

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 962

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Marzo 18 al 25, 2026

Cae aprobacion de Donald Trump a su nivel mas bajo en medio de la guerra con Iran



Pag-2



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

Comunitarian Media Network
Organización Comunitaria Sin
Fines de Lucro
Non Profit Organization
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social
estamos colaborándole a la
comunidad para llenar sus
formas de inmigración
TOTALMENTE GRATIS
No somos abogados ni
asesoramos legalmente,
solamente le colaboramos con
la presentación de sus formas
de inmigración.

**AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE 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**

Cae aprobación de Donald Trump a su nivel más bajo en medio de la guerra con Irán



La más reciente encuesta de la agencia Reuters/Ipsos mostró que el republicano ha alcanzado un nuevo récord de baja popularidad a consecuencia de la guerra y sus efectos en la economía, como el precio de los combustibles. Donald Trump, presidente de Estados Unidos, ha caído en su nivel más bajo de aprobación desde su regreso a la Casa Blanca para un segundo mandato, en medio de uno de los puntos más álgidos de su segunda administración, tras impulsar la operación Furia Épica contra Irán. La encuesta más reciente de Reuters e Ipsos mostró que el republicano se ha ganado altos niveles de desaprobación ante los efectos de la guerra contra Teherán y el impacto a los precios del combustible. De acuerdo con el ejercicio, que consultó a 1,272 adultos estadounidenses, Trump registró una aprobación de solo el 36% de los estadounidenses, una cifra cuatro puntos inferior a la registrada la semana pasada cuando se ubicó en 40%. En contraste, el 62% de los norteamericanos reprueba la gestión de Donald Trump, es decir, una caída de 4 puntos desde la semana pasada, pero también que se convierte en el punto más alto de su desaprobación desde que regresó al poder. En enero del año pasado, el neoyorquino contaba con el 41% de desaprobación, lo que mostraba la



polarización estadounidense, pero además el beneficio de la duda de algunos sectores de la ciudadanía. Sin embargo, a 14 meses de su regreso, su impopularidad se profundizó 21 puntos porcentuales. El presidente Donald Trump tiene sus propios talones de Aquiles. Temas como la economía y la ofensiva contra Irán son los grandes temas que han golpeado su popularidad como nunca antes, además de que, según el ejercicio, solo una pequeña parte de los estadounidenses está a favor del ataque a Irán. La opinión sobre el mandatario se

deterioró significativamente, especialmente ante la gestión de la economía y el costo de vida, que ha derivado en el aumento de los precios de la gasolina desde la ofensiva coordinada entre Estados Unidos e Israel contra Irán el 28 de febrero. Tan solo el 25% de los encuestados aprobó la gestión de Trump en materia de costo de vida, un tema que fue central en su campaña presidencial de 2024. Asimismo, solo el 35% de los estadounidenses aprueba los ataques

estadounidenses contra Irán, una cifra inferior al 37% registrado en una encuesta de Reuters/Ipsos realizada la semana pasada; mientras que alrededor del 61% desaprobó los ataques, en comparación con el 59% que se alcanzó en el ejercicio anterior. Según la última encuesta, una importante mayoría cree que la guerra contra Irán hará al país más inseguro. Así lo dijo alrededor del 46% de los encuestados, frente al 26% que opinó que lo haría más seguro, y el resto consideró que no tendría mayor efecto.

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.



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



WITH CARD Select Nature Made vitamins or dietary supplements.
WITH CARD L'il Critters, VitaFusion gummy vitamins or fiber.

BOGO 50% off*
VITAMINS
Brands cannot be combined.



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



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

\$3 ANY L'Oréal facial care.



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



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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals

99¢ you pay with card - 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



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



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



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



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

El problema moderno de querer lucir atractivo matándose de hambre

La anorexia y la bulimia son trastornos frecuentes en los adolescentes, pero la edad de inicio es ahora más temprana, tanto que hay casos de menores de hasta 6 años.

Max Figueroa, psiquiatra del Hospital Nacional de Niños, explicó que la anorexia es un trastorno mental en el que las personas temen exageradamente ganar peso y tienen una imagen alterada de sí mismas.

Tal parece que en estos tiempos no existe nada más importante que lucir una figura delgada, sin importar en ocasiones pagar un alto precio, como arriesgar la salud.

Si bien es cierto que cada vez una mayor cantidad de regios caen rendidos ante los beneficios de ejercitarse, también es cierto que el índice de deportistas con desórdenes alimenticios se ha disparado.

La razón es simple: la búsqueda a toda costa de los actuales estándares de belleza regidos por la delgadez extrema.

Para alcanzar esos fines ya no basta con pasar varias horas en el gimnasio realizando extenuantes ejercicios, sino que además se debe de sacrificar la alimentación para alcanzar un cuerpo lleno de músculos y sin grasa.

A todas aquellas patologías que están ligadas a la manera de alimentarse, se les llama desórdenes alimenticios.

Anorexia y Bulimia

Desde hace una década la anorexia y la bulimia se han hecho cada vez más comunes en la ciudad, tanto en deportistas élite como en amateurs. "Desgraciadamente es cierto, cada vez más personas se obsesionan tanto con lucir 'bellas' que descuidan por completo la alimentación diaria, lo que les lleva a acarrear graves problemas en su salud", comenta Enrique Vera, nutriólogo deportivo.

Quienes padecen de anorexia sienten una repulsión por los alimentos, que los lleva paulatinamente a dejar de nutrirse con los requerimientos necesarios para desempeñar su actividad física.

Los deportistas anoréxicos ven a los alimentos como algo nocivo, dice el especialista, que en lugar de ayudarlos a desempeñar sus rutinas físicas los perjudica.

Aunque esta enfermedad puede presentarse en atletas de ambos sexos, el 90 por ciento de quienes presentan esta patología son mujeres de clase media y media alta.

Las disciplinas deportivas que

tienen mayor cantidad de problemas con casos de anorexia son la gimnasia artística, patinaje artístico en hielo y aerobistas.

Es decir, deportes en donde la apreciación estética tiene mucho que ver con la manera de calificar su desempeño luego de una rutina.

La bulimia nerviosa es una enfermedad que cada vez impacta a más jóvenes deportistas y se caracteriza por períodos de ingesta excesiva de alimentos, para después dar paso al vómito, ya sea de manera mecánica o en forma de laxante.

Quienes padecen esta enfermedad comen compulsivamente, pero luego les llega el sentimiento de culpabilidad que los lleva a desechar de cualquier manera el alimento.

Este padecimiento puede acarrear graves lesiones sobre todo en el esófago, la boca del estómago y en la dentadura.

Para tratar este tipo de desórdenes alimenticios se recomienda acudir con un equipo multidisciplinario, que conste de un médico, nutriólogo y un psicólogo para tratar la enfermedad.

Síntomas de Anorexia

Si usted tiene alguno de estos síntomas puede padecer de anorexia:

*Preocupación por estar "gorda" a pesar de mantenerse en su peso



La triste historia de Jeremy

Jeremy murió el 1 de junio del 2010 a los 38 años, debido a complicaciones que le causó la anorexia durante más de 10 años. Murió pesando tan sólo 29 kilos.

Jeremy Gillitzer se ha pasado 25 años luchando contra la anorexia y la bulimia, informó ABC.es. Hace 10 parecía ir ganando: era modelo de profesión, el trabajo le iba muy bien, tenía el cuerpo bien formado y unos bíceps voluminosos, pero, tras una ruptura amorosa que lo sumió en una depresión, el físico de Jeremy es hoy esquelético. Se obsesionó por su físico y hacía rigurosas rutinas de ejercicio mientras comía una manzana o sandwich al día.

Jeremy empezó a sufrir su trastorno alimenticio a partir de los 12 años.

Pues se hartó de las burlas de sus amigos y compañeros de clases de su peso excesivo.

En ese momento, estaba comprendiendo su orientación homosexual.

Según afirma, no comer lo ayudaba a manejarse mejor con lo que sentía.

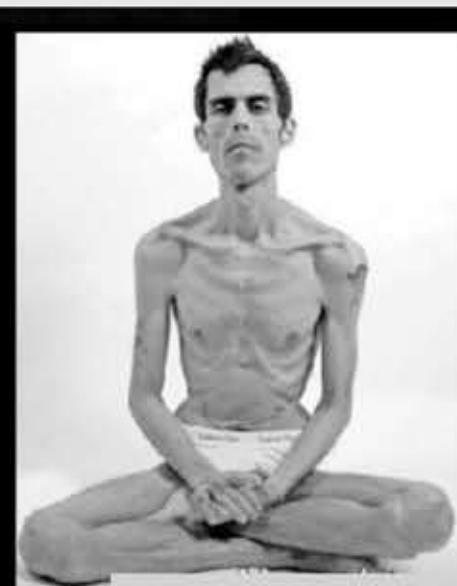
En un principio, a su familia le gustaba que hiciese esfuerzos por reducir de peso. Pero empezó a comer cada vez menos y al final sólo probaba bocaditos en la cena.

Entonces su peso se redujo más o menos a 25 kilos. El médico le diagnosticó anorexia.

En esa época sus padres lo ingresaron a un hospital infantil pero hicieron poco.

Hay que recordar, que la anorexia no es de querer lucir delgado y ya. No es superficial como parece. A través de los sitios que he visitado y documentales, me he dado cuenta que estas personas tienen varios trastornos de personalidad y de ansiedad, muchos otros combaten el estrés y alivian su ansiedad con drogas u otras conductas con las cuales ellos buscan un control, algunas personas más, se enganchan en controlar su peso.

Esta felicidad y desestrés solamente se alcanza cuando se cumplió su meta (alcanzar ciertos kilos), pero después, engañados por la búsqueda inquietante de felicidad, se dan cuenta que se sienten de nuevo como el principio, así que empiezan a buscar de nuevo la satisfacción de la misma manera, lo cual se vuelve un círculo vicioso que muchas veces sólo termina con la muerte.





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



La depresión infantil puede presentarse incluso en los primeros meses de vida

Esté atento a señales de alerta y consulte a tiempo. En etapas tempranas, esta condición puede afectar el desarrollo.



Si su hijo menor de 3 años tiene retrasos en el desarrollo, problemas de sueño o se enferma con frecuencia, durante más de 2 meses, no lo pierda de vista, porque podría estar sufriendo de depresión. "Lo más preocupante es que el niño no pueda sentarse en el momento en que debería hacerlo y que más adelante no logre caminar a tiempo o no se inicia en el habla", anota María Isabel Guerrero, psicóloga infantil.

Después de los 3 años, son señales de

alarma que se muestre irritable, pierda la concentración, llore más que de costumbre, empiece a perder interés por los juguetes o, por el contrario, se vuelva efusivo o más activo. "Generalmente la depresión se presenta por cambios en el núcleo del hogar, como divorcio o la muerte de un familiar, o por sobreexigencia", añade la doctora Guerrero.

► Precauciones:

- Es necesario actuar con prontitud desde que aparecen los primeros

síntomas en los menores de 3 años. Hay que hacer una intervención oportuna para evitar que, más adelante, el menor contemple la posibilidad del suicidio. "Es frecuente escuchar a niños menores de 5 años expresar que se quieren morir", añade la doctora Guerrero.

• Si el niño no es tratado a tiempo también puede ocurrir que, en el futuro, tenga ansiedad social, lo cual le impedirá relacionarse adecuadamente con los demás. "No serán los más hábiles para comunicarse y serán personas inseguras, indecisas y emocionalmente inmaduras", explica Guerrero.

Cuando usted detecte que su hijo está manifestando alguna señal de depresión actúe con diligencia. Muchos traumas y problemas en la vida adulta precisamente surgen de problemas no tratados en la infancia.

► Actúe a tiempo:

La principal recomendación es no ignorar los síntomas, tener claridad sobre lo que está sucediendo y, una vez que se identifique el problema, estar atento a los cambios que manifieste. "Es importante establecer y mantener rutinas básicas en el hogar para que todos los miembros de la familia sepan qué pueden esperar de los demás", agrega la doctora Guerrero. Para Christian Muñoz, psiquiatra infantil, es primordial detectar las causas que originaron el trastorno depresivo, pues existen detonantes psicológicos, sociales, genéticos y biológicos. "Si se trata de factores biológicos, como alteraciones en la neurotransmisión cerebral, lo cual puede influir en la aparición de la depresión, hay que tener claro que estos son susceptibles de ser modificados desde el punto de vista sicoterapéutico", explica. Si, por ejemplo, un niño está siendo objeto de maltrato, retirarlo de la situación puede ayudarlo. No obstante, es clave que el menor tenga una estructura afectiva sólida para que pueda recuperarse.



PEREZ

TRAVEL SERVICE

Sirviendo a la comunidad latina desde 1959

COMPRE SU SEGURO DE VIAJE!

*Los MEJORES PRECIOS en tickets aéreos

► **Vacaciones de Verano**
Reserve su CRUCERO o paquete turístico, todo incluido hoy mismo.

► **CRUCEROS**
Y planes turísticos a todo el mundo. *Seguros de viaje, auto, propiedad, negocios etc. (Pregunte por nuestro especialista en seguros)

• CARTAS NOTARIZADAS
• INMIGRACION
• TRADUCCIONES • ETC

Se hacen taxes
Electrónicos
ins e-file
Por
Mignolia Pérez

/// SIEMPRE TRABAJANDO PARA SU SERVICIO ///

4005 Bergenline Ave, Union City, NJ

Tel: 201-866-1212

pereztravel@hotmail.com

Notas de salud Quiropráctica

CHIROPRACTOR
Dr. Alex Hernandez

TRATAMIENTO PARA LESIONES DE DISCO

Los discos son los colchones de la columna vertebral, que absorben impactos cuando ocurre alguno, y que se ubican entre vértebra y vértebra. Los discos se pueden dañar con el paso del tiempo, o como consecuencia de un trauma como una caída o una lesión relacionada con el trabajo. Muchas personas asumen que el único tratamiento para solucionar un fuerte dolor discal es la cirugía. La verdad es que muy pocos discos lesionados realmente requieren de una cirugía. En la mayoría de los casos, el dolor puede ser eliminado o drásticamente aliviado con tratamiento quiropráctico.

El tratamiento puede variar desde una simple aplicación de compresas frías para reducir el dolor y la inflamación, hasta llegar a algo más complejo como terapia de flexión/tracción para mejorar la movilidad y el ajuste de la



Dr. Alex M. Hernández, D.C.

columna para restaurar la movilidad de las articulaciones. Un cambio en su postura puede incluso mejorar considerablemente su problema. Si su lesión de disco es de hecho una de esas rarezas que requiere de cirugía, un quiropráctico es el profesional más indicado que le puede ayudar a referirlo. Pero,

sin importar de si se trata de un problema con su espalda o con alguna otra parte de su cuerpo, analice todas sus opciones – especialmente en cuidado quiropráctico- antes de decidirse por la cirugía.

Traído a usted como un servicio comunitario de parte de:

Dr. Alex M. Hernández, D.C.
8325 Kennedy Blvd.
North Bergen, NJ 07047
(201) 861-2025
www.dralexhernandez.com

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

www.holynamemedicalpartners.org

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

Lo que necesita saber para curar el acné

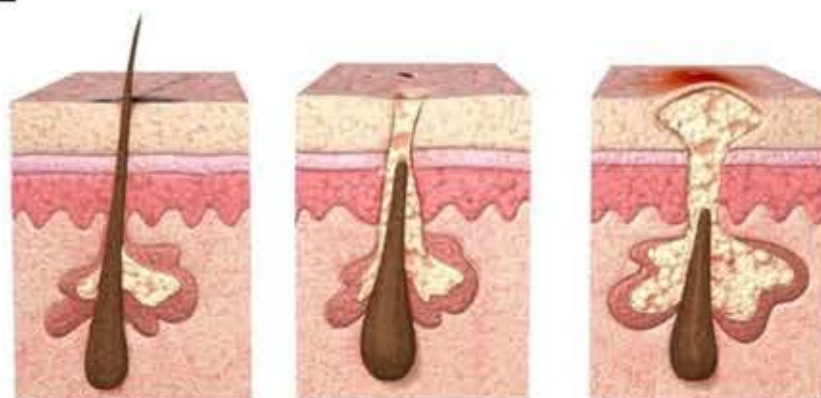
Origen incierto

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

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

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

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



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



Erradicando el problema

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

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

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

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



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



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



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



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



Holy Name Medical Center

This Place is Different



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

Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

Vea por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avances en salud y consejos para vivir en plenitud

Lo que necesita saber para curar el acné

Cablevision - BAYONNE - Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY - Canal 77

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

CLIFTON - Canal 75

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

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

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

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON - Canal 75

TEANECK - Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 20 de Marzo 9:00 PM

Domingo 22 de Marzo 9:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 24 de Marzo- 9:30 PM

Miércoles 25 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

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

Puerta 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 a 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

www.internationalopticalwny.com

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de

Union City

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

FELICITACIONES POR UN ÉXITO SIN PRECEDENTES

La Junta de Educación, el alcalde y senador estatal Brian P. Stack, y la Junta de Comisionados extienden sus más cálidas felicitaciones al equipo femenino de natación de la Escuela Secundaria Union City por su séptimo campeonato consecutivo del condado.

El equipo femenino de natación ha alcanzado un nivel de excelencia sostenido durante las últimas 11 temporadas que perdurará en el tiempo. Liderados por el entrenador principal Pete Sinagra y (durante las últimas tres temporadas) la entrenadora adjunta Rina Rosales, el equipo ha ganado 10 de los últimos 11 campeonatos de la Liga Atlética Interescolar del Condado de Hudson (HCIAL).

Algunos de los logros destacados en el reciente torneo del condado incluyen los puestos 1, 2 y 3 de Mónica Robles, Jasmin Rojo y Camilla Rodríguez en la competencia de 100 yardas mariposa, y el segundo puesto general de Rachel Rivero en la competencia de 100 yardas braza. En el relevo libre de 4 x 100 yardas, Mónica Robles, Emily Martel, Stephanie Pavón y Kaitlyn Tamy obtuvieron el primer lugar con una ventaja de 11 segundos sobre su competidora más cercana.

La superintendente de escuelas, Silvia Abbato, elogió al equipo no solo por su éxito, sino también por la dedicación de los estudiantes y entrenadores: "Su arduo trabajo y determinación han sido una inspiración para todos nosotros. Estamos muy orgullosos de ustedes".

Síguenos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*
Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Joseph Isola, *Miembro*
Fr. Aro Nathan, *Miembro*
Alicia Morejon, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*
Alejandro Velazquez, *Miembro*

Superintendente de Escuelas
Silvia Abbato

Asistente Superintendentes
John Bennetti
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/
Director de Facilidades
Justin Mercado

Administrador de Negocios
Anthony Dragona

Asistente de la Superintendente
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City

Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

CONGRATULATIONS ON AN UNPRECEDENTED LEVEL OF SUCCESS

The Board of Education and Mayor/State Senator Brian P. Stack and the Board of Commissioners extend their warmest congratulations to the Union City High School girls' swim team on winning its seventh consecutive county championship.

The girls' swim team has achieved a sustained level of excellence over the past 11 seasons that will stand the test of time. Led by Head Coach Pete Sinagra and (for the last three seasons) Assistant Coach Rina Rosales, the team has captured 10 of the last 11 Hudson County Interscholastic Athletic League (HCIAL) championships.

Some of the outstanding achievements in the recent county tournament included Monica Robles, Jasmin Rojo, and Camilla Rodriguez finishing one, two, and three in the 100-yard butterfly competition, and Rachel Rivero finishing second overall in the 100-yard breaststroke competition. In the 4 x 100-yard freestyle relay, Monica Robles, Emily Martel, Stephanie Pavon, and Kaitlyn Tamy took first place by 11 seconds over their nearest competitor.

Superintendent of Schools Silvia Abbato praised the team not only for its success but also for the dedication of its members and coaches: "Your hard work and determination has been an inspiration to us all. We are very proud of you."

Follow Us:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Ydalia M. Genao, *President*
Carlos H. Vallejo, *Vice-President*

Joseph Isola, *Trustee*
Fr. Aro Nathan, *Trustee*
Alicia Morejon, *Trustee*

Kennedy Ng, *Trustee*
Alejandro Velazquez, *Trustee*

Superintendent of Schools
Silvia Abbato

Assistant Superintendents
John Bennetti
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the Superintendent
Diane Capizzi

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!

