

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 981

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Julio 29 a Agosto 5, 2026

Donald Trump es solo superado por Nixon en impopularidad: Las encuestas no le favorecen



**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
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**

Donald Trump es solo superado por Nixon en impopularidad: las encuestas no lo favorecen

A poco más de dos meses de las elecciones legislativas de noviembre, el republicano tiene un respaldo entre el 32 y el 34 por ciento, un desplome. Internacional Solo Richard Nixon, en los días previos a su renuncia por el escándalo de Watergate, registraba niveles de aprobación más bajos que los de Donald Trump a esta altura de su segundo mandato presidencial. A poco más de dos meses de las elecciones legislativas de noviembre, una serie de encuestas divulgadas en los últimos días ubican al presidente de Estados Unidos con un respaldo de apenas entre el 32 y el 34 por ciento, un desplome que ha encendido las alarmas entre los republicanos ante el riesgo de perder el control del Congreso. Quinnipiac encontró que solo el 32 por ciento de los votantes aprueba la gestión de Trump, frente al 58 por ciento que la desaprueba. CNN situó su aprobación en el 34 por ciento y AP-NORC en el 33 por ciento, registros que se encuentran entre los más bajos de toda su carrera política y, en los tres casos, reflejan un deterioro frente a mediciones anteriores. Sin embargo, lo que convierte esos datos en algo especialmente significativo es la comparación histórica. De acuerdo con los sondeos de Gallup, que permiten comparar la popularidad presidencial desde la década de 1940, ningún mandatario había llegado a este punto de su segundo mandato con cifras tan bajas, salvo Nixon. En agosto de 1974, cuando ya enfrentaba un inminente proceso de destitución por Watergate y estaba a pocos días de abandonar la Casa Blanca, su aprobación rondaba el 24 por ciento. A esta misma altura de sus segundos mandatos, Bill Clinton registraba una aprobación del 64 por ciento; Ronald Reagan, del 61 por ciento; Dwight Eisenhower, del 58 por ciento; Barack Obama, del 43 por ciento; Harry Truman, del 39 por ciento, y George W. Bush, del 37 por ciento. De acuerdo con el MPI, el número de connacionales considerados indocumentados pasó de 182.000 personas en 2019 a 444.000 en 2024.

¿A qué se debe la baja popularidad de Donald Trump?

El mal momento no parece deberse a un solo episodio, sino a la acumulación de problemas en áreas centrales para los votantes. Precisamente, el tema que Trump utilizó como uno de sus principales argumentos para regresar a la Casa Blanca en 2024, es ahora lo que más le pesa. Según el sondeo de Quinnipiac, el

71 por ciento de los votantes considera que la situación económica es regular o mala, mientras que apenas el 28 por ciento la califica como buena o excelente. Además, el 49 por ciento afirma estar peor financieramente que hace un año, frente al 34 por ciento que dice encontrarse mejor. Otros sondeos muestran una tendencia similar. Una muestra reciente del Washington Post-Ipsos encontró que el 65 por ciento desaprueba el manejo de la economía por parte del presidente y que casi la mitad de los estadounidenses espera que las condiciones económicas empeoren durante el próximo año. AP-NORC registró igualmente una aprobación de apenas el 32 por ciento para el manejo de la economía, ocho puntos menos que al comienzo del segundo mandato. Incluso dentro del Partido Republicano, el respaldo a su gestión económica ha disminuido significativamente en los últimos meses.

Guerra con Irán:

A esa frustración se suma la guerra con Irán, que comenzó a finales de febrero y se ha prolongado mucho más de lo que anticipaba la Casa Blanca. En la encuesta de CNN, solo el 28 por ciento aprueba la manera en que Trump ha manejado el conflicto, mientras que el 74 por ciento considera que no tiene un plan claro. Apenas una cuarta parte piensa que los costos de la guerra han valido la pena, y casi tres de cada cuatro estadounidenses dicen sentir el impacto del aumento de los precios de la gasolina. Un grupo de migrantes se acerca al puesto fronterizo para regresar a Marruecos, escoltados por soldados de infantería españoles, en el enclave español de Ceuta, en el norte de África AP-NORC también encontró que cerca de dos tercios de los estadounidenses consideran que la guerra no ha valido la pena y que el respaldo al manejo de Trump cayó del 34 al 28 por ciento en apenas un mes. Incluso entre los

republicanos se observa una reducción del apoyo, especialmente entre quienes no se identifican plenamente con el movimiento MAGA. Para Scott Clement, director de encuestas de The Washington Post, el aumento de los precios de la gasolina y la prolongación de la guerra son las dos causas principales del nuevo desplome de Trump. El presidente ya había caído a niveles similares durante la primavera, pero recuperó parte del terreno cuando avanzaron las negociaciones para frenar los combates y reabrir el estrecho de Ormuz. Esa mejoría se evaporó tras el fracaso del cese al fuego y el nuevo aumento de los precios de la gasolina, que volvió a superar los cuatro dólares por galón en buena parte del país. Trump, sin embargo, ha rechazado de plano los resultados. En varias publicaciones en su red Truth Social ha asegurado que las encuestas son "deshonestas" y que sus niveles reales de aprobación son "los más altos que han existido". En una ocasión incluso afirmó, sin citar ningún estudio independiente que respaldara esa cifra, que contaba con un 65 por ciento de

apoyo. La Casa Blanca tampoco respondió directamente a los nuevos sondeos y, en cambio, defendió la gestión del mandatario, afirmando que "ningún otro presidente en la historia ha logrado más por los estadounidenses trabajadores". En todo caso, la preocupación de los republicanos es real y no se limita a la popularidad del presidente. Los sondeos también muestran una diferencia creciente en la disposición de las bases de ambos partidos a acudir a las urnas. Una encuesta del Washington Post-Ipsos encontró que los demócratas tienen una ventaja de apenas tres puntos entre todos los votantes registrados para las elecciones de la Cámara de Representantes, pero esa diferencia aumenta a ocho puntos entre quienes dicen estar completamente seguros de votar. Los demócratas son diez puntos más propensos que los republicanos a afirmar que acudirán con certeza a las urnas. Más de siete de cada diez demócratas consideran que votar este año es más importante que en elecciones legislativas anteriores, frente a poco más de la mitad de los republicanos.



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.



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

BOGO 50% off*
VITAMINS
Brands cannot be combined.



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



\$3
ANY L'Oréal facial care.



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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.



ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals

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



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



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



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



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

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.

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.





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

Mi PC se tornó demasiado lento.



Es normal que a medida que el equipo se usa se vuelva lento. Cada programa que instala (chat, antivirus, reproductor de música, paquete de oficina, de sincronización con el celular, etc.), va consumiendo la capacidad de la memoria RAM del PC (encargada de hacer veloz al equipo), pues se inician al tiempo con Windows y quedan latentes todo el tiempo para que, cuando los necesite,

operen de inmediato. Las recomendaciones para tratar de quitar dichas cargas del PC y recuperar algo de optimización (comprar más memoria RAM siempre será la opción ideal), haga lo siguiente:

1. Elimine programas que no usa.

Dé clic en Inicio, Panel de control y luego en 'Agregar o Quitar Programas' ('Desinstalar un programa' en Vista). Verá una lista con todos los programas que tiene instalados en su computador. Dé clic sobre aquellos que no usa o que ya no necesita y luego clic en 'Quitar' (XP); o en 'Desinstalar o Cambiar' (Vista). Siga los pasos.

2. Quite programas del inicio de Windows.

En XP dé clic en Inicio y luego en 'Ejecutar'. Escriba en esa ventana 'msconfig' y luego Aceptar. Se abrirá la Utilidad de

configuración del sistema. Dé clic en la pestaña 'Inicio' y desactive las casillas de verificación al lado del programa que no quiera que arranque al inicio de Windows. Hágalo sólo con aquellos que reconozca (el antivirus déjelo activo). Si no sabe qué tipo de programa es, debajo de la columna 'Comando' podrá leer el nombre del software. Al final dé clic en Aceptar y luego en Reiniciar.

En Windows Vista dé clic en Inicio y escriba 'msconfig' en la casilla 'Iniciar búsqueda'. Se abrirá la misma ventana. Dé clic en 'Inicio de Windows' y repita la operación de desactivar las casillas de los programas que no se iniciarán al encender el PC. Al final dé clic en Aceptar.

3. Desfragmente el disco duro.

Esta operación permite organizar los datos dentro del disco, para que la información ocupe de manera ordenada el espacio físico del dispositivo.

En XP: dé clic en Inicio, luego en 'Todos los programas', Accesorios, Herramientas del sistema y finalmente en 'Desfragmentador de disco'. Seleccione el volumen C y dé clic en el botón Desfragmentar. En Windows Vista la ruta para activar esta herramienta es igual.

¿Cómo hago para crear contraseñas seguras?

Una buena contraseña es aquella que sea difícil de adivinar. Para crear una buena contraseña, asegúrese de que sea una combinación de letras, números y caracteres especiales. Evite usar palabras comunes o información personal como su nombre, fecha de nacimiento o dirección. Use al menos 8 caracteres. En el sitio www.pctools.com/guides/password podrá ordenar la creación de una contraseña.

2. Cámbiela con regularidad.

Al menos cada tres meses, renueve su clave.



ORELL

Computers & Videos

- Venta y Renta de Videos
- Venta de Computadoras Laptops y Desktop
- Mantenimiento y Reparación
- Accesorios, Partes y Piezas
- Internet
- Se compran Laptops usadas o como parte de pago
- Edición de Video
- Edición de Fotos



Reparación de Computadoras a domicilio.

Se repara toda clase de joyas

ESPECIALES DEL MES!

Sistema completo DESKTOP con monitor plano, antivirus con licencia de un año

\$250.00

Especialistas en Reparación de Computadoras Laptops y Desktop



e-mail: orellcomp@live.com

3606 New York Ave., Union City, NJ, 07087

Tel.: 201-866-5740 / 551-655-1313 ★ Cell: 201-284-2194

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

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 McConnell, 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

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

TOWN OF GUTTENBERG

Mayor Wayne D. Zitt Jr. and
Town Council

PRESENTS

DJ Night

THURSDAY
AUGUST 6TH
7-9 PM

WITH

DJ ZIGGY ROMAN



MONUMENT PARK

BETWEEN 70TH & 71ST BLVD EAST

Join us

FOR A GREAT NIGHT
OF MUSIC & FUN!

FOR MORE INFORMATION CONTACT

Marisol Montanez.



201-868-2315
ext 300

UEZA

NEW JERSEY
URBAN ENTERPRISE
ZONE AUTHORITY



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 McConnell, 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 terminastes la secundaria, puedes obtener la equivalencia de High School, sin estudiar el (GED).

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

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



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

Continental Educational Consultants
Llamar de Lunes a Sábado

551.486.2167
www.continentallanguages.com



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

Incrementa 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