

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 967

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Abril 22 al 29 2026

Trump, lejos de lograr el umbral de un millón de deportaciones anuales, se espera medidas mas severas



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**

Trump está lejos de lograr el umbral de un millón de deportaciones anuales



Coalición de línea dura plantea una hoja de ruta para alcanzar ese objetivo con deportaciones masivas más agresivas y un freno al sistema financiero. Un nuevo reporte de una coalición de línea dura en temas migratorios está poniendo en duda uno de los principales logros que la administración de Donald Trump se atribuye en materia de deportaciones. Según el documento, el número real de expulsiones durante su primer año en el poder sería de menos de 350.000. Es decir, casi la mitad de las 650.000 que el gobierno asegura haber alcanzado. “Las cifras del Departamento de Seguridad Nacional indican que en 2025 ICE deportó menos de 350.000 inmigrantes indocumentados. Esto no es la agenda de deportaciones masivas por la que votaron los estadounidenses”, señala el reporte, que cuestiona de frente la narrativa oficial y el alcance de la política migratoria en su primer año. Si bien la cifra de 350.000 deportaciones que plantea la coalición representa un aumento frente a los años de Joe Biden (promedio de 150.000 expulsiones oficiales), el número no es escandaloso y se asemeja más a los niveles registrados durante la administración de Barack Obama (2008-2016), cuando EE. UU. llegó a deportar cerca de 300.000 personas al año e incluso superó las 400.000 en su punto más alto. El informe fue elaborado por la Mass Deportation Coalition, una alianza creada en febrero de 2026 que agrupa a expertos en política migratoria, exfuncionarios de seguridad, operadores con experiencia en logística gubernamental y organizaciones conservadoras vinculadas a la aplicación estricta de las leyes migratorias, incluidos sectores cercanos al Claremont Institute y la Heritage Foundation. Su objetivo declarado es respaldar la promesa de Trump de ejecutar “la mayor operación de deportación en la historia del país” y, al mismo tiempo, presionar para que esa meta se materialice en cifras concretas.

Más allá de la cifra puntual, el documento pone el foco en una discrepancia metodológica que se ha vuelto central en el debate actual. Según la coalición, la administración estaría inflando sus números al incluir dentro del conteo no solo las deportaciones formales, conocidas como removals, sino también salidas voluntarias o inducidas, en las que los migrantes abandonan el país sin una orden directa de expulsión. En la práctica, esto incluye desde retornos en frontera hasta lo que en Washington ya se describe como “auto-deportaciones”, es decir, decisiones de salida motivadas por el endurecimiento de las políticas y el aumento del riesgo de detención. Ese fenómeno, reconocen incluso analistas críticos del reporte, sí parece estar ocurriendo. Diversos indicios apuntan a un incremento de las salidas voluntarias en el último año, impulsado por el temor a redadas, restricciones laborales y nuevas barreras administrativas. El problema es que no existe una medición precisa ni consistente de ese universo, lo que dificulta incorporarlo de manera fiable al cálculo total. En términos prácticos, esto significa que el número real de personas que están abandonando Estados Unidos podría ser mayor al de las deportaciones formales, pero también que su magnitud exacta sigue siendo incierta.

Menos transparencia en indicadores migratorios clave

Esa falta de claridad es, de hecho, otro de los puntos que subraya el reporte. En esta nueva etapa, sostienen sus autores, las estadísticas migratorias se han vuelto más complejas de interpretar debido a cambios en las definiciones, ajustes en la forma de reportar los datos y una menor transparencia en algunos indicadores clave. De ahí que uno de los principios que plantea la coalición sea la necesidad de establecer una definición compartida de qué constituye una deportación. ¿Qué acciones debería tomar EE. UU. para lograr deportar a un millón de personas? Pero el documento

no se limita a cuestionar cifras. En esencia, también es una hoja de ruta. En su playbook, o “guía de acción”, la coalición propone una serie de medidas concretas para alcanzar al menos un millón de deportaciones en 2026, el objetivo que consideran mínimo para cumplir con la promesa de campaña. Deportaciones masivas enfocadas en grupos amplios y fáciles de remover: El primer cambio que plantean es estratégico. Según el reporte, la administración ha priorizado hasta ahora la deportación de inmigrantes con antecedentes criminales bajo un enfoque que se conoce como “worst first (los peores primero)”. Pero, en su opinión, eso reduce el universo de personas sujetas a expulsión y limita el impacto numérico. La recomendación es pasar a una segunda fase de deportaciones masivas enfocada en grupos más amplios y fáciles de remover, como quienes ya tienen órdenes finales de expulsión o han excedido el tiempo permitido por sus visas. Aumento agresivo de operativos en lugares de trabajo: Otro eje central es el aumento agresivo de los operativos en los lugares de trabajo. La coalición sostiene que durante décadas la aplicación de la ley en este frente ha sido limitada, con arrestos que, en muchos casos, no se traducen en deportaciones efectivas. Reforzar este tipo de operativos, argumentan, tendría un doble efecto. Por un lado, elevar rápidamente el número de detenciones y, al mismo tiempo, reducir el principal incentivo para la inmigración irregular, que es el acceso al empleo. Expandir la capacidad de detención: El documento también propone una expansión significativa de la capacidad de detención, un cuello de botella recurrente en el sistema migratorio. Sin más espacio para retener a los migrantes mientras se procesan sus casos, advierten, resulta difícil sostener un aumento sustancial de las deportaciones. Restringir o monitorear el acceso de inmigrantes al sistema bancario y servicios financieros: Uno de los planteamientos más controvertidos es el uso de herramientas financieras para presionar a las salidas voluntarias. Bajo este enfoque, el gobierno podría restringir o monitorear el acceso de inmigrantes indocumentados al sistema bancario, créditos u otros servicios financieros, en coordinación con agencias tributarias y reguladores. La lógica es

que, al dificultar la vida económica cotidiana, aumentaría el número de personas que optan por abandonar el país sin necesidad de un proceso formal de deportación. Este punto cobra relevancia en un momento en que la Casa Blanca evalúa nuevas medidas en esa dirección. Funcionarios han dejado entrever que se prepara una orden ejecutiva orientada a limitar ciertos servicios financieros para personas sin estatus legal, aunque los detalles aún no son públicos. De concretarse, sería uno de los pasos más claros hacia una estrategia de “auto-deportación” inducida a gran escala, en línea con lo que plantea la coalición. El playbook incluye además otras recomendaciones, como fortalecer sanciones contra empleadores que contraten trabajadores indocumentados, expandir el uso obligatorio del sistema E-Verify, modernizar los sistemas de datos migratorios y adoptar un enfoque de “todo el gobierno” que involucre a múltiples agencias federales en la aplicación de la ley. ¿Qué opina el electorado?

Para respaldar sus propuestas, la coalición encargó una encuesta entre votantes potenciales que, según el reporte, muestra un amplio respaldo a estas medidas. De acuerdo con ese sondeo, el 66 por ciento apoya la deportación de inmigrantes que ingresan ilegalmente al país, mientras que más del 70 por ciento considera que EE. UU. tiene la obligación de hacer cumplir las leyes migratorias vigentes. Niveles similares de apoyo se registran para herramientas como el refuerzo de operativos laborales, las sanciones a empleadores y el uso extendido de sistemas de verificación de estatus migratorio. “El presidente Trump merece crédito por asegurar la frontera suroeste y prácticamente detener el flujo de inmigrantes indocumentados hacia EE. UU. Pero es necesario hacer mucho más en la aplicación de la ley dentro del país para llevar a cabo una verdadera agenda de deportaciones masivas que el presidente prometió durante la campaña”, dijo Kyle Brosnan, miembro del Claremont Institute y uno de los autores del nuevo documento.

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**

Helping you stay prepared

BUY 1 GET 1 50% OFF*
 WITH CARD Select hand sanitizer.

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.

3.00 ANY L'Oréal facial care.

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

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

BOGO 50% off*
VITAMINS
 Brands cannot be combined.

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

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

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.

ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals

74¢
 YOU PAY
 WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon

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.

†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. Llámame 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.

La seguridad es primordial al construir un patio de juegos



Pocas cosas son más agradables para los padres y abuelos que ver jugar a sus hijos y nietos. Aunque este momento es valioso, puede transformarse rápidamente en un mal recuerdo para adultos y niños por igual, si se produce un accidente.

Los accidentes en los patios de juegos difieren en gravedad. Algunos consisten sólo en un arañazo o raspón, mientras que otros más drásticos pueden provocar una fractura o incluso la muerte. Y donde ocurren pueden sorprender a los padres. Hace diez años, un estudio realizado por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission, CPSC) reveló que se producen más muertes en los equipos de juego de los patios que en los terrenos públicos de juego. Un estudio conducido llevado a cabo por la CPSC en el 2009 descubrió que se asociaron 40

muerdes con equipos de patio de juegos entre el 2001 y el 2008, la mayoría de los cuales fue resultado de ahorcamiento o asfixia. Naturalmente, los padres conscientes de tales estadísticas se sienten preocupados, particularmente los que quieren construir un terreno de juegos para sus hijos en su propiedad. Cuando vayan a construir un patio de juegos en una vivienda, los padres deben considerar los factores siguientes.

►► Buscar el sitio adecuado

El sitio donde está ubicado el terreno de juegos es muy importante. Cuando vaya a decidir

dónde colocarlo, considere su accesibilidad. ¿Se puede llegar fácilmente al patio en caso de ocurrir un accidente? ¿Se puede ver a los niños jugando desde una ventana cercana? En caso de accidente, ¿se puede escuchar lo que ocurre desde la casa? Con frecuencia los niños juegan en el patio cuando los padres están dentro de la casa, por lo que debe colocar el patio de juegos lo suficientemente cerca de la vivienda como para ver y escuchar a los niños desde la misma, y en un sitio de fácil acceso en caso de accidente.

►► Equipos

Aunque la mayoría de los padres desean construirles a sus hijos un patio que rivalice con el parque de diversiones más cercano, se ha comprobado históricamente que algunos equipos son más peligrosos que otros. Un informe dado a conocer en el 2009 por la CPSC indica que los trepadores se asociaron con el 23 por ciento de las lesiones en patios de juegos, mientras que los columpios se vincularon con el 22 por ciento. A la hora de instalar cualquier equipo, asegúrese de hacerlo en estricto cumplimiento de las instrucciones del fabricante.

►► Superficies

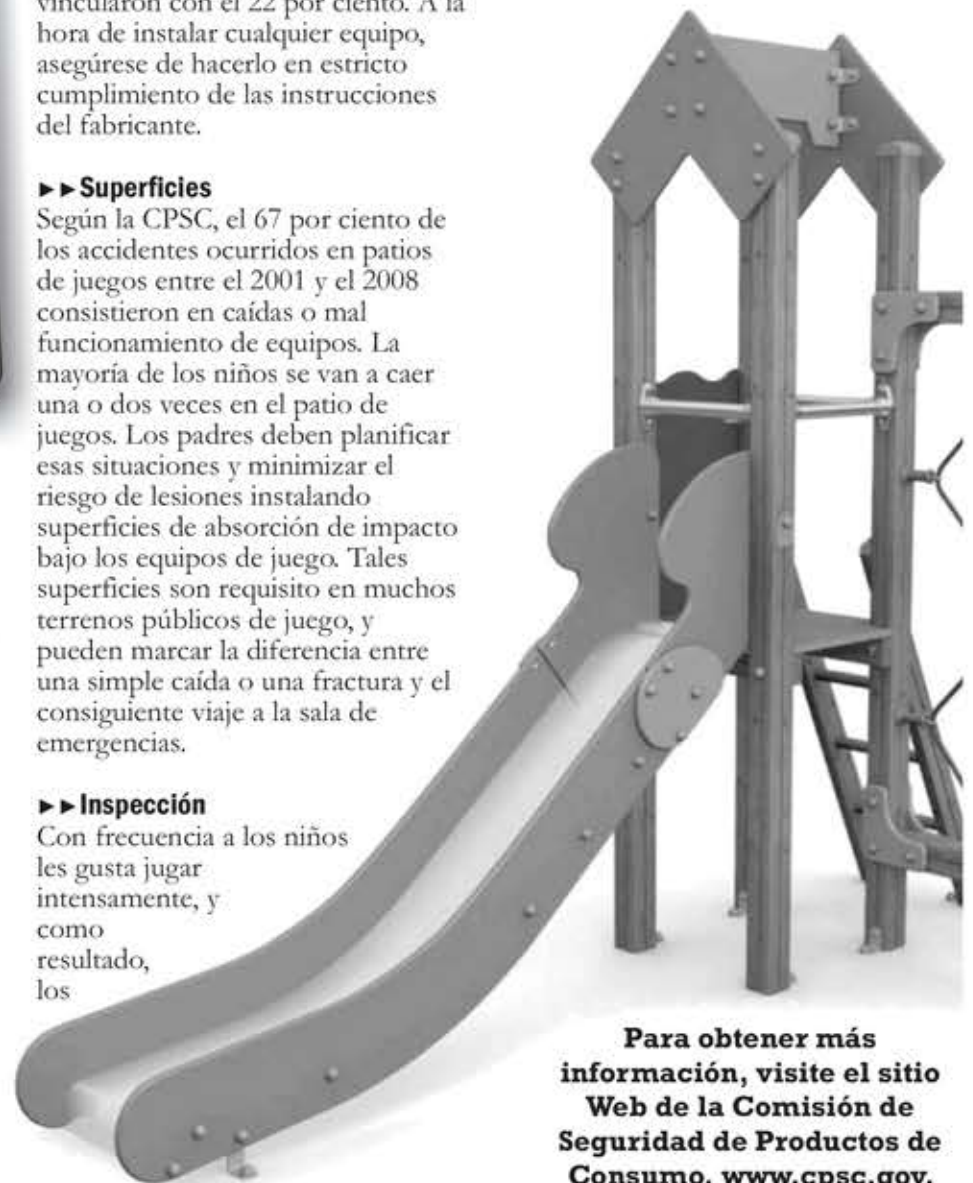
Según la CPSC, el 67 por ciento de los accidentes ocurridos en patios de juegos entre el 2001 y el 2008 consistieron en caídas o mal funcionamiento de equipos. La mayoría de los niños se van a caer una o dos veces en el patio de juegos. Los padres deben planificar esas situaciones y minimizar el riesgo de lesiones instalando superficies de absorción de impacto bajo los equipos de juego. Tales superficies son requisito en muchos terrenos públicos de juego, y pueden marcar la diferencia entre una simple caída o una fractura y el consiguiente viaje a la sala de emergencias.

►► Inspección

Con frecuencia a los niños les gusta jugar intensamente, y como resultado, los



patios de juego y sus equipos se desgastan. Incluso si los equipos eran sólidos a la hora de instalar, y se instalaron cumpliendo cabalmente con las instrucciones del fabricante, los padres deben inspeccionarlos regularmente para garantizar que resisten el desgaste del juego de los niños. Pídale a sus hijos que le comuniquen inmediatamente si sienten algún equipo flojo o que no funciona adecuadamente.



Para obtener más información, visite el sitio Web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo, www.cpsc.gov.

Union City Youth Sports

Intramural

SOCCER PROGRAM



Ages:
8-14



Practice:
Tuesdays & Thursdays
6:00 PM to 7:00 PM



Location:
Jose Marti Field
2002 Summit Ave, Union City



Program Starts:
Tuesday, April 28



Scan QR Code to Register & Pay




PLEASE BRING:
Water, Athletic Shoes & Attire

Contact Us

Phone: 201-348-5965 Ext. 72070/72605 Email: youthsports@ucboe.us
Address: 507 West Street, Union City, NJ 07087



[ucyouthsports](https://www.instagram.com/ucyouthsports)



unioncityyouthsports.com

El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados se enorgullecen en anunciar que ya está abierta la inscripción para nuestra Liga de Baloncesto de Verano al Aire Libre para estudiantes de escuela secundaria.

Acompáñanos en Miller Park desde el 7 de julio hasta el 21 de agosto para un verano lleno de energía, trabajo en equipo y competencia. Esta liga reúne a estudiantes de secundaria de nuestra comunidad y de áreas vecinas, ofreciendo juegos organizados y competitivos en un ambiente dinámico y positivo.

Todos los estudiantes de escuela secundaria están invitados a participar, tanto residentes como no residentes.

Ven a competir y haz de este verano una experiencia inolvidable.

Regístrate lo antes posible en wnyrec.recdesk.com/community/home.

Para más información, llama al (201) 295-5120 o visita nuestra oficina de Recreación en 428 60th Street, Room 7, de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

JULY 7 - AUGUST 21

9AM • 10AM • 11AM

MILLER PARK

OUTDOOR HS BASKETBALL

REGISTER TODAY!

SUMMER LEAGUE

COMPETE ALL SUMMER

- All High School Players Welcome
- Outside Residents Invited
- Organized & Competitive Games

REGISTRATION NOW OPEN @ 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



Historia del "Día de los Inocentes" o también "April Fool's Day"



Aunque no hay prueba histórica concreta acerca de los orígenes del "Día de los Inocentes", hay algunas teorías basadas en referencias históricas. Durante los siglos XV y XVI, el calendario gregoriano estaba aún en proceso. Por espacio de varios siglos, numerosas naciones occidentales siguieron el calendario juliano, establecido por Julio César. En el mismo, el primero de enero se designaba

como el comienzo de un nuevo año. Pero el calendario juliano tenía defectos, pues el año solar difiere del año calendario. Además, en el siglo XIV, el Cristianismo comenzó a tener mayor difusión en Europa. Los líderes cristianos querían que el calendario se coordinara mejor con acontecimientos significativos de la historia de su religión. Muchas personas, especialmente en Francia, comenzaron a designar el primero de abril como el comienzo de un nuevo año, para coincidir con la primavera y la Semana Santa. Gran parte de Europa consideraba el 25 de marzo, Fiesta de la Anunciación, como el inicio del nuevo año, e incluso otros seguían optando por el primero de enero. Finalmente, el Papa Gregorio XIII ordenó la creación de un nuevo calendario que sustituyera al viejo calendario juliano, y coordinar el calendario a un

Todos los años los amantes de las bromas esperan el "Día de los Inocentes" (April Fools' Day) para hacerles trucos a las personas que conocen. Aunque muchos consideran que el primero de abril es el paraíso de los tontos, otros podrían sorprenderse al saber cómo se originó este día de diversión.

nivel más extenso. Con el calendario gregoriano, el comienzo del nuevo año se restituiría nuevamente al primero de enero. Francia y otras naciones adoptaron el nuevo calendario con relativa rapidez, pero muchas personas se negaron a celebrar el primero de enero, o simplemente no se enteraron del cambio de abril a enero. Según se afirma, numerosas personas siguieron celebrando el año nuevo el primero de abril. Los que no se sincronizaron con el cambio de calendario fueron objeto de bromas por parte de los que sí se habían enterado del cambio. Una broma usual en Francia



GRADUADOS UNIVERSITARIOS LATINOAMERICANOS

Aproveche de sus estudios, validaciones de estudios realizados fuera de USA

TODOS LOS PROFESIONALES EXTRANJEROS CALIFICAN

■ Acredite el título universitario con el Departamento de Educación Superior en Trenton, New Jersey, e incorpórese al mundo profesional rápidamente.

GRADUADOS PROFESIONALES RUTA ALTERNATIVA

■ Gestionamos certificaciones de maestro. No importa la profesión que tengas. Si no concluíste tu carrera universitaria puedes trabajar como asistente o sustituto de maestro. Si terminastes la secundaria, puedes obtener la equivalencia de High School, sin estudiar el (GED).

- Revalidación de Estudios de Extranjeros
- Convalidación de Título Académico
- Universidad y bachillerato (GED)
- Ayudamos con la Certificación de Maestros
- Califique como Asistente de Maestro y Sustituto



Los salarios de maestros para los universitarios son de \$43,000 en adelante y el de un ayudante llega hasta \$27,000. El empleo docente es equivalente a 180 días de trabajo de 8:30 a.m. a 3:00 p.m. - y 185 días de descanso, incluye seguro médico, seguro dental y seguro para la compra de medicina. También está respaldado/a por una unión de labor fuerte que representa sus intereses. Nosotros le hacemos todos los trámites. Ayudamos a ubicar a nuestros clientes con trabajo dentro del Departamento de Educación.



6600 JFK Boulevard East, West New York, NJ 07093, (Edificio de oficinas Versailles)

Continental Educational Consultants
Llamar de Lunes a Sábado

551.486.2167
www.continentallanguages.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

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, Psicología, 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.

SALUD

La verdad acerca de los beneficios del vino tinto para el corazón

Recientemente, el vino tinto ha adquirido fama de curar las enfermedades cardíacas, y su popularidad ha aumentado como resultado de estas teorías. Sin embargo, las opiniones difieren



proporciona al vino su color característicamente rojo. El vino blanco se produce de forma similar, aunque se le quita la piel a las uvas antes de la fermentación. Los expertos piensan que las sustancias existentes en las uvas — especialmente en la piel — contribuyen a su naturaleza beneficiosa para el corazón. Sin embargo, nadie está seguro exactamente acerca de por qué el vino es ventajoso para personas que desean mejorar su salud cardíaca.

► **Varios estudios que respaldan los beneficios médicos del vino tinto sugieren que los antioxidantes existentes en el mismo y conocidos como polifenoles contribuyen a proteger el recubrimiento de los vasos sanguíneos del corazón.** Los polifenoles están compuestos por flavonoides y no flavonoides. Los primeros son pigmentos de plantas de color brillante que existen de forma

natural en la mayoría de las frutas y vegetales frescos. Por su parte, los no flavonoides son en su mayoría vitaminas, minerales y otros pigmentos de plantas. El resveratrol es un no flavonoide al cual se le da la mayor parte del crédito a la hora de mencionar los beneficios médicos del vino tinto. **El resveratrol ayuda a evitar daños en los vasos sanguíneos, reduciendo el colesterol "malo" y evitando los coágulos de sangre.** Es importante destacar que gran parte de las investigaciones acerca del resveratrol y el vino tinto se han realizado con ratones y otros animales, y no con personas. Para que los seres humanos adquieran la cantidad de resveratrol que se les administra a los animales de laboratorio a fin de lograr los mismos beneficios, una persona debería consumir de 100 a 1,000 botellas de vino tinto al día.

► **El alcohol, en general, puede ser beneficioso para el corazón porque adelgaza la sangre y mejora la circulación. Esto puede ser ventajoso para las personas que padecen de obstrucción en las**



arterias y necesitan un flujo sanguíneo mejor. Pero las uvas en sí mismas también pueden relajar los vasos sanguíneos permitiendo que la sangre fluya con más facilidad.

► **El vino tinto también contiene vitamina C y otras sustancias sanas que pueden mejorar la salud en general.**

Aunque existen razones para creer que el vino tinto puede ser una incorporación beneficiosa para el corazón en la dieta personal, los médicos pudieran mostrarse reacios a indicarlo, porque el uso del alcohol puede implicar otros problemas, especialmente si se consume en demasía. Con esto en mente, el jugo de uvas rojas o moradas y las uvas enteras pudieran ser una alternativa viable para quienes buscan los beneficios del resveratrol y otros antioxidantes sin los perjuicios del alcohol.

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

Nicholas J. Sacco
Mayor

Sai Rao
Executive Director

North Bergen Free Public Library

In partnership with Hackensack Meridian Health

Your Health on the Move!

The Hackensack Meridian Community Wellness Van is coming to the Library! Healthcare professionals from Hackensack Meridian Health will be performing screenings and wellness checks.

81st Street Branch

April 23rd from 11 AM - 1 PM

NB Recreation Center and Library

May 28th from 11 AM - 1 PM

Services Provided:



BP/Pulse/BMI

Glucose

Cholesterol

SDOH (Social Determinants of Health)



Hackensack Meridian
Palisades Medical Center



Scan QR code to find our upcoming schedule
or visit [HackensackMeridianHealth.org/
YourHealthOnTheMove](https://HackensackMeridianHealth.org/YourHealthOnTheMove)



North Bergen Public Library | 201.869.4715 | www.nbpl.org | @nbplibrary

81st Street Branch, 510 81st Street, North Bergen | ext. 1 |

North Bergen Recreation Center and Library, 1231 Kennedy Blvd., North Bergen | ext. 2 |

Events and patrons may be photographed or recorded. Please notify a staff member if you wish to be excluded.



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

Cómo preparar su embarcación para la temporada de navegación

La temporada de navegación está a punto de comenzar, y miles de propietarios de embarcaciones están listos para prepararlas con vistas a unos meses de diversión bajo el sol. Antes de que la embarcación se encamine a alta mar con seguridad, es preciso realizar varias tareas, grandes y pequeñas, para garantizar que la temporada sea abundante en viajes sin problemas y sin riesgos de seguridad.



temporada, lo cual pudiera impedir que la embarcación funcione a plena capacidad. Además, incrementa el riesgo de resbalones y caídas en la cubierta.

Equipos de seguridad

Antes de realizar el primer viaje de la temporada, inspeccione todo el equipo de seguridad y reemplace los que estén desgastados y deteriorados. Las estadísticas del USCG indican que cerca de las tres cuartas partes de las víctimas de los accidentes fatales se ahogaron, y el 84 por ciento de esas víctimas no llevaban chaleco salvavidas. Use los días previos al comienzo de la temporada para garantizar que tenga a bordo lo suficiente para proteger a todos los pasajeros potenciales. Entre los componentes de seguridad que debe tener a bordo están:

- Correas de seguridad salvavidas
- extintor de incendios
- juego de primeros auxilios
- señales de aviso de emergencia incluyendo radio y/o luces de bengala

Infórmese usted y sus pasajeros

Informarse usted y sus pasajeros es un componente clave de prepara su embarcación para la temporada de navegación. Incluso si la misma está en magníficas condiciones mecánicas y generales, siempre está latente la posibilidad de un accidente. Según el USCG, la falta de atención o la inexperiencia de un operador son los dos factores más comunes en las colisiones marítimas, que provocaron más de 1,000 accidentes y cerca de 90 muertes en el 2009. Las responsabilidades de un operador mientras navega son numerosas, e incluyen estar al tanto de todo lo referente al funcionamiento de la embarcación. Es además buena idea enseñarles a los pasajeros potenciales algunos principios básicos de navegación antes de salir. Esto puede ser útil en caso de una emergencia médica.

Para obtener más información, visite el sitio Web del Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos, www.uscg.mil.

Según el Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos (USCG), en el 2009 se reportaron 4,730 accidentes de embarcaciones recreativas, que provocaron 736 muertes y cerca de \$36 millones en daños a la propiedad. Gran parte de esos accidentes podría haberse

evitado, y una forma idónea de evitar accidentes esta temporada es preparar con cuidado la embarcación antes de salir del muelle.

Inspeccione la embarcación

Se debe realizar una inspección cuidadosa de toda la embarcación

antes de salir a navegar por primera vez. Esta inspección debe ser exhaustiva para detectar señales de corrosión o deterioro adicional que pudiera haberse producido en invierno. Las estadísticas del USCG indican que los desperfectos en el motor dieron por resultado nueve muertes y más de 200 accidentes sólo en el 2009. Los dueños de embarcaciones no deben comenzar nunca una temporada sin inspeccionar con cuidado el motor de la embarcación, y garantizar que está listo para la navegación. No salga a navegar sin arreglar primero cualquier problema, independientemente de lo grande o pequeño que parezca.

Limpieza de la embarcación

Hasta los navegantes novatos pueden realizar un mantenimiento general de la embarcación, que puede reducir en gran medida el riesgo de accidentes, y evitar que la embarcación quede varada en alta mar. Una limpieza general de la cubierta, el casco y la estructura de la embarcación es un buen comienzo. Use un detergente ligero para limpiar y lavar todas las ventanas y escotillas con limpiador de cristales. La suciedad puede acumularse en tiempo fuera de





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

Cantante, actriz y ahora en la mira de un asesino en serie **Hayden Panettiere**

Hayden Leslie Panettiere es una actriz y cantante estadounidense. Saltó a la fama interpretando a Claire Bennet en la serie de televisión Héroes. Actualmente acaba de rodar *Scream 4*, la cual se estrenará el 15 de Abril de 2011 junto a Neve Campbell, Courteney Cox, David Arquette y Emma Roberts.

Hayden comenzó su carrera profesional como modelo a la edad de 8 meses. Entonces comenzó a rodar varios spots publicitarios, entre ellos uno de Playskool. Más adelante consiguió un papel como Sarah Roberts en la telenovela de ABC, *Una vida para vivir* (One Life to Live) 1994-1997 y más adelante como la niña Lizzie Spaulding en la telenovela de la CBS *La luz de guía* (Guiding Light) 1997-2001 con ocho años. En *La luz de guía*, el personaje padece leucemia, la demostración recibió una concesión especial del reconocimiento de la sociedad de la leucemia y del linfoma por traer el conocimiento nacional de la enfermedad a la

atención de los espectadores de hoy en día.

Panettiere fue nominada para un Grammy en 1999 por el mejor álbum infantil por *Bichos* (2000) Ella está trabajando en su álbum debut, que fue planeado originalmente para lanzarse a la venta el 8 de mayo de 2007. El CD, sin embargo, se ha retrasado varias veces. El 31 de octubre de 2007 Panettiere estuvo implicada en un enfrentamiento violento con pescadores japoneses, cuando intentó interrumpir la caza anual de delfines en Taiji, Wakayama. Hayden se enfrentó a ellos subida en una tabla de surf, acompañada de otros



Curiosidades

Protestantes de Australia y Estados Unidos, con el fin de evitar que atraparan y cazaran un banco de delfines. Pero fueron interceptados por los pescadores antes de lograrlo. Los pescadores emplearon sus propulsores para evitar que los surfistas se acercaran y así obligarlos a volver a la playa, desde donde fueron llevados al

También apareció en la serie *Law & Order* e interpretó a Sheryl Yoast en la película *Remember the Titans*. Hayden apareció otra vez como animadora en la película *Bring it on Again: All or Nothing*. (Título en español, *Triunfos Robados 3: Todo o nada*). También hizo aparición en el cine en *Sonando, soñando, triunfé* patinando donde hacía de Jen, junto a Sophie Hudgens quien interpretó el papel de Tiffany.



ACE CITY PAINT

SERVICIOS

PINTE SU CASA CON 5 Galones de Pintura

\$49.99

Benjamin Moore® Paints

Tarjeta de Crédito ACE

Cortes de Madera a la orden

Recomendación de contratistas

Entrega Gratis

Reparaciones de Cristales

- Club de Ferretería Auxiliar
- Se hacen llaves
- Emparejado de Pinturas - Computarizado
- Servicios de ordenes especiales
- Rentas Equipos Limpieza de Alfombras

Horarios: Lunes a Viernes de 8:15am a 6:45pm
Sábados de 9am a 6pm

citypaint@acehardware.com

130 Washington St. - Hoboken, NJ (201) 659-0061



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**



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 A NUESTROS GANADORES DE LOS PREMIOS STEM DEL CONDADO DE HUDSON

La Junta de Educación, el Alcalde y Senador Estatal Brian P. Stack, y la Junta de Comisionados felicitan a nuestros estudiantes, quienes obtuvieron numerosos premios en la reciente competencia de exhibición STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) del Condado de Hudson.

Medalla de Bronce (División Junior):
Aliana Lao Gelvosa y Alden Perez Fernandez

Medalla de Bronce (División Senior):
Angelo Pallotto y Giana Segura

Medalla de Plata (División Senior):
Bryan Roca

Medalla de Oro (División Junior):
Yash Gupta

Medalla de Oro:
Axel Perez

Nominados adicionales para la JIC:
Nia Charles, Emmanuel Tay, Alexa Hypke y Harsh Gupta

Premios Shulman: Zoriyah Ramos, Camila Medrano y Karen Huang

Premio de la Sociedad de Biología In Vitro:
Angelo Pallotto

Premio Métrico de los EE. UU.:
Axel Perez

Premio de la Asociación de Mujeres Geocientíficas:
Jeannelle Useche

Premio de la Asociación Americana de Psicología:
Giana Segura

Premio Platino:
Lehansa Marambage y Shiloh Gonzales

Tanto Lehansa como Shiloh representarán al estado en la Feria Internacional de Ciencia e Ingeniería en Arizona. Estarán acompañadas por sus entrenadoras, la Dra. Mina Armani y la Sra. Rina Rosales.

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*

Maria Hurtado, *Miembro*
Joseph Isola, *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



Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

CONGRATULATIONS TO OUR HUDSON COUNTY STEM AWARD WINNERS

The Board of Education and Mayor/State Senator Brian P. Stack and the Board of Commissioners congratulate our students who took home numerous awards at the recent Hudson County STEM (Science, Technology, Engineering & Mathematics) Showcase competition.

J. D Bronze Medal:
Aliana Lao Gelvosa and Alden Perez Fernandez

S. D Bronze Medal:
Angelo Pallotto and Giana Segura

S. D Silver Medal:
Bryan Roca

J. D Gold Medal:
Yash Gupta

Gold Medal:
Axel Perez

Additional JIC Nominees:
Nia Charles, Emmanuel Tay, Alexa Hypke and Harsh Gupta

Shulman Awards:
Zoriyah Ramos, Camila Medrano and Karen Huang

Society for In vitro Biology Award:
Angelo Pallotto

U.S. Metric Award:
Axel Perez

Association for Women Geoscientist Award:
Jeannelle Useche

American Psychological Association Award:
Giana Segura

Platinum Award:
Lehansa Marambage and Shiloh Gonzales

Both Lehansa and Shiloh will represent the state at the International Science and Engineering Fair in Arizona. They will be accompanied by their coaches, Dr. Mina Armani and Ms. Rina Rosales.

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*

Maria Hurtado, *Trustee*
Joseph Isola, *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

La Reggia
RISTORANTE ITALIANO

MOTHER'S DAY LAVISH BUFFET

Seating times: 1:00 PM, 1:30 PM, 3:30 PM, 4:00 PM, 4:30 PM, 5:00 PM

All seatings are 2 hours.

ITALIAN ANTIPASTI DISPLAY TABLE

Fresh Cut Seasonal Fruits & Berries.

Fresh Vegetables, Grilled & Brushed with Extra Virgin Olive Oil.

A Crisp Vegetable Crudités Made Up of Fine Seasonal Vegetables.

Antipasto to Include Our Fresh Daily Roasted Sweet Red Peppers.

Homemade Mozzarella & Plump Sliced Tomatoes.

Artichoke Hearts in Vinaigrette, Marinated Mushrooms & Cannellini Beans.

Seasonal Green & Black Olives. Nova Scotia Smoked Salmon with Garnish.

Assorted Imported Meats to Include Bresaola, Sopressata, Mortadella & Prosciutto.

LA REGGIA'S FORMAGGI DISPLAY

A Beautiful Display of Whole Cheeses to Include:

Asiago, Provolone, Parmiggiano, Gorgonzola & Pepato Siciliano.

Accompanied by Assorted Breads, Homemade Focaccia & Assorted Crackers.

SALAD

Caesar & Baby Greens

PASTA STATIONS

Ravioli Fresh Tomato Basil

Penne Vodka Sauce

CARVING STATION

Steam Ship

CHAFING DISHES

Norwegian Salmon Mediterraneo

Italian Beef Meatballs

Italian Sausage W Broccoli Rabe

Clams & Oreganato

Fried Calamari

Breast of Chicken w Asparagus

Sun Dried Tomatoes in Pink Sauce

Medley of Vegetables

Eggplant Rollatini

Mashed Potatoes

Chicken Fingers & Fries for Children (ages 3-12) upon request

DESSERT DISPLAY

Assortment of Cakes, Mousses, Cookies & Fresh Fruit Display, Ice Cream Station

Soda, Coffee, Tea, and Decaffeinated Coffee & Tea

Adults: \$55.00 Children: 3 yrs.to 12 yrs.: \$30.00 Plus Tax & Service

Children Under Two: Complimentary

Private Parties Also Available

LOCATED IN THE MEADOWLANDS PLAZA HOTEL

40 WOOD AVENUE SECAUCUS, NJ 07094

RESERVE YOUR TABLE TODAY: 201-422-0200

INFO@LAREGGIAUS.COM

Visit Us on the Web at www.lareggiaus.com or on Facebook at www.facebook.com/lareggiaus