

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 975

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Junio 17 al 24, 2026

Mexico abre el Mundial, debuta con una victoria y convive en las calles entre festejo y protestas



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**

México abre el Mundial, debuta con una victoria y convive en las calles entre festejos y protestas



México se vistió de verde este jueves para volver a ser anfitrión de un Mundial de Fútbol, un deporte que representa una de las grandes pasiones nacionales y que nuevamente coloca al país en el escaparate internacional, como ya lo hizo durante los torneos celebrados en 1970 y en 1986. Dentro de la cancha, México cumplió con su misión del día. En un Estadio Azteca repleto—principalmente de aficionados mexicanos, pero también de otros países—, se declaró inaugurada la Copa del Mundo y la selección mexicana venció 2-0 a Sudáfrica, un primer paso necesario para que “el Tri” mejore la participación que tuvo hace cuatro años en Qatar 2022, cuando quedó eliminado en la fase de grupos. Fuera del campo, el panorama fue distinto. El ambiente festivo, encarnado por seguidores que empezaron a llegar desde temprano al Estadio Azteca, contrastó durante la jornada con las protestas que se habían anunciado desde hace días por sectores inconformes con el Gobierno federal: maestros, transportistas, productores, familiares de personas desaparecidas y ciudadanos molestos con la inseguridad. La ambición: México salió al terreno de juego del Estadio Ciudad de México decidido a ganar. Aguirre plantó un equipo con tres delanteros y tres mediocampistas, por lo que el once inicial

estaba pensado para atacar. La actitud pasiva de Sudáfrica ayudó, claro, pero el Tri hizo lo que tenía que hacer: someter al rival todo lo que pudiera. La presión: el conjunto azteca salió a morder al rival desde el primer minuto en cada salida desde el fondo. Sudáfrica pecó de inocente y lo pagó caro. Lira salió a buscar a un sudafricano que estaba de espaldas, lo obligó a perder el balón y este le quedó a Quiñones para el 1-0 que llevó tranquilidad. Hubo por lo menos otras dos situaciones donde el Tri generó peligro a partir de una recuperación en ataque. Si logra mantener el estilo, será un rival de peligro. Delanteros con gol: ganar 2-0 es un buen síntoma para el partido debut, pero mucho más si esos goles llegan de los delanteros, especialmente para que rápido se saquen la presión de convertir en el torneo. Además, tanto Quiñones como Jiménez tuvieron un buen partido fuera del área, con constantes apariciones para pivotar y participar en la zona de gestación. Más que aprobado para ambos goleadores. El DT de México habló del delantero que marcó el segundo gol en el debut, afirmando que “empezó el Mundial con el pie derecho. Hoy es el titular de este equipo y se lo ha ganado a pulso. Es un día enorme para él”. También habló de Gilberto Mora, el jugador más joven de México en la historia de la Copa del Mundo: “Para ser su primera vez en un escenario como este no desentonó. No miro el pasaporte. Los



jugadores están preparados y él está preparado”. Sobre el próximo rival, Corea del Sur, Aguirre dijo: “Yo no he notado obsesión con quedar como líder

del Grupo A. Ahora mismo, en lo único que pensamos es en ganar el partido contra

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.



\$3

ANY L'Oréal facial care.



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



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 Drefl.

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.



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.



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



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.

Conocimientos básicos de campismo

Cómo lograr que un viaje familiar al campo sea un éxito

Las vacaciones en familia son una tradición para miles de personas en todo el mundo. Pero las mismas han experimentado una disminución en los últimos años, debido a que numerosas familias se han visto obligadas a recortar gastos debido a la crisis económica.

Aunque la economía se recupera gradualmente, muchas familias que aún tienen frescos los recuerdos de la crisis se niegan a invertir en unas vacaciones costosas. Una de las opciones más económicas de vacaciones en familia es el campismo, que proporciona la posibilidad de disfrutar de sitios naturales maravillosos a una fracción del costo de unas vacaciones en un resort caro. Pero antes de aventurarse en pos de la Naturaleza, la familia debe considerar los consejos siguientes para garantizar que sus vacaciones sean un éxito rotundo.

►► **Investiguen las condiciones meteorológicas.** Antes de elegir un sitio para acampar, hay que estar al tanto de lo que la Madre Naturaleza puede reservarnos una vez allí. Investigue los patrones meteorológicos y cómo puede cambiar el tiempo en la época del año en que va a irse de vacaciones. ¿El clima tiene fluctuaciones significativas durante las horas nocturnas y diurnas? ¿Puede llover o no? Las condiciones climatológicas dictarán el vestuario

y equipamiento necesario para el viaje, y las familias podrían evitar sitios de acampar donde llueve frecuentemente. Los adultos pueden capear un par de temporales, pero tales condiciones echan a perder cualquier vacación.

►► **Buscar un campamento con actividades.** Cuando busque un campamento, debe ser uno con numerosas actividades. Es probable que los adultos disfruten de una sencilla relajación, pero los niños preferirán y necesitarán algo más. Busque un campamento que pueda ofrecer actividades que les gusten a los niños, como caminatas, kayaks, balsas o incluso ciclismo de montaña.

►► **Determine a quiénes les gusta el campismo.** No a todos les gusta la vida rústica del campismo. Algunos necesitan combinarlo con las comodidades de la vida moderna, como agua corriente e inodoros que descarguen. Los campistas deben ser honestos en relación con sus necesidades en amenidades cuando estén buscando el sitio idóneo. Si usted y su familia necesitan una ducha, consideren arrendar un vehículo recreativo (RV) para el viaje, o elegir un campamento con duchas y baños accesibles. Es posible que los campistas veteranos



se mofen de esas amenidades, pero las familias preferirán quizá una combinación de condiciones rústicas y comodidades modernas.

►► **Llevar el equipamiento necesario.** La entrada a la mayoría de los campamentos es gratis o casi gratuita. Sin embargo, el equipo de campismo cuesta dinero, pero el aspecto positivo consiste en que se puede volver a usar. Si el viaje de campismo de este año es un éxito, el próximo año no costará tanto. Visite una tienda local especializada en campismo para encontrar lo adecuado para su viaje, como tienda de campaña, luces, filtro de agua, utensilios de cocina y colchones inflables. Hay muchos materiales necesarios para un viaje exitoso de

campismo, pero considere que son reusables y pueden durar indefinidamente si la familia escoge los más idóneos.

►► **Aprovisionarse con lo esencial.** Una vez comprado el equipamiento idóneo, no olvide de provisionarse con otros componentes esenciales. En particular durante los meses

cálidos, hay calor e insectos en los campamentos. Asegúrese de llevar cantidades

adecuadas de bloqueador solar y repelente contra insectos, para poder usarlo sin problemas todos los días.

Aunque el día esté nublado, use bloqueador solar para evitar dolorosas quemaduras.

Otros suministros esenciales son: papel higiénico (lleve más de lo que se proponga usar), agua embotellada, platos

y utensilios de cocina, y bolsas para basura. Asegúrese además de llevar bolsas adicionales para no regar desechos en el campamento.

►► **No olvide divertirse.** Las familias deben enfatizar en divertirse cuando se vayan de campismo. Como acampar no es en nada parecido a alojarse en un hotel de vacaciones, Mamá y Papá asumirán el entretenimiento de los hijos. Lleve una guitarra para cantar ante la fogata, y algunos juegos de mesa para disfrutarlos bajo las estrellas. Si algún parque cercano a su sitio de residencia es apropiado para familias, considérelolo como campamento. Así los niños podrían conocer a otros campistas de su edad y hacer nuevas amistades.

Recomendaciones para elegir el mejor lugar del camping

1. Observe las carpas que ya están instaladas. Preste atención a la orientación de las mismas y evitará problemas posteriores referidos a los vientos.

2. Si quiere paz, aléjese de los sanitarios. Si bien la cercanía lo beneficiará llegado el momento, se trata, junto con el de la proveeduría, del espacio más poblado de los campings. Si busca tranquilidad, ubíquese en un sector más alejado.

3. No se deje tentar por los lugares vacíos. Antes de instalarse conviene averiguar por qué nadie los eligió para acampar.

4. Olvidese de las zonas bajas. Seguramente tendrá problemas

apenas llueva: son las primeras en anegarse.

5. Si desea acampar cerca del mar. Tenga en cuenta que mientras más cerca de las olas levante su carpa, mayor será la incidencia de los vientos y los cambios de temperatura que deberá soportar.

6. Si desea acampar cerca del río. No la haga cerca de la ribera, especialmente en montañas y sierras, ya que las crecientes sorpresivas pueden resultar peligrosas.

7. No todas las sombras son iguales. Las mejores y más seguras son las que brindan los árboles de copas tupidas y altura media a la de aquéllos muy altos.





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

PLEASE STAY SAFE AND COOL DURING THIS HEAT

WNY Cooling Centers are open 7 days a week from 8AM-8PM:

-430 62nd St

-5800 Jefferson St

-6100 Adams St

-6300 Adams St

-515 - 54th St

Call 911 for any medical emergency. For non-emergency health related information, please call (201) 295-5070

#WEAREWNY

 @townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Métodos de anticoncepción adecuados para planificar después del parto



Es un método altamente eficaz, con un índice de 0,05 embarazos por cada 100 mujeres durante el primer año de uso. El sangrado uterino irregular es el efecto indeseable que mayor problema presenta.

Inyección trimestral

Esta es la indicada, ya que no contiene estrógenos. La de mes no debe utilizarla, porque está contraindicada para la lactancia. Viene en dos vías de administración: subcutánea e intramuscular. Su costo es favorable y tiene una confiabilidad del 99 por ciento.

Esterilización quirúrgica

Hay dos vías para realizarla: por laparoscopia o minilaparotomía. Si se realiza con la técnica adecuada, no tiene por qué existir complicaciones importantes. Se denominan técnicas irreversibles; aunque hoy en día la ligadura de trompas es posible revertirla, si por alguna razón se quiere restablecer la fertilidad, las técnicas microquirúrgicas nos ofrecen una tasa alta de éxito.

La clave está en elegir el adecuado, según las recomendaciones del especialista. Una decisión para tomar en pareja. Es dramático. Tan solo cuatro de cada 10 mujeres asisten a la cita ginecológica de planificación después del parto. Esto, en realidad, podría ocasionar varios problemas; entre ellos, el más preocupante, un embarazo durante el puerperio.

Según Juan Carlos Ramírez, ginecólogo de Profamilia, esta es una de las citas fundamentales durante esta etapa de la mujer. Su importancia radica no solo en la planificación, sino también en la manera como hará que su organismo se recupere lenta y totalmente.

En esta cita, que debe ser entre los 40 y 45 días del parto, el especialista revisará el proceso de recuperación y, de inmediato, hablará acerca del método anticonceptivo que utilizará al cumplimiento de su dieta.

“Es una obligación que la mujer planifique en el primer año después de tener un hijo, no solo para evitar hijos no planeados, sino también porque el organismo debe recuperarse totalmente para poder volver a quedar encinta. Además, porque un embarazo durante ese año implicaría dejar de lactar, es decir, dejar de alimentar al bebé”. Visite al especialista. Nunca se confíe del anterior método de planificación. Quizá ese ya no le funcione.

MÉTODOS

Según el ginecólogo Blas García, las siguientes son las posibilidades de métodos anticonceptivos.

Barrera Preservativos

Son seguros si son bien utilizados. Se prefieren lubricados, ya que la mujer durante la lactancia presenta una disminución en su capacidad de lubricación. Esto se debe a una alteración en la producción de unas hormonas que conlleva a una disminución de los estrógenos y esto, a su vez, produce una relativa atrofia en las mucosas de los genitales.

Dispositivos intrauterinos

T de cobre: tiene una seguridad cercana al 90 por ciento. Se puede poner después del parto o al finalizar el puerperio (40 días), periodo en el que el útero alcanza su dimensión normal y presenta una menor tasa de expulsión. Cuando se inicia la menstruación, que, por lo general, aunque no siempre, comienza con la supresión de la

lactancia, tiende a producir mayor sangrado.

Endoceptivo de Levonorgestrel:

Es similar a la T de Cobre, pero en lugar del cobre tiene progesterona, la cual se libera de manera constante. A diferencia del anterior, tiende a disminuir de manera importante el sangrado menstrual, lo cual se constituye en una ventaja. Además, su seguridad es cercana al ciento por ciento. Su duración es de cinco a siete años.

Hormonales

Se deben de usar solamente progestágenos, ya que los estrógenos producen supresión de la lactancia y, además, pasan al recién nacido, por medio de la lactancia materna. Los hay:

Orales

Tabletas de administración diaria, de dosis muy bajas, de progestágenos (microdosis), denominadas también minipildora, son de toma diaria y actúan en varios niveles: evitan la ovulación, modifican el endometrio y alteran el moco cervical. Son un método seguro si se toman con regularidad. Pueden presentar sangrado escaso, que generalmente no produce mayores molestias.

Implante subdérmico de levonorgestrel

Son dos barras que se implantan subcutáneamente en la cara interna del brazo, con una duración de cinco años.

Tips de Planificación

Asista a la consulta ginecológica entre el día 30 y 40 de su puerperio.

► Consulte con el personal de salud especializado en planificación cuál debe ser su mejor método anticonceptivo.

► Comience su proceso a partir del día 40 o 45; sin embargo, se puede hacer desde el día 30 de su posparto.

► No deje de visitar a su ginecólogo. Cada seis meses debe chequear si el método elegido le funciona.

► Nunca se confíe de la lactancia como método anticonceptivo, podría quedar en embarazo.

► Recuerde que los estrógenos están contraindicados durante la lactancia, motivo por el cual está prohibido planificar con métodos que contengan esta hormona.

► Si usted está lactando, su método es la inyección trimestral, ya que la mensual contiene estrógenos.

► Asista a los controles médicos.



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

New Jersey Bariatric Center expande opciones para los pacientes que desean hacerse la cirugía para perder de peso



Después



Antes

Las personas que han intentado sin éxito bajar de peso pueden tener otra forma de bajar las libras: la cirugía de LAP-BAND®.

Desde hace varios años, la cirugía de LAP-BAND ha sido una opción sólo para los pacientes que tenían un índice de masa corporal (IMC) de al menos 35. Pero en marzo, la Administración Federal de Drogas expandió su uso a aquellos con un IMC de 30 y que tengan al menos una enfermedad relacionada con la obesidad, como la apnea obstructiva del sueño o la diabetes. El IMC, el cual es calculado con la estatura y el peso de la persona, se utiliza para determinar si usted tiene un peso saludable.

“Actualmente, la obesidad y las enfermedades que vienen con ella son un problema de salud cada vez mayor en nuestro país,” dice el Dr. Ajay Goyal, fundador del New

Jersey Bariatric Center, uno de los principales centros de cirugía bariátrica en Nueva Jersey y además es un Centro certificado de Cirugía Bariátrica de Excelencia. “Es importante que las personas que están luchando contra esta enfermedad tengan la mayor cantidad posible de opciones seguras y eficaces. Esta aprobación demuestra que la cirugía de LAP-BAND® es una de ellas, y puede tener un efecto significativo en la lucha contra la obesidad.”



El Dr. Goyal señala que la cirugía de pérdida de peso es sólo una herramienta. Dice, “Sólo funciona si el paciente está realmente comprometido a hacer el cambio en su estilo de vida.”

NEW JERSEY
BARIATRIC CENTER
Medical And Surgical Weight Loss

Para averiguar si usted califica, asista a uno de los seminarios gratuitos del New Jersey Bariatric Center en el Hospital Overlook o en Secausus. Para registrarse, llame al

908-481-1270

o visite

www.NJBariatricCenter.com.

Autor: RAMIRO CALVET-CALVEGAR@HOTMAIL.COM



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

★ THE TOWN OF GUTTENBERG ★

★ MAYOR ★

WAYNE D. ZITT, JR.

& THE TOWN COUNCIL

Present

DJ NIGHT!

FEATURING

DJ OZZIE

THURSDAY

JULY 2



7 PM

LOCATION:

MONUMENT PARK
BLVD. EAST

BETWEEN 70TH AND 71ST

WE WILL BE
HAVING A

BARBECUE!



FOR MORE INFORMATION

CONTACT:

MARISOL MONTANEZ
201-868-2315

EXTENSION 300

BARBECUE SPONSORED BY

ASSEMBLYMAN
LARRY WAINSTEIN

UEZA

NEW JERSEY
URBAN ENTERPRISE
ZONE AUTHORITY



TRANSPORTATION WILL BE AVAILABLE.



FUN FOR
EVERYONE!



DANCE
ALL NIGHT!



BUILDING A
STRONGER
COMMUNITY!

★ FUN FOR THE WHOLE FAMILY! ★



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



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!!

MEDJANOS 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