

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

www.cambionewspaper.com

-GRATIS-

Año 19 - Edición 957

201-850-9444

Febrero 11 al 17, 2026

Bad Bunny en el Superbowl 2026, su presentación totalmente en español en el show intermedio

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

Bad Bunny en el Super Bowl 2026: así fue la presentación del cantante en el show de medio tiempo

El puertorriqueño hizo el primer espectáculo en la historia de un Super Bowl con un repertorio completo en español. Bad Bunny hizo historia este domingo, 8 de febrero, al subir al escenario más visto del mundo para protagonizar el primer espectáculo en la historia de un Super Bowl con un repertorio íntegramente en español. Más allá del juego entre los New England Patriots y los Seattle Seahawks, todas las miradas estaban puestas en el show del medio tiempo de Bad Bunny tras su éxito en los premios Grammy y su contundente protesta contra el gobierno de Donald Trump. En el escenario apareció un puertorriqueño vestido completamente de blanco, con sombrero tradicional, en medio de un cañaduzal. Hablaba en español, sin traducción ni concesiones, mientras la cámara recorría un paisaje que no era una postal turística, sino un territorio vivido. Todos llevaban sombrero. Todos parecían venir del mismo lugar: el campo, la memoria, la raíz. Y entonces empezó el espectáculo con 'Titi me preguntó'. Empezó el show de medio tiempo y, desde el primer segundo, quedó claro que Bad Bunny no había llegado a la NFL a "representar", sino a poner a Puerto Rico en el centro del espectáculo más visto del planeta. Bad Bunny avanzaba por ese cañaduzal mientras el escenario se transformaba en una coreografía de escenas cotidianas: pavas colgadas, hombres mayores jugando dominó en mesas de plástico, salones de uñas, una tienda de joyas de oro, símbolos reconocibles de la vida puertorriqueña que rara vez llegan a una transmisión global. El artista vestía de blanco, casi como un lienzo, mientras recreaba su país sin solemnidad, pero con intención política. Porque en el Super Bowl —un evento históricamente dominado por la estética estadounidense anglosajona— Bad Bunny eligió no camuflarse. Luego llegó 'Yo perreo sola' interpretada dentro de la icónica casita, e hizo un remix con 'Bichiya'. De repente, la música cambió de tono: violines abrieron el momento y Bad Bunny, mirando directo a la cámara, dijo una frase simple y contundente: "Tú también deberías creer más en tí". De fondo empezó a insinuarse la melodía inicial de 'Monaco'. Entonces el show se abrió al encuentro. Lady Gaga apareció cantando 'Die with a Smile' en versión salsa, la canción que comparte con Bruno Mars, rodeada de bailarines vestidos de blanco. Ella llevaba un vestido azul con una flor roja —una cayena caribeña—, labios y



zapatos del mismo color, intentando seguir los pasos de la salsa con una entrega evidente. El viaje continuó con 'Nueva York', sobre el icónico intro salsero de El Gran Combo, mientras el escenario se transformaba en un barrio latino neoyorquino. Entre los cañaduzales apareció una escena familiar: un niño con sus padres viendo televisión. En la pantalla, el momento en que 'Debí tirar más fotos' recibía el Grammy a Mejor Álbum. El premio volvía al origen, a la casa, a la infancia. La escena cambió rápidamente: un músico interpretando el requinto dio paso a Ricky Martin, quien cantó 'Lo que le pasó a Hawái', una de sus canciones más políticas de Bad Bunny, y tres bailarines subidos a postes de luz dieron paso a 'El apagón'. Luego Bad Bunny regresó con la bandera de Puerto Rico, cantó 'Puerto Rico está cabrón', se subió a uno de esos postes y enlazó con 'Café con ron', que explotó en electrónica. Las banderas de América Latina comenzaron a aparecer mientras él

nombraba países uno a uno, hasta llegar a Puerto Rico. Al final, mostró brevemente un balón de fútbol americano y cerró con 'Debí tirar más fotos', en una euforia colectiva. En las pantallas quedó un mensaje final: "La manera de vencer el odio es el amor". Un cierre que fue consigna, abrazo y toma de posición.

La tensión política antes del show de medio tiempo

El puertorriqueño condenó con dureza la ofensiva antimigratoria del republicano, que ha sembrado el temor en una buena parte de la comunidad latina en Estados Unidos. "No somos salvajes, no somos animales, no somos aliens -término designado a cualquier persona que no sea ciudadana o nacional estadounidense, pero que en la retórica actual se emplea para deshumanizar al migrante-. Somos humanos y somos americanos", dijo tras recoger el galardón a mejor álbum

de música urbana. En las gradas del Levi's Stadium de Santa Clara, California, unos 75.000 aficionados disfrutaron la final de la liga de football americano (NFL) que, este año más que nunca, adquirió trascendencia cultural y política. El grupo Green Day, originario de esta zona de la Bahía de San Francisco, calentó el ambiente con una actuación que había atraído mucha atención por sus feroces críticas anteriores al presidente Donald Trump. La banda de punk rock cerró su breve pero potente recital con la popular 'American Idiot' frente a una audiencia televisiva estimada en más de 120 millones de espectadores, incluido el propio Trump, que este año no viajó al evento. El cantante Jon Bon Jovi, otra de las muchas celebridades presentes, anunció la salida al campo de los emblemáticos Patriots, que persiguen su séptimo título de la NFL y primero desde el fin de la dinastía liderada por Tom Brady.



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).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

BOGO 50% off* VITAMINS

Brands cannot be combined.



WITH CARD Select Nature Made vitamins or dietary supplements.

WITH CARD L'il Critters, VitaFusion gummy vitamins or fiber.

11.94 you pay with card

- 3.00 mfr's coupon in our app**

it's like getting it for...

8.94

after savings

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



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

74¢

Palmolive 10 oz.
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



3.99 each or
2/6 you pay with card
- 2.00 instant coupon on 2^

2/\$4

WITH CARD & after instant coupon savings



2.99

WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem abound 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.

Consejos que usted debe saber antes de automedicarse

Ojo con el deslumbramiento

El riesgo inminente de la pérdida del control en el manejo de los espacios por deslumbramiento, ya sea caminando, en quietud, o algo más frecuente... conduciendo un vehículo, resulta perturbador, incómodo y hasta difícil de manejar.

Aunque sea una situación de la vida cotidiana muchos hacen caso omiso o desconocen cómo resolverlo. El deslumbramiento se define como la condición visual que produce molestia, interferencia en la eficiencia visual y/o fatiga visual, debido a la gran luminosidad de una porción del campo de visión (lámparas, luminarias, ventanas u otras superficies que son mucho más luminosas que el resto del campo visual).

"De día o de noche, el deslumbramiento resulta incómodo y a veces hasta de alto riesgo para algunas personas con problemas de visión. La industria óptica ha desarrollado tecnologías al alcance de la gente para superar este tipo de situaciones, es así

como en el mercado existen lentes fotosensibles, polarizadas y el tratamiento antirreflejo,

posibilidad de combinar todas estas tecnologías en un solo par de lentes", destacó Nubia Bejarano, Varela, Optómetra y Gerente de Transitions Optical para el Cono Norte de América Latina.

El consumo regular de bebidas energizantes con altos índices de cafeína propician el riesgo de convertir en alcohólicos a sus consumidores, reveló un estudio. El estudio, basado sobre más de 1.000 estudiantes en universidades estadounidenses, encontró que aquellos que consumían bebidas

energizantes calentadas con una regularidad diaria o semanal bebían alcohol más frecuentemente, en mayores cantidades y estaban más propensos a convertirse en alcohólicos que aquellos que lo hacían ocasionalmente o no lo hacían.

Los altos consumidores de bebidas energizantes también tienen mayores riesgos de problemas relacionados con el alcohol, como resmeyos o la tercera clase por resaca, y son más susceptibles a sufrir

coñecidos como "self-injury" (autoinfligirse lesiones que aquellos que no beben bebidas energizantes o lo hacen en forma limitada, indicó el estudio, liderado por Amelia M. Gruia, investigadora de la Universidad de Maryland).



► Antibióticos y niños

El uso de antibióticos es ineficaz para tratar infecciones comunes de oído en los niños, indicó un estudio divulgado en Estados Unidos. Las infecciones en el oído medio son de lo más común en la infancia, para las cuales en Estados Unidos se prescriben antibióticos, señala el estudio publicado por el Journal of the American Medical Association. Un estudio de 2006 revelaba que se gasta un promedio de 350 dólares por niño para tratar tales infecciones, conocida como otitis media aguda (AOM por su sigla en inglés), y un total de 2.800 millones de dólares al año. Pero prescribir los antibióticos a los niños ofreció beneficios mínimos.



Los objetos que no pueden faltar cuando llega un gato al hogar



Cuando un felino llega a su hogar, es necesario que prepare varios artículos que de seguro necesitará desde el comienzo. La bienvenida de estos pequeños no se puede improvisar, pues son animales que necesitan sentirse confiados, queridos, seguros, cómodos y bien acogidos.

Así que es necesario que se asegure de ofrecerles lo mejor y para ello es indispensable acudir a lugares especializados. Aquí le mostramos esos objetos y le contamos dónde los puede encontrar.

Tres comederos individuales: Para aquellos golosos que consumen varios tipos de alimentos.

Dispensador de agua: Para que el agua que el pequeño beba esté

siempre fresca y limpia.

Rascador con plataforma: Hecho en cartón, le permitirá al gato rascar a gusto sus patitas sobre él.

Doble plato: Comedero y bebedero metálico con soporte.

Arenera descubierta: Para que haga sus necesidades. Es fácil de limpiar.

Sanitario cubierto: Su techo impide que se propaguen los olores y le permite al gato tapar sus necesidades y escarbar.

Centro de masajes: Se entretienen frotando sus mejillas y sus extremidades contra él.

Comida: Dependiendo de la marca y la cantidad que contiene.

Rascador con orificio circular: En cartón para que el pequeño se rasque todo el cuerpo.

¿SU COCINA ES SEGURA?

Responda este cuestionario y averigüe si su cocina es segura. Le ayudaran a ver que tan buenas son las condiciones del espacio donde manipula sus alimentos.

PREGUNTAS

1 Los huevos deben conservarse a temperatura ambiente.

2 Para descongelar la comida, lo mejor es sacarla del congelador y dejarla fuera.

3 Al cocinar, hay que usar un cuchillo diferente para cada tipo de alimento.

4 Una papelera con pedal es el sistema más higiénico para la basura en la cocina.

5 La carne fresca es uno de los elementos más expuestos a los microorganismos.

6 Un alimento que se ha descongelado puede volver a congelarse.

7 No hace falta lavar los alimentos que se van a cocinar (sólo los que se comen crudos).

RESPUESTAS:

1 Falso. Los huevos hay que meterlos a la nevera hasta que se vayan a consumir.

2 Falso. Lo ideal es descongelar el producto en el frigorífico o, en caso de urgencia, recurrir al microondas o al agua fría.

3 Verdadero. Es bueno hacerlo para evitar contaminaciones y después de usarlos, lavarlos con agua y jabón.

4 Verdadero. La basura es un caldo de cultivo idóneo para los microorganismos; es mejor mantenerla lejos de sus manos.

5 Verdadero. Carne y pescado son muy vulnerables. Extreme los cuidados con la carne picada.

6 Falso. Una vez descongelado debe consumirse lo antes posible. Lo que si puede hacer es cocinarlo y volver a congelarlo.

7 Falso. Hay que lavar toda la comida, no sólo las frutas y las verduras.



BALLET & HIP HOP 2026 SPRING REGISTRATION

(for ages 6 and up)

FREE Classes

No special clothing needed

\$30 Registration Fee

Limited spaces available!

To register, students must be accompanied by a parent or guardian.

Registration Fee payable in Cash or Money Order ONLY

Ballet classes will be on Mondays & Hip Hop classes will be on Tuesdays.

Registration

**Mondays, Wednesdays & Thursdays
3:00 - 7:00 PM**

at the

**William V. Musto Cultural Center
420 - 15th Street, Union City**

All classes are held at the William V. Musto Cultural Center in Union City.
Classes begin on Monday February 2, 2026

For more information, call The Grace Theatre Workshop, Inc. at 646-545-7183.
www.GraceTheatre.com

El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados se complacen en anunciar que ya están abiertas las solicitudes para el Programa de Empleo Juvenil de Verano de 2026 de la División de Recreación.

¡Solicite lo antes posible!

Los solicitantes deben residir en West New York y tener al menos quince (15) años de edad. También deben presentar una identificación válida de la Comisión de Vehículos Motorizados de Nueva Jersey y su tarjeta del Seguro Social.

Hay varios puestos disponibles. Todas las solicitudes serán revisadas y consideradas. Presentar una solicitud no garantiza el empleo.

Presente su solicitud en persona en 429 60th Street, Sala 7.

La fecha límite para presentar la solicitud es el 15 de abril de 2026.

Para obtener la información más reciente, visite wnyrec.recdesk.com/Community/Home



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

**MAYOR ALBIO SIRES IS HAPPY
TO ANNOUNCE**

SUMMER YOUTH EMPLOYMENT 2026

**OPEN TO AGES 15 AND OVER
APPLICATIONS NOW AVAILABLE
THROUGH APRIL 15TH**

**TO APPLY,
VISIT US AT
428 60TH ST, ROOM 7**

LATEST INFORMATION @ [WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME](http://wnyrec.recdesk.com/Community/Home)

FOR ALL RECREATION INFORMATION CALL (201)295-5120 OR YOU MAY VISIT OUR
OFFICE AT 428 60TH ST, ROOM 7, MON-FRI 9AM-5PM



La soledad en los jóvenes es una mala compañía

En medio de un mundo de redes sociales, la soledad ronda a los adolescentes. Cómo protegerse.

Su mamá no se cansa de buscar razones. ¿Mucho consentimiento cuando niña, quizás? ¿Haber sido testigo de las frecuentes discusiones entre ella y su marido? ¿El divorcio, al final? ¿La presión de los compañeros de colegio? ¿Qué? ¿Dónde está la razón de que su hija menor -Andrea, la llamaremos-, de 16 años, esté marcada por la soledad. Andrea va al colegio (a uno de solo niñas, después de muchos cambios de plantel en plantel) y está en Facebook y en Twitter y chatea en Messenger y anda con un celular de última gama que le regaló su papá. Pero se siente sola. No fue igual con su hermano mayor (le lleva cinco años): él vivió la adolescencia llena de amigos, de noviecas, de aventuras. Ella, la soledad.

Y quién entiende la soledad de un quinceañero, como se preguntó alguna vez la escritora Elena Poniatowska.

La primera señal fue en el colegio. Las malas notas dieron el anuncio de que algo no iba bien con ella. Las profesoras llamaron a sus papás -fue la mamá, porque él está muy ocupado-, para contarles que su hija no participaba en clase, andaba sola en los descansos y a veces era agresiva

con compañeros y profesores.

Además, ¿qué le pasa?, preguntaron, ¿es que no come?, porque est

á muy flaca. Andrea se defendía ante su madre. Pide que la cambie de colegio, allá no ha hecho amigos, no le gustan los profesores, no ha podido adaptarse. Al final, deciden cambiarla de plantel.

En el siguiente colegio vendrá la misma situación. Y esas actitudes, de soledad, aislamiento, se aumentan en casa, a donde llega a encerrarse en su habitación. ¿Hablar con quién? ¿De qué? "Me meto a Internet o me pongo a oír música", es la respuesta que da cuando se le pregunta por su tiempo. Su mamá tiene horarios largos de trabajo y su papá aparece muy de vez en cuando, para invitarla a algún restaurante o a un cine. Los amigos con los que se siente bien suelen ser menores que ella, quizás porque no le exigen formar parte de determinados comportamientos. Andrea lo dirá de otra manera: "Ellos no me la montan".

Cuando el aislamiento empezó a implicar que no comiera bien, que estuviera de mal genio o agresiva, que repitiera con frecuencia que no se quería y nadie la quería, su mamá la convenció de visitar a una psicóloga. En la segunda cita la especialista les comentó que Andrea estaba deprimida.

► Causa y efecto

Soledad y depresión suelen ir de la mano, afirman los expertos. Una puede llevar a la otra. Y lo más preocupante es que la depresión -sobre todo en la adolescencia- es un caldo de cultivo para que aparezcan situaciones más riesgosas,

como las ideas suicidas. Que un joven piense en quitarse la vida parece algo improbable. Pero la realidad es que muchos lo hacen. Un estudio reciente elaborado por la Universidad de la Sabana mostró que uno de cada cinco jóvenes bogotanos ha pensado en quitarse la vida. 'Ideación suicida en la adolescencia: soledad, desesperanza y salud familiar', se tituló la investigación, liderada por la doctora Gloria Carvajal, en la que se entrevistaron a 480 jóvenes entre 14 y 17 años. "La soledad puede ser una experiencia que, en cierto grado, se espera durante la adolescencia, teniendo en cuenta que esta es una etapa en la cual las expectativas, los roles, las relaciones y las identidades sufren cambios significativos", escribió Carvajal en su investigación. "Un factor que se asocia con frecuencia a la soledad durante la adolescencia -continúa- está dado por los cambios en la estructura familiar y las características de la relación padres-hijos. Aspectos como desintegración familiar y familias reconstituidas disminuyen las relaciones y aumentan comportamientos como abuso de drogas, problemas emocionales y bajo desempeño escolar. Otros factores asociados son los sentimientos negativos de tristeza y desesperanza, entendidos como una sensación de no futuro". Miguel de Zubiría es experto en la salud mental de niños y adolescentes y ha realizado varios estudios al respecto. Por un lado, plantea lo que



influyen en la cotidianidad de los jóvenes las diferencias en la estructura familiar. Antes, estar solo en casa era casi un imposible, por cuenta de familias numerosas, de muchos hermanos y menores índices de divorcios. Ahora, como en el caso de Andrea, las familias cuentan con pocos hijos -es la tendencia mundial- y con frecuencia se vive con un solo parent. Esto, sumado a la falta de retos (todo lo tienen, menos lo necesario) y de ilusiones que les impone la sociedad moderna, ha llevado a que la soledad sea casi una epidemia. "La soledad es el medio de cultivo perfecto para la depresión -dijo Zubiría en uno de sus estudios-. Si se está con amigos, pareja, familia, es muy difícil que penetre la soledad, menos la depresión y mucho menos la idea de suicidio". Las cifras de suicidio son dramáticas: más de mil niños y adolescentes se han quitado la vida en Colombia del 2005 a la fecha.

Según una investigación de Zubiría, solo uno de cada tres muchachos entre 11 y 18 años considera que tiene un buen amigo. Las velocidades de los tiempos modernos, la ausencia de un papá o una mamá e



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

6 Sexta parte

Cómo recuperar datos que se han borrado...

Seguramente más de alguna vez habremos eliminado por equivocación algún archivo importante de la computadora, con la consecuente angustia y rabia propia de esta "experiencia", a parte de los antidepresivos.

Cuando un archivo se borra de la papelera de reciclaje, el sistema sólo lo marca como eliminado y, por lo tanto, queda físicamente en el disco duro, pero no es más visible por el usuario. La información del fichero, en estas condiciones, puede verse afectada en cualquier momento, puesto que otro archivo nuevo puede reemplazarla físicamente en el disco. A veces un archivo puede recuperarse íntegramente o sólo partes, dependiendo si fue o no reemplazado físicamente en el disco duro por otra.

Cómo resolver los problemas más comunes de su PC

información.

Recuperación de los archivos.

Para recuperar los archivos perdidos necesitaremos un programa especial que lo haga.

En el mercado existen decenas de este tipo de programas tanto gratuitos como pagos.

Si posee ese segundo disco duro con Windows o instaló su disco en otra computadora, debe proceder a instalar el programa de recuperación de archivos. Aquí utilizaremos "Restoration 2.5.14", un muy buen recuperador de archivos. La mayoría de estos programas son muy parecidos entre sí, así que podremos utilizar otros también. Como se dijo anteriormente, este programa permite funcionar sin ser instalado, por lo tanto puede copiarse a un disco (CD, disquete, DVD) y ejecutarse directamente desde allí.

Al abrir el programa desde "Restorarion.exe", podemos ver que es sumamente sencillo, sin demasiadas opciones.

A la derecha, en "Drives", tenemos los distintos dispositivos de almacenamiento, debemos elegir cuál es el que posee los archivos que queremos recuperar. Inmediatamente abajo tenemos un campo de búsqueda, allí va el nombre o parte del nombre del archivo a recuperar.

Si el archivo o los archivos han sido encontrados, se mostrarán en la lista.

Se deben seleccionar y presionar el botón de la derecha "Restore by convina" y deberemos elegir la



Opciones de recuperación

carpeta que no este en el mismo disco duro desde donde se está [exitosa] sigan la siguiente ruta: Menú de recuperación [archivos S6085[G].> Aceptar> Seleccionar "General">> en otro disco el botón de la PC Archivo".

directamente hacia un disquete. El programa automáticamente se habilita para restaurar escribir el nombre del archivo eliminado. ej.: <http://www.3refus.net/mikeb1> ruta completa a los archivos de instalación de Windows (si lo haces desde el CD de instalación D:\386), sino buscar la ubicación de los archivos de instalación en el disco duro (Alguien se preocupa de esto cuando instala el S.O.?; no lo creo).

5.- En guardar archivo asegurarse de la siguiente ruta para guardar el archivo a recuperar C:\WINDOWSSYSTEM32 (esta ruta es por defecto para los archivos de sistema en XP). Acepte

6.- Repetir los pasos del 1 al 5 para extraer los archivos necesarios.

7.- Restauración del Nombre Original



Reparación de Computadoras a domicilio.

O'RELL

- Venta y Renta de Videos
- Venta de Computadoras Laptops y Desktop
- Mantenimiento y Reparación
- Accesorios, Partes y Piezas
- Internet
- Se compran Laptops usadas o como parte de pago
- Edición de Video
- Edición de Fotos



ESPECIALES DEL MES!

Sistema completo DESKTOP
con monitor plano, antivirus
con licencia de un año

\$250.00

Especialistas
en Reparación de
Computadoras
Laptops y Desktop

e-mail: orellcomp@live.com

3606 New York Ave., Union City, NJ, 07087

Tel.: 201-866-5740 / 551-655-1313 ★ Cell: 201-284-2194

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

Te invitamos a la

CASA ABIERTA

Primavera 2026



SÁBADO 11 DE ABRIL | 10 a.m - 1 p.m.

Campus de Journal Square

Centro de Conferencias Culinarias, 161 Newkirk Street, Jersey City, NJ

<https://hccc.elluciancrmrecruit.com/Apply/Events/EventDetails?eventId=762f12de-04fe-f011-8aea-0ee25517dd6>

SÁBADO 25 DE ABRIL | 10 a.m - 1 p.m.

Campus de North Hudson

4800 Kennedy Blvd., Union City, NJ

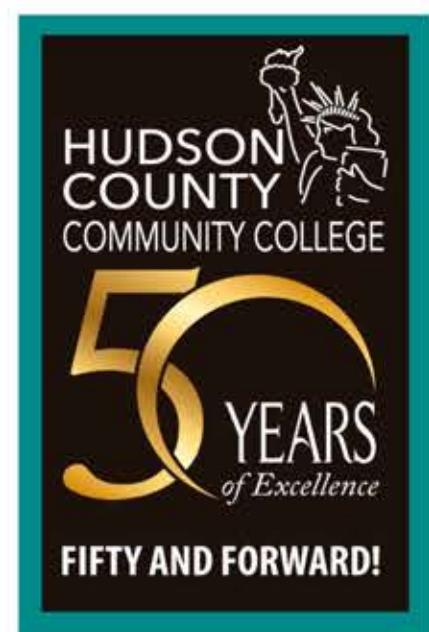
<https://hccc.elluciancrmrecruit.com/Apply/Events/EventDetails?eventId=c8d8f7b6-05fe-f011-8aea-0ee25517dd67>

- Recorrer nuestro campus
- Completar una solicitud de ingreso
- Conocer los diferentes programas académicos
- Hablar con alumnos, docentes y miembros del personal
- Conocer al Departamento de Ayuda Financiera y ver si eres elegible para la exención del pago de la matrícula



Necesitarás registrarte!

¡Escanea el código QR o ingresa a www.hccc.edu/openhouse para registrarte!





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

Conozca las diferencias entre paro cardiaco e infarto

Muchas personas piensan erróneamente que el paro cardiaco y el infarto son la misma cosa.

Sin embargo, el paro cardiaco súbito no es un infarto, pues hay diferencias distinguibles entre ambos trastornos, que se pueden explicar mejor detallando lo que ocurre cuando una persona sufre uno o el otro.

► **¿Qué ocurre durante un infarto?**

Durante el infarto se produce una obstrucción en una o más arterias cardíacas, que impide el flujo de sangre rica en oxígeno al corazón. Varios estudios indican que muchas personas que sienten síntomas de infarto retrasan la búsqueda de tratamiento por espacio de más de dos horas.

En un estudio publicado en el 2010 por la revista Archives of Internal Medicine, los científicos descubrieron que la demora promedio para llegar al hospital luego del comienzo de un infarto fue aproximadamente de dos horas y media. El once por

ciento de los más de 100,000 casos examinados en el estudio esperaron más de 12 horas desde el comienzo de los síntomas antes de buscar tratamiento. Entre los síntomas de infarto están molestia en el pecho, falta de aire y malestar en otras partes del cuerpo que

Aunque es imposible retroceder en el tiempo y cambiar ciertos hábitos de estilo de vida, incluyendo rutinas y regímenes de ejercitación, hay varias formas mediante las cuales los adultos pueden reducir la acumulación de placa, lo cual les ayuda a evitar ser víctimas del infarto y el paro cardiaco.

Ejercitarse regularmente.

Se recomiendan 30 minutos de ejercicios diarios como mínimo.

► **Consumir alimentos sanos.** Una dieta con pocas grasas saturadas, lo que casi siempre equivale a comer menos carnes rojas, y con alto contenido de frutas y vegetales es lo ideal.

► **Dejar de fumar.** Las personas que nunca han fumado, sigan así. Y quienes han fumado o fuman continuamente, dejen de hacerlo.

No lo deje para luego.

► **Esos cambios no esperan.** Como se mencionó anteriormente, el proceso de la enfermedad de la arteria coronaria no espera por la adultez, y los adultos que necesitan hacer cambios no deben demorarlos. La buena noticia es que varios estudios indican que quienes padecen enfermedades cardíacas pueden vivir más si realizan los cambios de estilo de vida necesarios.

Para obtener más información acerca del infarto y el paro cardiaco, visite el sitio Web de la Asociación Americana del Corazón, www.heart.org.

no mejoran después de cinco minutos.

► **¿Qué ocurre durante un paro cardiaco?**

Cuando una persona sufre un paro cardiaco, el sistema eléctrico del corazón no funciona debidamente, y comienza de improviso a operar de forma irregular. El corazón comienza a latir rápidamente, mientras que los ventrículos pueden experimentar arritmia o temblores. La sangre no circula



por el organismo durante el paro cardiaco, y por lo general se teme que el flujo sanguíneo al cerebro se reduzca tan drásticamente que la persona pierde el sentido.

A diferencia del infarto, el paro cardiaco necesita tratamiento inmediato. Es mejor acudir rápidamente al médico en ambos trastornos, pero el paciente con un paro corre más riesgos de perder la vida si no se atiende inmediatamente. Los hombres y las mujeres, tanto jóvenes como de mayor edad, deben tener en cuenta que un infarto provoca en ocasiones un

Usted amigo empresario, comerciante y profesional



Sabia que?

- 1-Que el éxito de su empresa o negocio esta soportado en cuatro bases fundamentales: Buen servicio; Calidad del producto o servicio; precio competitivo y PUBLICIDAD.
- 2-El resultado positivo de sus proyectos empresariales depende en gran parte de un BUEN PLAN PUBLICITARIO.
- 3-Sin publicidad su empresa no tiene futuro. Vale decir que quien no anuncia no vende. LA PUBLICIDAD ES MUY IMPORTANTE.
- 4-Recuere señor empresario que al planear su presupuesto anual debe dejar una buena partida para publicidad. LA PUBLICIDAD NO ES UN GASTO ES UNA INVERSIÓN
- 5-Debe usted escoger un buen medio publicitario para invertir en publicidad con resultados positivos y rápidos. CAMBIO le ofrece la mejor oportunidad en periódicos semanales hispanos en Nueva York y Nueva Jersey.
- 6-Tenga en cuenta que la publicidad en periódicos pequeños y de baja circulación no tiene los resultados más óptimos. "Lo barato sale caro" CAMBIO es el primer periódico hispano del área triestatal con 25,000 copias cada semana
- 7-La periodicidad de su anuncio es muy importante. Recuerde que la publicidad debe ser permanente y continua para su efecto inmediato. Anunciarse por una sola vez o por poco tiempo es malgastar el dinero. CAMBIO tiene tarifas muy bajas para publicidades permanentes.
- 8-El diseño gráfico de su anuncio también es muy importante porque es la vitrina de su negocio. CAMBIO le ofrece un asesoramiento profesional en el diseño gráfico de su anuncio. Por algo nos han calificado como el mejor diseño de todos los periódicos hispanos del área triestatal.

**POR TODO LO ANTERIOR
NO OLVIDE PUBLICAR EN**

LLAME YA POR LAS PROMOCIONES DE COMIENZO DEL AÑO.

CAMBIO
El periódico que le sirve a la comunidad

201-902-0811 Ext 10



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

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

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 Frio-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.

Se llevó a cabo 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 ni secundario ha probado el alcohol. Sin embargo, se registró un aumento importante del pliegue de la piel en el biceps 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 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



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



LLÁMALO HOY!