

Ponte en Forma de Manera Dulce y Totalmente Natural

Las fiestas llegaron y se fueron, ya hasta comimos los tradicionales tamales del Día de la Candelaria y celebramos con dulces y postres el Día de San Valentín. De modo que ¡se terminaron las excusas, ya es hora de empezar! Después de toda esa comida, bebidas y festejos, lo único que ha quedado más delgado son nuestras billeteras mientras que muchos de nosotros tenemos varios kilos de más. Este ciclo se repite cada principio de año y de todos los propósitos de año nuevo, los que encabezan la lista son ponerse en forma y realizar actividad física.

Este inicio de año no fue la excepción; nos inscribimos en el gimnasio y probamos de todo, hasta dietas rigurosas para lucir y sentirnos mejor. Sin embargo, los métodos extremos suelen durar poco, razón por la que la experta en fitness y bienestar Bárbara Trujillo Gómez está colaborando con National Honey Board (NHB) para guiarnos en un reto de tres meses en www.miel pura.org / reto.miel pura.org. El "Reto Fitness y Energía de Miel Pura" tiene el objetivo de ayudarnos a retomar el camino para adoptar un estilo de vida activo – todo con la ayuda de la miel. Sí, miel... ¡energía natural!



Bárbara Trujillo Gómez, experta en fitness y bienestar en uno de sus programas de ejercicios.

puede resultar difícil pero no es necesario pasarse horas en el gimnasio para obtener resultados. "Ingerir comidas balanceadas y hacer 20 a 30 minutos de ejercicio físico tres a cuatro veces por semana es fundamental para ayudar a ponerse en forma y la miel puede darte la energía que necesitas para perseverar con tu nuevo estilo de vida," dice Bárbara.

La miel es un energizante totalmente natural que se puede consumir para enfrentar un día de gran actividad y también disfrutar como una dulce recompensa

después de un largo día de trabajo. Sin importar si la actividad que realizas es ir al gimnasio o salir a caminar, una cucharada de miel en el agua que tomas te dará ese impulso que necesitas para mantenerte con motivación y energía. También puedes usar esa energía extra para hacer otros cambios fáciles, tales como cocinar después del trabajo en vez de comprar comida preparada para el almuerzo o la cena. ¡Hacer tu comida no sólo te ayudará a reducir calorías sino también a quemarlas, pues estarás moviéndote de aquí

para allá!

La miel es una fuente de energía rápida, fácil, deliciosa y totalmente natural, ya que tiene una particular composición de carbohidratos a base de una combinación de azúcares naturales con pequeñas cantidades de antioxidantes, enzimas, minerales, vitaminas y aminoácidos. Sin importar el tipo de ejercicio que realices, los carbohidratos estimulan las contracciones musculares para ayudar a mantener el nivel de actividad y, finalmente, a lograr tus metas de fitness. "Es asombroso que un alimento que a todos nos gusta y que siempre tenemos en la alacena pueda tener un impacto tan importante en nuestro bienestar y nos entusiasma tener a Bárbara para guiarnos en cómo la miel nos puede ayudar a alcanzar un estilo de vida activo," comenta Catherine Barry, Directora de Marketing de National Honey Board.

Continúa este año con un programa ¡que realmente funciona! Únete al "Reto Fitness y Energía de Miel Pura" registrándote en www.miel pura.org / reto.miel pura.org; ahí tendrás acceso a una rutina de ejercicios, consejos, un menú a base de miel (desde el desayuno hasta la cena) y mucho más.

Alarmante epidemia de suicidios entre los adolescentes

Westfield, NJ- Contact We Care, una organización que mantiene una línea telefónica directa para prevenir casos de suicidios, anunció que pondrá en marcha una iniciativa especialmente dedicada a los adolescentes y jóvenes.

Se trata de la campaña titulada en inglés Save our Youth que dará inicio hoy jueves 22 de marzo.

Según estadísticas, el suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años y la cuarta causa principal de muerte entre jóvenes de 10 a 14. Además el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los estudiantes universitarios. Cada año se quitan la vida unos 5 mil jóvenes con edades entre los 10 y los 24 años. Los expertos del Instituto Nacional de Salud Mental consideran que por cada caso de suicidio completado se producen por lo menos 25 intentos fallidos. De acuerdo con la Conferencia Nacional de Legislaturas Estatales, el 19.3% de los estudiantes de secundaria han considerado seriamente el suicidio y el 14.5% han hecho planes para suicidarse. "Todos hemos leído alguna vez sobre como los jóvenes intentan quitarse la vida cuando consideran que son profundamente humillados en Facebook o en un aula de cualquier escuela o universi-

dad", declaró Joanne Oppelt, la directora ejecutiva de Contact We Care. "Pero también existen adolescentes a nuestro alrededor que están experimentando mucho dolor y sin embargo no somos capaces de percatarnos de sus tragedias. Estos son jóvenes que viven aislados y en un gran número su sólo contacto es el Internet". "A través de esta campaña vamos a salvar, literalmente, a nuestra juventud. Para ello es necesario crear conciencia entre las personas que permanecen más cerca de estos jóvenes, es decir, sus padres, los educadores y los que trabajan con ellos en las organizaciones juveniles. También esperamos aumentar la capacidad y los recursos de CONTACT We Care para poder ayudar cuando nos llamen."

CONTACT We Care es la única línea telefónica para prevenir suicidios en el centro y norte de New Jersey. La organización dispone de más de 100 voluntarios capacitados quienes responden unas 30 llamadas diarias y unas 11 mil al año. Sus voluntarios asisten además a 50 horas de entrenamiento para poder responder con efectividad la amplia gama de llamadas que reciben así como cursos avanzados en técnicas de prevención del suicidio

Joanne Oppelt reveló

que número de llamadas de los jóvenes está aumentando a un ritmo alarmante. En vista del problema CONTACT We Care está implementando modernas tecnologías que permiten interactuar mejor con los jóvenes mediante mensajes de texto. "Sin embargo, necesitamos hacer más", dijo Oppelt. "Tenemos que contratar a más personal y ampliar nuestra capacidad de servir a los más jóvenes. Esta campaña nos ayudará no sólo a instruir a las personas más cercanas a los jóvenes sino también a aprender más acerca de sus problemas". De acuerdo con investigaciones, los factores que contribuyen al suicidio entre los adolescentes son: • Depresión • Divorcio • Presiones para que tengan mejor desempeño académico • Rechazo de los amigos o compañeros • Abuso de sustancias • La muerte de un ser querido • El suicidio de alguien que conocen

"El abuso y la intimidación en las escuelas igualmente contribuye a que los adolescentes opten por el suicidio al no contar con un sólido respaldo en el hogar y la familia", explicó Oppelt. "Las investigaciones muestran que los adolescentes que son molestados o intimidados tienen un mayor riesgo de suicidio." De acuerdo con Family First Aid,

casi el 30% de los adolescentes en Estados Unidos (unos 5.7 millones) ha sido víctimas o se ha convertido en victimarios en situaciones de acoso escolar. El acoso escolar incluye la intimidación física, verbal y emocional y también a través del Internet.

Según el Cyberbullying Research Center:

• Aproximadamente el 20 % de los estudiantes reportan haber experimentado acoso cibernético en sus vidas.

• Los tipos más comunes de acoso cibernético son comentarios hirientes (13%) y los rumores a través del internet (12%).

• Las niñas son las que tienen más probabilidades de sufrir acosos cibernéticos en sus vidas (25%) Los varones sólo el 16%. "Las presiones que hoy enfrentan los jóvenes son muy diferentes a las que tuvieron que encarar sus padres o abuelos cuando tenían su edad", dijo Oppelt. "Es cierto que cada generación experimenta una brecha generacional pero nunca como ahora se había producido un abismo tan profundo entre las generaciones. Esperamos que nuestra campaña Save our Youth contribuya a cerrar esa brecha".

Los interesados en este programa pueden comunicarse con el 908-301-1899 o visitar el www.contactwecare.org

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

•Accidentes de Automóvil
•Caidas por negligencia de otro
•Accidentes de Trabajo
•Muerte por Negligencia (wrongful death)
•Casos de Incapacidad al Seguro Social
425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CHIRUJANO 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
909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800

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

Pandillas al asecho, proteja a sus hijos

Por: Luisa Fernanda Montero

A la difícil realidad que viven muchas familias hispanas gracias a su situación migratoria, se suma el riesgo de que sus hijos adolescentes se unan al creciente número de pandillas juveniles que pululan en Estados Unidos.

De acuerdo con el Centro de Inteligencia Antipandillas, organismo creado por el FBI, las pandillas están creciendo, evolucionando y convirtiéndose en una amenaza cada vez más grande.

En su Informe Nacional sobre la Amenaza de las Pandillas 2011, dicho organismo señala que existen más de 33 mil pandillas que operan en los 50 estados, el Distrito de Columbia y Puerto Rico.

Los jóvenes inmigrantes, que muchas veces han crecido lejos de sus padres – que emigran antes que ellos y los dejan al cuidado de familiares o amigos – deben enfrentarse a un proceso de socialización y reinserción familiar que los hace vulnerables.

En muchos casos hay una distancia marcada entre padres e hijos que debido a los años de alejamiento han perdido los códigos de comunicación. A ello se suman las rutinas laborales que muchas veces exceden los horarios convencionales, ya que los padres se ven obligados a trabajar horas extras y dobles jornadas.

Así, la distancia entre padres e hijos es cada día más grande y los jóvenes se ven expuestos a una sociedad desconocida, a un idioma desconocido y a unos códigos de comportamiento difíciles de asumir en su ya complicada adolescencia.

El desarraigo y la soledad hacen de las suyas y es allí cuando los jóvenes son presa fácil de los grupos callejeros de delincentes que les ofrecen la posibilidad de pertenecer a un grupo, de tener amigos y de acceder rápida-



Luisa Fernanda

mente a las supuestas ventajas del dinero.

¿Cómo enfrentarse a esta realidad? ¿Cómo evitar que sus hijos sucumban a la tentación de las pandillas?

Para empezar hay que estar pendiente de las señales de alerta. Los años tempranos de la adolescencia – de 12 a 14 años de edad – son determinantes porque es en este tiempo en que los jóvenes comienzan a involucrarse con las pandillas o a considerar la posibilidad de hacerlo.

Los jóvenes en riesgo, pueden empezar a tener cambios negativos de comportamiento como apartarse de la familia, decaer en su desempeño escolar o dejar de asistir a clases, manifestar un deseo inusual de mantener sus asuntos en secreto o mostrar una conducta conflictiva y llegar a la confrontación y al irrespeto por la autoridad de los padres, los maestros o las fuerzas

del orden.

Los jóvenes pueden también empezar a inclinarse exageradamente por algún color en particular – puede que decidan usar solo ese color en su ropa – tener cambios drásticos en su estilo, en el corte de cabello o usar señales con las manos para comunicarse con sus amigos. Si la situación es aún más grave el abuso de alcohol o drogas puede ser una realidad, así como la presencia de lesiones físicas causadas por peleas o la posesión repentina de artículos de valor o dinero.

El antídoto es el amor. Hable a tiempo con sus hijos sobre las pandillas y la manera de evitarlas. Comparta tiempo con ellos. Es claro que no tiene todo el día pero la calidad de tiempo que le ofrezca a sus hijos puede hacer la diferencia. Trate por todos los medios de restablecer la comunicación.

Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres, enséñele a sus hijos a lidiar con las presiones externas y marque límites. Recuerde que más que un amigo, lo que necesitan sus hijos es un padre.

Siempre hay alternativas, busque la forma de compartir tiempo en familia y mantener las tradiciones familiares y culturales y sobre todo escúchelos. Si siente que la situación se le sale de las manos, busque ayuda. Usted puede hacer la diferencia.

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



Diga
Lo Lei En
LA VOZ
www.lavoznj.com