

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 989

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 23 al 30, 2026

Los estadounidenses sienten que el dinero les rinde menos, si la economía sigue creciendo



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 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**

Los estadounidenses sienten que el dinero les rinde menos si la economía sigue creciendo

La confianza del consumidor está por debajo de su peor nivel durante la pandemia del covid-19. Malestar amenaza a Trump. Ni el cierre de negocios ni la incertidumbre de los primeros meses de la pandemia habían llevado la confianza de los consumidores estadounidenses a un nivel tan bajo como el actual. Pese a que la economía continúa creciendo y el desempleo se mantiene relativamente estable, el encarecimiento del costo de vida y las dudas sobre el futuro están pesando más en la percepción de los hogares. La agencia dejó de mostrar en su sistema público dónde se encuentran miles de detenidos con órdenes finales de deportación. Al menos eso indica el Consumer Confidence Index, o índice de confianza del consumidor, que publica mensualmente el Conference Board y que acaba de caer a 81,9 puntos, su peor registro desde abril de 2014. En abril de 2020, cuando las restricciones sanitarias paralizaron buena parte de la actividad económica, se ubicó en 85,7 puntos, según la cifra revisada que la organización publicó posteriormente. Hoy, más de seis años después, la confianza es aún menor. Pero el dato requiere una precisión. Eso no significa que EE. UU. esté atravesando una crisis económica más profunda que la de entonces. Lo que muestra es que los consumidores tienen menos confianza en las condiciones actuales y en lo que les espera.

¿Por qué los estadounidenses no sienten que la plata les rinda más?

Esa distancia entre las cifras nacionales y la experiencia cotidiana ayuda a explicar el difícil momento político del presidente Donald Trump a poco más de un mes de las elecciones legislativas del 3 de noviembre. Para un hogar que enfrenta mayores gastos y siente que su salario pierde capacidad de compra, el crecimiento de la economía puede ser una buena noticia que todavía no se refleja en su bolsillo. El Conference Board, una organización privada de investigación económica, elabora el indicador a partir de una encuesta mensual. Su núcleo combina la evaluación de las condiciones actuales de los negocios y del mercado laboral con las expectativas sobre ambos y sobre los ingresos familiares durante los próximos seis meses. Es, por tanto, un termómetro que recoge tanto lo que las personas perciben hoy como lo que temen o esperan para mañana. Para interpretar los 81,9 puntos hay que entender cómo funciona la escala. El Conference Board

combina las respuestas sobre la situación actual de los negocios y el empleo con lo que los consumidores esperan que ocurra en los próximos seis meses, incluidos sus ingresos familiares. Luego compara ese resultado con el nivel de confianza de 1985, al que asignó un valor de 100. Una lectura de 81,9 indica una confianza inferior a la de ese año de referencia. No significa que el 81,9 por ciento de los estadounidenses esté satisfecho con la economía. Su utilidad radica en seguir cómo cambia el ánimo de los consumidores y en comparar momentos distintos, como el actual y los meses de la pandemia. Además, el indicador mira hacia adelante. Una persona puede conservar su empleo y seguir comprando, pero responder con pesimismo si cree que habrá menos oportunidades laborales o que sus ingresos no alcanzarán para cubrir el aumento de los gastos. Por eso la confianza puede caer incluso mientras la economía sigue creciendo.

Inflación, gasolina y alimentos: el peso diario en EE. UU.

Los indicadores actuales muestran precisamente esa tensión. En agosto, la inflación anual se mantuvo en 3,4 por ciento. La gasolina costaba un 27,4 por ciento más que un año antes y registró un aumento mensual de 3,9 por ciento. Los alimentos, por su parte, registraron una subida anual del 2,7 por ciento. Son gastos recurrentes, difíciles de aplazar y muy visibles. El precio que aparece en una estación de servicio o el total de una compra en el supermercado puede influir más en la percepción económica de una familia que un reporte sobre la producción nacional. Además, una inflación más moderada no devuelve los precios a su nivel anterior. Significa que aumentan a una velocidad

menor. Los hogares siguen pagando sobre una base que ya se encareció y necesitan que sus ingresos crezcan lo suficiente para recuperar su capacidad de compra. Por ahora, el salario promedio por hora del sector privado no sigue ese ritmo. En agosto aumentó un 3,1 por ciento frente al mismo mes de 2025, por debajo del incremento de 3,4 por ciento de los precios al consumidor. Esa comparación apunta a una pérdida de poder adquisitivo por hora trabajada, aunque la situación varía según la ocupación y las circunstancias de cada hogar. El empleo, sin embargo, ofrece una imagen más favorable. EE. UU. agregó 162.000 puestos de trabajo en agosto y la tasa de desempleo se mantuvo en 4,1 por ciento. Las cifras muestran que el mercado laboral sigue generando oportunidades, aunque no eliminan la preocupación por conseguir otro trabajo si se pierde el actual. La economía también continúa expandiéndose. Según la revisión divulgada este miércoles por el Departamento de Comercio, el producto interno bruto creció a una tasa anualizada de 2,2 por ciento en el segundo trimestre, por encima del 1,5 por ciento calculado previamente. El consumo avanzó a un ritmo anualizado de 3,8 por ciento durante ese período. Esas tasas expresan cuánto crecerían la economía y el consumo en un año si mantuvieran el ritmo trimestral. En cualquier caso, describen una actividad que sigue adelante en medio del malestar. Los datos más recientes tampoco muestran una retirada generalizada de los compradores. El gasto de los consumidores aumentó un

0,9 por ciento en agosto frente a julio, sin descontar la inflación. Al mismo tiempo, los ingresos disponibles después de impuestos y ajustados por el aumento de precios permanecieron sin cambios.

¿Cuánto más los hogares podrán sostener el ritmo del gasto sin que se les suban los salarios?

Esa combinación plantea una pregunta sobre cuánto tiempo pueden los hogares sostener el ritmo de gasto si su ingreso real no aumenta. Mantener las compras puede exigir reducir el ahorro o recurrir al crédito, y no necesariamente expresa confianza en el futuro. La guerra en Irán y las disputas comerciales añaden incertidumbre a ese panorama. Grace Zwemmer, economista de Oxford Economics, advirtió en declaraciones recogidas por The Washington Post que los elevados precios de la gasolina afectan tanto el ingreso disponible real como la confianza de los consumidores y anticipó una desaceleración del gasto en los próximos trimestres. El deterioro tampoco se limita a quienes se oponen al presidente. El Conference Board registró una caída de la confianza en septiembre entre demócratas, republicanos e independientes. Para Trump y su partido, el riesgo electoral radica en esa brecha. Los datos permiten señalar que el país sigue creciendo, generando empleo y consumiendo. Pero quienes llegan a noviembre con la sensación de que su dinero alcanza para menos pueden evaluar la gestión económica desde una perspectiva muy distinta.



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.



ExtraBucks® Rewards offer limit of 2 per household with card. (20004796699)

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.



**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.



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



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.



BOGO 50% off*
VITAMINS
Brands cannot be combined.

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



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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†

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.

2 Segunda parte



Como resolver los problemas más comunes de su PC

Mi PC nuevo tenía un antivirus pero se venció la licencia ▶ ¿Qué debo hacer? Los PC nuevos incluyen un antivirus en versión de prueba. Cuando se acaba el permiso de uso, el sistema queda desprotegido. Puede comprar en línea la versión completa del antivirus que expiró (el sistema le muestra cómo hacerlo) ó desinstalarlo y adquirir uno gratuito de Internet.

Para desinstalar el antivirus actual, dé clic en Inicio, Panel de control y luego en el botón 'Agregar o quitar programas' (en XP) ó en 'Desinstalar un programa' (en Vista). Elija de la lista el antivirus y dé clic en 'Quitar' en XP o en 'Desinstalar' para el caso de Vista. Ahora deberá bajar un antivirus gratuito. Acá dos opciones: A-AVG (free.avg.com/www.download?prdafe)

Dé clic en el botón 'Download AVG free 8.0 y siga las instrucciones de descarga e instalación. Está en inglés.

B. AVAST (www.avast.com/esp/avast_4_home.html). Dé clic en el botón 'Download' y siga las

instrucciones. Está en español.

▶ **No puedo abrir un archivo.** Windows dice que no hay un programa asociado.

Cada archivo en su PC se abre con un programa específico y es posible que cuando reciba uno por correo o lo descargue de Internet, no tenga instalado el software requerido.

▶ **Para saber qué programa necesita para abrir tal archivo, revise la extensión del mismo.**

La reconocerá porque son tres letras que siguen al nombre del archivo, separada por un punto: nota.pdf; fotos.rar, etc.

Una vez sepa la extensión, vaya a esta dirección: www.filext.com y escriba en la casilla 'Search', las tres letras de la extensión del



archivo que no puede abrir y dé clic en 'Enviar consulta'. En la siguiente página encontrará una explicación del tipo de archivo (en inglés).

Dé clic en el enlace ubicado debajo de 'Program and/or Extension Function' para que vaya al sitio de Internet donde puede descargar un programa asociado a ese tipo de archivo.

▶ **Unas canciones en mi iPod tienen más volumen que otras.**

El programa iTunes, de Apple, ofrece una función para darle el mismo nivel de volumen a las

canciones que tenga almacenadas en su PC y/o iPod. Para ello conecte el reproductor de música al computador e inicie el iTunes. De clic en el icono de su iPod (ubicado en la columna de la izquierda. Ahora verá todas sus canciones.

Dé clic en el menú Edición (arriba) y luego en 'Seleccionar todo'. Ahora ubique el ratón sobre

▶ **¿Cómo sé si tengo una versión original de Windows?**

Revise en la parte posterior de su PC (o inferior del portátil) que haya una etiqueta de Microsoft, multicolor (tomasolada). Esa es la etiqueta de originalidad de la licencia. Si no la tiene, no la encuentra o tiene dudas, vaya al sitio www.microsoft.com/genuine y dé clic en el botón 'Validar Windows' (también puede allí validar la licencia de su Office). En el paso siguiente, el sistema le solicitará instalar un programa, que se encargará de analizar su PC y de determinar si es licencia la copia que tiene instalada de Windows. Siga los pasos y dé clic en Aceptar o Instalar, cuando el PC se lo exija. Al final, el sistema le mostrará un informe con los resultados.



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.

PROMOCION
REGRESO A LA ESCUELA

\$50

Haga una actualización de su computador desde \$50

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



BALLET & HIP HOP 2026 FALL REGISTRATION

(for ages 6 and up)

FREE Classes

No special clothing needed

\$40 Registration Fee

Limited spaces available!

To register, students must be accompanied by a parent or guardian.

Registration Fee payable in Cash or Money Order **ONLY**

Ballet classes will be on Mondays & Hip Hop classes will be on Tuesdays.

Register Mondays & Tuesdays

2:30 PM – 7:00 PM

at the

William V. Musto Cultural Center

420 - 15th Street, Union City

All classes are held at the William V. Musto Cultural Center in Union City.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

WestNYarts
A WEST NEW YORK CULTURAL MOVEMENT

YESENIA, La Luz

An exhibition celebrating the public interventions and performances of Yesenia Selier, PhD (1975–2023).

A great artist and scholar, and a proud West New Yorker, whose work continues to inspire and uplift our community.

OPENING RECEPTION

**SATURDAY
OCTOBER 3**

6:00 PM

MUSICAL PERFORMANCE

7:00 – 8:30 PM



WEST NEW YORK CULTURAL CENTER



5712 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

#WEAREWNY

[Facebook](https://www.facebook.com/townofwny) [Instagram](https://www.instagram.com/townofwny) [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/townofwny) [Twitter](https://twitter.com/townofwny) [@townofwny](https://www.townofwny.org)
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Formas simples de reducir los riesgos de cáncer



Millones de personas han tenido un encuentro con el cáncer en sus vidas. Ya sea a causa de un diagnóstico personal o en un ser querido, con frecuencia hombres y mujeres se preguntan si se puede o se pudiera hacer algo para evitar que el cáncer los afecte.

medidas preventivas que se pueden tomar para reducir los riesgos de contraerlo:

► **Dejar de fumar.** La Sociedad Canadiense del Cáncer (Canadian Cancer Society) estima que el hábito de fumar es responsable del 30 por ciento de las muertes a causa del cáncer en Canadá. En los Estados Unidos, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) destacan que dicho hábito provoca un 90 por ciento de las muertes por cáncer pulmonar masculino, y cerca del 80 por ciento en las mujeres. Sin embargo, en los primeros diez años después que se deje de fumar, los riesgos de muerte por cáncer pulmonar que enfrenta un ex fumador se reducen a la mitad,

mientras que el de otros tipos de cáncer como el bucal, de garganta, laríngeo y uterino también disminuye.

► **Reducir el consumo de alcohol.**

En un estudio que analizó la relación entre el cáncer y el consumo de alcohol, los investigadores de la Organización Mundial de la Salud descubrieron que el consumo diario de 50g o menos de 2 oz. fl. de alcohol duplica o triplica el riesgo de cáncer bucal, de las cuerdas vocales y la garganta, en comparación con personas que no beben. Otros estudios revelan un vínculo entre el consumo de alcohol y el cáncer de hígado y colon. Además, no menos de cien estudios revelan un mayor riesgo de cáncer de seno con el aumento de la ingestión de alcohol. Tanto los hombres como las mujeres deben consultar con sus médicos para analizar lo que constituye un consumo saludable de alcohol.

► **Protección bajo el sol.** Aunque un buen bronceado es atractivo, hay que enfatizar en la protección de la piel contra los rayos solares. El cáncer de piel es la forma más común de la enfermedad en los

Estados Unidos, y la exposición a los rayos ultravioletas (UV) desempeña un papel significativo en la aparición de cáncer de piel. Cuando salga al aire libre, aplíquese bloqueador solar con un factor de protección mínimo, o SPF, de 15; use ropa holgada y sombrero protector, pues muchos tipos de cáncer afectan el rostro y el cuello; y use siempre lentes de sol, preferiblemente los que proporcionan protección contra los rayos UVA y UVB.

► **Mantener un peso saludable.**

Estar sobrepeso o padecer de obesidad implica un conjunto de efectos colaterales potencialmente mortales, entre los cuales se destaca un riesgo mayor de padecer cáncer. Un informe de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health) que examine el sobrepeso y la obesidad en hombres y mujeres, revela que el peso excesivo incrementa el riesgo en los adultos de cáncer de seno, colorrectal, uterino y prostático. Como el peso saludable varía en dependencia de la persona, es necesario consultar con un médico para determinar las mejores medidas para bajar de peso y mantener un índice saludable.

Para obtener más información, visite los sitios Web More www.cancer.ca o www.cancer.org

Aunque el cáncer depende de numerosos factores, algunos de los cuales están fuera del control de la persona, hay ciertas

Relax Music



RENTAMOS Y VENDEMOS INSTRUMENTOS MUSICALES

También ofrecemos clases de:
Canto, Guitarra, Piano, Acordeón, Congas, Bongo, Timbales, Trompeta, y batería

RELÁJESE, ANÍMESE

Goce y disfrute de lo que más le gusta y aprenda a tocar su instrumento favorito y a cantar para la admiración de los demás



TENEMOS DVD MUSICALES POPULARES Y CRISTIANOS



Email: Relaxmusic@verizon.net

RELAX MUSIC

2511 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
(201)-758-7590 y (201)-210-1334

VIAJES A CUBA

Hacemos tramites consulares, Pasaportes cubanos por primera vez, prórrogas, renovaciones, cartas de invitación, prórrogas de estancia y notarizaciones.

TRANSFERENCIAS VIA...

WESTERN UNION

ENVÍOS de ALIMENTOS y MEDICINAS
llame para más información

PRECIOS JUNIO 2011

Miami / La Habana	\$ 379.00 + TAX
Miami / Cienfuegos	\$ 399.00 + TAX
Miami / Camagüey	\$ 440.00 + TAX
Miami / Holguin	\$ 435.00 + TAX
Miami / Santiago	\$ 509.00 + TAX
New York / La Habana	\$ 820.00 + TAX

6513 PARK AVE., WEST NEW YORK, NJ 07093

201-662-0114

25 Años
de experiencia

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

La pintura nueva es una gran receta para una remodelación económica de la cocina



Una cocina remodelada es el sueño máspreciado de muchos dueños de viviendas. Pero el costo promedio de \$56,000 en una actualización "de nivel medio" según la revista Remodeling, es simplemente demasiado para muchos. Dicho esto, si tiene un presupuesto limitado, tiene una gran alternativa: invertir unos \$100 dándole a su cocina una nueva apariencia con pintura.

Muchas personas subestiman el cambio increíble que se puede lograr en una cocina con un poco de imaginación y un par de latas de pintura, asegura Debbie Zimmer, experta en color del Instituto de Calidad de la Pintura (Paint Quality Institute). "Pero, en

realidad, se puede usar pintura no sólo para refrescar el color de la pared, sino también para cambiar totalmente la apariencia de los estantes de la cocina". Los únicos ingredientes que necesitará para darle una apariencia totalmente nueva a su centro culinario son: planificación

cuidadosa, buen ojo para el color, y la disposición de dedicarle tiempo a la cocina con unas latas de pintura como compañía.

Pero, ¿por dónde debe comenzar? Zimmer recomienda visitar los sitios Web de importantes compañías de pintura. En muchas encontrará centros de idea con paletas de pintura creadas por expertos profesionales en color, y herramientas de "visualización" que le permiten probar sus colores en Internet. Una vez establecido el patrón de color, es hora de pintar. Asumiendo que va a hacer una remodelación total, comience sacando las puertas de los estantes, así como las bisagras y las manijas. Si va a usar nuevamente esos accesorios, colóquelos en una bolsa plástica para que no se le extravíen. Después de colocar paños para proteger el suelo, pinte primero el techo, luego las paredes, y finalmente los remates. Para un mantenimiento fácil, use pintura de látex acrílico al 100% semi satinada, que resistirá las manchas y se podrá cepillar mejor que una pintura convencional. Luego, tendrá que volver a enfocarse en los estantes. Limpie los estantes y las puertas de los mismos con una solución

desgrasadora para eliminar la suciedad. Cuando se sequen, lije todo para eliminar cualquier residuo de pintura y proporcionarle un mejor "agarre" a la pintura nueva. Use un paño húmedo para limpiar cualquier polvo creado por el lijado. Luego, aplique una base de látex de calidad a los estantes. Use un rodillo donde pueda, y una brocha pequeña donde se necesite. Deje que la base se seque hasta el día siguiente. Termine los estantes de la misma manera, aplicando una use pintura de látex acrílico al 100%. Aquí también podrá usar una terminación satinada o semi satinada, pues son más resistentes a las manchas y más fáciles de limpiar. Pero no vuelva a instalar las puertas. Espere a que la pintura se seque totalmente. Para darle un toque perfecto de terminación a la renovación de su cocina, considere la compra de nuevas manijas a las puertas ya sea por Internet o en el centro de ferretería más cercano. Estos accesorios están a la venta en una amplia gama de estilos, tamaños, colores y materiales, uno de los cuales seguramente satisfará su estilo. Cuando los estantes estén restaurados y el trabajo se termine, contemple y enorgullecse de su nueva cocina... ¡y de los miles de dólares ahorrados al hacerlo usted mismo!

JP Computer's

Julio Paternina

ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS

Reparación de computadoras a domicilio



Servicio de reparación de computadoras en casas o negocios. Mantenimiento, instalación de hardware, software e Internet.

- ❶ ¿Su computadora está muy lenta?
- ❷ ¿Hace ruidos extraños? ¿Está desactualizada?
- ❸ Necesita reparación y no sabe quién puede ayudarlo? Llámenos hoy mismo
- ❹ (201) 893-5397 (8 am. a 10 pm.)

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093

201-893-5397

E-mail: jpcomputer1@hotmail.com

Internacional Festival

Holy Family Parish
530 35th Street
Union City, NJ 07087
(201) 867-6535 Fax (201) 867-1357

La comunidad parroquial de Holy Family Church en Union City, N.J. celebra su Decimocuarto Festival Internacional el domingo 18 de septiembre 2011 desde las 11:30 a.m. hasta las 7:00 p.m. El festival se llevará a cabo en la Avenida Central, entre las calles 32 y 35. La Avenida Central se encuentra entre Bergenline y Kennedy Blvd.

El comité organizador del festival está compuesto por dirigentes de los distintos países. Queremos apoyar el conocimiento, participación e integración de las diversas culturas que forman la comunidad de nuestra ciudad.

El Festival empieza con la misa de 10:30am, donde nos reunimos, como creyentes, en la iglesia con las banderas de los países representados para darle gracias a Dios. Muchos vienen vistiendo sus trajes típicos.

El público podrá disfrutar de un día maravilloso, con comidas típicas de los países representantes, grupos folklóricos, artesanías, y juegos para los niños en un ambiente familiar.

Aprovechamos esta oportunidad para darles las gracias por su colaboración de años anteriores e invitarles a que nos visiten este año.

Persona de contacto: Hilda Rivera (201) 867-6535

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

ESSEX COUNTY'S RECYCLING DAY

Household Hazardous Waste

Saturday, October 3, 2026

8:30 a.m. to 4:00 p.m.

Essex County Public Works Facility
99 W. Bradford Avenue, Cedar Grove, New Jersey

Free to all Essex County Residents. Essex County residents must provide proof of residency at the site.

NOT FOR COMMERCIAL AND INDUSTRIAL FACILITIES.

- ✓ **Do not exit vehicle.**
- ✓ **Items for disposal to be placed in trunk.**
- ✓ **NO containers will be returned (gas cans, etc.).**

For more information call
973-792-9060 or
www.ecuanj.com

ITEMS ACCEPTED:

Herbicides	Automotive fluids (antifreeze, motor oil, steering fluids, etc.)	Mercury and products containing mercury
Paint thinners and solvents	Darkroom/Photographic chemicals	Gasoline/Kerosene
Oil based paints and stains	Lithium and NiCad batteries	Household cleaning fluids
Chemistry sets	Fluorescent light bulbs and ballasts	Car batteries
Propane tanks (barbecue type)		Fire extinguishers (home)
Pool chemicals		Driveway sealer
		Aerosol spray paints

WE WILL NOT ACCEPT:

Latex paint	Commercial or Industrial Waste	Household batteries (AA, AAA, C, D, 9V)
Unlabeled or Unidentified Materials	Empty Containers	Smoke Detectors and Carbon Monoxide Alarms
Asbestos	Explosives, Munitions, Ordnance or Reactive Materials	
Regulated Medical Waste or Infectious Waste		



"There are some materials that should be removed from our regular waste stream because of their hazardous nature. This collection day provides our residents a place to properly and safely dispose of contaminants, protecting our precious environment for future generations. I encourage residents of all of our communities to come out and participate."

— Joseph N. DiVincenzo, Jr.



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Essex County Executive, The Essex County Board of Commissioners and the Essex County Utilities 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

Gatos vs. perros. Cómo determinar cuál es el que más le conviene

“Pocos actos son más generosos que el de adoptar una mascota. Particularmente en estos tiempos económicos difíciles, asumir el compromiso emocional y financiero con una mascota es una decisión admirable.”

Pero independientemente de lo admirable que pueda resultar la decisión, también es difícil. Los potenciales dueños, ya sean solteros, parejas jóvenes o familias, deben decidir qué tipo de mascota desean. Para muchos, la decisión oscila entre gatos o perros. Ambos son mascotas maravillosas, pero los que consideren una adopción deben saber lo que tendrán antes de decidirse por unos o por otros.



Conocimientos básicos sobre felinos

Antes de adoptar un gato, es útil conocer algunos detalles acerca de estos animales con frecuencia incomprendidos pero adorables.

► Son animales sociales. Contrariamente a la creencia popular, muchos gatos adoran la atención y la interacción social. El concepto erróneo de que los gatos son solitarios procede fundamentalmente de la comparación

con los perros. Aunque los gatos no necesitan tanta atención de sus dueños como los perros, exigen un tiempo de juego diariamente y el afecto de sus dueños. El gato no es simplemente una mascota que el dueño alimenta, alberga y luego se olvida de ella. Necesitan atención y compañía de sus dueños.

► Los gatos pueden alcanzar longevidad. La expectativa de vida de un gato es mayor que la de un perro. En su libro *Caring for Your Dog: The Complete Canine Home Reference*, el Dr. Bruce Fogle afirma que la expectativa de vida promedio de los perros es 12.8 años. Aunque la expectativa de vida del gato varía en dependencia de su raza, los veterinarios les aconsejan comúnmente a los dueños potenciales que los gatos caseros pueden vivir hasta 15 años e incluso mucho más. Los que piensen adoptar un gato deben tener en cuenta que será un compromiso de 15 años.

► La extirpación de las uñas es dolorosa. Los dueños potenciales de



gatos podrían ignorar que la eliminación de las uñas, que consiste en la extirpación del primer nudillo de cada pata, es extremadamente dolorosa en los gatos. Muchos productos, incluyendo los postes para arañar, son efectivos para evitar que los gatos dañen el mobiliario.

► Las familias con niños pequeños deben evitar los cachorros de gatos. Los padres de niños menores de tres años deben adoptar gatos de más edad en vez de gatitos.



Conocimientos básicos acerca del mejor amigo del hombre

¿Ha decidido adoptar un perro en vez de un gato? Considere lo siguiente antes de visitar el refugio más cercano.



► Aunque “todos los perros van al cielo”, también son diferentes entre sí. Los perros son muy diferentes en dependencia de la raza. Antes de elegir un tipo específico de perro, infórmese acerca de las razas, incluyendo patrones de comportamiento, y escoja aquel con el que se siente más compatible.

► En los refugios también hay perros de raza. Muchas personas asumen erróneamente que los refugios se especializan en perros “satos”. Sin embargo, según la Sociedad Protectora de Animales de los Estados Unidos (Humane Society of the United States), el 25 por ciento de los perros que viven en refugios son de raza.

► Los perros necesitan atención y afecto. Si bien los gatos necesitan atención y afecto, los perros los necesitan mucho más. El perro que no recibe suficiente atención y/o afecto de su dueño sufre en el aspecto físico y emocional. No adopte un perro si no tiene tiempo o no desea dedicarse al animal, ni puede ofrecerle un hogar donde lo quieran.

Notas de salud Quiropráctica



TIPOS Y CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

Con el tiempo puede que usted llegue a pensar que “un dolor de espalda solo es un dolor de espalda”. Pero, en realidad, existen diferentes tipos y causas de dolor de espalda:

● **Espondilosis** es un tipo de artritis caracterizado por cambios degenerativos en la longevidad de la columna vertebral.

● **Espondilosis** es el nombre que recibe el dolor crónico de espalda y rigidez causadas por una infección o inflamación de las articulaciones de la espina dorsal.

● **Estenosis espinal** es un estrechamiento del espacio que existe alrededor de la espina dorsal. Usualmente es una consecuencia de la artritis y el resultado puede ser la dolorosa presión que recibe un nervio.

● **Un disco dañado**—que es un disco que absorbe los impactos y se ubica entre las vértebras— usualmente puede agregar presión sobre un nervio.

● **La Ciática** se manifiesta como un dolor que arde y da fuertes punzadas a todo lo largo de una pierna. Usualmente se origina por el abultamiento de un disco que genera presión sobre el nervio ciático, que se



Dr. Alex M. Hernández, D.C.

ramifica hacia afuera de la espina dorsal en la parte baja de la espalda y pasa a través de los glúteos, la parte posterior de la pierna hasta pasar por los gemelos y llegar al pie.

● **Osteoporosis** es una enfermedad que genera una pérdida paulatina de la densidad de los huesos. Debido a que los huesos se debilitan, incluyendo los que componen la espina vertebral, una fractura se puede producir con relativa facilidad.

● **Estrés**—bueno, todo el mundo sabe de qué estamos hablando— es un padecimiento que engarota los músculos y conduce al dolor de espalda.

Consulte con su quiropráctico acerca de las causas de su dolor de espalda y cómo puede curarse o prevenirlo.

Traído a usted como un servicio comunitario de parte de:

Dr. Alex M. Hernández, D.C.
8325 Kennedy Blvd.
North Bergen, NJ 07047
(201) 861-2025
www.dralexhernandez.com



Panadería y Cafetería



Pan aliñado al estilo colombiano
FRESCO A TODA HORA
Variedad de antojitos colombianos
Especialidad en empanadas

2212 Bergenline Ave.,
Union City, NJ

(201) 319-1971



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

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

Te invitamos a nuestra

CASA ABIERTA DE OTOÑO 2026



CAMPUS DE NORTH HUDSON

4800 Kennedy Blvd., Union City, NJ

Jueves 15 de octubre | 5:30 p.m. – 7:30 p.m.



CAMPUS DE JOURNAL SQUARE

Centro de Conferencias Culinarias - 161 Newkirk Street, Jersey City, NJ

Sábado 24 de octubre | 10 a.m. – 12 p.m.



SESIONES GRUPALES ACADÉMICAS

(Participa en las sesiones de Inglés/ESL, CTIM, Profesiones de Enfermería y Salud y Negocios, Artes Culinarias y Hotelería)



Explora nuestro campus



Completa una solicitud
de ingreso



Habla con los alumnos,
docentes y miembros del
personal



Habla con el departa-
mento de Ayuda Finan-
ciera y averigua si eres
elegible para la exención
del pago de la matrícula

Regístrate escaneando los códigos
QR o ingresa a
www.hccc.edu/openhouse

¡Para una mejor experiencia, te recomendamos venir desde el comienzo del evento!

HUDSON
COUNTY
COMMUNITY COLLEGE
¡Hudson es tu Casa!



MAYOR

Brian P. Stack**AND THE BOARD OF COMMISSIONERS**

in conjunction with

THE UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Superintendent of Schools, Silvia T. Abbato

Director of Community Relations, Mercedes Joaquin

Special thanks to our partners:

Advocates for Children of NJ
 Assemblyman Gabriel Rodriguez
 Assemblyman Larry Wainstein
 Garden State Bar Association
 Hispanic Bar Association of NJ
 Hudson County Bar Association
 Hudson County Ombudsman's Office
 Hudson County Prosecutor's Office

Hudson County Surrogate's Office
 Make the Road NJ
 New Jersey State Bar Association
 New Jersey State Bar Foundation
 North Hudson Lawyer's Club
 Office of the Public Defender
 Rep. Rob Menendez

UNION CITY'S

FREE



LAW DAY

Monday, October 5, 2026**6:30 p.m. — 8:30 P.M.**

Union City High School
2500 Kennedy Blvd, Union City, NJ
School Gymnasium

Residents will have an opportunity to get legal resources and guidance
 from lawyers, in English and Spanish, on the following topics:

Immigration

Guardianship for Children
Criminal Law/Expungements
Adult Guardianships
Landlord-Tenant Issues

Divorce

Domestic Violence
Restraining Orders
Taxation Law
Bankruptcy

Education Law

Victim's Rights
And more...

Please mark your calendar and join us for this worthwhile community service event.