

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 961

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



201-850-9444

Marzo 11 al 18, 2026

## No hay plan para destituir a Díaz Canel, pero Trump advierte que pronto va hacer algo en Cuba



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**

## Plan para destituir al presidente de Cuba, Díaz-Canel, mientras Donald Trump advierte que EE. UU. 'va a hacer algo pronto'

El secretario de Estado de Estados Unidos, Marco Rubio, negó el martes en la noche que la administración de Donald Trump presione al presidente de Cuba, Miguel Díaz-Canel, para que abandone el poder, como informó el diario estadounidense The New York Times. La estrategia de Trump contra Cuba podría desatar una nueva crisis migratoria: ¿qué efectos tendría para Estados Unidos y la región? Rubio afirmó en la red social X que el artículo era "falso" y formaba parte de los reportes de medios que recurren a "charlatanes y mentirosos que dicen estar bien informados". The New York Times dijo el lunes que funcionarios del gobierno estadounidense habían pedido a Cuba que apartara al presidente, pero que no habían presionado por el derrocamiento completo del gobierno comunista. "En opinión de algunos funcionarios de la administración Trump, destituir al jefe de Estado cubano permitiría cambios económicos estructurales en el país que Díaz-Canel, a quien los funcionarios consideran un intransigente, difícilmente apoyaría", dijo una de las fuentes al medio. Rubio no precisó si estaba negando todo el artículo o partes concretas. El primer ministro de Hungría, Viktor Orban (derecha), y el secretario de Estado de Estados Unidos, Marco Rubio Cuba, que reconoció estar en conversaciones con Washington, anunció el lunes algunas reformas de libre mercado, entre ellas permitir a su diáspora invertir en múltiples sectores económicos, incluidas la banca, la agricultura e infraestructuras. Sin embargo, Rubio sostuvo el martes que "no son suficientemente drásticos" los anuncios. "Eso no va a arreglar las cosas", declaró Rubio ante periodistas en el Despacho Oval de la Casa Blanca. Personas esperan en una parada de bus en La Habana, Cuba, durante un apagón el 16 de marzo de 2026. Terremoto de magnitud 6,0 sacude el oriente de Cuba en medio de un apagón nacional que afectó a más de nueve millones de personas. De su lado, el Departamento de Estado señaló este martes, en referencia a algunas protestas que se registran en la isla, que "el pueblo cubano reclama (...) servicios básicos, subsistencia y ser libre de la tiranía" y que "el régimen cubano debe respetar estos derechos fundamentales". La Habana no tardó en reaccionar. "El gobierno de Estados Unidos mantiene la guerra económica despiadada que niega a Cuba acceso a financiamientos, mercados, tecnología y combustibles, pero acusa al país de no



saber manejar su economía", escribió en X el viceministro de Relaciones Exteriores, Carlos Fernández de Cossío. Una mujer alumbra con una linterna mientras camina con un hombre por una calle durante un apagón en La Habana, Cuba, el 16 de marzo de 2026. Asimismo, Washington "se agarra de ese pretexto para amenazar con una agresión militar y la ambición de apoderarse" del país, añadió De Cossío. Simultáneamente en Washington, la subjefa de la misión de Cuba en Estados Unidos, Tanieris Dieguez, declaró a la AFP que ambos países "tienen muchas cosas que poner sobre la mesa", pero que ninguno debía pedir al otro que cambie su sistema político. "Nada relacionado con nuestro sistema político (...) forma parte de las negociaciones", apuntó. Trump fue duro el

lunes al señalar que aspiraba al "honor de tomar Cuba". Al ser consultado sobre los siguientes pasos en relación a la isla, dijo: "Están hablando con Marco (Rubio) y vamos a hacer algo pronto". El presidente de Cuba, Miguel Díaz-Canel, prometió este martes en un mensaje en X una "resistencia inexpugnable" ante las amenazas de Washington. The New York Times además dijo en su artículo, citando otra fuente, que los negociadores estadounidenses también quieren que Cuba acepte destituir a algunos funcionarios veteranos que siguen comprometidos con las ideas de Fidel Castro y presionan para la liberación de los presos políticos.



# CVS pharmacy®

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

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



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



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

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



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

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

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



prices starting at  
**3.99**

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

WITH CARD Select hand sanitizer.



**Helping you stay prepared**

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

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

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

Look for this symbol for participating products:

**24.99**

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



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



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



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

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

# Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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



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

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

# Conozca las 10 cosas que "NO" debe hacer en Facebook

**E**n muchas ocasiones las personas no miden la información que divulgan en Facebook y olvidan que su 'muro' es una ventana de su vida privada a la que muchos tienen acceso.

Por eso, la revista estadounidense 'Time' realizó una lista de diez recomendaciones para que siga al pie de la letra si no quiere perder su trabajo, a su pareja, ser acusado de copia, ir a la cárcel o pasar un mal rato.

Vale la pena señalar que algunas de estas conductas son delitos, pero en Facebook se ve de todo y lo que leerá a continuación le ha pasado a alguien.

La gente a veces piensa que Facebook es para exhibirse y que mientras más 'amigos' tenga es más importante. Hablamos de personas individuales, así como de negocios. A menudo nos encontramos con posts ofensivos en algunos muros y con algunas cuestiones sensibles a parte de las gramaticales.

Después, hay otras cuestiones que tienen que ver más con la sensibilidad humana. Así, por ejemplo, no hay necesidad de publicar las fotos de la última borrachera de tus amigos, o de escribirles en sus muros frases poco felices como "Seguís siendo el mismo vago de siempre", "qué perfume horrible te habías puesto", etc. ¡Ah! Y atención con las parejas que se rompen y los amigos en común que quedan en el Facebook. Nunca está de más tener un poco de consideración a la hora de hacer comentarios, etiquetar fotos, invitar a eventos o tildar "Me Gusta", para no herir susceptibilidades.

Otras acciones que nos parecen malas e invasivas son, por ejemplo,

que los community manager hagan spam de sus páginas en las de otros, enviar mensajes masivos para promocionar eventos o servicios propios, invitar a todas las aplicaciones o juegos que se utilicen, que las "marcas" organicen concursos en los que les pidan a sus amigos que se etiqueten en el logo de su producto, entre otras.

Recuerde que las imágenes censuradas o no, pueden caer en lo que legalmente se denomina una causa de demanda criminal — literalmente hablando.

Leer las condiciones y reglamentos de Facebook puede ser una tarea engorrosa y aburrida y por eso nadie tiene muy claro que es lo que se puede y no se puede hacer cuando se sube un video, se comparten contenidos de otras personas, se crea un perfil de una empresa o cualquier otra acción que se realice en la red social.

Facebook puede eliminar una cuenta en cuanto detecta que se infringió algunos de sus interminables mandamientos.

A continuación le ofrecemos una lista de las cosas que no debe hacer en Facebook sino quiere enfrentarse a algún tipo de repercusión negativa. Que pueden ir desde ser declarado culpable de un delito penal, convertirse usted mismo en el blanco de un robo, perder su trabajo, etc.

## 1 Extorsionar

La extorsión es ilegal. Sin embargo, la revista 'Time' expone el caso de un joven estadounidense de 18 años que engañó a sus compañeros, menores de edad, haciéndolos creer que era



una mujer para pedirles sus fotos desnudas y luego chantajearlos. Lo condenaron a 15 años de cárcel.

## 2 Vengarse de un ex novio

No descargue el resentimiento que puede dejar el fin de una relación publicando fotos comprometedoras de su ex novia o ex novio, ni divulgue secretos personales. Actos como estos ya son un motivo de cárcel en Nueva Zelanda, donde un hombre estuvo preso cuatro meses por publicar imágenes de su ex desnuda.

## 3 Decir que se va de viaje

No olvide que los ladrones viven buscando víctimas y son los primeros en innovar a la hora de saber cuándo una casa está desocupada. Revise lo que escriben sus hijos sobre las vacaciones o salidas familiares, sobre decir que usted tampoco lo haga, pues esta es una invitación para que lo roben.

## 4 Admitir un crimen

Qué tal esta: un hombre en Estados Unidos escribió en su muro que había atropellado a alguien con su auto y huyó del sitio, porque no pensaba entregarse pues era "sólo un indigente". Después de muchos mensajes de amigos y conocidos, uno de ellos le dijo: "le acabas de decir a todo el mundo".

## 5 Cometer plagio

Preguntar sobre el tema de una tarea está bien, pero eso se convierte en plagio cuando copia las respuestas que están en los muros y en los grupos. De hecho, uno de cada dos estudiantes de la Universidad de Cambridge aceptó haber copiado.

## 6 Dejar rastro del crimen

Si va a hacer algo ilegal (según 'Time') no debería dejar evidencia y menos entrar a su cuenta de Facebook mientras roba una casa. Esto sucedió en EE. UU. y fue una pista para encontrar al criminal, así como una prueba del acto.

7

## No hable de su trabajo

Si se siente frustrado, odia a su jefe o no quiere pasar un día más en el lugar donde trabaja, guárdese. Alguien puede leer lo que usted escribe. Por ejemplo, un empleado de un reconocido medio nacional, muy activo en las redes sociales, expresó su desacuerdo y poco aprecio hacia uno de sus jefes. Causa inmediata de despido.

8

## Presumir de los regalos

Hay quienes quieren contarle al mundo sobre su nuevo computador, iPod o iPad, pero lo que hacen es convertirse en un blanco para los delincuentes; sucede lo mismo cuando comenta sobre su próximo viaje a la India o Tailandia: además de decirles que es un buen objetivo, les abre la puerta de su casa.

9

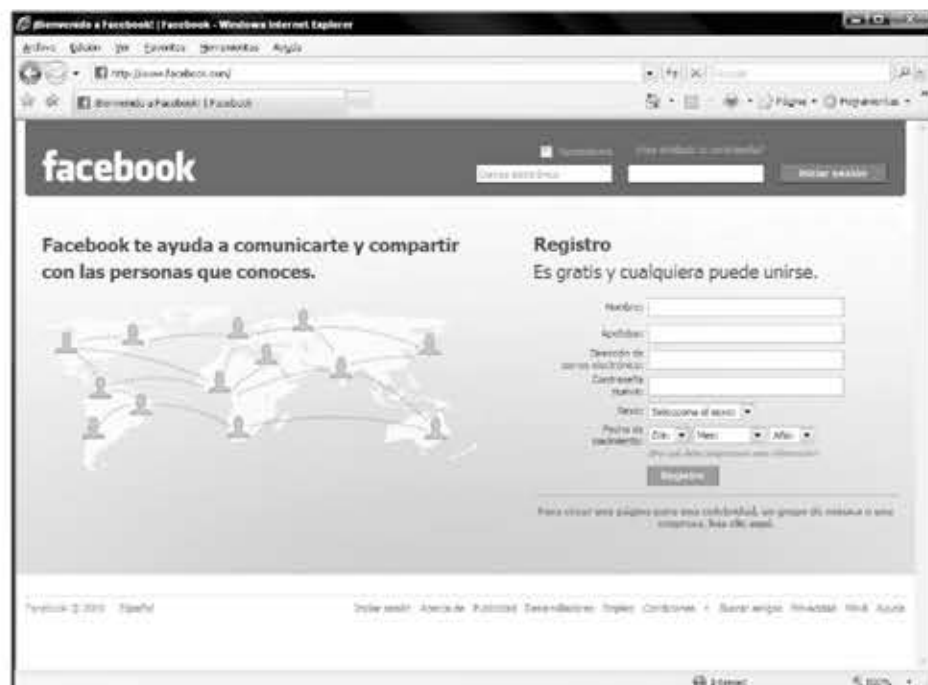
## Nada de fotos bebiendo

Algunas oficinas de recursos humanos revisan las páginas de Facebook de sus aspirantes. Aunque sus amigos encuentren muy divertidas las imágenes en que aparece dormido después de una fiesta, seguramente sus empleadores no, así que elimine todas esas fotos comprometedoras y guárdelas donde sólo usted las pueda ver.

10

## Rastros de infidelidad

¡Los abogados también saben usar Facebook! Según la revista 'Time', el 81 por ciento de los abogados especializados en divorcios se han enfrentado o han utilizado como evidencia pruebas recolectadas en las redes sociales y el 66 por ciento de esas pruebas provienen de Facebook.





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



# El colesterol "bueno" NO protege al corazón



**Por mucho tiempo, se ha pensado que los niveles elevados de colesterol HDL (el "bueno") protegen contra la enfermedad cardíaca. Sin embargo, una nueva investigación halla que tener niveles elevados de colesterol HDL podría ser menos importante que lo bien que funcione este tipo de colesterol, es decir, lo bien que funciona para eliminar el colesterol excesivo del organismo.**

El colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL) realiza esta limpieza actuando como un barco que elimina el colesterol indeseado de células llamadas macrófagos y transportándolo al hígado, en donde el organismo puede eliminarlo. Esto ayuda a evitar que el colesterol se acumule en las paredes arteriales, lo que conduce a las plaquetas distintivas de la enfermedad cardíaca, según explicó el Dr. Daniel Rader, director de cardiología preventiva de la Universidad de Pensilvania.

Los bajos niveles de HDL se relacionan intensamente con mayor riesgo de enfermedad cardíaca, pero lo contrario no siempre es así. Durante años, los expertos se mostraron perplejos ante el hecho de que algunos de los que tenían niveles elevados de colesterol HDL todavía estaban en alto riesgo de enfermedad cardíaca. De hecho, un ensayo sobre torcetrapib, un medicamento que elevaba los niveles de colesterol HDL se suspendió en 2006 cuando se conoció que la gente que tomaba el medicamento estaba en mayor riesgo de ataque cardíaco y muerte. En otro experimento, los investigadores midieron la función del HDL de 442 personas que se sometieron a cirugía de derivación por una arteria obstruida y 351 personas que no tenían enfermedad cardíaca. Los investigadores hallaron que los que tenían

enfermedad cardíaca presentaban peor función de HDL que los que no la tenían, incluso luego de ajustar por factores de riesgo tradicionales. "Hallamos que la gente que presentaba obstrucciones tenían capacidad significativamente inferior para promover la eliminación del colesterol que quienes no tenían obstrucciones", según Rader. "La medida de la función del HDL fue un mucho mejor precursor de la probabilidad de tener arterias obstruidas que la medida del colesterol HDL mismo". Eso no significa que el HDL elevado no ayude, anotó el Dr. Robert Eckel, ex presidente de la American Heart Association y profesor de medicina de la Universidad de Colorado. En general, las personas que tienen niveles elevados de HDL también tienen una mejor función, según Eckel.

Sin embargo, los hallazgos explican por qué algunas personas que tienen HDL elevado de todos modos sufren de enfermedad cardíaca.

"Veo mucha gente que tiene enfermedad cardíaca pero también niveles elevados de HDL. ¿Qué pasa ahí? ¿Por qué no están protegidos? El estudio podría sugerir que el HDL no está funcionando adecuadamente para cumplir su función", aseguró Eckel. Lo contrario también podría ser cierto, si alguien tiene niveles bajos

de HDL, quizá nunca desarrolle enfermedad cardíaca porque su HDL funciona muy bien. Las estatinas, medicamentos populares para reducir el colesterol, reducen los niveles de LDL, el colesterol "malo". Cuando los macrófagos absorben el LDL, generalmente se adhiere a las paredes arteriales, se acumula y forma placa. Las estatinas no afectan los niveles de colesterol HDL, según Rader. Rader anotó que no existe una prueba disponible para el público para la función del HDL y probablemente no haya una a corto plazo. Señaló que los investigadores también desconocen qué causa el mal funcionamiento del HDL para eliminar el colesterol en exceso, algo que será tema de investigaciones futuras.



## Curiosidades

*El colesterol no es un veneno mortal, sino una sustancia vital para las células de todos los mamíferos. No hay un colesterol bueno y uno malo, sino que el estrés, la actividad física y el cambio del peso corporal pueden afectar los niveles de colesterol. Un nivel alto de colesterol no es peligroso en sí mismo, pero puede reflejar un desequilibrio en la salud, o puede no significar nada.*

## ¿Cómo bajar el colesterol con ejercicios?



Camine, trote, suba escaleras, mueva su cuerpo.

**El ejercicio físico es, sin duda, uno de los principales pilares, junto a la dieta, para eliminar o bajar el colesterol y tener en general una buena salud.**

El ejercicio físico aeróbico como pasear, correr, nadar, ir en bicicleta, etc. son los más beneficiosos para bajar el colesterol. La intensidad y duración del ejercicio, así como su frecuencia semanal o sesiones, dependerá en cada caso de la salud y constitución física de la persona.

Por supuesto hay ejercicio físico como el caminar que pueden practicarlos, de entrada, todo el mundo. Una hora, tres veces a la semana puede ser suficiente si además la hacemos a un buen ritmo ya que la intensidad (sin llegar a la extenuación) aumenta el efecto. Cuando practicamos ejercicio físico más intenso (correr, nadar, ir en bicicleta, etc.) suele ser suficiente con 30 minutos tres veces por semana.

Hay muchas personas que no tienen la disciplina suficiente para dedicarle unos minutos al día (o unos días a la semana) o personas a las que simplemente no les gusta pero que por otro lado querían hacer algo más para bajar el colesterol.

- Ir a pie o usar la bicicleta cuando vamos a distancias cortas.

- Aparcar un poco más lejos de nuestro lugar de trabajo para caminar aunque sean unos diez o quince minutos. Valorar si podemos bajar una parada antes si vamos en autobús o metro.

- Subir y bajar por las escaleras en lugar de usar el ascensor.

- Cuando estemos nerviosos en lugar de comer algo (que siempre será dulce y/o graso) podemos salir a pasear un buen rato.

El ejercicio físico es, sin duda, uno de los principales pilares, junto a la dieta, para eliminar o bajar el colesterol y tener en general una buena salud.

perrier



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

**0 AZÚCAR**  
**100% REFRESCANTE**

# 🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



**15%**  
DESCUENTO

¡Te ayudamos  
a tener una  
sonrisa  
maravillosa!

\*Promoción  
válida todo el  
mes de  
septiembre

## Limpieza Dental



**\$299**

Consulta Dental



**\$499**

Blanqueamiento



**\$899**

Prótesis Dental



**HAZ TU CITA**

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



**UBICACIÓN**

Calle Cualquiera 123,  
Cualquier Lugar

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

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

Te invitamos a la

# CASA ABIERTA

Primavera 2026



**SÁBADO 11 DE ABRIL | 10 a.m - 1 p.m.**

**Campus de Journal Square**

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

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

**SÁBADO 25 DE ABRIL | 10 a.m - 1 p.m.**

**Campus de North Hudson**

**4800 Kennedy Blvd., Union City, NJ**

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

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



**Necesitarás registrarte!**

¡Escanea el código QR o ingresa a [www.hccc.edu/openhouse](http://www.hccc.edu/openhouse) para registrarte!





# COMPRAR O VENDER UNA CASA?

## TRABAJEMOS JUNTOS!

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



**PAOLA ALLENDE**  
REAL ESTATE AGENT

### CONTACTO:

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



## Defensa Jurídica

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

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



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510  
646 829 874



Disponible  
WhatsApp

Visite nuestra web:

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

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



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

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

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

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

**FedEx**  
Express

# Con programa universitario "Puerta Al Futuro" miles de jóvenes hispanos abren camino en USA

**P**uerta al Futuro (FDU) ofrece varias carreras profesionales, incluyendo unas licenciaturas con concentración en Administración de Empresas, Artes Liberales, Sicología, Turismo, Hotelería y Gastronomía, y Pedagogía.

El Programa, con recintos en Teaneck/Hackensack, Dover, y Elizabeth ofrece más de 40 clases (120 créditos) en español y bilingües de pre-grado a inmigrantes con limitaciones en el idioma inglés. Las clases de contenido se ofrecen tanto de día como de noche y principalmente los fines de semana.

El programa también incluye un componente de 9 horas semanales de inglés como segundo idioma (ESL) que esta dividido en 7 niveles. Este programa es libre de costo. El programa de grado asociado (AA) es de 60 créditos, tiene una duración de tres años, y en el primer año y medio ofrece las clases en español; en el segundo año las clases son bilingües y en el tercer año las clases son bilingües y en inglés.

El programa de licenciatura o carrera profesional (B.A.I.S.) podría fluctuar entre dos y cinco años, dependiendo si el estudiante transfiere créditos de alguna universidad latinoamericana o del Caribe. El programa de "Puerta Al Futuro" les permite a los estudiantes de universidades latinoamericanas y del Caribe convalidar hasta 78 créditos hacia la obtención de su título de licenciatura o carrera profesional en FDU. El programa de maestría (M.A.S.) se ofrece en los campos de diplomacia, estudios latinoamericanos, recursos humanos, o liderazgo global.

Aquellos estudiantes que se hayan graduado de una universidad norteamericana o hayan obtenido su licenciatura en FDU/ PUERTA cumpliendo todos los requisitos de ESL para la graduación son elegibles para aplicar.

El veinticinco (25%) por ciento de los más de 475 estudiantes adultos hispanos matriculados actualmente en el programa "Puerta Al Futuro" ya poseen un título universitario de

pre-grado de su país de origen en América Latina pero carecen del dominio del inglés; otro 25% posee alguna acreditación.

El programa reconoce distintos tipos de acreditación académica que hayan alcanzado los estudiantes en sus respectivos países aunque el único requisito de entrada es poseer un diploma de escuela secundaria (high school). El 70% del estudiantado trabaja a tiempo completo. Hay 23 países latinoamericanos y caribeños representados en el programa y el cuerpo docente está integrado por cerca de 30 profesores bilingües, la mayoría con doctorado, en diversas disciplinas dentro de FDU. Por medio de un acuerdo con FDU, considerada primerísima en educación global, el costo de la matrícula está descontado en un 50%.

**Para más información, por favor llamar al (201) 692-2625, o al (201) 692-2754. Nuevo Trimestre Empieza Abril 18, 2011.**



**El innovador programa Puerta al Futuro, afiliado a la prestigiosa Universidad Fairleigh Dickinson (FDU), facilitará acceso a becas y préstamos que le permitan a estudiantes interesados ingresar, si aplican de inmediato, a la universidad en el venidero trimestre que comienza el 18 de abril del 2011.**

Autor: RAMIRO CALVET-CALVEGAR@HOTMAIL.COM





# 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



# Una naranja al día previene algunos tipos de cáncer, indica nuevo estudio

El consumo diario de una naranja puede prevenir algunos tipos de cáncer, según un nuevo estudio australiano.

El principal grupo de investigación gubernamental, el Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization (CSIRO, por sus siglas en inglés), descubrió que el consumo de frutas cítricas puede reducir el riesgo de padecer cáncer de boca, laringe y estómago en más de un 50 por ciento.

Un cítrico más al día -sobre el máximo recomendado de cinco piezas de fruta y vegetales diarias- podría también reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en un 19 por ciento.

"Los cítricos (...) protegen al organismo mediante sus propiedades antioxidantes y el fortalecimiento del sistema inmunitario, inhibiendo el crecimiento de tumores y normalizando las células tumorales," dijo en un comunicado la investigadora de CSIRO, Katrine Baghurst.

El estudio australiano que se basó en 48 estudios internacionales sobre los beneficios de los cítricos sobre la salud, también halló "evidencia convincente" de que los cítricos podrían reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes.

Baghurst dijo que las naranjas son las frutas con mayor cantidad de antioxidantes, con más de 170 sustancias fitoquímicas diferentes, entre ellas, más de 60 flavonoides que han demostrado tener propiedades antiinflamatorias, antitumorales y anticoagulantes.



## PROPIEDADES CURATIVAS DE LA NARANJA

### ► Naranja para Todo

A la naranja se la considera la fruta reina de los meses fríos. Las de zumo suelen ser más ácidas que las naranjas de mesa. Junto a mandarinas, limones y pomelos es una de las producciones más significativas de la agricultura española. Siempre que se ralle una cáscara de cítricos, no se debe incluir la parte blanca ya que amarga bastante. Si una naranja estuviese un poco seca, es aconsejable sumergirla en agua templada unos minutos. De esta forma se conseguirá extraer todo su zumo.

### ► Arma eficaz en Invierno

Una época del año en la que se recomienda de forma especial hacer uso de los cítricos -naranjas, limones, mandarinas, pomelos- es el invierno, coincidiendo con su tiempo de maduración y mayor excelencia en la calidad de sus vitaminas. Es precisamente la vitamina C, cuyas concentraciones se encuentran en gran medida en los cítricos, la que conviene tomar en cantidades generosas de cara al invierno, ya que ayuda a combatir los catarros tan típicos de estas fechas.

# CENTROS DE DIVORCIOS

**\*USTED NO TIENE QUE IR A LA CORTE**

## ■ SU PAREJA NO QUIERE FIRMAR?

- ◆ ¿SE CASO FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS?
- ◆ ¿NO SABE DONDE ESTA SU PAREJA?
- ◆ ¿USTED NO ESTA LEGAL EN ESTE PAIS?

## ■ NO SE PREOCUPE, NOSOTROS LO DIVORCIAMOS....

- Tenemos más de 15 Años de experiencia con oficinas en New York y New Jersey.

**(201) 338-4886 / (212) 304-4748**

## ■ CONSULTA GRATIS

529W 207TH St., Suite #2 (Entre Post y Sherman) New York, NY 10034  
101W Palisade Ave, Suite B, Englewood, NJ 07631  
116 Passaic St., Passaic NJ 07055, entre 5th y 6th St.

\*TAZA JUDICIAL NO INCLUIDA\*

\*En el estado de New York, usted tiene la posibilidad de no ir ha la corte\*



SOLO  
2 PAGOS DE  
**\$199.00**



# International Optical

West New York, NJ

\*Promociones aplican restricciones



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

con protección UV + tintes  
incluidos\*

**\$149**

**\*LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte  
incluidos\*

**\$65**

**\*ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos  
con protección UV +  
tinte incluidos\*

**\$59**



INTERNATIONALOPTICALWNY

**CareCredit®**  
Patient Payment Plans

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



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

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



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

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

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



**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**

