- y también aprendió a lavarse los dientes sin manchar el espejo.

Las tareas del hogar son un tema serio.

Sé de matrimonios que han pendido de un hilo por una tanda de ropa que no se colgó en el patio o por un papel higiénico que cayó con la cara usada hacia arriba. Son cosas de las que los hombres poco conversamos, pero esos temas hacen parte de las terapias de grupo que tienen las mujeres casadas. Se sorprenderían si supieran todas las intimidades que ellas revelan. Hablan hasta de los calzoncillos cagados.

Varias parejas me han hablado del momento incómodo que viven cuando acaban de comer en casa y sufren al ver la montaña de loza por lavar.

Cada uno pide mentalmente un deseo: que el otro, en un acto de bondad, se ofrezca a limpiar. Qué ingenuidad; pocas personas tienen la nobleza necesaria para sacrificarse y permitir que el otro descanse.



**N**o hay derecho! -seguí quejándome en voz alta-. Claro, lo que no nos cuesta, hagámoslo fiesta! ¡Ah! Y ahí está pintada mi hermana: pa' salir de rumba siempre está aliviada, pero vaya uno y dígame que lave un plato, a ver si anda con la misma velocidad que le corre al 'petardo' del novio. Es que a los 'señoritos' (aquí hago énfasis de sarcasmo) no les nace mover un dedo porque se les ampollan las manos, pero pa' pedir si están de primeritos ¡Qué rogadera para que tiendan la cama! Es que es lo mínimo. ¡Consideren! Y no es que sean unas lumbreras pa'l estudio, porque si así fuera yo no jodería tanto. ¡Pero no! ¡Green que el resto del

o durmiendo, mientras mis padres se ponían manos a la obra con las labores del hogar.

Recordé cuando salía a jugar al parque mientras mi mamita se quedaba lavando el piso.

Se ponía verde de la piedra al verme de regreso, sucio y sudado, con los pies embarrados, manchando su tacita de plata. "¡Por qué se tienen que volver una nada! (ingeniosa frase: 'volver una nada'). ¡Parece que lo hicieran de aposta! ¡No toque las paredes con esas manos! ¡Se me va derecho al baño! Ay, Dios (aquí viene mi frase favorita), ¡por qué no me morí chiquita!".

Yo no entendía su malestar: "¿Tanto escándalo por un piso?", pensaba.



perrier



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

**0 AZÚCAR**  
**100% REFRESCANTE**



# 🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



**15%**  
DESCUENTO

¡Te ayudamos  
a tener una  
sonrisa  
maravillosa!

\*Promoción  
válida todo el  
mes de  
septiembre

## Limpieza Dental



**\$299**

Consulta Dental



**\$499**

Blanqueamiento



**\$899**

Prótesis Dental



**HAZ TU CITA**

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



**UBICACIÓN**

Calle Cualquiera 123,  
Cualquier Lugar

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



## ¿Cómo tratar al problemático?

Las personas problemáticas buscan cariño, amor y ser reconocidos por sus semejantes. Aunque no es sencillo tratarlos, es necesario saber cómo hacerlo para evitar problemas con ellos.

- Procure seguirle la corriente sin que sea obvio.
- Escúchelo con paciencia y no lo contradiga.
- Motívelo con frases halagadoras y sinceras.
- Hábleles con tono amable y sonriente, pero con firmeza para manifestar su desacuerdo, cuando lo haya
- Procure investigar el motivo de su problema para comprenderlo mejor.
- Respete su forma de ser, así abrirá las puertas para una mejor convivencia.



# Cómo lidiar o entender a una pareja problemática

**Cuando sentimos amor por una persona muchas veces preferimos hacernos los de la vista gorda ante cierto tipo de comportamientos que resultan negativos para la salud de la relación. Aunque usted crea que con el tiempo va a poder cambiar a su pareja en su forma de ser, la verdad es que debe saber cómo hacerlo. Si su pareja es problemático o problemática, lea este artículo.**

**D**espués de varios años de investigación la psicóloga Ursula Marka estableció los tipos más comunes de personas problemáticas.

Si su pareja presenta alguno de estos tipos de comportamiento es necesario dialogar o pedir ayuda profesional. Recuerde que este tipo de situaciones no se arreglan por sí solas y usted no es el primero o la primera persona que trata de cambiar el comportamiento de su pareja.

- **Problemáticos ególatras:** Siempre se preocupan por sí mismos, ellos siempre ignoran las opiniones y los sentimientos ajenos.
- **Problemáticos negativos:** Siempre están deprimidos, suelen ser inseguros y tener una mala imagen de sí mismos.

• **Problemáticos agresivos:** Son ruidosos, es probable que den patadas en el suelo, golpeen la mesa, griten, etc. Siempre intentan salirse con la suya, pero también suelen ser pensadores lógicos. Son buenos resolviendo problemas pero se precipitan en las decisiones y luego se aferran a ellas.

• **Problemáticos criticones:** Estas personas critican a los demás por la espalda en lugar de decir las cosas en la cara. Les gusta hacer chistes a costa de otros y les encanta tener audiencia mientras lo hacen

• **Problemáticos inseguros:** Empiezan siendo agradables, pero de pronto pierden el control; cualquier ligera presión hace que se sientan amenazados e inseguros, razón por la que necesitan ser los primeros en atacar.

Expresar sentimientos. Una relación afectuosa y de apoyo permite expresar detalles personales como preferencias y aversiones, sueños y preocupaciones, momentos de orgullo, decepciones, miedos y puntos débiles.

• **Problemáticos depresivos:** Siempre piensan que va a suceder lo peor y no les gustan las ideas nuevas. Tampoco son capaces de ofrecer otras alternativas.

• **Problemáticos desobligados:** Son los que creen que todos los demás o todas las cosas tienen la culpa. Se sienten impotentes para cambiar algo y suelen 'amargar' la vida de todos los que la rodean.

• **Problemáticos 'sabelotodo':** Creen que lo saben todo mejor que nadie. Aunque por lo general son minuciosos y eficientes en el trabajo, son un desastre en las relaciones personales porque son agresivos y despotas.

## 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

**L**os salarios de maestros para los universitarios son de \$43,000 en adelante y el de un ayudante llega hasta \$27,000. El empleo docente es equivalente a 180 días de trabajo de 8:30 a.m. a 3:00 p.m. y 185 días de descanso, incluye seguro 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





  
**Holy Name**  
 Medical Partners

[www.holynamemedicalpartners.org](http://www.holynamemedicalpartners.org)

**Dr Gilberto Gastell**  
**480- 37th Street**  
**Union City, NJ**  
**Tel: 201-864-4477**  
**718 Teaneck Road**  
**Teaneck, NJ**  
**Tel: 201-833-3000**

## Lo que necesita saber para curar el acné

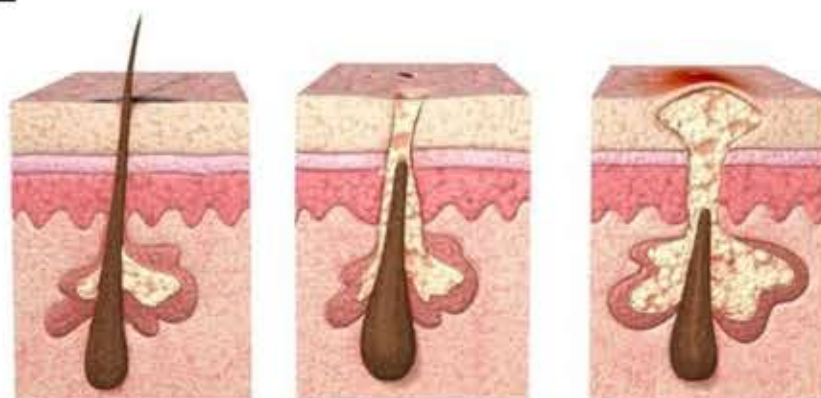
### Origen incierto

**E**l origen del acné se debe a la acumulación de grasa y piel muerta en los folículos capilares de la piel y a la acción de las bacterias sobre esta grasa y células muertas que se han ido acumulando. Cada folículo está conectado a una glándula sebácea. Las glándulas sebáceas producen sebo para lubricar la piel y el pelo. Cuando la glándula sebácea segrega más sebo (grasa) de lo habitual, normalmente como consecuencia de algún desajuste hormonal, puede llegar a taponar el folículo. Cuando este folículo tapado entra en contacto con determinadas bacterias, se puede infectar, convirtiéndose en un grano infectado. Esto provoca que se tapen los poros y se formen los conocidos granos o forúnculos.

Entre las causas que se consideran más habituales para la aparición de acné están:

- Los desajustes hormonales. Estos desajustes generan una sobreproducción de grasa (sebo) que sumado a la acumulación de células muertas, obstruye los folículos, atrae a las bacterias y causa la aparición de acné. Este es el motivo por el que la pubertad, la menstruación y el embarazo.
- La aplicación de determinados cosméticos, sobretudo en el rostro. Esto no ocurre a todas las personas que utilizan estos productos, sino a aquellas que tienen una especial predisposición a padecer de acné. Los productos que más favorecerán la aparición del acné son los que tienen una consistencia muy grasa e incluyen aceites.
- Una reacción adversa frente a un determinado alimento o el uso o consumo de algunos medicamentos. Estas causas no afectan a todas las personas por igual.
- Los medicamentos más propensos a provocar la aparición de acné son los que contienen una cantidad importante de hormonas, como por ejemplo los anticonceptivos.
- El principal motivo de que tanto alimentos como medicamentos o cosméticos no afecten a todos por igual se debe a una cierta predisposición o herencia genética.

- Cadema.No se conoce la causa exacta del acné. Los médicos creen que ciertos factores pueden causarlo, entre ellos:
- El aumento hormonal durante la adolescencia (esto causa que las glándulas se tapen más a menudo)
- Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo
- Comenzar o dejar de tomar píldoras anticonceptivas
- Los factores hereditarios (si sus padres tuvieron acné, usted también lo puede tener)
- Ciertos medicamentos
- El maquillaje grasoso.
- Una reacción alérgica a cierto tipo de alimentos.



Cada folículo está conectado a una glándula sebácea, la cual produce sebo para lubricar la piel y el pelo. Cuando la glándula sebácea segrega más sebo de lo habitual puede llegar a taponar el folículo. Si el folículo tapado entra en contacto con bacterias, entonces se infecta y aparece el acné.



### Erradicando el problema

Como las causas del acné son muchas, los tratamientos son variados:

**El acné ligero** es normalmente tratado con sustancias tópicas. Por ejemplo cremas y productos con benzol peróxido y ácido salicílico.

**El acné severo** es tratado con sustancias para uso tópico e ingerido. Usualmente en estos casos se requiere una combinación de antibióticos o anticonceptivos ingeridos y las cremas anteriores para mantener los folículos limpios.

**En casos extremos** cuando todos los tratamientos han fallado se usa una medicina llamada "Acutane" (Roaccutane) El Acutane es una forma de vitamina A muy poderosa. Ayuda a que las glándulas sebáceas se reduzcan y la por lo tanto la producción de aceites se detiene. Debe ser formulado por un doctor.



**1** Deposita una pequeña cantidad de limpiador en las mejillas y extiéndelo hacia arriba y hacia la línea del cabello (donde el maquillaje suele acumularse). Evita la zona de los ojos, que es muy sensible, pero no te olvides del cuello ni de la zona de detrás de las orejas, que a menudo se pasan por alto.



**2** Extiéndete bien el producto sobre el cuello y la cara realizando, a la vez, un suave masaje con la yema de los dedos. Esta operación ayuda a que la suciedad se desprenda y estimula el flujo de sangre y oxígeno hacia la superficie de la piel, proporcionando al rostro un rubor natural.



**3** Ahora, utilizando un paño de muselina o una toallita suave para la cara humedecida en agua caliente, retira suavemente el producto limpiador. Para el pelo o la toallita por la cara con rápidos movimientos circulares. Esta acción ayuda a eliminar las impurezas que hayan quedado.



**4** Para estar segura de que has eliminado cualquier resto de producto limpiador (los residuos pueden obstruir los poros y producir granos), pásate suavemente por la cara unos algodones desmaquilladores empapados en agua fría (no helada), que actuará como tónico facial refrescante.



**Holy Name Medical Center**

**This Place is Different**



**718 Teaneck Rd**  
**Teaneck, NJ**  
**Tel: 201-833-3000**



# 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

## Lo que necesita saber para curar el acné

**Cablevision - BAYONNE - Canal 19**

Bayonne

**BERGEN COUNTY - Canal 77**

Bergenfield, Closter, Cresskill, Demarest, Dumont, Emerson, Fair Lawn, Harrington Park, Haworth, Hillsdale, New Milford, Northvale, Norwood, Old Tappan, Oradell, Paramus, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

**CLIFTON - Canal 75**

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge

**ELIZABETH - Canal 18**

Elizabeth

**HUDSON COUNTY - Canal 19**

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York

**NEWARK - Canal 19** Newark, South Orange

**PATERSON - Canal 75**

**TEANECK - Canal 77**

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

VIDEO DE SALUD: [www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)

**Viernes 9 de Enero- 9:00 PM**

**Domingo 11 de Enero- 7:30 PM**

**Comcast - Canal 51**

**Martes 13 de Enero- 9:30 PM**

**Miércoles 14 de Enero - 9:30 PM**







# COMPRAR O VENDER UNA CASA?

## TRABAJEMOS JUNTOS!

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



**PAOLA ALLENDE**  
REAL ESTATE AGENT

### CONTACTO:

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





## Defensa Jurídica

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

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



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510  
646 829 874



Disponible  
WhatsApp

Visite nuestra web:

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



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



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

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

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

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

**FedEx**  
Express



# Los hombres bailan mucho mejor que las mujeres

**Científicos británicos estudian qué pasos de baile hacen a un hombre más atractivo para las mujeres. Para llegar a ese descubrimiento, sicólogos de la universidad británica de Northumbria filmaron con cámaras 3D a 19 voluntarios de entre 18 y 35 años de edad, mientras bailaban al son de un ritmo simple.**



**S**ometieron después sus cualidades de bailarines a un grupo de 37 mujeres. Pero, para no influenciar la apreciación de ellas por el físico de los bailarines, trasladaron sus movimientos a una especie de maniquí blanco y asexuado, sin signos distintivos, recreado en computador.

Como resultado del experimento, descubrieron ocho variables que permiten a las mujeres interrogadas diferenciar un "buen" de un "mal" bailarín, en especial movimientos amplios y variados del cuello y del tronco. Según el doctor Nick Neave, que dirigió la investigación, publicada por el Royal Society Journal, esos movimientos "son signos de fuerza, de flexibilidad y de vitalidad".

Por razones menos claras, son también decisivas la amplitud del movimiento de los hombros y de la muñeca izquierda, y la velocidad de desplazamiento de la rodilla

derecha.

La incógnita aún es demostrar si tales preferencias remiten a cualidades universales sobre un hombre de buena salud y con potencial de ser padre.

"Supongo que debe de haber una multitud de maneras de bailar según las culturas, pero la importancia de los movimientos de base ha de ser idéntica", considera Neave, que anuncia que continuará sus investigaciones al respecto para ahondar en el tema.

El doctor Neave considera que "este estudio es el primero que muestra de manera objetiva lo que diferencia a un

## Sabemos qué parte...

...Del cuerpo miran las mujeres cuando evalúan las cualidades de un hombre que baila. Si el hombre conoce los movimientos clave, tendrá más posibilidades de atraer a las mujeres gracias a su forma de bailar", recalca. El equipo del doctor Neave ambiciona realizar una investigación similar para determinar qué pasos de baile pueden hacer que los hombres encuentren más atractivos a las mujeres.

buen de un mal bailarín".

"Los hombres del mundo entero están interesados en saber qué pasos de baile eligen para atraer a las mujeres", añade.



## Primer Noticiero Hispano del Condado del Hudson

Tu ventana a la información en Nueva Jersey

### TU COMUNIDAD

Viernes a las 10:00 p.m., lunes a las 9:00 p.m. por el canal 19 de Cablevisión Miércoles a las 10:30 y viernes a las 10:00 p.m. por el canal 51 de Comcast.

La organización PACO informa cómo le puede ayudar a usted con el pago de sus cuentas de energía y gas, además de brindar otros servicios comunitarios.

La organización sin fines de lucro Helping Honduras explica todas las ayudas y posibilidades de progreso que están disponibles para toda la comunidad.

La organización sin fines de lucro, Inmigración Universal le ayuda y le aconseja con todos los trámites de inmigración.

En salud, todas las semanas los doctores Gilberto Gastell y Omar Chaudhry traen nuevos temas médicos de importancia general.

La ferretería City Paint & ACE Hardward le enseña como hacer arreglos sencillos en su casa..

### PERSONALIDADES Donde tú puedes ser el protagonista

► Todos los martes y jueves a las 9:00 p.m. por el canal 19 de cablevisión.

Este nuevo programa de la televisión trae cada semana a un "Valor Hispano" para que cuente sus experiencias de superación en los Estados Unidos y sirva de ejemplo a seguir para salir adelante en esta gran nación.

Communitarian Media Network, Inc. (201) 902-0811



**Lunes y Miércoles a las 8: 30 p.m. por el canal 18 de Cablevisión**

► Todo sobre asuntos legales en la sección "Inmigración para todos" con el bufete de abogados Lloyd E. Bennett.

► El quiropráctico Basilio Pace responde todas las preguntas sobre esta rama de la salud.

► "Odontología al día" es la sección que dirige la odontóloga María Ríos, donde responde a los televidentes las inquietudes sobre higiene bucal.

► Los doctores Gilberto Gastell y Amar Chaudhry hablan sobre las principales enfermedades que aquejan a la comunidad y cómo prevenirlas.





# 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



# Las redes sociales sirven para quienes buscan empleo



(CL)

**Probablemente nada ha revolucionado más en esta década la forma de interacción humana que el advenimiento de las redes de contacto social.**

Ya sea por medio de Facebook, Twitter o sus respectivas contrapartes, en la actualidad cada vez más personas usan la Internet para interactuar con amigos, familiares, e incluso desconocidos. A pesar de lo convenientes que suelen ser esos medios de

comunicación, también pueden ser riesgosos, particularmente en el caso de quienes buscan empleo. En una encuesta realizada en junio del 2009, el buscador de empleos en línea CareerBuilder descubrió que el 45 por ciento de los empleadores habían usado los medios sociales para investigar a posibles empleados. Estos resultados salieron a la luz al año de que otra encuesta similar de CareerBuilder en la que participaron 31,000 empleadores reveló que la tercera parte de los solicitantes consideraba que los habían rechazado debido a información descubierta en medios sociales.

Aunque el contacto social puede ser valioso a la hora de buscar empleo, es mejor considerar cuidadosamente lo que se comparte con el mundo, y lo que debe reservarse para consumo personal.

#### • Lo que se debe hacer

Los sitios de contacto social pueden ayudar de muchas maneras a las personas que buscan empleo.

■ **Ser activo.** Los sitios de contacto social como Facebook no están hechos solamente para personas individuales, pues hay grupos de membresía, e incluso de ex alumnos universitarios que tienen sus propias páginas en Facebook. Estos grupos proporcionan medios valiosos para que se mantengan activos los que buscan empleo, ya sea con grupos profesionales de su campo de especialidad, o entre antiguos compañeros de estudios, lo cual podría ser una oportunidad de contacto. Más aún, los empleadores potenciales que visiten la página del solicitante se impresionarán gratamente al ver su participación en grupos profesionales locales.

#### ■ Subir información relevante.

Las personas que buscan empleo también pueden mostrar su interés en un campo determinado de otras maneras, como colocar enlaces que conduzcan a artículos acerca de temas relevantes a su sector. Pero hay que tener especial cuidado en evitar comentarios que parezcan demasiado frívolos o

## Algunas de las cosas que no se deben hacer

Ignorar lo que no se debe hacer en el campo de los contactos sociales podría reducir en gran medida la posibilidad de un solicitante para obtener el empleo deseado.

#### ■ No usar malas palabras.

Muchas personas evitan decir malas palabras en público, y es buena idea considerar lugares públicos todos los sitios de contacto social como Facebook, LinkedIn o Twitter. A la mayoría de las personas no se les ocurriría decir malas palabras en una entrevista de empleo, y gran parte de las entrevistas actuales comienzan cuando el empleador potencial investiga por Internet a un solicitante.

#### ■ No divulgar fotos inapropiadas.

Muchas personalidades famosas se han visto involucradas en escándalos provocados por la colocación inadecuada de fotografías en Internet.

#### ■ Pensarlo dos veces antes de hablar mal de un antiguo empleador.

Los comentarios de descrédito acerca de un antiguo empleador son una señal de alarma para los potenciales. Esos comentarios dan un reflejo inadecuado del solicitante, y casi garantizan que su hoja de vida vaya al cesto de la basura y no al escritorio.

# La cerveza no causa barriga; estudio español tumba el mito

**Pese a que la ingestión de alcohol aporta calorías extras a la dieta, los investigadores aún no han dilucidado cómo se gasta esa energía extra para que no se conviertan en grasa.**



El consumo moderado de cerveza tradicional o sin alcohol no provoca aumento de peso, modificaciones en la composición corporal ni distensión abdominal, según un estudio elaborado por el Instituto

del Frío-ICTAN del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España. Los resultados, asegura la autora de la investigación, Ana María Veses, "pondría fin al mito de la barriga cervecera". Veses dice que



aquellos casos en los que el consumo de cerveza pueda conllevar a un incremento de la circunferencia de la cintura se fundamentan en un estilo de vida sedentario, hábitos alimentarios incorrectos y diversos componentes genéticos. El estudio se llevó a cabo durante diez semanas con voluntarios sometidos a un consumo diario de cerveza: tres vasos para los hombres y dos para las mujeres. Entre otros parámetros, se analizaron la variación en el peso y el índice de masa grasa y de masa corporal. Igualmente, se llevó a

## Prácticamente todos sabemos que, en los EEUU, de acuerdo con la legislación vigente, es necesario ser mayor de 21 años para beber alcohol.

cabon un análisis dietético y de la actividad física hecha por los sujetos en el periodo del estudio y se llevaron a cabo mediciones de los pliegues cutáneos y de las circunferencias corporales. Los investigadores no detectaron variaciones en el peso corporal ni en el índice de masa corporal. Sin embargo, se registró un aumento importante del pliegue de la piel en el bíceps de los hombres.

#### ¿Qué es el alcohol?

El alcohol se obtiene por medio de la fermentación de cereales, frutas o vegetales. La fermentación es un proceso que utiliza levadura o bacterias para modificar el azúcar de los alimentos y transformarla en alcohol. La fermentación se utiliza para elaborar muchos productos necesarios: desde queso hasta medicamentos.

Por lo tanto, si el alcohol es un producto natural, ¿por qué los adolescentes deben tener cuidado cuando lo beben? Cuando las personas beben alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo. Desde allí, afecta el sistema





# International Optical

West New York, NJ

\*Promociones aplican restricciones



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

con protección UV + tintes  
incluidos\*

**\$149**

**\*LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte  
incluidos\*

**\$65**

**\*ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos  
con protección UV +  
tinte incluidos\*

**\$59**



INTERNATIONALOPTICALWNY

**CareCredit®**  
Patient Payment Plans

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



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

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



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

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

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





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](mailto:taxservicenumbernow@gmail.com)



**LLÁMALO HOY!**