UCC Lanza Calendario Sobre Violencia Doméstica

El Dr. Dean con algunos de los hombres que aparecen en el calendario: el generalista de servicios estudiantiles, Clinton Miller; el vicepresidente de desarrollo estudiantil, Dr. Demond T. Hargrove; el generalista de servicios estudiantiles, Salim Williams; el estudiante de Union County College Leder Joseph; el custodio Garry Worden; el estudiante Charles Cadmus; el Director de Seguridad Pública, Joe Hines, y el estudiante Joseph Prandy.

Cranford– Union County College presentó en febrero el calendario de The Real Men of Union County College.

Este evento fue copatrocinado por la Oficina del Decano de Estudiantes y el Proyecto Mujeres 100, de la Fundación Union County College. El calendario y el evento se centran en generar conciencia sobre el problema de la violencia doméstica y apoyar a las sobrevivientes.

El decano de estudiantes de la universidad, el Dr. Takeem Dean, presentó la idea de un calendario, como una forma de resaltar cómo los hombres, en particular los hombres de Union County College, pueden apoyar a las sobrevivientes de violencia doméstica. Presenta a doce hombres, que son estudiantes y empleados de la universidad, con citas inspiradoras sobre el tema de la violencia doméstica.

Hombres solidarios

Cada hombre que aparece en el calendario apoya a las mujeres y se opone a la violencia doméstica. Los calendarios son gratuitos para los estudiantes. La facultad y el personal pueden comprarlos por $20, en la Oficina del Decano de Estudiantes.

Los fondos recaudados de la venta de calendarios beneficiarán al Departamento de Servicios de Trabajo Social de la universidad, para la programación relacionada con la violencia doméstica y la agresión sexual.

"Si bien éste es un problema que afecta de manera desproporcionada a las mujeres, debido a que más del 90% de los perpetradores de violencia doméstica son hombres, debemos ser parte de la solución. Como tal, estoy orgulloso de ser parte de este calendario. En Union, nos esforzamos por brindar un entorno seguro e inclusivo", declaró el vicepresidente de desarrollo estudiantil, el Dr. Demond T. Hargrove. La división del Dr. Hargrove incluye la Oficina del Decano de Estudiantes y Servicios de Trabajo Social.

Estadística asombrosa

En la presentación del calendario también estuvo presente la oradora invitada, Lisa Poris, directora del Centro de Justicia Familiar de la Asociación de Jóvenes Mujeres Cristianas (YMCA, sus siglas en inglés) del condado de Union, quien brindó información importante, al dirigirse a los asistentes al evento.

Compartió que las tasas más altas de violencia de pareja íntima existen entre las mujeres de 18 a 24 años, lo que constituye una parte significativa de los estudiantes en edad universitaria. "El 28% de las personas sentadas en un salón de clases han experimentado violencia doméstica en su vida", una estadística asombrosa presentada por la Sra. Poris. Sus comentarios fueron seguidos por una sesión de preguntas y respuestas.

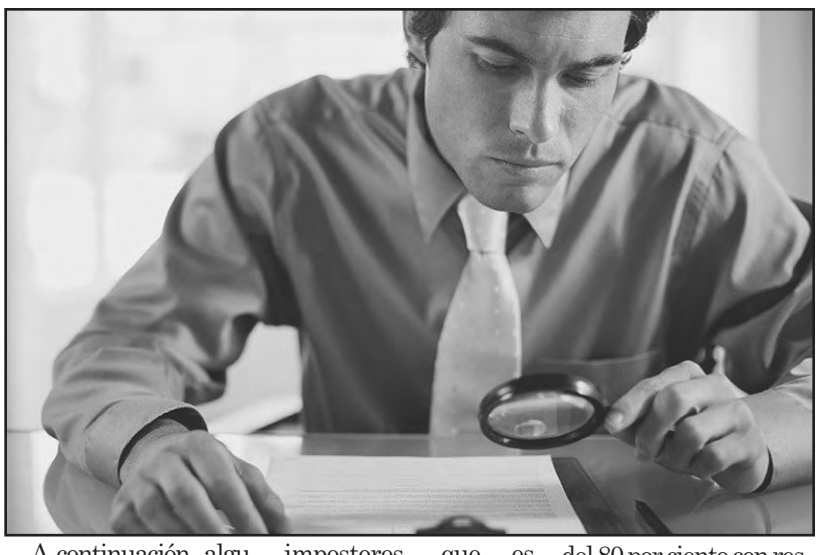
Union County College tiene como objetivo proporcionar un espacio seguro para los estudiantes, con recursos disponibles, a través de los Servicios de Trabajo Social. Si usted o alguien que conoce se encuentra actualmente en una situación de violencia doméstica, comuníquese en cualquier momento con la YWCA del condado de Union, al 908-355-HELP (4357), para obtener ayuda gratuita y confidencial. El soporte está disponible en varios idiomas.

Los Principales Fraudes del 2021

por **Bridget Small** (Especialista en Educación del Consumidor, FTC)

Todos los años, la gente presenta reportes para denunciar fraudes, robos de identidad y malas prácticas comerciales ante la FTC y sus colegas a cargo del cumplimiento de la ley. En 2021, 5.7 millones de personas presentaron reportes y describieron haber perdido más de $5.8 mil millones de dólares con fraudes, una marcada suba de $2.4 mil millones de dólares de pérdidas en un año.

En el Manual de Datos de la Red Centinela del Consumidor de la FTC puedes consultar los tipos de fraudes, robos de identidad y problemas en el mercado reportados por la gente categorizados por estado y por los medios de pago con los que los estafadores lograron apropiarse del dinero, incluidos $750 millones de dólares en criptomonedas.



A continuación, algunos de los puntos destacados:

• Más de 2.8 millones de personas reportaron haber detectado un fraude, una de cada cuatro personas dijo que también perdió dinero. El monto de las pérdidas combinadas fue de $5.8 mil millones de dólares. Las estafas de impostores, que es cuando alguien se hace pasar por una persona o negocio de confianza, causaron pérdidas por $2.3 mil millones de dólares.

• En 2021, casi 600,000 personas presentaron reportes sobre compañías de informes crediticios, lo cual indica un incremento de más del 80 por ciento con respecto al año anterior. Esta marcada suba en los reportes, coloca a las agencias de informes crediticios, proveedores de información y usuarios de informes de crédito en el tercer puesto de las categorías más reportadas en 2021, justo por detrás de las estafas de impostores (2º puesto) y robo de identidad (1º puesto).

• Las personas de entre 20 y 29 años de edad reportaron pérdidas de dinero con fraudes con mayor frecuencia que las personas mayores de 80 años. Mientras que los jóvenes perdieron dinero el 41 por ciento de las veces que sufrieron un fraude, los adultos mayores perdieron dinero solo el 17 por ciento de las veces. Pero cuando las personas mayores perdieron dinero, el monto promedio de sus pérdidas fue de $1,500, lo cual triplica el monto promedio perdido por los jóvenes.

Si detectas una estafa, por favor, repórtala inmediatamente en ReporteFraude.ftc.gov.

•

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ
Abogado
•Accidentes de Automóvil
•Caídas 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

QUIROPRACTICOS

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

Posiciones al Dormir Influyen en Dolor de Cuello y Espalda

West Orange– Ah, dulce sueño. Pero, ¿qué tan dulce es cuando nos despertamos con dolor de cuello o de espalda? La realidad es que nuestra posición para dormir puede contribuir en gran medida a los problemas de la columna, según el Dr Kaliq Chang, del Atlantic Spine Center.

"Idealmente, el sueño es un escape de las cosas difíciles que suceden todos los días, no otra razón por la que enfrentamos más dificultades", explica el Dr. Chang, especialista en manejo intervencionista del dolor. "Pero, a veces, la forma en que dormimos, las posiciones en las que comenzamos la noche y aquellas en las que nos retorcemos durante la madrugada, terminan provocando un dolor de cuello y/o espalda inquietante".

Si ya tiene dolor persistente de espalda o cuello, ya sea por la edad, una lesión u otra razón, es importante comprender que su posición para dormir puede mejorar o empeorar esta situación, agrega Chang.

"No hay duda de que el dolor de espalda o de cuello puede dificultar el conciliar el sueño o permanecer dormido, pero cambiar la posición para dormir también puede quitarle algo de estrés a la columna y hacer que sea más probable que obtenga un sueño reparador", continúa.

Cómo afecta la columna vertebral

¿Por qué tu posición para dormir es importante para tu columna? Por la sencilla razón de que dormir en ciertas posiciones ejerce una presión adicional sobre partes de su cuello, hombros, caderas y espalda baja. Todas estas áreas, por supuesto, pueden terminar sufriendo de la posición "incorrecta", lo que lleva a un dolor de cuello o espalda, explica el Dr. Chang.

Dr Kaliq Chang

¿El máximo infractor? Dormir boca abajo. La postura boca abajo aplana la curva natural de la columna y requiere girar el cuello, lo que puede provocar dolor en la base del cuello entre los hombros, agrega.

Por otro lado, hay una acción que puede tomar que casi siempre beneficia a la columna vertebral: cambiar frecuentemente su posición para dormir durante la noche.

"A veces somos conscientes de que nos estamos moviendo, girando o ajustando nuestra almohada durante esos momentos confusos del sueño. Cambiar de posición, definitivamente, ayuda a aliviar la presión de la columna. Si puede, trate de mover su cuerpo como una sola unidad al darse la vuelta, sin girar ni doblar la cintura, mientras su cara apunta en otra dirección. Esto también reducirá la tensión en la columna".

Cómo abordar el dolor por la posición

Más allá de los conceptos básicos para modificar la posición para dormir y evitar agravar la espalda o el cuello, el Dr. Chang ofrece estos consejos para aliviar el dolor:

• ¿Duerme boca arriba? Puede colocar una almohada debajo de las rodillas para ayudar a mantener la curva natural de la columna.

• ¿Duerme de lado? "Suba las piernas ligeramente hacia el pecho y duerma con una almohada entre las rodillas", sugiere el Dr. Chang.

• ¿Duerme boca abajo? Coloque una almohada debajo de la parte inferior del abdomen para aliviar la tensión en la espalda.

Si se da cuenta de que una almohada bien colocada puede ayudar a optimizar la posición de la columna, independientemente del estilo de sueño, también es aconsejable comprender cuánto importa la elección de su almohada cuando está en su lugar normal, debajo de la cabeza. En ese sentido, el Dr. Chang recomienda elegir una almohada que no sea demasiado alta, ni demasiado baja, pero que se sienta como si simplemente estuviera apoyando la curva natural de su cuello. Algunas personas logran más comodidad usando dos almohadas o quitándose una, comenta.

"Es una señal de alerta cuando te despiertas con dolor de cuello o de espalda", dice el Dr. Chang. "Si lo hace, preste mucha atención a su posición para dormir y al uso de almohadas, ya que esos son elementos importantes que provocan dolores y molestias. Dado que pasamos aproximadamente un tercio de nuestras vidas dormidos, ¡o esperamos hacerlo!, ajustar estos factores es tiempo bien invertido", concluye.

MURGADO & CARROLL, Esqs.
Abogados
Horarios con cita previa. Llame o envíe un correo electrónico a robert@murgadocarroll.com para concertar una cita
ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
ACCIDENTES DE TRABAJO
La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes
761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208
(908) 659-0101