

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 959

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Febrero 25 a Marzo 4, 2026

Presidente Trump descarta enviar tropas al terreno de Iran y anuncia una gran ola de ataques



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**

¿Cuánto tiempo podría durar la guerra en Irán? Estas son las estimaciones

Trump pronostica que los ataques podrían durar varias semanas, mientras que su vicepresidente niega que el conflicto vaya a alargarse durante muchos años. Trump no descarta enviar sus tropas sobre el terreno de Irán y anuncia una "gran ola de ataques". La incógnita sobre cuánto tiempo está dispuesto Estados Unidos a continuar con sus bombardeos sobre Irán es total. El presidente Donald Trump ha asegurado que es probable que las operaciones duren de cuatro a cinco semanas, pero que Estados Unidos está preparado "para ir mucho más allá de eso". Una misma línea sobre que el conflicto irá a más la avanza el secretario de Estado, Marco Rubio. Pronostica una "siguiente fase aún más dura para Irán de lo que es en este momento". "Los golpes más duros aún están por venir por parte del ejército de Estados Unidos", ha afirmado este martes el secretario de Estado Marco Rubio ante periodistas.

Piden que salgan inmediatamente de 14 países

Una medida que podría servir de pista de que la guerra va para largo es el llamamiento de la Secretaría de Estado estadounidense a sus ciudadanos a evacuar 14 países de Oriente Medio, incluidos algunos que no están en este momento involucrados en el conflicto. Ante los "graves riesgos para la seguridad", recomiendan en concreto salir de Baréin, Kuwait, Egipto, Líbano, Irán, Irak, Omán, Catar, Israel, Jerusalén Este y Gaza, Arabia Saudí, Jordania, Siria, Yemen y Emiratos Árabes Unidos.

La Administración Trump espera que no se alargue "varios años"

Donald Trump ha negado dar más detalles para no informar de sus movimientos "al enemigo" y el vicepresidente J.D. Vance niega que el presidente haya metido al país en una guerra de "varios años". La Casa Blanca sostiene que Washington no se va a involucrar como hizo en Afganistán o Irak. Los expertos apuntan que dependerá de las capacidades defensivas de Irán. Algunos expertos avanzan que el tiempo de la guerra dependerá de si Estados Unidos consigue acabar con los misiles balísticos en estas primeras semanas de conflicto. "El tiempo que dure tendrá que ver con la capacidad de presión que quiera poner EE.UU. Si pone toda la carne en el asador evidentemente tiene mucha más potencia militar, pero poner botas en el terreno será muy complicado geográficamente", ha asegurado en analista en Seguridad,



Fernando Cocho en Espejo Público. Un día antes, el exalto representante de la Unión Europea para Asuntos Exteriores y Política de Seguridad, Josep Borrell, ha avanzado que cree que el conflicto "no durará mucho más de 7 días" porque asegura, "Irán no tiene capacidad de responder militarmente" en un conflicto a gran escala contra Israel y EE.UU. Trump no descarta enviar sus tropas sobre el terreno de Irán y anuncia una "gran ola de ataques". El presidente de EE.UU. dice aún no haber mandado la "gran ola" de ataques y Netanyahu asegura que "esto terminará pronto".

¿Qué quiere Trump de Irán? Tres objetivos y una misma estrategia

Trump anuncia que seguirá atacando Irán "el tiempo que sea necesario" mientras decretan el cierre total del Estrecho de Ormuz. París, Berlín y Londres 'amenazan' a Irán y Trump reconoce que el ataque podría durar hasta cuatro semanas. Ante la creciente tensión en Oriente Medio, el presidente estadounidense, Donald Trump, dijo este lunes que no dudaría en enviar tropas terrestres a Irán si fuera necesario y amenazó con una nueva "gran ola" de ataques, pero niega dar ninguna información adicional sobre qué tipo de acciones por parte de Irán podrían provocar este despliegue mayor. Al mismo tiempo que Netanyahu, asegura que "esto terminará pronto". Con el objetivo final de derrocar el régimen iraní y frente a una incertidumbre a nivel mundial, Trump promete "terminar" la guerra mediante una mezcla de fuerza a distancia, presión interna y cálculo energético, haciendo hincapié en la capacidad que tiene el país estadounidense para alargar la duración del conflicto cuanto sea necesario y alardeando de que su país

tiene un "suministro ilimitado" de armas y que las reservas de municiones nunca han sido más altas. Al mismo tiempo, confiesa que no esperaba una respuesta tan contundente por parte de Irán. Tras haber visto bombardeado el Golfo Pérsico que acoge presencia militar estadounidense, afirma que es la motivación que obliga a Washington a seguir respondiendo con fuerza. El mandatario, sin embargo, agregó en una intervención en su red social 'Truth' Social que las reservas de armas "del nivel más alto" no son todavía las que él quisiera y culpó a su predecesor, el demócrata Joe Biden, de haberlas regalado gratis a Ucrania. Pese a ello, concluyó que "Estados Unidos está bien abastecido, y listo para ganar, grande", un mensaje muy significativo que llega en plena escalada bélica en Oriente Medio tras el ataque conjunto con Israel sobre Irán el pasado sábado.

Dan Caine, el jefe del Estado Mayor Conjunto de Estados Unidos, reforzó esta amenaza estadounidense en una rueda de prensa del Pentágono, donde declaró que las operaciones militares contra Irán están en su fase inicial, que "llevarán algo de tiempo" y que requerirá el envío de más tropas a la región iraní. El portavoz del Ejército israelí, Nadav Shoshani, por su parte, aseguró este martes que la guerra contra el régimen de Irán, se desarrollará en "un plazo general de semanas", aunque matizó que es pronto para concluir una duración. También añadió que el escenario actual es de "los más positivos y efectivos" entre los barajados antes del inicio de esta guerra. Shoshani atribuyó la reducción del lanzamiento de misiles desde Irán a territorio israelí, a una posible estrategia "del enemigo de racionalizar sus capacidades" o a su debilitamiento, tras el bombardeo constante de lanzaderas y misiles por parte de cazas israelíes y estadounidenses.



CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials*
Visit cvs.com/delivery to learn more.
*Restrictions apply.

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



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



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

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



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

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

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



prices starting at
3.99

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

WITH CARD Select hand sanitizer.



Helping you stay prepared

spend \$30
Get \$10
ExtraBucks® Rewards

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

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

Look for this symbol for participating products:

24.99

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



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



NEW at CVS
3.99 each or
2/6 you pay with card
- 2.00 instant coupon on 2**
2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings



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



16.99
WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.
**Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes
ahorrar con nuestros
descuentos al combinar
tu Seguro de Auto y tu
Seguro de Propietario
de Vivienda de State Farm.
Lláme hoy



Alex Vargas, Agente
45 Hoover Avenue
Passaic, NJ 07055-5109
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533
alex.vargas.mbyt@statefarm.com



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

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

Diferencias que unen a hombres y mujeres según la ciencia



El machismo y los reclamos son manifestaciones que llevan a finalizar una relación de pareja. Cientos de estudios científicos han tratado de identificar de dónde proviene la diferencia de ser y pensar entre hombres y mujeres.

Con una encuesta realizada entre 700 personas, se concluye que las cosas que más les disgustan a los hombres de las mujeres son sustancialmente diferentes de las que les desagradan a las mujeres de los hombres, a pesar de que las situaciones que se pusieron sobre la mesa eran las mismas.

Los expertos consultados, llegaron a la conclusión de que no resultan sorprendentes los resultados, teniendo en cuenta que los hemisferios cerebrales de ambos, a pesar de verse iguales, reaccionan de manera diferente.

Mientras los hombres se quejan de los reclamos constantes de las mujeres, ellas manifiestan descontento frente al machismo y la infidelidad.

Esa es una clara señal de cómo el cerebro de ambos se comporta de manera diferente frente a los estímulos y prioridades a lo largo de la vida.

Estas manifestaciones de disgusto se dan cuando existe una relación de pareja, en la cual los problemas empiezan a florecer luego de 30 meses de relación, es decir, cuando se transforma la pasión en verdadero amor, según lo demostró un estudio realizado por la Universidad de Cornell en el 2005.

Por esto, consultamos a terapeutas de pareja, psiquiatras, neurólogos, especialistas en género para buscar respuestas al porqué de los resultados entre las personas encuestadas para este informe.

► De mujeres a hombres

No los aguantan pero los aman. De las situaciones que más desagradan a las mujeres de los hombres, el 52,8 por ciento

correspondió al hecho de que sean machistas, infieles, mentirosos, avaros y maleducados.

No obstante, en el puesto número uno está el machismo. Aunque no se puede afirmar que todos los hombres son machistas, aún se escuchan frases como: 'las mujeres no conducen bien', 'mija, es mejor que se quede en la casa haciendo oficio y cuidando a los niños', 'no salga con esas viejas chismosas', 'nosotros ganamos mejores sueldos porque somos más inteligentes' y 'tengo derecho a ser infiel'.

¿Se puede controlar al tigre?

Para Efraín Noguera, médico psiquiatra y psicoanalista, "los seres humanos, no estamos diseñados biológicamente para ser fieles.

En cuanto a algunos hombres que afirman sentir la necesidad incontrolable de tener relaciones con muchas mujeres por considerarse adictos al sexo, como Tiger Woods, el experto asegura que no cree que sea una patología o una adicción y que, por lo tanto, no existe una terapia que garantice el éxito del tratamiento contra la infidelidad. Entre tanto, para Florence Thomas, "la infidelidad es sólo uno de los aspectos del patriarcado, una cultura que tiene múltiples expresiones y formas de violencia en contra de la mujer. Sin embargo, ya existen leyes para castigar a aquellos que abusen de la mujer", afirma la experta.

► Encuesta a 400 mujeres

El Centro de Estudios de Opinión Ciudadana (CEOC) de la Universidad de Talca, de Chile.

58 por ciento había sido infiel alguna vez.

65 por ciento tuvo un amante sólo

por una noche.

10 por ciento reconoció tener un romance paralelo a su relación.

► De hombres a mujeres

Ellas no se salvan. En un promedio menor con relación al de los hombres, el 24,1 por ciento de los encuestados afirmó que los aspectos que les desagradan a los hombres de las mujeres son: que sean regañonas, intensas, que cambien fácil de temperamento, que sean susceptibles y que no manifiesten sus emociones.

► Puntos enfrentados

"La mujer puede expresar sus sentimientos con palabras. Le es más difícil separar la emoción de la razón, debido al modo en que está organizado su cerebro: se intercambia más información entre los dos hemisferios. Ellas pueden percibir señales que los hombres no, especialmente las sociales y los matices importantes en el tono de voz o en la intensidad de la expresión", afirma Silvia Gaviria, psiquiatra especialista en salud mental femenina.

A los hombres les parece que las mujeres son incapaces de centrarse en el objetivo de una conversación sin saltar entre las ramas, que nunca dicen claramente lo que quieren y que ellos se ven obligados a 'traducir' continuamente el significado de los mensajes.

"Cuando la conversación se produce entre dos mujeres, no hay problema porque ambas emplean los mismos recursos y tienen el mismo 'lenguaje'. Si la conversación se produce entre un hombre y una mujer, él se sentirá totalmente aturdido por la falta de objetivos en la conversación".

El cerebro masculino está más capacitado para la concentración (menos tareas simultáneas: al leer el periódico disminuye la agudeza auditiva), mientras el cerebro femenino puede identificar emociones ajenas con más precisión. Ellas tienen mejor memoria y la resolución de problemas en la mujer está centrada en el proceso; entre tanto, los hombres se centran en la meta.

Para la psiquiatra Rocío Barrios la condición de ser regañonas "es natural: enfrascarse en detalles, no ser un poco más flexibles frente a los errores que pueda cometer un hombre y querer que ellos actúen mucho más rápido en ciertos aspectos. Lo cierto es que las mujeres no reconocen ser intensas frente a sus relaciones de pareja".

► Parejas disparejas



¡Es cierto! Los polos opuestos se atraen. Así encuentren diferencias en sus gustos propios, si hay amor, fluirá una buena relación.

"Es indispensable saber que el otro nunca se muestra tal como es al principio de una relación. Cuando coge confianza lo hace, y de manera natural. Al principio, aunque no es intencional, el objetivo es conquistar", asegura.

Por lo tanto, el psiquiatra Efraín Noguera sugiere poner las cartas sobre la mesa antes de empezar una relación de pareja, ya que esto evitará complicaciones futuras.

Sin embargo, se sugiere dialogar sobre la posición de los miembros de la pareja, sobre puntos álgidos, como la infidelidad y las consecuencias que puede traer esta a la relación.

Por lo tanto, señala la especialista Silvia Gaviria, la sabiduría está en entender la naturaleza del hombre y de la mujer. Diferentes pero actúan como complemento. Lo importante es validar las diferencias.

Cuando una actitud se sobredimensiona y genera disfunción en la relación de pareja, es prudente tomar cartas en el asunto y buscar, con asesoría profesional, una solución para la pareja.

El cerebro, según el género. Está comprobado que el cerebro de los hombres está capacitado para una mayor concentración, mientras el de las mujeres puede identificar emociones ajenas con mayor precisión.

Según el neurólogo de la Universidad del Rosario Leonardo Palacios Sánchez, "los seres humanos cuando se conocen se fijan primero en el rostro, las caderas y las piernas. Sin embargo, hay un cuarto punto que marca la diferencia, y es que los hombres se fijan, además, en los senos, mientras las mujeres en los brazos".

Como diría William Shakespeare "el amor de los jóvenes no está en el corazón, sino en los ojos".



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

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



7 Séptima parte

La batería de mi portátil ya no retiene carga.



Las baterías son dispositivos con una vida útil determinada, que se va degradando a medida que se recarga el equipo. Según el sitio de soporte de Dell y Hewlett-Packard, una batería normal soporta entre 400 y 500 ciclos de recarga, mientras que una batería extendida (de mayor tamaño y capacidad) está alrededor de los 1.000 ciclos. No obstante, es necesario cumplir ciertos requisitos para obtener dicho rendimiento y alargar la vida útil de la batería de un portátil.

Cómo resolver los problemas más comunes de su PC

1. Use las funciones de movilidad.

En Windows Vista (Mi PC, Panel de control, Equipo Portátil), encontrará varias opciones para optimizar el gasto de la energía. En Windows XP vaya a Inicio, Panel de control, Opciones de energía.

2. Haga poco.

Si necesita maximizar la carga de batería que tiene, trate de no ejecutar varias aplicaciones al tiempo. Ver películas, jugar, escuchar música, etc., gastan mucha energía.

3. No conecte nada.

Cada periférico que le conecte al portátil, a través de puerto USB, le gastará rápidamente la batería.

4. Que no se descargue por completo.

Lo ideal, según los sitios de

soporte de Dell y Hewlett-Packard, es no dejar que el portátil se apague por una descarga.

Trate de recargarlo siempre cuando esté a un 25% de carga la batería.

Se me dificulta escuchar claro a las personas que me llaman al celular. Suena muy baja la voz. ¿Qué debo hacer?
Debe subir el volumen del parlante del teléfono.

de navegación (con el que se desplaza entre contactos, iconos, etc.) hacia la derecha o la izquierda.

Ejecute la operación de subir o bajar el volumen del celular mientras se encuentra en una llamada, dependiendo del ruido ambiente que lo rodee.

¿Cómo descargo los parches de actualización de mi sistema operativo?

Normalmente, los PC basados en Windows (XP o Vista) vienen de fábrica con la función de descarga automática de actualizaciones activa. En caso contrario, vaya (en XP) a Inicio, Todos los programas, Accesorios, Herramientas de sistema y dé

Algunos modelos de celulares tienen dichos controles en la parte lateral. Otros permiten dicha operación pulsando el botón



Reparación de Computadoras a domicilio.

ORELL

Computers / Videos

- 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

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

Así se quitan algunas manchas de las paredes, muebles y tapetes

Aprenda cómo salir de esas molestias en pisos, ropa y otras superficies. Estas son algunas ideas sencillas y prácticas para borrarlas. La ecuación casi nunca falla.



Usted está estrenando una camisa blanca o ha puesto sobre su mesa de comedor el mantel nuevo o acaba de mandar a lavar su tapete, y ese mismo día alguien derrama por accidente una copa de vino, un jugo de mora o una

gaseosa dejando una mancha difícil de ignorar.

Y aunque cada vez hay más productos que ayudan a desmanchar, generalmente no se tienen a mano cuando se necesitan y hay que recurrir

a consejos caseros que solucionen el problema de inmediato.

Recopilamos una serie de recomendaciones sencillas y fáciles de aplicar para que las manchas más comunes no se conviertan en un verdadero dolor de cabeza.

Encuentre otras alternativas para eliminar las huellas de salpicaduras, en: www.limpiarmanchas.com

Manchas de vino en la ropa blanca
Lo mejor que puedes hacer para acabar con la mancha es sumergir tu prenda en leche hirviendo.



Tips para borrar manchas

► En las paredes:

Si la rayaron con lápiz o colores use un limpiador antigra y una toalla blanca.

- Refriegue con cuidado para no dañarla. Para limpiar grasa ponga papel secante sobre la mancha y pase la plancha caliente.

► En los tapetes:

Si es vino, disuelva una cucharada de detergente para lana en un vaso de agua tibia y añada otra de amoníaco. Con una esponja húmeda o un cepillo, frote la mancha. Lave luego con agua y vinagre.

► Si es chicle:

use un cubo de hielo para que se endurezca y luego quítelo con un cuchillo. Para la tinta, disuelva detergente en agua y refriegue con fuerza. Hierva agua con zumo de limón y mézclele un poco de varsol. Con un cepillo refriegue de nuevo. Espere a que la alfombra se seque naturalmente.



EL TEMA DE HOY...

Por: Allan Gamarra, M.A.
gamarraa1@mail.montclair.edu

Desorden por Déficit de la Atención / Hiperactividad en los Niños

Por Allan Gamarra, M.A.

El Desorden por Déficit de la Atención/Hiperactividad o en inglés Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, también conocido oficialmente como ADD/HD, es un desorden que se puede presentar en algunos estudiantes de edad escolar.

Este déficit se caracteriza en no poder controlar su comportamiento y/o prestar atención en su centro de estudios, hogar y otros medios sociales que pueden afectar al estudiante en el área académica, emocional, social, física y psicológica.

El ADD/HD es uno de los desordenes psiquiátricos más diagnosticados y comunes en la niñez. Este desorden es reconocido por inapropiados niveles de falta de atención e

hiperactividad que se presenta antes de los 7 años (American Psychiatric Association, 2000). Los síntomas pueden manifestarse en niños a partir de los 3 años, aunque la edad más común para ser diagnosticado con ADD/HD es de 7 a 10 años. La American Psychiatric Association (2000) estima que un 3% a 7% de los niños en edad escolar son afectados con ADD/HD. Sin embargo, otros estudios indicaron que este índice llegaría a un 7% a 12%

(Woodruff et al., 2004).

Según estudios realizados, un 60% a 85% de los niños diagnosticados con ADD/HD continuaran teniendo síntomas en la adolescencia y un 60% desarrollan otros impedimentos emocionales en su adultez (Kessler et al., 2005). Las causas exactas del desarrollo de ADD/HD no son conocidas con exactitud. Expertos indican que hay varios factores en el niño que pueden relacionarse al desarrollo de este desorden; estos factores incluyen el aspecto genético, neurobiológico, psicosocial, nutricional y social del niño. Otros estudios señalan que la causa que contribuye al

desarrollo de ADD/HD es debido al desbalance en el metabolismo en ciertos químicos en el cerebro (Professional Group for Attention and Related Disorders, 1991).

El ADD/HD se divide en tres tipos según las principales características asociadas con el desorden: falta de atención, impulsividad e hiperactividad. Los tres tipos de ADD/HD son: Predominantemente combinado (inatento e hiperactivo), predominantemente inatento, y predominantemente hiperactivo e impulsivo.

El tipo más prevalente del Desorden por Déficit de la Atención/Hiperactividad en los niños es el tipo Predominante

Cuando el ADD/HD no es identificado o tratado, el estudiante tiene un alto riesgo de tener incapacidad de aprendizaje, baja autoestima, problemas sociales y emocionales, y dificultades familiares.

En la adolescencia pueden estar más propensos a involucrarse en accidentes automovilísticos, embarazo precoz, uso y abuso de drogas o alcohol, contraer enfermedades venéreas, y tener otras restricciones en su vida social como ser descalificados para servir en la fuerzas militares. El tratamiento para este desorden puede incluir terapia psicológica

en el área emocional, de conducta y comportamiento, así como también tratamiento a base de medicamento (se recomienda para mayor eficacia en el tratamiento una combinación de ambos). El tratamiento para este desorden puede variar según el nivel, severidad y otros factores personales del niño.

Los padres, maestros y otras personas en su entorno del estudiante están en la posibilidad de reconocer algunos de estos síntomas del ADD/HD. Si el padre de familia cree que su hijo(a) presenta algunas de estos síntomas buscar mas información con el consejero o psicólogo de la escuela para su respectiva evaluación.

Holy Name Medical Center



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


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa
201-864-4477**

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
www.holynamemedicalpartners.org

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de Union City

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

EL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL RECIBE UN PREMIO NACIONAL

La educación infantil se reconoce ampliamente como el pilar fundamental en la formación de un niño. Por eso la Junta de Educación se senorgullese de anunciar que el Centro de Educación Infantil Eugenio Maria de Hostos ha sido galardonado con un prestigioso premio que lo reconoce como una de la mejores escuelas a nivel nacional.

El premio "Blue Ribbon Schools of Excellence 2025-Premio Faro" fue otorgado a nuestro centro por sus "modelos educativos ejemplares" y significa que el centro se encuentra entre 0,1% de las mejores escuelas de todo el país. Un logro realmente extraordinario.



Este premio lo otorga anualmente el programa "Blue Ribbon Schools of Excellence", una organización sin fines de lucro que evalúa el desempeño escolar. Entre los factores utilizados para evaluar la escuela se incluyen la atención y apoyo a los estudiantes, el liderazgo y la vitalidad educativa, organización y cultura escolar, la enseñanza y aprendizaje activos, integración de la tecnología y los estándares y un currículo exigente.

La junta de Educación desea aprovechar esta oportunidad para reconocer el arduo trabajo y la profesionalidad de la directora Adriana Birne y todo su personal, así como lo estudiantes y padres de Centro de Educación Infantil Eugenio Maria de Hostos. Este premio es bien merecido y es un orgullo para todo nuestro Distrito Escolar de Union City.

Síguenos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

**LA JUNTA DE
EDUCACIÓN DE
UNION CITY**

Ydalia M. Genao, *Presidente*

Joseph Isola, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*

Superintendente

Asistente

Secretario de la Junta/
Director de Facilidades

Administrador de
Negocios

Asistente de la
Superintendente

Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Fr. Aro Nathan, *Miembro*

Alejandro Velazquez, *Miembro*

de Escuelas

Superintendentes

Justin Mercado

Anthony Dragona

Diane Capizzi

Alicia Morejon, *Miembro*

Silvia Abbato

John Bennetti

Justin Mercado

Anthony Dragona

Diane Capizzi

Geraldine Perez



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 cardíaco e infarto

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

Sin embargo, el paro cardíaco 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

no mejoran después de cinco minutos.

► ¿Qué ocurre durante un paro cardíaco?

Cuando una persona sufre un paro cardíaco, 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 cardíaco, 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 cardíaco 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

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 cardíaco.

Ejercitar 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 cardíaco, visite el sitio Web de la Asociación Americana del Corazón, www.heart.org.

Usted amigo empresario, comerciante y profesional

Sabía que?



1-Que el éxito de su empresa o negocio esta soportado en cuatros 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-Recuerde señor empresario que al planear su presupuesto anual debe dejar una buena partida para publicidad. LA PUBLICIDAD NO ES UN GASTO ES UNA INVERSION

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 semanarios 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.

201-902-0811 Ext 10

CAMBIO
El periódico que le sirve a la comunidad



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

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

www.internationalopticalwny.com



PREPARACIÓN DE IMPUESTOS | TAXPREPARATION
PERSONAL & DE NEGOCIOS | PERSONAL & BUSINESS

- ✓ Taxes personales
- ✓ Taxes de negocios
- ✓ ITIN available

★ **¿TRABAJASTE OVERTIME?** ★
DID YOU WORK OVERTIME?

\$ Tu overtime puede calificar para un **CRÉDITO** en tus taxes

\$ Your overtime may qualify for a **TAX CREDIT**

! ¡No dejes tu dinero!

! Don't leave your money behind!

☎ Tel / Phone: **347-630-6584**

✉ Email: **ARodriguez@LaDominicanaNB.com**



Pregunta por / Ask for:
Annette Mercedes

