

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 960

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Marzo 4 al 11, 2026

Presidenta de Mexico decide apoyar al pueblo de Cuba, frente al bloqueo de los EEUU



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**

Presidenta de México apoya a Cuba contra el bloqueo de los Estados Unidos



Claudia Sheinbaum respalda llamado del expresidente mexicano Manuel López Obrador para apoyar a Cuba frente al bloqueo de Estados Unidos. La presidenta de México reiteró la solidaridad con el pueblo cubano y defendió la continuidad de la ayuda, incluso en medio de nuevas restricciones. La presidenta de México, Claudia Sheinbaum, manifestó su respaldo al mensaje publicado por el expresidente Andrés Manuel López Obrador en apoyo al pueblo de Cuba, en medio de las restricciones económicas y energéticas derivadas del embargo impuesto por Estados Unidos. Durante un acto público realizado en Compostela, en el estado de Nayarit, Sheinbaum se refirió al mensaje que López Obrador difundió en redes sociales la noche del sábado, en el que expresó preocupación por la situación que atraviesa la isla. La mandataria recordó que el exgobernante, actualmente retirado de la vida política y dedicado a la escritura, manifestó sentirse “muy herido por lo que le pasa al pueblo de Cuba”, según indicó 'EFE'. Sheinbaum señaló que, según el mensaje del exmandatario, Cuba ha enfrentado durante años un bloqueo económico que limita la llegada de productos. Añadió que recientemente se han registrado restricciones adicionales que afectan la entrada de petróleo, lo que ha agravado las dificultades para la población cubana. “Están sufriendo los hermanos cubanos y es un pueblo hermano, cercano”, expresó. López Obrador, quien gobernó México entre 2018 y 2024, reapareció en



redes sociales con un mensaje en el que pidió respaldar al pueblo cubano. En esa publicación también invitó a realizar aportes económicos a una cuenta bancaria vinculada a una asociación civil para canalizar ayuda. Durante su administración, López Obrador firmó acuerdos con el Gobierno cubano para la contratación de médicos de la isla que prestaran servicios en México. Además, su gobierno realizó envíos de petróleo a Cuba, tanto mediante contratos como por razones humanitarias. Este domingo, el presidente de Cuba, Miguel Díaz-Canel, respondió al mensaje del exmandatario mexicano con una publicación en redes sociales en la que agradeció la solidaridad de México. “Jamás olvidaremos tu permanente y decisivo

apoyo al fortalecimiento de esa entrañable amistad”, escribió. Sheinbaum también recordó que el Gobierno mexicano decidió mantener el apoyo a la isla pese a las dificultades derivadas de las restricciones energéticas. “Nosotros decidimos que, aun cuando era difícil enviar petróleo, íbamos a seguir enviando ayuda”, afirmó. La presidenta añadió que su administración continuará respaldando al pueblo cubano. Señaló que el apoyo humanitario puede mantenerse incluso si existen diferencias políticas con el Gobierno de la isla.

Contexto diplomático entre Cuba y Estados Unidos

El viernes anterior, Sheinbaum también

se refirió al acercamiento diplomático entre Cuba y Estados Unidos y reiteró que México continuará promoviendo el diálogo entre ambos países, además de expresar su respaldo a la población cubana en medio de las tensiones bilaterales. Ese mismo día, el Partido Comunista de Cuba confirmó que representantes del Gobierno de la isla han mantenido contactos con autoridades estadounidenses con el objetivo de identificar problemas en la relación bilateral y explorar posibles espacios de cooperación. Claudia Sheinbaum respalda llamado del expresidente mexicano Manuel López Obrador para apoyar a Cuba frente al bloqueo de Estados Unidos

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)

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



**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.



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



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



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**
8.94
after savings



CVS Health cold relief (excludes
cough drops).†

**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



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.

Siete claves para lidiar con su suegra



Si bien, Mal de muchos...
Consuelo de Tontos, estas frases:

- Cómo lidiar con una suegra complicada?
- Cómo convivir con mi suegra?
- Mi suegra es una entrometida!!
- No soporto a mi suegra!
- Mi suegra quiere destruir nuestro matrimonio...

Son tan frecuentes que han originado el famoso dicho: "Que viva mi Suegra... Pero bien lejos!" Si desde el noviazgo o aún luego de varios años de convivencia, la suegra muestra un comportamiento que nos produce demasiada incomodidad o con el que definitivamente estamos en desacuerdo, ten cuidado! presta mucha atención a lo que debes hacer en tu relación de pareja.

Ella no va a cambiar fácilmente, si se va a producir algún cambio positivo en su forma de actuar, éste se va a dar porque se dará cuenta del cariño, convencimiento, respeto y fortaleza que su hijo(a) tiene en la relación de pareja contigo. En otras palabras, se convencerá del amor que hay entre ustedes y que tú no representas ningún riesgo o amenaza para ella.

Primero que todo entonces, tu relación

de pareja debe estar lo suficientemente sólida y fuerte para contrarrestar cualquier influencia externa que les cause conflictos, sea que provenga incluso de un ser tan importante para tu pareja como es nada más y nada menos que su madre, alguien que ha sido totalmente influyente en la formación de su carácter y su personalidad, y no olvides que estaba mucho antes que tú en su vida.

Pero si tu pareja está firme en su convicción de que eres tú el amor de su vida, no dudará en escuchar tus razones, tus argumentos (que deben ser justos, claro) y llegar como pareja a un acuerdo sobre los límites que deben establecer y dejar bien claro ante cualquier persona para que respeten su intimidad y su autonomía como pareja.

Es tu pareja quien debe dialogar con su madre y con amor, respeto y paciencia, no dejarle ninguna duda a ella sobre su firmeza en ser feliz a tu lado, solicitando su respeto y apoyo. Igualmente, tu pareja debe mostrarle a tu suegra agradecimiento y comprensión por todos sus cuidados, consejos y recordarle que nunca, nunca la va a abandonar.

Pero lamentablemente la situación ideal del dicho: "El que se casa quiere casa y canasto pa' la plaza" no se puede cumplir en muchos casos, especialmente en nuestros países latinos donde todavía vemos parejas que no son autosuficientes y se ven en la necesidad de convivir bajo el mismo techo y por supuesto, bajo las reglas del hogar de los suegros.

Y si por alguna circunstancia ya se encuentran viviendo con sus suegros, es prioridad 1A salirse de allí y empezar a vivir independientes como pareja, así implique varios sacrificios que seguramente serán temporales y a largo plazo, servirán para fortalecer su relación de pareja.



1 Hable con su pareja
Lo primero que debe hacer es hablar con su esposa o esposo sobre el comportamiento que le molesta de su suegra. Explíquele el problema que tiene y dígame que hable con ella. Recuerde siempre que es la mamá de la persona que ama y que es el ser mas querido para cualquier persona

2 Comunique
Si no sirve que su pareja le hable a la mamá, ármese de valor y dígame usted mismo lo que piensa de ella. Procure actuar con serenidad y tranquilidad. No deje vacíos en su discurso para que ella no pueda cambiar los argumentos. Todos los malos entendidos con las suegras es por una lucha de celos de familia, recuerde que usted le quito el protagonismo y su esposa o esposo ya piensan primero en usted que en su mamá

3 Sea cortés
Si su suegra no deja de darle consejos o de criticarle su manera de hacer las cosas, tómelo con calma, pero hágale saber que no está de acuerdo con sus razones. Es importante que le dé a conocer sus puntos de vista. El dialogo es muy importante para evitar peleas y disgustos que alejan a las familias. Su cónyuge no quiere que su mamá no pueda ir a su casa

4 Con humor
A veces la burla ayuda a bajar las tensiones entre las personas. Piense que está en una de esas

películas donde la suegra es insoportable y riase de la situación. Esto lo relajará un poco. Si es verdad que el humor es bueno para no estresarnos, tenga mucho cuidado que sus burlas tengan el efecto contrario de ofensas y su suegra en lugar de calmarse se altere más pensando que siempre se burlan de ella.

5 Conocimiento
Intente salir a tomarse simplemente un café o almorzar con ella. Procure conocerla y saber sus intereses. Para no tener problemas, eviten hablar de la familia y de la educación de los niños. Visite a su suegra en ocasiones especiales, no canse con visitas seguidas, porque ella va a ver como una intromisión en su casa

6 Elógiela
Aunque suene complicado, esto funciona: no se deje llevar por la rabia e intente ser amable con ella. Dígame un cumplido y eso la derretirá. Siempre trate a su suegra con respeto y enséñele a sus hijos a querer y respetar a la abuela, recuerde que ella es una persona mayor y merece toda nuestra consideración y aprecio

7 Con paciencia
Sea paciente con ella. Recuerde que de cierto modo las suegras viven prevenidas porque no quieren que su hijo o hija sufra. Lo mejor es que sea tolerante y maneje la situación con inteligencia. No todas las suegras son malas, piense que muchas veces es la mala fama de que las suegras son malas.





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 quieren informarle que las inscripciones para el Campamento de Verano 2025 de la División de Recreación todavía están abiertas. Disponible solo para neoyorquinos del oeste, de 6 a 13 años. Gratis.

Regístrese lo antes posible en WNYrec.Recdesk.com/Community/Home

Llame al 201-295-5120 para obtener toda la información sobre recreación. Lun-Vie, 9AM-5PM.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRESE & THE BOARD OF COMMISSIONERS

NOW ACCEPTING REGISTRATION
FOR OUR 2026

SUMMER
CAMP

AGES
6-13

REGISTRATION NOW TAKING PLACE @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



Las peores crisis financieras de la historia

Momentos críticos en las bolsas más importantes han desencadenado en austeridades por parte del estado, personas que se suicidan y títulos de bolsa que no tienen ningún valor. Así mismo, el mundo ha 'capoteado' diversas crisis por diversos motivos y de alguna manera la economía mundial se las ha ingeniado para encontrar la mejor solución.

9. El pánico de 1907

Fue una crisis que tuvo lugar en EE. UU. cuando la Bolsa de Nueva York cayó cerca de 50%. El pánico ocurrió durante un momento de recesión, cuando hubo varias corridas en bancos (se retira el dinero en masa) y en sociedades fiduciarias. El pánico se extendió por todo el país cuando muchos bancos nacionales y locales y negocios entraron en bancarrota. Las causas fundamentales del pánico incluyeron una retracción de la liquidez en el mercado por parte de varios bancos de Nueva York, una pérdida de confianza entre los depositantes, exacerbada por la falta de regulación y la ausencia de un prestamista de última instancia.

8. El Error de Diciembre

La crisis económica de México de 1994 tuvo repercusiones mundiales. Fue provocada por la falta de reservas internacionales, causando la devaluación del Peso durante los primeros días de la presidencia de Ernesto Zedillo. A unas semanas del inicio del proceso de devaluación de la moneda mexicana, el entonces presidente de los Estados Unidos, Bill Clinton, solicitó al Congreso de su país la autorización de una línea de crédito por \$20 mil millones de dólares para el Gobierno Mexicano que le permitieran garantizar a sus acreedores el cumplimiento cabal de sus compromisos financieros denominados en dólares.



7. La crisis argentina

Los ochenta fueron un período muy difícil para el país gaucho; la dictadura, la guerra de las Malvinas, el colapso económico y una masiva inflación. Su deuda creció a lo largo de la década de los 90, y todo esto unido a la gran corrupción existente en este país, Argentina entró en una gran recesión en el año 1999.

Como era de esperar, los inversores perdieron la confianza en las empresas de este país, lo cual llevó al gobierno a congelar las cuentas bancarias durante un año, permitiendo sacar dinero de



Según el FMI cuando las crisis financieras estallan, es por causa de la combinación de políticas macroeconómicas insostenibles, excesos en créditos e instituciones frágiles.

ellas en escasas ocasiones. Esto llevó a numerosas manifestaciones, seguidas de grandes disturbios, lo cual llevó a la caída del gobierno de Fernando de la Rúa.

6. Hiperinflación alemana

Tuvo lugar entre 1921 y 1923 en la República de Weimar, nombre histórico con el que se identifica a Alemania durante el período de entreguerras. No fue la primera ni la más fuerte de la serie de hiperinflaciones que azotaron Europa en los años 1920, pero es el caso más destacado de la historia, ya que en ella se sucedieron situaciones como: aumento de los precios, de los tipos de interés, modificaciones del tipo de cambio y abandono de la moneda como unidad de intercambio.

5. Crisis de Kuwait (1992)

El mercado de valores Souk Al-Manakh de Kuwait era una Bolsa alternativa y no del todo legal, sobre todo comparada con la Bolsa oficial del país. Sin embargo, muchos nuevos inversores no tenían apenas acceso al mercado legal, que estaba controlado en gran medida por las grandes familias adineradas, así que empezaron a invertir en el Souk Al-Manakh. Las transacciones se hacían básicamente mediante cheques posfechados; hecho que creó un castillo en el aire que pronto se derrumbaría. Miles de inversores poseían crédito libre, en forma de cheques posfechados o pendientes de cobro, que ascendía a unos 94.000 millones de dólares. En realidad, el dinero nunca existió y sólo dos bancos (uno comercial) sobrevivieron al desplome.

4. El Lunes negro (1987)

Sucedió el lunes 19 de octubre de 1987. ¿Cómo pudieron desaparecer 500.000

millones de dólares de la Bolsa de Nueva York? Muchos años después, no hay aún una respuesta clara, básicamente porque hubo muy pocos indicadores de lo que iba a pasar. Cualquiera que fuera la causa, los mercados bursátiles de todo el mundo tuvieron que tragárselo: a finales de octubre de 1987, la Bolsa australiana cayó un 41,8%, la de Canadá se hundió un 22,5%, la de Reino Unido un 26,4% y la de Hong Kong cayó un 45,8%. Una conocida teoría achaca el desplome a la contratación programada inmediata y a la creciente influencia de los ordenadores en Wall Street, pero sigue habiendo un acalorado debate. Lo que es seguro es que mucha gente se arruinó de manera repentina.

3. Crisis en el Sudeste Asiático

El llamado milagro económico asiático se convirtió en un desastre en julio de 1997, cuando los inversores perdieron la confianza en su moneda. Las altas tasas de rendimiento de las inversiones en el mercado asiático eran muy atractivas para los demás continentes. Pero cuando los Estados Unidos al intentar detener su propia recesión bajando los tipos de interés, el mercado americano se volvió más atractivo que el asiático, el cual se volvió demasiado arriesgado para los inversores. La crisis comenzó en Tailandia, y un



efecto dominó hizo que le siguiesen las Filipinas, Hong Kong, Indonesia, Malasia y demás países asiáticos, lo cual provocó una crisis económica en este continente sin precedentes.

2. El Martes negro (1929)

El 29 de octubre de 1929, 10.000 millones de dólares (unos 95.000 millones actuales) desaparecieron. En los años previos al martes negro, el Dow Jones hizo millonarios a miles de personas. La Bolsa se convirtió en un hobby para muchos inversores ignorantes que no sabían nada sobre cómo funcionaba el mercado de valores, pero que aun así estaban dispuestos a volcar todo su dinero en acciones de empresas (muchas fraudulentas) de las que no sabían nada. Cuando el gobierno intervino para intentar calmar las cosas subiendo los tipos de interés, cundió el pánico. Los inversores estaban desesperados por liquidar sus acciones, pero el dinero era una ilusión que creó inmediatamente una pobreza inimaginable. Desgraciadamente, los bancos también invirtieron en acciones, lo que provocó una masiva demanda de fondos debido al pánico, lo que sumió a los bancos en la insolvencia y la quiebra. El país fue golpeado por la Gran Depresión, y tras él, gran parte del mundo.



1. La crisis petrolera de 1973

Tras años de haber sido rearmado por Occidente por su petróleo, los miembros modestos de la OPEP se espabilaron: en medio de la guerra del Yom Kippur, que enfrentaba a Siria y Egipto con Israel, la OPEP utilizó el petróleo como arma contra aquellos que apoyaban a Israel, estableciendo un embargo del crudo árabe. El embargo sólo duró cinco meses, pero los efectos aún perduran: los estados miembros de la OPEP alcanzaron un nivel de riqueza inalcanzable unos pocos años antes; en seis semanas, las acciones de la Bolsa de Nueva York perdieron 97.000 millones de dólares; los fabricantes de coches japoneses empezaron a responder a los "derrocha-gasolina" americanos con coches más pequeños, dándoles una gran porción del mercado; EE.UU. limitó por ley la velocidad a 55 millas por hora (unos 90 km/h) en un esfuerzo para ahorrar petróleo; y, en 1977, el presidente Carter creó la Secretaría de Energía, que rápidamente desarrolló la reserva estratégica de petróleo de EEUU (explotada por George W. Bush cuando el precio del petróleo se disparó).

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

Saber hablar en esa primera cita es el éxito de una relación amorosa



La próxima vez que tengas una primera cita, olvídate de la química y los intereses en común. Una nueva investigación sugiere que lo que de verdad importa es si los estilos de lenguaje son compatibles. ¿Y cómo se pueden mejorar las probabilidades de que lo sean, se preguntará? Bueno, es más o menos como la química, se da o no.

El estilo de lenguaje en que se enfocaron los investigadores fue el uso de palabras como los pronombres personales (yo, su, ellos), artículos (un, la), preposiciones (en, bajo) y adverbios (muy, más), los tipos de palabras a los que la mayoría de personas no presta demasiada atención.

Pero cuando este estilo de lenguaje sincroniza con el de otra persona, el romance podría florecer, aseguró el autor del estudio James Pennebaker, catedrático de psicología de la Universidad de Texas, en Austin.

Pennebaker y colegas evaluaron el

estilo de lenguaje de 40 hombres y 40 mujeres que tenían citas rápidas y encontraron que mientras más se parecían, mejor.

Cuando las personas elegían pareja, tendían a preferir aquellas cuyo estilo de lenguaje concordaba con el propio, encontró.

“Es cuatro veces más probable que se empareje y vaya a una cita si el estilo de lenguaje es aunque sea un poco más compatible que el promedio”, aseguró.

En otro estudio, el equipo de Pennebaker observó los intercambios

de mensajes instantáneos de 86 parejas y encontró que la concordancia del lenguaje también importaba en esa situación. Los participantes tenían una edad promedio de 19 años, y muchos vivían en distintas ciudades donde iban a la universidad.

“Fue maravilloso estudiar a estos grupos”, aseguró Pennebaker. “Tienen relaciones notoriamente inestables”.

Tenían que haber estado saliendo durante al menos seis meses. “Lo que encontramos fue que si sus mensajes instantáneos tenían mucho lenguaje concordante, era mucho más probable que siguieran juntos tres meses más tarde”, apuntó. Los que tenían la mayor concordancia, dijo, “eran 50 por ciento más propensos a estar saliendo en el seguimiento”. El estudio se publicó en una edición reciente de la revista Psychological Science.

Algunos expertos creen que uno se siente atraído hacia una persona y comienza a hablar como ella. Otros dicen que cuando alguien habla como usted, usted se siente atraído.

Pennebaker señaló que tal vez sea una mezcla de ambas cosas. Y cree que prestar atención a la otra persona también tiene que ver.

La nueva investigación podría en realidad reducir el nerviosismo de esas primeras citas, dijo Jeffrey Hancock, profesor asociado de comunicación de la Universidad de Cornell.

Debido a que no se puede dar a alguien indicaciones sobre cómo lograr que su estilo sutil de lenguaje sea compatible con el de otra persona, señaló, el único consejo es “ser uno mismo”.

Y tal vez relajarse un poco. “Si usted interactúa de la misma forma que la otra [persona], le irá bien”, aseguró Hancock. “Si no es así, no es su culpa”.

Está de acuerdo en que prestar atención a la otra persona también importa y que, al igual que el estilo de lenguaje, sale naturalmente. “Si de verdad me gustas, te presto atención”, comentó.

El nuevo estudio muestra que “las palabras que elegimos en las interacciones cotidianas se relacionan con el éxito de nuestras relaciones, lo que incluye si la relación avanza de un encuentro casual a una relación romántica y si resolvemos los conflictos”, explicó Rachel Simmons, becaria postdoctoral de psicología del Hospital Presbiteriano de Nueva York.

En su propia investigación, encontró que las parejas que más usan las palabras “yo” y “nosotros” resuelven mejor los problemas que los que usan más la palabra “tú”.

También opina que la concordancia del lenguaje funciona bidireccionalmente. “Mientras más compatible sean los patrones de habla y conducta de una persona con los suyos, más le gustará. Y mientras más le guste, más se ajustará a su habla y conducta”.



Tips Temas de conversación en la primera cita

► Hablar de los amigos siempre puede ser un buen tema para iniciar la

conversación en la primera cita, especialmente si tienen alguno en común, pero no hablar mal sino contar algo interesante o gracioso que te sucedió con tal amigo o amiga.

► Si no tienen amigos en común puedes hablar de los tuyos y preguntarle a la otra persona quién es su mejor amigo o amiga, de inmediato se establece un diálogo en el que habrán preguntas y respuestas de los dos lados.

► Otro tema de conversación para la primera cita, muy común pero que sirve para conocerse es hablar de la familia; si son muchos o pocos, si tienen hermanos, como es su relación con ellos, sin contar tragedias, rencores o cosas con mala onda de esas que ocurren en todas las

familias, eso puedes hablarlo cuando se conozcan más.

► Recuerda que una primera cita debe ser agradable y dejar un recuerdo positivo de tu persona como para que quieran volver a invitarte.

► Una vez que se tocaron algunos de estos temas se puede pasar a hablar de los apodos, si tienes alguno puedes contar como surgió y si es la otra persona preguntarle a quien se le ocurrió la idea.

► Otro tema de conversación en la primera cita puede ser el de los signos del Horóscopo, aunque nadie crea demasiado en esto todo el mundo sabe cual es su signo y que características presenta.

► El orden en que se toquen los temas de

conversación en la primera cita no es importante ya que sólo son ideas para que no terminen callados uno frente al otro deseando que la cita se termine porque no tienen de que hablar, pero los fuimos colocando de esta forma para que vayan llevando a más intimidad.

► Si observas verás que se comienza con generalidades para ir llegando de a poco a los temas que traten de ustedes dos, para ese momento ya pasaron los nervios y ambos estarán distendidos como para ir a lo que les interesa. Por eso el siguiente tema ya puede ser que espera encontrar en la persona que le gusta, como piensa que debe ser una pareja ideal, cuales son las que considera las cualidades más importantes y que defectos no soporta.



Holy Name Medical Partners Hudson County

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

Un linfoma es una proliferación maligna de linfocitos (células defensivas del sistema inmunitario), generalmente dentro de los nódulos o ganglios linfáticos, pero que a veces afecta también a otros tejidos como el hígado y el bazo. Dicho de otra forma, es un cáncer que se inicia en el tejido linfático. Durante el desarrollo de esta enfermedad se produce una merma en el funcionamiento del sistema inmunitario (las células encargadas de la defensa del organismo) que puede ser más severa cuanto más se haya diseminado la enfermedad. Además, si la médula ósea se ha visto afectada pueden producirse anemia u otros cambios en las células de la sangre.

Por regla general los linfomas se presentan como ganglios linfáticos aumentados de tamaño, que cuando aparecen en zonas accesibles como el cuello, las axilas o la ingle se pueden palpar evidenciando su tamaño aumentado. En otras ocasiones los ganglios afectados están muy internos (abdomen, mediastino...) y pueden pasar desapercibidos por lo que el diagnóstico es más difícil y sólo se consigue cuando aparecen otros síntomas (fiebre, pérdida importante de peso...) que obligan a realizar estudios más exhaustivos.

Existen dos tipos principales de linfoma. El linfoma de Hodgkin o enfermedad de Hodgkin. Todos los demás tipos de linfoma se denominan linfomas no Hodgkin. Una vez determinado el tipo de linfoma, éste se clasifica según su pronóstico (probabilidad de recuperación) por grados: bajo, intermedio y alto. Sin embargo, un sistema más nuevo, denominado sistema REAL, divide los tipos de linfoma de acuerdo con su comportamiento clínico en tres categorías: indolente, agresivo y altamente agresivo.

Los linfomas indolentes tienden a crecer de forma lenta. Los pacientes con este tipo de linfoma con frecuencia viven muchos años sin presentar problemas a causa de la enfermedad. Los linfomas agresivos y altamente agresivos crecen más rápidamente. Sin tratamiento, la esperanza de vida es de semanas o meses.

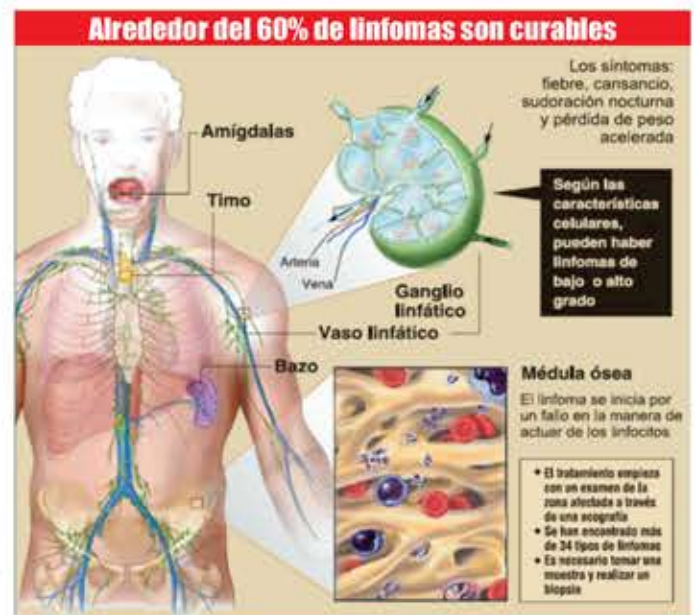
Linfoma, alerta roja en el sistema linfático

Se llama linfoma a los tumores malignos que se desarrollan en el tejido linfático. Aunque el origen de los linfomas aún no se conoce bien, cada vez hay más pruebas de que muchos de ellos se deben a una infección de tipo viral. Los primeros síntomas de la formación de un linfoma son el aumento de tamaño de un ganglio que persiste en ese estado y que a pesar de ello no duele. Por fortuna, las posibilidades de curación son hoy mayores que antes.

Buscando el origen

- Cada año se diagnostican aproximadamente 1.700 casos de linfoma en estadounidenses menores de 20 años.
- La palabra linfoma hace referencia a los cánceres que se originan en el tejido linfático del organismo.
- El tejido linfático abarca los ganglios linfáticos (también conocidos como glándulas linfáticas), el timo, el bazo, las amígdalas, las vegetaciones (o adenoides) y la médula ósea, así como unos canales (denominados "vasos linfáticos") que los conectan. Si bien muchos tipos de cáncer se acaban extendiendo a partes del sistema linfático, los linfomas se caracterizan porque se originan directamente en este sistema.

Los linfomas se dividen en dos grandes categorías, en función del aspecto de sus células cancerosas (malignas). Estos dos grupos son el linfoma de Hodgkin (o enfermedad de Hodgkin) y el linfoma no Hodgkin. Juntos, representan el tercer tipo de cáncer más frecuente en la población infantil.



Linfoma de Hodgkin



Este tipo de linfoma se define por la presencia de células malignas específicas, denominadas "células de Reed-Sternberg", en los ganglios linfáticos o en otro tipo de tejido linfático. El linfoma de Hodgkin afecta aproximadamente a 3 de cada 100.000 estadounidenses, más a menudo durante los primeros y los últimos años de la etapa adulta (entre los 15

y los 40 años y después de los 55 en muchos casos). El síntoma inicial más común del linfoma de Hodgkin es un agrandamiento indoloro de los ganglios linfáticos ubicados en el cuello (por encima de la clavícula), la axila o la ingle. Cerca de un tercio de los pacientes presenta otros síntomas inespecíficos, como cansancio, falta de apetito, picores o urticaria. La fiebre de origen desconocido, sudoración



Buscando solución

Existen varias clases de tratamiento para el linfoma. La decisión de que tratamiento usar depende de la clase de linfoma que usted tiene, el estadio en el que se encuentra (cuántas áreas de su cuerpo están tomadas por el linfoma) y su estado de salud general.

No hay forma de prevenir la aparición de un linfoma pero ha habido un avance enorme en la curación, sobre todo en algunos tipos que han visto mejorado su pronóstico. Es importante determinar el tipo de enfermedad para aplicar el tratamiento adecuado y para ello, es importante acceder a un centro especializado.

Es vital buscar asistencia médica inmediata. Los linfocitos B malignos pueden diseminarse, a través de los vasos linfáticos, a cualquier zona del cuerpo. También si pasan al torrente sanguíneo pueden afectar a múltiples órganos. Por eso, en un chequeo médico anual es importante

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

Linfoma, alerta roja en el sistema linfático

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

Viernes 6 de Marzo 9:00 PM

Domingo 8 de Marzo 9:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 10 de Marzo- 9:30 PM

Miércoles 11 de Marzo- 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

**¡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.

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.

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

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



PREPAACIÓN 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



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!

