

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 974

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Junio 10 al 17, 2026

Trump recibe aval para revivir deportaciones expres, que afectaría a miles de inmigrantes



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 recibe aval de la corte para revivir deportaciones exprés

Mientras continúa la batalla judicial, ICE puede ordenar la expulsión de una persona en cuestión de horas o días sin pasar por un juez. La estrategia de deportaciones masivas del presidente Donald Trump recibió esta semana un importante espaldarazo luego de que una corte federal de apelaciones autorizó nuevamente el uso de las llamadas "expedited removals" o deportaciones exprés en todo el territorio de Estados Unidos, una herramienta que permite expulsar inmigrantes sin una audiencia previa ante un juez de inmigración. La decisión del Tribunal de Apelaciones del Circuito de Washington D.C. revive una de las piezas centrales del plan migratorio de Trump para alcanzar la meta de deportar hasta un millón de personas al año. A diferencia del proceso regular, que puede tardar meses o incluso años en las cortes migratorias, la deportación exprés permite que un agente de inmigración ordene la expulsión de una persona en cuestión de horas o días. Hasta hace pocos años, esta facultad se utilizaba casi exclusivamente en la frontera sur contra migrantes recién llegados. Pero en enero de 2025, tras el regreso de Trump a la Casa Blanca, la administración republicana decidió expandirla al máximo permitido por la ley, autorizando a ICE a emplearla en cualquier parte del país contra inmigrantes indocumentados que no pudieran demostrar que llevaban más de dos años viviendo de manera continua en EE. UU. Esa expansión fue bloqueada en agosto pasado por una corte inferior que consideró probable que la medida violara garantías básicas de debido proceso y aumentara el riesgo de deportaciones erróneas. Sin embargo, el fallo de esta semana revierte esa decisión y permite su aplicación nuevamente mientras continúa la batalla judicial.

El punto más polémico: los vacíos sobre pruebas para presentar al ICE.

El punto más controvertido del caso tiene que ver precisamente con esos dos años de permanencia en el país. Bajo la ley, la deportación exprés no debería aplicarse a personas que puedan demostrar que han vivido de manera continua en el país durante al menos dos años. Pero la corte determinó que el Gobierno no está obligado a informar a los detenidos sobre dicho derecho. En otras palabras, si una persona es arrestada por ICE y es puesta en un proceso de deportación exprés, las autoridades no tienen que explicarle que puede evitarlo demostrando que lleva más de dos años en el país. La decisión final de la demanda

contra Marco Rubio, secretario de Estado, podría tener consecuencias para miles de solicitantes en circunstancias similares. Cinco colombianos demandan a Marco Rubio por el freno a visas de residencia: caso podría redefinir los límites de la política migratoria de Trump. Según la opinión mayoritaria de la corte, el Gobierno solo está obligado a darle una "oportunidad razonable" para presentar pruebas si la persona afirma haber superado ese umbral. Ese concepto de una "oportunidad razonable" es precisamente uno de los aspectos que más preocupan a abogados y organizaciones migratorias. Un informe reveló que el número de migrantes que salen voluntariamente de Estados Unidos se ha disparado en los primeros 13 meses de la administración de Donald Trump. Los colombianos son el grupo que más está saliendo del país norteamericano, después de los mexicanos, guatemaltecos y hondureños. La guía interna de ICE indica que los agentes deben conceder un tiempo "breve pero razonable" para presentar la documentación, pero no define cuánto tiempo es eso ni qué tipo de pruebas son suficientes. La consecuencia práctica es que muchos inmigrantes podrían verse obligados a portar de forma permanente documentos que acrediten su permanencia en el país.

Entre las evidencias que normalmente se utilizan se encuentran contratos de arrendamiento, recibos de servicios públicos, declaraciones de impuestos, registros escolares, historiales médicos o estados bancarios que cubran un periodo superior a dos años. Los retos de aplicar nuevo procedimiento de deportación exprés más allá de la frontera. Los críticos de la medida sostienen que, si bien es relativamente sencillo aplicar este procedimiento en la frontera, donde la mayoría de las personas acaba de ingresar al

país y existe poca duda sobre el tiempo que llevan en territorio estadounidense, resulta más complejo cuando se extiende al interior del país. De hecho, uno de los jueces disidentes, Robert Wilkins, advirtió que el procedimiento podría derivar en deportaciones erróneas, como ya ha ocurrido. Organizaciones defensoras de inmigrantes argumentan que eso podría terminar afectando incluso a personas que llevan años o décadas viviendo en el país, tienen familias estadounidenses o están intentando regularizar su situación por otras vías legales. También sostienen que el sistema deposita demasiado poder en agentes individuales, con escasa supervisión y sin la revisión de un juez. La administración Trump respondió que el Congreso autorizó expresamente esta herramienta y que, durante años, distintos gobiernos la expandieron o limitaron según sus prioridades. El Departamento de Seguridad Nacional celebró el fallo y aseguró que simplemente está ejerciendo una facultad que la ley ya le otorgaba. La mayoría de los jueces del tribunal coincidió con ese argumento. En su

decisión señalaron que corresponde al Ejecutivo determinar qué grupos de inmigrantes pueden ser sometidos a deportación exprés y concluyeron que la expansión nacional implementada por Trump se encuentra dentro de los límites establecidos por el Congreso.



Tiempos de procesamiento en corte de inmigración.



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.

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.

BOGO 50% off* VITAMINS
 Brands cannot be combined.

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.

11.94 you pay with card - **3.00** mfr's coupon in our app**
8.94 after savings

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

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals

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

Palmolive 10 oz.

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

Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.

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

\$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 about freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.

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)

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

EXCEDRIN MIGRAINE
 Acetaminophen, Aspirin/ASA† and Caffeine

Voltaren
 ARTHRITIS PAIN

Advil DUAL ACTION
 Acetaminophen + Ibuprofen

ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

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. 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.

Diferencias que unen a hombres y mujeres según la ciencia



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

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

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

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

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

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

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

► De mujeres a hombres

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

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

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

¿Se puede controlar al tigre?

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

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

► Encuesta a 400 mujeres

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

58 por ciento había sido infiel alguna vez.

65 por ciento tuvo un amante sólo

por una noche.

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

► De hombres a mujeres

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

► Puntos enfrentados

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

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

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

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

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

► Parejas disparejas



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

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

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

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

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

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

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

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

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



Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners

in collaboration with



Cedar Stars Academy



STATEWIDE HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE OF NEW JERSEY



Games all day long between



VS.



**Saturday, June 13, 2026
11:00 AM — 7:00 PM**

**Opening Ceremony: 11:00 AM
Games: 11:30 AM**

Union City Midtown Athletic Complex
@ Jose Martí STEM Academy
1800 Summit Avenue, Union City, NJ

**Festival Along
Summit Avenue**

from
15th to 22nd Streets

**Live DJ • Free Rides & Activities for Kids
Free Popcorn & Cotton Candy • Food Vendors
and many other family friendly activities.**

Free parking at the 23rd Street Municipal Deck located on 23rd Street between Summit Avenue & Kerrigan Avenue, Union City.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

Now Accepting Registration
for

ADULT YOGA

STARTING JUNE 2

Tuesdays 5:30pm – 6:30pm

Thursdays – 6pm 7pm

Saturdays – 10:30am – 11:30am

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



#WEAREWNY

[f](https://www.facebook.com/townofwny) [i](https://www.instagram.com/townofwny) [in](https://www.linkedin.com/company/townofwny) [@townofwny](https://www.townofwny.org)
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Conozca que alimentos pueden ayudarlo o perjudicarlo para su corazón

Adiciones sanas a su dieta diaria Algunos alimentos reducen riesgos de enfermedades cardíacas y otros trastornos Según un reporte del Comité de Estadísticas y del Comité de Estadísticas del Derrame Cerebral de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) las enfermedades cardíacas les costaron a los Estados Unidos \$315 mil millones en exceso en el 2010 solamente. Aunque no hay una sola causa de las enfermedades del corazón, el estilo de vida de una persona puede reducir o incrementar enormemente sus riesgos de padecerlas.



Una de las mejores maneras de que un hombre o una mujer puedan reducir sus riesgos de padecer enfermedades cardíacas es controlar lo que come. Una dieta insuficiente puede dar como resultado obesidad y colesterol alto, e incrementar el riesgo de diabetes. En un reporte del 2008, el Centro Nacional de Estadísticas de la Salud (National Center for Health

Statistics) reveló que el 33.9 por ciento de los adultos en los Estados Unidos podrían ser clasificados como con sobrepeso u obesos en el 2005-2006. Además, la hipertensión afectó al 30.5 por ciento of adultos en ese mismo período. Estar pasado de peso o ser obeso y padecer de hipertensión son factores de riesgo de enfermedades cardíacas, y pueden ser controlados por los adultos que se



comprometen a hacer cambios en sus dietas. Aunque existen factores de riesgo de estos trastornos además de la dieta insuficiente, mantener una dieta sana es una medida importante para los adultos que deseen reducir sus riesgos de enfermedades cardíacas, así como otros tantos trastornos. Cuando se incorporan a la dieta, los alimentos siguientes pueden propiciar que los hombres y mujeres preocupados por su salud disfruten de vidas más sanas.

► **Almendras:** las almendras pueden contribuir a que hombres y mujeres puedan controlar su peso y mejorar su salud cardíaca. Además, las almendras, una buena fuente de proteínas, fibra y vitamina E, pudieran reducir el riesgo de padecimiento de Alzheimer.

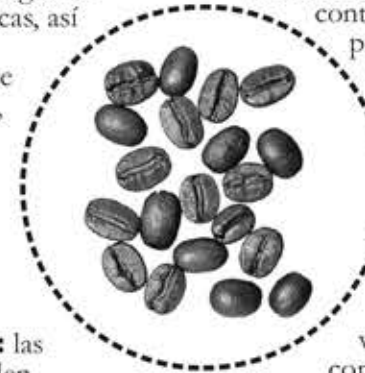
► **Café:** la comunidad médica tiene diferentes opiniones con respecto al café, pero si se consume en dosis moderadas, pudiera contribuir a la reducción del riesgo de padecer diabetes tipo 2 y, en el caso de los hombres, el mal de Parkinson. El café podría contribuir al mejoramiento de la memoria y el estado de ánimo, pero los adultos deben consultar con su médico para conocer los beneficios del café.

► **Uvas:** las uvas son una fuente excelente de vitamina C y potasio, y además contienen una buena dosis de quercetina, que pudiera contribuir al fortalecimiento del sistema inmunológico.

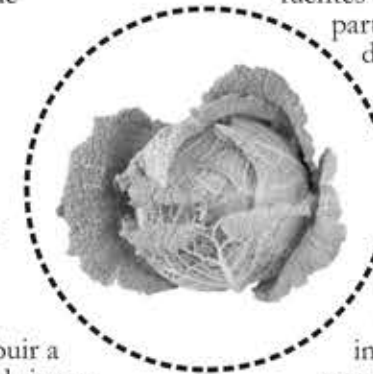
► **Jengibre:** los hombres y mujeres que padecen de artritis podrían considerar la incorporación de más jengibre a sus dietas. El



jengibre se vincula a la reducción de los dolores de la artritis, y también contribuye al mejoramiento de problemas estomacales y las náuseas.

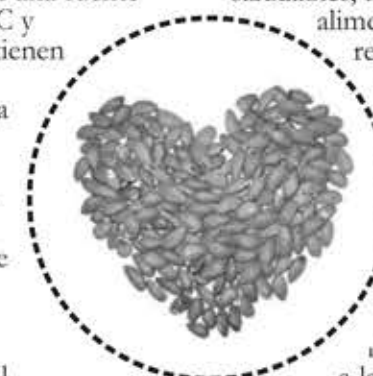


► **Col rizada:** Con frecuencia la col rizada se confunde con las espinacas. Aunque las espinacas también son saludables, la col rizada está entre los numerosos vegetales verdes que tienen una connotación potente y nutritiva, pues es una fuente idónea de vitamina A, vitamina C, potasio y luteína. Además, es una buena fuente de zeaxanthin, que contribuye a reducir la incidencia de ciertos tipos de cáncer y a mantener una visión óptima.



► **Pacanas:** al igual que las almendras, las pacanas son buenas fuentes de vitamina E, particularmente un tipo de vitamina E conocido como gamma tocoferol. Las pacanas también cuentan con gran cantidad de oxidantes que pueden fortalecer el sistema inmunológico del organismo.

► **Batatas:** las batatas son una gran fuente de vitamina A y vitamina C, y también de fibra. Además, son fuentes óptimas de licopenas, que contribuyen a la lucha contra las enfermedades cardíacas e incluso ciertos tipos de cáncer.



Cuando se trata de mantenernos saludables, hay que buscar varios alimentos que pueden reducir los riesgos de padecer diversos trastornos como las enfermedades cardíacas, principal causa de muerte en hombres y mujeres. Pero los adultos deben consultar con el médico antes de hacer cualquier cambio a la dieta diaria.

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

El té es una bebida con clase y además cura



No es gratuito que la oferta de té, en todas sus variedades, sea cada vez más grande. Además de tener un sabor agradable, se dice que estimula la circulación, mejora la digestión, es cardiosaludable y ayuda a retrasar el envejecimiento. Los distintos tipos de té provienen de la misma planta (la *camellia sinensis*) y todos contienen, en diferentes proporciones, teína, principio activo análogo a la cafeína del café. Sus variedades dependen de la preparación; por ejemplo, el té negro atraviesa por un proceso de fermentación, mientras que el verde no. Las hojas con las que se prepara

el té blanco son los primeros brotes de la planta, y las del rojo se secan, se fermentan y se almacenan durante años. Estudios hechos en Japón y Estados Unidos le atribuyen la propiedad de ayudar a reducir en un alto porcentaje la probabilidad de infarto. Además, los aceites esenciales de esta bebida ayudan a aumentar los flujos gástricos y favorecen la digestión, razón por la cual puede tomarse después de las comidas. Al té, además, se le reconoce poder antioxidante, dada su concentración de flavonoides. Además de neutralizar los radicales libres, que destruyen y envejecen las células y los tejidos, mejora la circulación. También tiene efectos diuréticos, razón por la cual se recomienda a aquellos que sufren de edemas o retención de líquidos. Los tés que

venden preparados tienen beneficios similares a los naturales, aunque la cantidad de antioxidantes es menor: mientras que una taza natural de té tiene entre 50 y 150 mg de polifenoles, las versiones instantáneas tienen 37 mg, en promedio. Sin embargo, cuando los productos no tienen preservativos ni conservantes químicos y son preparados con hojas de té, mantienen sus propiedades más importantes. Aunque no tiene mayores contraindicaciones, no se recomienda a personas afectadas por úlceras, gastritis, reflujo y arritmias cardíacas.

Distintos estudios muestran que el té, en todos sus tipos, es cardio saludable. Retrasa el envejecimiento, protege el corazón y tiene efectos diuréticos.

¿Qué beneficio busca?

► Té negro:

a esta variedad se le reconoce la propiedad de disminuir los niveles de azúcar y de colesterol 'malo' (LDL) en la sangre, por lo que se recomienda a personas afectadas por enfermedades coronarias y diabetes. Se dice que sus propiedades antioxidantes hacen más lento el proceso de envejecimiento celular. Té verde: distintos trabajos le

atribuyen un mayor poder antioxidante y la capacidad de inhibir la absorción del colesterol malo, de prevenir las caries (en Japón, los niños lo beben después del almuerzo por el flúor que contiene), de reducir la presión, de prevenir el crecimiento de células cancerígenas y de mejorar el metabolismo. También previene la celulitis.

► Té blanco:

la propiedad más preciada de esta

variedad es su elevado nivel de antioxidantes, siendo casi tres veces mayor que el de las otras. Los polifenoles (antioxidantes) fortalecen las defensas y neutralizan los radicales libres.

► Té rojo:

refuerza el metabolismo del hígado y contribuye a la asimilación de los niveles de alcohol en la sangre. Por esta razón suele recomendarse para mitigar los efectos del guayabo.



OPORTUNIDAD DE TRABAJO

No se deje vencer por la adversidad de la crisis económica



Requerimos personas positivas y con ánimos de superación para ser representantes de ventas de

CAMBIO
El periódico que le sirve a la comunidad

Llame ya si usted quiere tener un nuevo trabajo o si quiere tener unos ingresos adicionales Salario básico y excelentes comisiones.

Pida hoy mismo una cita para una entrevista
201-902-0811 Ext 10



ADVANCED PAIN CARE

NINGNING HE, MD

- Anestesióloga Certificada
- Especialista en Dolor Certificada
- Graduada de New York University Pain Fellowship
- Afiliada al Hospital Overlook y al



Especializada en:

Dolores generados por lesiones en el trabajo accidentes de carro y lesiones en la casa, dolor de espalda y cuello, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor posquirúrgico, dolor neuropático, dolor de pelvis, RSD, acupuntura, procedimientos de intervención para

65 Springfield Ave,
Springfield, NJ 07081

908-242-3688

98 James Street #200
Edison, NJ 08820

732-979-2288

www.advancedpaincare.net E-mail: apc@advancedpaincare.net

Toll Free: **800-591-1868**




Holy Name
Medical Partners
Hudson County

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
Tel: 201-864-4477

www.holynamemedicalpartners.org

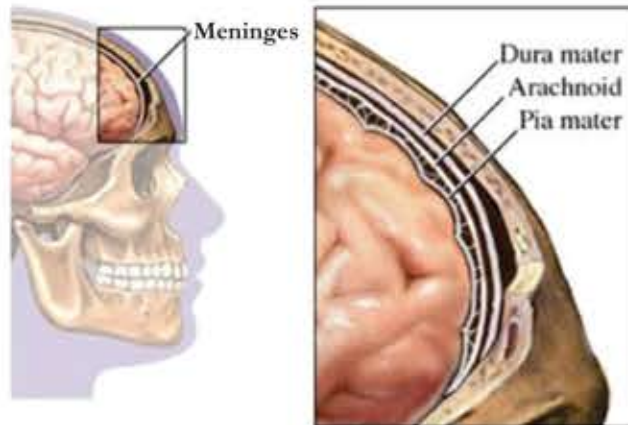
La meningitis ataca a chicos especialmente

Como su nombre lo indica la meningitis es la inflamación de las meninges, que es el nombre que reciben las membranas que recubren el sistema nervioso central, es decir, cerebro y médula espinal. Existen diversas causas que ocasionan la inflamación de las meninges. Entre las infecciosas, los virus y las bacterias son las más frecuentes. El problema radica en que no es fácil diferenciar si la meningitis es viral o bacteriana.

Se trata de una enfermedad que se transmite por contagio. La bacteriana requiere haber tenido un contacto estrecho y prolongado con el enfermo, por ejemplo, a través de la saliva que pudo haber llegado por medio de la tos o simplemente hablando. En la viral, el contagio se da por el contacto de manos y/o boca con el virus eliminado a través de materia fecal y la saliva. Por eso la higiene es fundamental. Lo más recomendable es estar alerta para detectar comportamientos o actitudes extrañas en los chicos, siempre teniendo en cuenta los síntomas de la enfermedad. Aquellos que han tenido contacto directo con una persona con diagnóstico de meningitis deben concurrir a su médico y cumplir con las indicaciones que le recomiende el profesional. ¿Cuáles son los síntomas? Los síntomas son: fiebre, escalofríos, dolor de cabeza intenso, náuseas, vómitos, cuello rígido, hipersensibilidad a la luz y alteración del estado mental. Dada su rápida evolución, requiere de atención médica inmediata ya que sin tratamiento puede causar la muerte en menos de 24 horas.

Todos estos síntomas no se dan siempre, ni todos se dan juntos. Ante cualquier sospecha no automedicarse, y concurrir inmediatamente a su médico para realizar un control. Si un chico tiene fiebre alta, vómitos y manifiesta un estado gripal sin mocos, es importante que de inmediato se haga una consulta al pediatra.

Algunos de los tratamientos para mejorar un caso de meningitis bacteriana incluyen la administración de psicofármacos y antibióticos. También se pueden suministrar líquidos intravenosos (cuando hay hospitalización). Es importante efectuar un diagnóstico a tiempo para evitar algunas de las consecuencias más graves de la enfermedad.



El sistema nervioso está recubierto por una serie de membranas llamadas meninges, que recubren el cerebro y la médula espinal.

■ Los síntomas por los que se puede reconocer un caso de meningitis apenas se empieza a desarrollar la enfermedad son la fiebre, la fotofobia (sensibilidad a la luz), dolores de cabeza, meningismo (síntoma del cuello rígido) y cambios en la actitud y el estado mental.

■ Una de las causas más frecuentes para la meningitis son las infecciones virales (no requieren de ningún tratamiento específico, dado que sanan por sí solas). Las infecciones a partir de bacterias, sin embargo, pueden ser bastante graves, produciendo daño cerebral permanente y muerte.

■ En casos menos frecuentes la meningitis también puede estar ocasionada por tumores, alergia a medicamentos e irritaciones de origen químico.

■ En fase inicial (las primeras horas) una meningitis es indistinguible de una infección viral sin importancia.

¿Cómo se transmite:

■ **Meningitis Meningocócica:** Se transmiten por contacto directo con personas infectadas, que pueden ser enfermos o portadores sanos asintomáticos, a través de gotitas y secreciones de las vías nasales y faringe (por ejemplo, al toser, estornudar, besar). La transmisión de la meningitis no es tan fácil como, por ejemplo, la del resfrío y no se contagia por contacto casual con

un enfermo o portador. Su período de incubación es de dos a diez días, luego del cual es poco probable que se desarrolle la enfermedad.

■ **Meningitis por Hib:** Se transmite por contacto directo con personas infectadas, que pueden ser enfermos o portadores sanos asintomáticos, a través de gotitas y secreciones de

las vías nasales y faringe, por ejemplo al toser, estornudar o besar

■ **Meningitis Viral:** Se transmite en forma fecal-oral (principal vía de contagio entre los niños) o respiratoria, a través de contacto directo con saliva, esputo o secreción nasal. Este contacto se puede producir al tocar las manos de una persona portadora del virus u objetos infectados.

Prevención:



Existen diferentes maneras de prevenir la meningitis. Algunas vacunas existentes contra la meningitis en el mercado solo protegen un solo tipo de bacteria determinada. Existen vacunas contra el meningococo C, otra que protege contra el Haemophilus influenza tipo B (Hib) y, también, la del neumococo. Es por ello que cuando uno recibe una vacuna contra la meningitis (actualmente referida a la del meningococo C), sólo quedará inmune frente al tipo de germen pero no frente al resto de las múltiples posibilidades. Es decir, que aunque recibamos muchas vacunas contra la meningitis, siempre es posible contraer meningitis por otros gérmenes o causantes externos. La respuesta a las epidemias consiste en el tratamiento rápido y apropiado de los casos.

En la actualidad muchos de los niños se encuentran vacunados contra la mayoría de las bacterias productoras de meningitis. Si su hijo se encuentra a punto de entrar a la universidad, es importante vacunarlos.

Holy Name Medical Center



This Place is Different

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 avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud

La meningitis ataca a chicos especialmente

Cablevisión - 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

Paterson

TEANECK - Canal 77

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

Viernes 12 de Junio - 9:00 PM

Domingo 14 de Junio - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 16 de Junio - 9:30 PM

Miércoles 17 de Junio - 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

Crisis de la adolescencia genera alarma entre expertos

Embarazos no deseados, violencia y drogadicción, algunos temas para los que hicieron propuestas.



Embarazos no deseados, poca educación sexual, violencia, drogadicción y alcoholismo. ¿Qué sucede con los adolescentes? ¿Por qué pareciera que últimamente están -más que antes- en el ojo del huracán? ¿Cómo protegerlos de los peligros que los acechan? Problemas con raíces comunes. En los medios de comunicación han sido noticia varios sucesos que ponen a los jóvenes en la mira y que terminan por convertirlos, ante la vista pública, como víctimas y victimarios. Entre esos

acontecimientos, los violentos son el plato fuerte, que se suman a riesgos que los adolescentes enfrentan a diario y que se llevan el protagonismo en los informativos y seriados de ficción, y terminan ellos. "Los jóvenes somos estigmatizados, la sociedad nos aísla y eso nos lleva a conductas de riesgo", asegura Sebastián Junca, desde su experiencia como adolescente.

Es verdad, hay miedo y también prejuicio. En palabras de la psiquiatra Olga Albornoz, "la adolescencia no se toma como

una etapa de desarrollo, sino como un período en el que están enfermos y los adolescentes son estigmatizados. Los jóvenes son vistos con miedo por los adultos y ese es uno de los problemas más grandes". Existe desconocimiento y "satanizamos ese momento de la vida, cuando debemos acercarnos a esta etapa de una manera más esperanzadora", añade Carolina Piñeros, de Red PaPaz. Pero si bien es cierto que muchas veces se tiende a generalizar y a verlos con cierta desconfianza, también es verdad que asistimos a una profunda crisis y no precisamente por culpa de los jóvenes, sino de todos como sociedad. Eso incluye a la familia, los colegios y, por supuesto, al Estado.

"El gran problema es la soledad. Nuestros muchachos, sin distinción social -explica Albornoz-, no tienen quien los acompañe, el tiempo libre se está utilizando mal. Las familias tienen que trabajar todo el día y los jóvenes están libres desde muy temprano. Entonces, ¿quién los está acompañando en su crecimiento, quién les da reglas y límites? Se los están dando otros adolescentes con sus mismos procesos de pensamiento, o los malandros que necesitan reclutar gente".

Al respecto, la abogada Mónica Pedroza también apunta que "los adolescentes son vulnerables a matricularse en organizaciones criminales, no solo porque los delincuentes son malos, sino porque no hemos ejercido como sociedad y familia un papel protector con ellos". Existe una ausencia y un descuido hacia



la juventud, pero suenan algunas voces que piden medidas de orden penal, con las que se plantean sanciones más fuertes y a edades más tempranas. Sin embargo, como explica Mónica Pedroza "privarlos de la libertad no es la solución. Lo importante no es la pena, lo importante es entender por qué se llegó al delito". Y ese esfuerzo por entender la problemática (y resolverla, claro) es lo que debe ocupar a la sociedad, que en últimas es quien tiene la responsabilidad de lo que sucede con los jóvenes, pues es la que debe reducir los factores que los ponen en riesgo, como la violencia intrafamiliar, la explotación sexual y laboral, la falta de educación y el consumo de sustancias psicoactivas, entre otros.

Así también, otro gran reto es la educación sexual y la disminución de embarazos no deseados. Germán Salazar,



Claves para el futuro

Si bien son varios los frentes a desarrollar, los invitados al foro coinciden en que la clave deben ser los esfuerzos articulados entre las instituciones, el Estado y las familias. "Hay que trabajar juntos. Cada uno debe aportar generosamente. Pero el Estado

debe ser el que organiza, el que pone la canasta para que todos aporten, el director de orquesta", afirma Salazar.

Varios de los especialistas apuntaron a que es vital preparar a los nuevos padres para que asuman el reto de una manera más adecuada, y para ello se debe disponer formación y educación dirigida a las nuevas familias. "Hay

que pensar más allá, pensar en pautas para la familia, en cómo se apoya a las mamás, cómo se educa a la generación que va a educar", explica Olga Albornoz.

El trabajo comienza y el reto es que lo asumamos todos, pues los jóvenes no son el futuro, sino el presente. Y, como están las cosas, parece que no lo hubiésemos notado.



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

Proteja sus pisos de madera

Cerca de la mitad de las viviendas existentes tiene pisos de madera, y los profesionales de la industria sospechan que cada vez más propietarios buscan esta modalidad para sus casas.



En una encuesta realizada recientemente, el 90 por ciento de los agentes de bienes raíces dijeron que los pisos de madera son una opción deseable en una casa. Además, aseguraron que

una propiedad con este tipo de pisos se vende más rápido que las que tienen alfombras u otro tipo de opción. Como los pisos de madera predominan tanto en las viviendas, la

protección de los mismos es una importante prioridad para los propietarios.

El cuidado de los pisos de madera sólo requiere precauciones de sentido común y mantenimiento mínimo.

Los pisos de madera actuales se fabrican a menudo con selladores duraderos para proteger la madera, o están compuestos por una combinación de materiales o productos de madera reusada.

Pero eso no quiere decir que no se tomen precauciones para protegerlos aun más contra daños potenciales.

Colocar alfombras o estereras a la entrada de la casa. Así la arena, el polvo y otros desechos se quedan en la entrada, y no penetran en el piso de madera, evitando abrasiones con el tiempo.

Prestar especial atención al tipo de calzado que se usa para caminar sobre el suelo. Los tacones altos o zapatos deportivos con pinchos pueden dañar el suelo. Es mejor quitarse los zapatos antes de entrar a una habitación con suelo de madera.

Escoja el tipo adecuado de limpiador de piso. No asuma que como un limpiador en particular es adecuado para los gabinetes o los muebles de



madera, también sirve para el piso. Lea la etiqueta.

Use alfombras o estereras en áreas de tráfico intenso. Esto evita que se desgasten más que otras zonas del piso.

No deje agua ni líquidos sobre el suelo durante mucho tiempo. Esto degrada la madera y el color.

Use protectores de felpa o plástico en las "patas" de las sillas del comedor o en otros muebles, para evitar ralladuras o arañazos.

El piso de madera puede ser una inversión costosa en una casa, pero deseable por su atractivo estético. Para garantizar que el piso permanezca en buenas condiciones a largo plazo, protéjalo lo antes posible.

¡ATENCIÓN!! MEDIANOS Y PEQUEÑOS NEGOCIOS



✓ Salones de belleza ✓ Bodegas ✓ Restaurantes ✓ Laundry ✓ Farmacia
✓ y todos los negocios que interactúen con personas

Haga su cita ahora!!

www\$

Incremente sus ventas desde sus propias instalaciones recibiendo parte de los billones de dólares que vendemos gracias al Internet.

Entrenamiento personalizado incluido

201-539-6883



Nuestros productos, de marca y calidad mundial, están garantizado hasta por 180 días





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