

Palisades Medical Center promueve la lactancia materna

North Bergen, NJ- El Palisades Medical Center es el único hospital en los condados de Hudson y Bergen que ha logrado obtener el prestigioso ICBLC Care Award, un galardón que se entrega a aquellas instituciones muy destacadas en la promoción de la lactancia materna.

Para organizaciones como la International Board of Lactation Consultant Examiners (IBLCE) y la International Lactation Consultant Association (ILCA), este tipo de premios es de hecho la fuente más confiable para poder otorgar luego sus certificaciones a los profesionales de la lactancia materna.

El Palisades Medical Center ganó dicho premio en reconocimiento a sus esfuerzos por formar debidamente a los profesionales que poseen la certificación IBCLC y por proporcionar un programa de lactancia que está disponible por lo menos cinco días a la semana para las familias.

La institución igualmente aporta a los médicos una eficaz ca-



La especialista Robin Petrick, una consultora en lactancia materna con la certificación IBCLC; Deborah DiMauro, una educadora de padres; y Maureen Coccaro, la directora del departamento de maternidad del Palisades Medical Center, quien sostiene con orgullo el ICBLC Care Award.

pacitación sobre lactancia y lleva a cabo regularmente actividades que ayudan a promover y apoyar la lactancia materna.

“Las tasas de lactancia materna están aumentando hoy en día y con ese espectacular crecimiento existe por tanto una necesidad de más profesionales capacitados”, dijo Liz Brook, la presidenta de la International Lactation

Consultant Association (ILCA). “La lactancia materna es natural y suele funcionar bastante bien sin necesidad de intervención. Pero no puede haber complicaciones o factores de riesgo y las madres necesitan apoyo extra. Un IBCLC es un experto entrenado que sabe cómo trabajar con todo el equipo de salud”.

Para obtener más información sobre el

IBCLC Care Award program se recomienda en enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: award@iblce.org.

Acerca del Palisades Medical Center

El Palisades Medical Center se encuentra en North Bergen, New Jersey, y atiende a unas 400.000 personas que viven en el Condado de Hudson y el sureste del Condado de Bergen.

Un Invierno con Sabor a Miel

“La miel siempre ha sido uno de mis ingredientes favoritos para experimentar en la cocina porque simplemente no hay nada que se le parezca,” comenta Melissa Bailey, autora del exitoso blog de recetas Hungry Food Love. “Su sabor inigualable y consistencia única siempre me llamaron la atención y fueron esas propiedades las que me llevaron a incluirla en una gran cantidad de recetas ¡y ahora en estas bebidas nuevas con un toque de miel!” La función de la miel en estas bebidas de sabores latinos celebra la tradición, complementando los tonos y sabores de nuestros favoritos de la época de fiestas. Por ejemplo, la aromática Sidra de Manzana, Piña y Miel



Melissa Bailey está inspirada en la bebida colombiana hervido de piña, la cual es muy popular durante el invierno.

Conjuntamente la National Honey Board

y la señora Bailey han creado bebidas deliciosas que toda la familia puede disfrutar! Porque si bien los lugares de comida y las cafeterías pueden ser una tentación y atraernos con sus especialidades de invierno, no hay nada mejor que una bebida caliente hecha en casa con miel para enfrentar los días fríos del invierno.

Además del toque especial que agrega a este nuevo menú de bebidas, para la miel también aporta un beneficio, ya que es un supresor totalmente natural de la tos. Con opciones tan exquisitas como el Café con Leche y Caramelo de Miel o el Té de Miel, Mandarina y Especias, una bebida caliente con miel para enfrentar la época de

gripa y resfriados es tan fácil de preparar como deliciosa. Melissa, originaria de República Dominicana, creció con un especial aprecio por el sabor de la miel y su propiedad totalmente natural de aliviar la irritación ocasionada por los tos. Este endulzante dorado de sólo un ingrediente es el mejor aliado estos duros meses de frío tan intenso.

Visita hoy www.miel-pura.org para ver todas las recetas y encontrar más información sobre los beneficios naturales de la miel como supresor de la tos y otros bienes medicinales. ¡Quedarte abrigado en casa con una bebida caliente con miel en la mano será tu nuevo pasatiempo preferido en este invierno!

Noticias útiles de AARP: El programa Tax Aide de AARP

Por Dave Mollen, Presidente estatal de AARP Nueva Jersey

Llegó nuevamente esa época del año; la temporada de impuestos. Para muchos, presentar las declaraciones de impuestos es un proceso estresante y complicado.

También puede ser uno costoso para aquellas personas que buscan ayuda profesional. Si usted es residente de Nueva Jersey y cae en alguna de las siguientes categorías, no tendrá por qué preocuparse más. AARP Nueva Jersey ofrece el programa Tax Aide que lo ayudará a radicar su declaración de impuestos libre de costo.

El programa Tax Aide de AARP ha estado en vigencia por

sobre 40 años. Lo que comenzó con unos cuantos voluntarios que ayudaban a los adultos mayores con sus declaraciones anuales en las bibliotecas locales se ha transformado en un programa con 33.000 voluntarios a través de toda la nación y sobre 900 en Nueva Jersey. Estos voluntarios proveen ayuda en 150 localidades a través de Nueva Jersey.

Otro aspecto extraordinario del programa: CUALQUIER residente de Nueva Jersey, sin importar su edad o membresía en AARP, es elegible para participar. Siempre que usted sea un residente de Nueva Jersey

a tiempo completo, el programa Tax Aide de AARP está listo para ayudarlo a preparar cualquier declaración de impuestos estándar, incluso si vive en Nueva Jersey pero trabaja en Nueva York o Pensilvania.

Todos los voluntarios reciben capacitación extensa y son certificados por el IRS (Servicio de Impuestos Internos). Los voluntarios incluso podrían visitar los hogares en algunos casos de personas que no pueden salir del hogar, siempre que tengan acceso a internet. Las declaraciones de impuestos preparadas por Tax Aide de AARP son radicadas electrónicamente usando los mismos sistemas totalmente seguros que utilizan esas compañías más costosas que reciben ganancias.

La ayuda es más efectiva cuando los participantes llevan a la cita todos los documentos necesarios, tales como papeles de pensión, transacciones de corredores o de cualquier fuente de ingreso o deducciones, etc. También se recomienda que los participantes lleven una copia de su declaración de impuestos del año anterior, para que los voluntarios puedan verificarlos y asegurar que no les falta nada.

El programa comienza el 2.º de febrero

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caidas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

QUIROPRACTICOS



THOMAS HAVERON D.C.

QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave., Harrison (973)482-1600

1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

DR. ERNESTO MARTICORENA

DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION

560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, “stress”, insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

Programas de Servicios para Personas de la Tercera Edad

Elizabeth, NJ- Las autoridades del Condado de Union anunciaron que el próximo mes de febrero desarrollarán dos eventos comunitarios donde mostrarán una serie de programas y servicios que beneficiarán a personas de la tercera edad y discapacitados de cualquier edad.

Dichos eventos tendrán lugar el martes once de febrero en Elizabeth y el miércoles 26 de febrero en Plainfield.

“Queremos asegurarnos de que las personas de la tercera edad y los discapacitados buscando ayuda con alimentos, asilos, y otras necesidades se pueden conectar con todos los programas disponibles que ya existen para ellos”, dijo el presidente de los Freeholders Christopher Hudak. “Si usted o alguien que conoce necesita ayuda adicional para determinar su elegibilidad, le animo a asistir a tales eventos”.

La actividad de Elizabeth (de carácter bilingüe) tendrá lugar en el O'Donnell Dempsey

y continúa hasta el 15 de abril, pero no espere hasta el último momento. Las últimas dos semanas de la temporada de impuestos están extremadamente ocupadas y a menudo hay demasiadas personas.

Usted puede encontrar la localización del Tax Aide más cercano a usted al visitar la página web de AARP <http://www.aarp.org/applications/VMI-SLocator/searchTaxAideLocations.action> (en inglés) o al llamar libre de cargos al 1-888-227-7669.

Diga
Lo Lei En
LA VOZ
www.lavoznj.com

Senior Center, una instalación localizada en el 622 de Salem Avenue. El evento comenzará a las 10 y media de la mañana.

Quienes asesorarán a los visitantes serán expertos del departamento de servicios humanos del Condado de Union que laboran en la llamada Division on Aging and Disability Resource Connection (ADRC).

El encuentro de Plainfield se producirá en el Plainfield Senior Center, ubicado en el 400 de East Front Street. Aquí el evento se iniciará a las once de la mañana.

Los organizadores de ambos reuniones aclararon que no se necesita una cita previa para poder asistir.

Según las autoridades, los funcionarios podrán asesorar a las personas de la tercera edad o discapacitados que necesitan ayuda para pagar el gas, electricidad, medicamentos recetados y otros vitales servicios.

También se proporcionarán referencias para el llamado Senior Health Insurance Program.

“Este evento forma

parte del modelo ADRC, una iniciativa estatal que el Condado de Union decidió adoptar en el 2012”, explicó Hudak. “Su objetivo es ayudar a las personas mayores y a las personas con discapacidad a fin de que permanezcan cómodamente en sus casas e inmersas en sus comunidades”.

El ADRC del Condado de Union gestiona programas estatales al estilo de Medicaid Waiver, Global Options, y el Jersey Assistance for Community Caregiving Program.

Esta División del Condado de Union asimismo ofrece información general y asistencia, comidas a domicilio y educación nutricional para personas de la tercera edad.

La ADRC del Condado de Union es una de los 670 agencias especializadas en la atención de la tercera edad, y es una iniciativa nacional establecida de conformidad con la llamada Older Americans Act.

Para obtener más información sobre la ADRC se recomienda llamar al 888-280-8226 o visitar el sitio electrónico ucnj.org

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

