

# LA VOZ

THE SPANISH VOICE OF NEW JERSEY  
COLABORADORES

Abel Berry, Dra. María Elena Planas, Miguel A. Erice, Guillermo Estévez, Luis E. Queralt, Margarita García, Pelayo Balbis Torregosa, Daniel I. Pedreira, Rodrigo Viamonte, Rafael Domiciano, María Teresa Villaverde Trujillo, Betty Vasquez Molina, Israel Abreu, Dr. Carlos Carbonell, Ricardo Aguirre, Domingo Pujols, Armando Canda, Ramón Vera

(Las opiniones en las columnas o secciones firmadas son de su autor y no reflejan necesariamente la opinión o el sentir de LA VOZ)

## JUNTA DE DIRECTORES

Daniel García Virginia Iturralde  
A. García-Berry A. Roberto García

PUBLISHER: Daniel García  
EDITOR: Virginia I. García

PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS  
Daniel García

SITIO WEB  
Abel R. García

ARTE Y DIAGRAMACIÓN  
Federico del Castillo Laura Gruce

FOTOGRAFÍA  
Ricardo Aguirre, Jay Davis, Ramón Vera

DISTRIBUCIÓN /CIRCULACIÓN  
Lázaro Serra Robert Lee

## LA VOZ

Publicado por "The Voice Publishing Corp."  
P.O. Box 899 Elizabeth, New Jersey 07207  
E-mail: lavoznj@aol.com  
Website: www.lavoznj.com

Union County ----- (908) 352-6654  
Middlesex County ---- (908) 352-6619  
Essex County ----- (201) 352-7448  
Hudson County ----- (201) 866-7754  
Fax ----- (908) 352-9735

Miembros de:  
NAHP, HMC,  
NAJH y NJPA

National Association  
of Hispanic Publication



## Encienda una Vela

Por: Stephanie Raha  
Editor in Chief



### Mantenernos positivos aunque estemos rodeados de personas negativas (II)

#### Conócete a ti mismo

"La actitud es un pequeño detalle que hace una gran diferencia." Winston Churchill

"Si usted realmente tropieza muy a menudo con personas negativas debería preguntarse, ¿Qué me está diciendo esta situación sobre mí?", dice Meri Miglino, una entrenadora personal de Albany, New York, quien califica a las personas negativas como vampiros de energía. Para explicar mejor su punto de vista Miglino sugiere analizar, por ejemplo, si usted frecuenta a personas que siempre se están quejando de algo. Y si ese es el caso, ¿usted termina contagiado y también empieza a quejarse?

En tales casos Miglino recomienda mirar la situación para ver si estas quejas o personas siempre protestando en realidad le ayudan a alimentar o fortalecer sus propias carencias. Es decir, usted debe descubrir si de alguna manera esas posturas relacionadas con las quejas le hacen sentir superior, reafirma sus propias actitudes, o le son un suministro de chismografía. Una vez que usted comprenda sus verdaderas motivaciones podrá avanzar de una manera positiva.

Merci Miglino recomienda distanciarse de las personas negativas. Pero si no se puede escapar de ellas usted tiene otra opción: la aceptación. "La aceptación no significa rendirse," explica ella. "Cuando estoy aceptando algo acerca de mí mismo, sobre una situación o relacionado con una persona hay paz y serenidad en eso. Se necesita práctica pero con la aceptación resulta posible.

CONSEJOS PARA MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA EN MEDIO DE PERSONAS NEGATIVAS (del escritor Rucha Tadwalkar)

1. **No tome las críticas como ataque personal.** "Muchas veces, cuando las personas enfrentan serias dificultades en sus vidas, entonces quienes les rodean se convierten en el blanco de sus reacciones poco saludables."

2. **Permanecer agradecido por lo que va bien.** "Hacer una lista de gratitud, que las personas sepan lo agradecido que está por su presencia, y cuente sus bendiciones por los pequeños éxitos."

3. **Recuerde que cada uno tiene su propio viaje.** "Todos tenemos que aprender diferentes lecciones en la vida. Quizás esta persona ha llegado a tu vida por una razón."

4. **Ver este reto como una oportunidad para el crecimiento y el auto-descubrimiento.** "Cambiar nuestra forma de pensar puede transformar nuestras actitudes."

5. **Pase tiempo a solas.** "Dedique tiempo para sus aficiones favoritas: escribir un diario, dar un

## El odio y la humildad en los medios sociales

Dr. Gary Welton



Fui un adoptador tardío de Facebook. Tenía un temor persistente de que nadie se iba a hacer amigo mío y que mi experiencia en la red social se convertiría en un monólogo. Por supuesto que era irracional.

Actualmente tengo 257 amigos, representando mis conexiones durante las varias décadas de mi vida. He trabajado diligentemente para publicar perspectivas interesantes e intrigantes. Algunos de mis amigos han sugerido gentilmente que he tenido éxito.

Mis preciados amigos representan toda la gama del espectro político. Muchos son seguidores del Presidente Donald Trump; otros hicieron campaña para Bernie Sanders. Algunos escriben mordaces declaraciones contra la senadora Elizabeth Warren y otros publican venenosas diatribas contra el Presidente. Sin embargo, cuento a todos y a cada uno de ellos como mis preciados amigos.

Con orgullo observo que nunca he tenido que hacer amistades intencionalmente con nadie. Durante unos meses tuve una pantalla táctil hipertextiva en mi computadora, en la que a veces sentía la elección de mi dedo, aunque no estaba cerca de la pantalla. Durante este tiempo mi computadora, sin mi conocimiento, accidentalmente eliminó de mi lista de amistades a uno de mis amigos sensibles. Afortunadamente, me preguntó sobre mi elección, y pudimos restablecer nuestra conexión en Facebook.

Por otro lado, he tenido algunos "amigos" que me bloquean. Aparentemente, se ofendieron con algunas de mis opiniones moderadas y encontraron que era necesario protegerse de mí. Supongo que no estaban de acuerdo con algunas de mis posiciones. Eso es bastante comprensible, dado que no siempre estoy de acuerdo con todas mis posiciones tampoco. De hecho, aunque nunca he bloqueado a ninguno de mis amigos, a veces me he acercado a bloquearme. ¿Es esa una opción?

Busco aprender y expandir mi pensamiento cuando leo los posts de amigos que tienen diferentes perspectivas a las mías. Por supuesto que sabemos que las publicaciones extremas en Facebook no convencer a casi nadie de cambiar significativamente su pensamiento sobre ninguna cosa. Sin embargo, encuentro que me convierto en un ciudadano más informado y un mejor pensador, como resultado de considerar publicaciones con las que no estoy de acuerdo. No obstante, desearía que la gente bajara el tono de sus actitudes y mostrara menos odio.

Seguí los mensajes de Facebook y comentarios durante las visitas de otoño de Richard Spencer a varias universidades. Spencer es el Presidente del polémico Instituto Nacional de Política, una organización de supremacía blanca. Yo no apoyo de ninguna manera las opiniones de Spencer o su odio mordaz. Sin embargo, tampoco apoyo el odio anti-Spencer que observé en muchos comentarios de Facebook durante estas visitas. Mi esposa describió los comentarios como "odiando a los aborrecedores". Podemos hacerlo mejor.

En marcado contraste está el post sobre Julius Long, un afroamericano en Gainesville, Florida, quien buscó comunicar un mensaje de amor y no de odio a los supremacistas blancos. Su padre publicó, "(Julius) escoltó al hombre y habló con él por más de una hora. Eventualmente, lo acompañó hasta su auto e intercambiaron información de contacto. Este extraño encuentro demuestra que, cuando hablamos entre nosotros, podemos entendernos mejor y un día el amor conquistará el odio".

Los medios sociales han hecho extremadamente fácil alzar la voz, gritar y odiar, pero debemos hacerlo mejor. Necesitamos actuar más como Julius Long y transmitir mensajes de amor y

(Pasa a la Página 26)

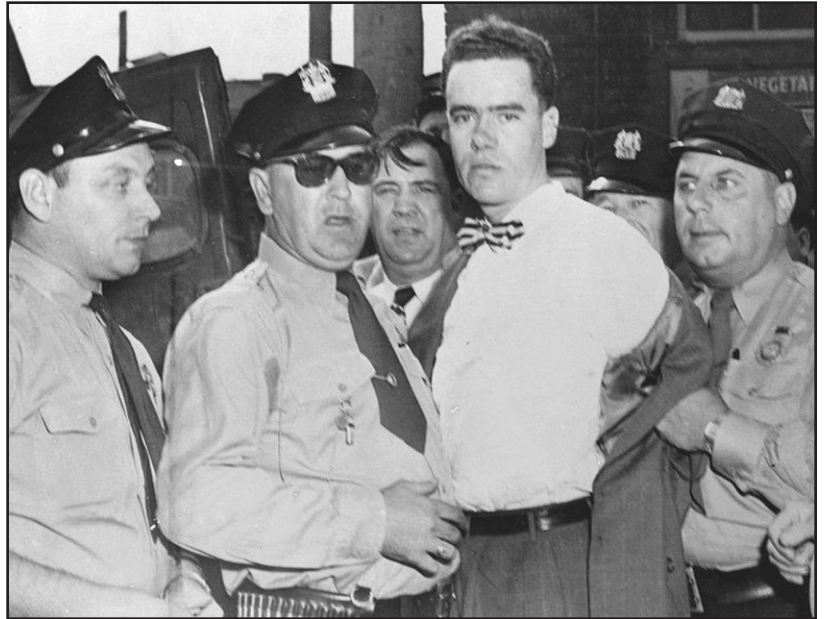
paseo, o meditar. Darnos tiempo para pensar puede crear maravillas en nuestra psique y actitudes generales."

#### SOBRE THE CHRISTOPHERS

The Christophers es una institución sin fines de lucro que pretende difundir las mejores tradiciones del cristianismo y mejorarnos como seres humanos. Cualquier donación que usted ofrezca a The Christophers es deducible de impuestos. Sus colaboraciones deben enviarse a la siguiente dirección: The Christophers, 5 Hanover Square, NY, NY 10004

## EJECUCION EN MASA OR "MASS MURDER"

Por el Dr. Julio C. del Castillo



Howard Unruh es arrestado después que la policía logró sacarlo de su apartamento con gases lacrimógenos.

Estimado y desocupado lector, te pido disculpas por empezar el título de este artículo en español y en inglés. No se me ocurre otra forma de hacerlo, ya que los que hablan inglés y los que no, se refieren a este cataclismo con mortandad como el "mass murder". Y el cuento que les quiero decir va más o menos así:

Durante la temporada de Navidad de 1948, un supuestamente buen hombre, quien fuera veterano de la Segunda Guerra Mundial, y quien

zapatos que le molestaban, y el zapatero de la cuadra los ajusta lo mejor que pudo, pero a Unruh no le gustó y lleno de rencor se le quejó al zapatero y saliendo del lugar buscó su librito en uno de sus bolsillos y apuntó que el zapatero necesitaba ser castigado.

Bueno, días después de su discusión con el zapatero, Unruh visita la barbería de la cuadra y le pide un pelado o corte de pelo, y el barbero alegremente le cortó el pelo. Unruh



Los titulares del día que incluyen los asesinatos cometidos por Unruh.

frecuentemente leía la biblia y pregona a favor del cristianismo, va a entrar en su casa, situada en una calle comercial de Camden, New Jersey, y su camino es interrumpido por un grupo de arbolitos de navidad que estaban adornados con bolas y bombillos de diferentes colores.

Howard Unruh se llamaba ese buen hombre, y después de observar la belleza de los adornos se preguntó a sí mismo de donde procedía la electricidad que lo alumbraba, y llegó a la conclusión que la energía eléctrica era sustraída de su casa. Llegó a la conclusión que el dueño de los arbolitos le estaba robando a él la energía eléctrica de su casa la cual él pagaba mensualmente. Unruh ni se violentó ni buscó pelea; Simplemente en un pequeño librito escribió que el joven que vendía los arbolitos sería castigado por él en un futuro.

Pasa el tiempo y Unruh discute con el farmacéutico de la cuadra, porque a Unruh no le gustó la medicina que el farmacéutico le ofrecía. La esposa del farmacéutico, atenta al bienestar de su marido, al escuchar la discusión, salió de donde estaba, apareció en la farmacia y defendió los puntos de vista de su marido, y Unruh fue ordenado fuera de la farmacia. Cuando salió, sacó el librito que tenía en el bolsillo y apuntó al farmacéutico y a su esposa. Algún día tendrían que pagar por la falta de respeto a la cual él había sido sometido.

El tiempo continúa pasando, y un día Unruh ordena que le ajusten los

se miró en el espejo, no le gustó lo que vio, creyó que no lo habían pelado bien, intercambió desagradables palabras con el barbero, y saliendo de la barbería obtuvo su librito de uno de sus bolsillos y apuntó que algún día el barbero sería castigado. Pues la lista de posibles futuras víctimas continuaría siendo alargada, solo que muchos años han pasado y mi memoria del caso las ha olvidado.

Un día, el 6 de septiembre de 1949 (Labor Day), cuando Unruh caminó tranquilamente por la calle comercial donde él vivía, llegó a la farmacia, y pistola en mano mató al farmacéutico, cuya esposa, al oír el ruido de disparos, entró en la farmacia donde fue acribillada a balazos. Unruh impasiblemente abandona la farmacia, y se dirige a la barbería donde el barbero le está cortando el pelo a un niño de dos años, y calmadamente, con pistola en mano va a donde el zapatero y lo acribilla a balazos al barbero y al inocente niño.

Calmadamente, con pistola en mano, va a donde el zapatero y lo acribilla a balazos. Unruh sale de la zapatería, y va a cruzar la calle en busca de otras víctimas. Un automóvil parado o detenido por una luz roja del semáforo le interrumpe el paso, y Unruh saca sus dos pistolas y acribilla a balazos a los pasajeros del automóvil, dos mujeres y un niño, todos de la misma familia.

El tiroteo sigue en aquella vecindad, y Unruh se parapeta en su pro-

(Pasa a la Página 26)