

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 980

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Julio 22 al 29, 2026

25 estados demócratas demandan al gobierno de Donald Trump por sus nuevos aranceles



Pag-2



Communitarian Media Network, Inc.

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

Como un servicio social estamos colaborando a la comunidad para llenar sus formas de inmigración **TOTALMENTE GRATIS**. No somos abogados ni asesores legales, 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**

25 estados demócratas en Estados Unidos demandan al gobierno de Donald Trump por sus nuevos aranceles



Según consideran en la demanda, la nueva política arancelaria del presidente republicano excede sus poderes. Una coalición de 25 estados gobernados por demócratas demandó este lunes al gobierno de Donald Trump tras considerar que los nuevos aranceles que el mandatario impuso a decenas de socios comerciales bajo el argumento del trabajo forzado, excede las facultades legales del Ejecutivo. La demanda apunta al gravamen de entre el 10% y el 12,5% que la administración anunció el 23 de julio contra 60 socios comerciales, tras una investigación de la Oficina del Representante Comercial (USTR) que los acusa de permitir el ingreso de bienes producidos con trabajo forzado. Para los estados demandantes, esa justificación es una fachada: "No existe una relación racional entre el supuesto problema del trabajo forzado en las cadenas de suministro internacionales y los aranceles globales generalizados" que impuso la oficina del Representante Comercial (USTR), argumentan en el documento. Los aranceles se sustentan en investigaciones de la USTR realizadas en virtud de la Sección 301 de la Ley de Comercio de 1974, y parten de la premisa de que la mayoría de los socios comerciales de Estados Unidos, incluida la Unión Europea, no exige a sus cadenas de suministro los mismos estándares contra el trabajo forzado que aplica el país norteamericano. Actualmente los bienes nacionales ya pagan un arancel general del 10 por ciento impuesto por Trump. De concretarse la nueva

propuesta, la carga aumentaría en 2,5 puntos porcentuales. En su demanda, los 25 estados argumentan que esas investigaciones de la Sección 301 fueron "un esfuerzo simulado e ilegal para ejercer un poder arancelario sin restricciones". El documento reconstruye una cronología de declaraciones de funcionarios de la administración Trump para sostener que las pesquisas fueron apresuradas y prejuiciosas desde su inicio. "Los Estados Demandantes se oponen al trabajo forzoso en todas sus formas y apoyan la protección de los trabajadores en todo el mundo. Pero la Administración no puede utilizar el trabajo forzoso como pretexto para continuar con su ilegal esquema arancelario", sostienen en el escrito. Los nuevos gravámenes representan un nuevo episodio en la política comercial que Trump ha usado para presionar tanto a aliados como a adversarios desde que asumió su segundo mandato. El mandatario ha argumentado que los socios comerciales de Estados Unidos se han aprovechado de la mayor economía del mundo y ha convertido los aranceles en una palanca para lograr nuevos acuerdos comerciales. Su primera ronda de aranceles, sin embargo, ya había sido anulada por la Corte Suprema en febrero. Trump la reemplazó con un gravamen global del 10%, vigente hasta su expiración en julio. Los aranceles de la Sección 301, que ahora son impugnados por los 25 estados, sustituyeron ese esquema y entraron en vigor el 24 de julio, justo cuando venció el gravamen anterior.

Las claves de los nuevos aranceles de Trump: ¿qué suponen? ¿A qué países

afectan? ¿Y cuándo entran en vigor?

El nuevo esquema comercial afecta a decenas de economías. Estados Unidos busca blindar legalmente la arquitectura arancelaria. Estados Unidos acaba de aprobar una nueva ronda de aranceles que amenazan con avivar una guerra comercial. Las tasas de entre el 10% y el 12,5% a más de 60 economías sustituyen al arancel universal del 10% que vencía este viernes. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, ha buscado un resquicio legal para reconstruir su muro arancelario e intentar blindarlo ante los tribunales. El nuevo sistema es más complejo, caótico y sofisticado que el anterior. Estas son las claves:

¿Por qué Trump impone más aranceles?

La nueva ronda arancelaria no se suma a la que ya había. Es un nuevo esquema que sustituye al anterior. Los tribunales habían anulado la mayor parte de los aranceles iniciales. Aquellos que Trump aprobó a bombo y platillo el 2 de abril de 2025. Entonces, el republicano bautizó aquella jornada como el "día de la liberación" o el "día de la independencia económica de Estados Unidos". El magnate republicano, ebrio de orgullo, dijo entonces: "Nuestro país ha sido saqueado, expoliado, violado y robado". Pero menos de un año después, el Tribunal Supremo de Estados Unidos los declaró ilegales al considerar que el presidente se había extralimitado al

invocar la Ley de Poderes de Emergencia (IEEPA), prevista para otros casos, para aprobar los aranceles recíprocos. Tras el revés del Supremo y para evitar un vacío legal, Trump recurrió a la Sección 122 de la Ley de Comercio de 1974 para establecer un arancel universal del 10%, pero estos expiraban este viernes. Así que la Casa Blanca ha ideado otro sistema para mantener vivos los gravámenes a la importación.

¿Por qué caduca el arancel universal?

La Sección 122 tiene unos requisitos que la Administración Trump no ha podido completar. Este artículo habilita al presidente a imponer aranceles temporales cuando existan "problemas fundamentales de balanza de pagos que requieran restringir importaciones". Aunque era un argumento forzado, era la vía más rápida y ágil para tapar el agujero creado por la sentencia del Supremo. Sin embargo, la norma establece una serie de limitaciones: los gravámenes no podrán superar el 15% y tendrán un límite temporal de 150 días. Antes de que se cumpla ese plazo, deberán ser aprobados por el Congreso para mantenerlos. La Casa Blanca ni siquiera los ha llevado al Congreso. Sabía que no pasaría el filtro. El clima político en Estados Unidos hacía imposible su aprobación. A cuatro meses de las elecciones de mitad de mandato, los congresistas están más pendientes de los electores en sus estados que de otros asuntos que les podrían perjudicar. Así que el plazo de los 150 días se cumplía este viernes.

¿Cuál es la vía legal para justificar los aranceles?

El secretario de Comercio, Jamieson Greer, ha encontrado en la Sección 301 de la Ley de Comercio, otro resquicio legal. Este artículo faculta al presidente a imponer aranceles a países que incurran en prácticas "desleales, injustificables o discriminatorias" para las empresas estadounidenses. Esta sección requiere una investigación de la Oficina de Comercio (USTR) a raíz de una denuncia previa. Greer ha montado una causa alegando el incumplimiento de las normas que prohíben el trabajo forzoso. En virtud de esto, inició la investigación sobre 60 economías. El proceso exige que se produzcan alegaciones de los países, pero la Casa Blanca mantiene en secreto los expedientes.

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 Dreft.



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



99¢ you pay with card - 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon
Palmolive 10 oz.



NEW
3.99 each or 2/6 you pay with card - 2.00 instant coupon on 2nd
2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings
Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.



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



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

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

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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



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.

Brujería, sexo y ejercicio ¿serán las nuevas adicciones?

Las conductas adictivas, que van más allá de la dependencia a sustancias como el alcohol y drogas, hoy incluye la adicción al ejercicio, al sexo, a la tecnología y la belleza física.



A las adicciones típicas al alcohol, a las drogas, al juego y, más recientemente, a las nuevas tecnologías (el Internet incluido), hay que sumar, según expertos, la dependencia que muchas personas desarrollan a ciertas prácticas, como la brujería, el sexo, el juego y el ejercicio, sólo para mencionar algunos ejemplos.

De acuerdo con Jaime Sotomayor, jefe de arraigo universitario de la Universidad Incca de Colombia, cada vez es más común encontrar a personas que pierden el control de su vida y se obsesionan con las cirugías estéticas, con el ejercicio sin tregua, con la selección de la comida o con prácticas como la lectura del tarot y la brujería.

Esa es la razón -explica Sotomayor- por la que esa institución creó un grupo especializado en el abordaje de conductas adictivas, que van más allá de la dependencia a sustancias como el alcohol. Hemos visto y conocemos adicciones comunes (a las drogas, por ejemplo), pero no son las únicas. También registramos adictos al ejercicio, al sexo, a la tecnología y a la brujería, entre otras cosas".

En estos casos es borroso el límite entre una conducta normal y una adicción, que incluye depender de una actividad que nos hace perder el control y altera la vida".

Córdoba señala que aquellos que necesitan de la lectura del tarot o pertenecer a grupos de oración para vivir, "pueden llegar a desarrollar una conducta psicopatológica, pero establecer si eso es una adicción requiere de más estudio y de intervención".

Algunas adicciones

► Ortorexia y vigorexia

La primera es la búsqueda desesperada de alimentos naturales, exentos de

ingredientes químicos o artificiales, y que no hayan tenido contacto con pesticidas o abonos. La segunda es la obsesión por desarrollar al máximo la musculatura y moldear el cuerpo, a partir de regímenes dietarios e intensas jornadas de ejercicio (mínimo cuatro horas por día). Algunas personas llegan incluso a pasar día y noche en un gimnasio con tal de conseguir ese objetivo.

► Tanorexia

Es el deseo compulsivo de estar bronceado todo el tiempo. No sólo se busca exponerse al sol en cualquier momento, sino que se usan las cámaras de bronceo de manera indiscriminada. Así como en la anorexia (que la persona cree verse obesa aunque esté en los huesos), aquí el afectado se percibe siempre pálido, así esté 'carbonizado'.

► Adicción al sexo

Un 'adicto' al sexo piensa todo el tiempo en eso y nunca se siente pleno con una relación de pareja; siempre necesita más. Aunque busca que los encuentros sexuales sean consensuados, en realidad sólo le importa su satisfacción en ese aspecto, y suele utilizar al sexo como droga, para escaparse de los problemas.

► Ludopatía

El ludópata es un jugador compulsivo, alguien adicto a los juegos de azar. De acuerdo con algunos expertos, en varias partes del mundo la ludopatía es la adicción psicológica más vista en los consultorios psiquiátricos. Sus efectos conllevan un deterioro físico y mental

del individuo, e impactan su entorno familiar.

Ojo a estas señales

Tolerancia: siente que cada vez necesita dedicar más tiempo a la actividad.

► **Abstinencia:** cuando la suspende, experimenta molestias físicas y mentales.

► **No controla** el impulso de estar pegado a la actividad.

► **Pierde el interés** por otros aspectos de la vida y eso afecta su rutina y cotidianidad.

TESTIMONIO

'Ya no leo ni el horóscopo'

"Vengo de una familia de escépticos por el esoterismo, la adivinación y las cosas paranormales, así que a todos se les hizo raro que yo acabara enganchada a una tarotista. La conocí por casualidad hace unos años, cuando acompañé a una amiga a una consulta con ella, porque andaba en problemas con el esposo. Y esta señora, que también 'hablaba' con los espíritus, me ofreció hacerme una lectura de cartas... Acepté, movida por la curiosidad. En esa primera cita ella me puso un vaso de agua delante, hizo un rezo en voz baja con los ojos cerrados, y éste se llenó de burbujas; después ella me aseguró, con cara de acontecimiento, que eso era malo, y tras 'preguntarles a los espíritus' me dijo que tenía enemigos en mi trabajo, que me tenían envidia y que estaban buscando 'hacerme el cajón'. No hubiera pasado nada, si no es porque lo que me dijo coincidió con una reestructuración que se venía en la empresa. Yo me asusté. Ella me pidió los nombres de mis compañeros de oficina,

escogió unos y me dijo que por 350 mil pesos podía 'trabajarlos' para neutralizar sus malas energías hacia mí. No sabría decir por qué, pero le creí y, claro, le pagué para que empezara a 'trabajar'.

Pese a que vinieron los cambios anunciados en la empresa, estaba tranquila, porque tenía la sensación de que, a través de ella, tenía una protección adicional, espiritual. Seguí en mi trabajo.

Volví a consultarla luego, con cualquier pretexto: para planear cosas, para averiguar por el futuro, para resolver otros problemas; hacía riegos en mi casa, rezos y baños, todo según sus instrucciones...

La consultaba para todo. Sentía que era mi amiga y mi guía, y que de verdad quería ayudarme. Así que ella me llamaba con el cuento de que necesitaba que le consignara plata para 'materiales': velones, esencias, talismanes, sales. Y yo se la daba. Le pagaba y le pagaba. Iba cada semana a su casa hasta que empecé a tener serios problemas con mi novio por eso, y no porque él se opusiera, es más, ni sabía que yo andaba en esas.

Lo que pasa es que un día la tarotista empezó a lanzarme frases como "él te oculta algo", "veo a una mujer de pelo castaño siempre junto a él" o "es probable que otra lo esté 'trabajando'". Y yo le creía.

Me moría de celos, de rabia; vigilaba su comportamiento, sus reacciones, sus cambios. Le montaba unas peleas terribles, ¡por nada! Y para tratar de resolver los líos con él, pues le pagaba más tratamientos a la señora ésta, era como un círculo vicioso. Le conté lo que me estaba pasando a una amiga, que es psicóloga. Fue ella la que me zarandeó, la que me ayudó a abrir los ojos. Me hizo ver que estaba dejando que una tarotista controlara mi vida y que, encima, le pagaba por eso. Entendí que los problemas con mi novio estaban en mi cabeza. Me propuse no gastarle un peso más a eso. Fue duro al comienzo, pues me sentía desprotegida sin la tarotista

'moviendo' las energías del universo por mí. Pero poco a poco retomé el control de mi vida. Ahora asumo las cosas como tienen que venir y atribuyo lo bueno, lo regular o lo malo que me pasa a mis propias acciones e incluso a las de los demás. ¿Por qué no? Somos seres humanos... ¡Ya no leo ni el horóscopo!"





Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners

invite you, your family, and friends to the



Celebrating the 205th Anniversary of Peru's Independence

Saturday, August 1, 2026

6:00 PM

SCAN ME



William V. Musto Cultural Center

420 15th Street | Union City, NJ

Live Performances by

**Giulliana Montes, José Manuel Loly,
Afovic USA UC, Philip Rebatta,**

Eddy Shishico Americo & Edson y la Nostalgia



Free Admission / Free Refreshments

Mayor Albio Sires &
The Board of Commissioners Present
Senior Events August Calendar!



Seniors Department
Located at 515 54th St WNY
Call To Reserve at (201) 295-5144

August 2026

Sunday Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

RESERVATIONS FOR ALL TRIPS
WILL BEGIN ON AUGUST 1st

RESERVACIONES PARA LOS VIAJES
VAN A COMENZAR
EL DÍA 1 DE JULIO

2

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Food Bazaar - Pickup 9:45AM
-Housing Bldgs Return 11:30AM
LIDL - 1PM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street

Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 430 62nd St
- 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 5101 Park Ave
Tai-Chi - 3PM
-WNY Cultural Center

Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 434 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
5101 Park Ave
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center
Peach Festival
Cost: FREE
Pickup 9:00AM At 515 54th Street

9

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street
Point Pleasant Beach
Cost FREE
Pickup 9AM at 515-54th Street

Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 430 62nd St
- 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 5101 Park Ave
Tai-Chi - 3PM
-WNY Cultural Center

Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 434 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
5101 Park Ave
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center
Amish Columbus Market
Cost: FREE
Pickup 9:00AM At 515 54th Street

16

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street
Poconos Premium Outlets
Cost: FREE
Pickup 8:00AM At 515-54th Street

Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 430 62nd St
- 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 5101 Park Ave
Tai-Chi - 3PM
-WNY Cultural Center

Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 434 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
5101 Park Ave Activities
- Community Rm - 1PM-5PM
Casino (Atlantic City)
Cost \$35
Pickup 8AM At 515 54th Street

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
5101 Park Ave
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center

23/30

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Food Bazaar - Pickup 9:45AM
-Housing Bldgs Return 11:30AM
LIDL - 1PM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street

Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 430 62nd St
- 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 5101 Park Ave
Tai-Chi - 3PM - WNY Cultural Center
Cape May
Cost: \$39
Pickup 8AM at 515-54th Street

Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 434 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
5101 Park Ave
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center
Amish Country
Cost: \$39
Pickup 8AM at 515-54th Street

Medical Transportation Available, Call (201) 295-5144 to Reserve

Pasos útiles que le servirán para expresar sus sentimientos



No poder desahogarse puede convertirse en un problema para su estabilidad emocional. La alexitimia es un trastorno psicológico que sufre entre un 8 y un 19 por ciento de la población e impide que el afectado pueda identificar sus emociones y expresarlas verbalmente.

Aunque esta es una condición extrema y patológica, el hábito de no expresar las emociones y de no desahogarse cuando hace falta siempre atenta contra el bienestar de la persona. "Si echamos el candado a nuestra expresión emocional, no solo podemos predisponernos a algunos problemas orgánicos, sino que además corremos el riesgo de padecer un creciente malestar que puede llegar a paralizarnos como personas", señala el psicólogo Toni de la Torre, director del Centro Terapia Humanista, en Málaga,

España. "Tanto si son positivas como si son de signo negativo, todas las emociones necesitan ser expresadas, en lugar de reprimidas", explica. Según él, las emociones cumplen su función natural, que es la de indicarnos de forma inmediata si un determinado estímulo, pensamiento o situación es favorable o desfavorable para nosotros y nuestra supervivencia. Entonces, la cosa suele acabar allí de manera espontánea: la emoción se disipa.

"Cuando nuestro cuerpo se carga de emociones reprimidas, se pone en tensión, se produce una situación literal de ahogo. Para recuperar el bienestar y la fluidez vital hemos de desahogarnos", finaliza De la Torre.

Por su parte, y para tomar contacto con nuestras emociones, la psicóloga Paz Torradella sugiere practicar, en un entorno relajante, una serie de ejercicios que facilitarán tanto la expresión como el desahogo emocional.

El primer paso consiste en identificar cuál de las cinco emociones básicas (alegría, afecto, miedo, tristeza, ira) es la que le cuesta expresar más. Luego de ello podrá seguir los siguientes pasos:

1 Escribir

Apunte 10 razones que le generaban dicha emoción cuando era niño (aunque entonces le prohibieran expresarlo, si es el caso particular).

2 Recordar

Piense en una situación de su vida en la que haya vivido esa emoción con detalle y realismo. Siéntala y repita el ejercicio de recordarla durante varios días.

3 Enumerar

Enumere y escriba 10 situaciones cotidianas con las que cree que puede llegar a sentir dicha emoción que no consigue expresar en la actualidad.

4 Piense

Pensando en dicha situación, ¿cómo se siente cuando algo o alguien le provoca esa emoción? Anote cinco signos físicos y cinco cosas que se dice a usted mismo.

5 Ideas

Cree formas de expresar la emoción con las que considere que puede desahogarse. Anote cinco para practicarlas con otras personas, y cinco para usted.

6 Ponga en Práctica

Ensaye dos de estas formas de expresión emocional en la vida real (una con personas y otra a solas) y explique a alguien más las dos situaciones vividas.

7 Comprometerse

Escriba un contrato con usted mismo con el cual se comprometa a reconocer y expresar de forma más inteligente dicha emoción a partir de este momento.



Más prácticas útiles y fáciles

Para aprender a expresar y mejorar su dinámica emocional, la psicóloga Laura García Agustín, directora del Centro Clave Salud, aconseja dedicar tiempo para tratar de identificar lo que se siente y poder describirlo con palabras. También puede resultar útil fijarse en cómo las otras personas describen sus emociones, qué expresiones utilizan y preguntarles qué sienten.



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

Nueva Guinea es la casa de más de 1.000 especies desconocidas

Se encontraron 43 especies de reptiles, entre ellas una serpiente ciega que mide entre 12 y 14 centímetros, está incapacitada para morder y tampoco es venenosa.



Nueva Guinea es una isla muchísimo más pequeña que el Amazonas. Pero la semana pasada copó la atención del mundo porque se supo que este territorio insular esconde un récord deslumbrante: en sus 750 mil kilómetros cuadrados de terrenos se ha descubierto casi la misma cantidad de especies nuevas que en los 6 millones de kilómetros cuadrados de selva húmeda tropical amazónica, la más grande del mundo. Es una máquina de alto rendimiento de la naturaleza

situada entre Asia y Oceanía, cuyos suelos están distribuidos entre dos naciones (Papúa Nueva Guinea e Indonesia). Y, de paso, un paraíso para la taxonomía, una ciencia que hoy libra una carrera contra el reloj en todo el mundo para descubrir la mayor cantidad de animales, antes de que mueran sin quedar registro, como si nunca hubieran existido, arrasados por el cambio climático. Ratas gigantes, ranas con colmillos, serpientes ciegas y un delfín de cabeza redonda forman parte de las 1.060 especies reportadas,

según un estudio que acaba de ser divulgado por el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF). "Es tanta la biodiversidad que, en medio de una crisis ambiental sin precedentes, aún es posible hacer descubrimientos", dice el informe. Nueva Guinea solo cubre el 0,5 por ciento de la superficie de la Tierra, pero posee hasta el 8 por ciento de las especies reportadas en el mundo. Un solo kilómetro cuadrado de sus selvas tropicales puede albergar más de 150 especies de pájaros de plumajes coloridos. Uno de los seres más extraordinarios encontrados es un delfín de cabeza

redonda y aletas levantadas, que vive en aguas poco profundas y especialmente en las desembocaduras de los ríos. Era la primera nueva especie de delfín ubicada en 30 años. También han sido registradas 580 nuevas especies de invertebrados, entre ellas un caracol amarillo fluorescente y 71 peces. Entre las 43 especies de reptiles figura la serpiente a la que nadie podría tenerle miedo: mide entre 12 y 14 centímetros, es ciega, está incapacitada para morder y tampoco es venenosa. Los científicos reportaron también a la Litoria sauroni, una rana cuyos ojos con manchas

Los científicos han visto igualmente a la mariposa más grande, con una envergadura de 30 centímetros, y ratas de un metro de largo.

rojinegras recuerdan a Sauron, el malvado personaje de El señor de los anillos. Hay otros anfibios de un centímetro de largo y algunos con patas aladas. Invertir tiempo y dinero en encontrar todos estos especímenes tiene justificaciones desde biológicas hasta médicas. Según cálculos de la Universidad de Arizona (EE. UU.), en el mundo hay cerca de 1,9 millones de

especies de animales registradas, pero se estima que quedan entre 10 y 30 millones de organismos por descubrir científicamente.

Muchas especies desaparecen antes de que se tenga la oportunidad de estudiarlas, un proceso trágico que se conoce como 'extinción tipo centinela', que, de evitarse, permitiría hacer investigaciones para desarrollar nuevos fármacos para combatir el cáncer o el sida. "Al publicar la existencia de nuevos seres estamos aumentando nuestras posibilidades de supervivencia."



Por Calidad, Seriedad y Buenos Precios... anuncie en CAMBIO

El periódico que sirve a la comunidad



Ponemos a su disposición los espacios publicitarios más económicos del mercado, le ofrecemos una útil herramienta de consulta y un excelente medio de difusión PARA INCREMENTAR SUS VENTAS, ASÍ COMO PARA LLEGAR A NUEVOS MERCADOS.



LLAME PARA DESCUENTO

Si aún ninguno de nuestros representantes de CAMBIO lo ha llamado para que publique su anuncio en este periódico, llame ahora mismo y reciba un DESCUENTO ESPECIAL sobre el valor total del anuncio que quiera publicar.

(201)- 679-2169 - (201) 240-7115





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

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

La gastroenteritis viral es mas comun de lo deseado

Cablevision - BAYONNE - Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY - Canal 77

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

CLIFTON - Canal 75

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

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

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

NEWARK - Canal 19

Newark, South Orange

PATERSON - Canal 75

Paterson

TEANECK - Canal 77

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

Viernes 24 de Julio - 9:00 PM

Domingo 26 de Julio - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 24 de Julio - 9:30 PM

Miércoles 25 de Julio - 9:30 PM





KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP



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

Las mascotas dan apoyo emocional

Según estableció una investigación que divulgó la Asociación Psicológica de Estados Unidos. Los animales domésticos proporcionan apoyo social y emocional, y no solo a quienes encaran problemas de salud significativos.

El estudio encontró que los dueños de perros, gatos y otras mascotas mantienen una relación tan estrecha con las personas allegadas como la que tienen con sus animales. Los psicólogos de la Universidad de

Miami y de la Universidad de St. Louis llevaron a cabo tres experimentos que examinaron los beneficios potenciales de la tenencia de una mascota. De acuerdo con el artículo publicado en Internet, en la revista Journal of Personality and Social Psychology, el investigador Allen McConnel, de la Universidad de Miami, dijo que, en términos generales, "los dueños de mascotas tienen una mejor vida y resuelven mejor las diferencias individuales que las personas que no tienen mascota".



"Específicamente, los dueños de mascotas tienen una autoestima más alta, están en mejores condiciones físicas, tienden a ser menos solitarios, son más conscientes de lo que ocurre y más extrovertidos, tienden a ser menos temerosos y menos preocupados que las personas que no tienen animales", añadió. Para el estudio, los investigadores obtuvieron respuestas de 217 personas (79 por ciento mujeres) a preguntas que apuntaban a

determinar si los dueños de animales en el grupo diferían del resto que no tenía animales en las áreas del bienestar, la salud y un mejor ajuste social. "Los estudios arrojan pruebas considerables de que las mascotas benefician la vida de sus dueños tanto en el terreno psicológico como en el físico, porque sirven como una importante fuente de apoyo social", indicó el artículo.

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.

MAESTROS LATINOAMERICANOS PUEDEN TRANSFERIR SUS ESTUDIOS A LOS ESTADOS UNIDOS

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 terminaste 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



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 esteritas 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 esteritas 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



Haga
su cita
ahora!!



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

www\$

Incremento 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 garantizados 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



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit®
Patient Payment Plans

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



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

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



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

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com