

## Enriquecimiento académico para toda la familia

Plainfield, NJ –(August 26, 2017) – Los padres, niños, adolescentes y estudiantes de todas las edades están invitados a inscribirse en la Academia de los Sábados, un programa gratuito de enriquecimiento académico, ofrecido por las Escuelas Públicas de Plainfield. Las clases comienzan el 23 de septiembre de 2017 en Plainfield High School, 950 Park Avenue, de 10:00 a.m. a las 12 del mediodía.

El objetivo de la Academia del sábado es aumentar la participación de la comunidad y construir una relación positiva con los padres, los estudiantes y la comunidad para aumentar el rendimiento de los estudiantes en el aula. Las investigaciones demuestran que cuando la comunidad participa activamente en sus escuelas, los estudiantes tienen éxito y se desempeñan a niveles académicos más altos.

Todos los residentes de Plainfield son bienvenidos a inscribirse en clases de arte, habilidades de computación / mecanografía, ajedrez, familia y salud, temas de nutrición, conceptos matemáticos, artes marciales, español conversacional, zumba e inglés como 2do idioma.

Las clases de computación para adultos están disponibles en



Nuevas clases en Computadoras y Artes Marciales

orden de inscripción. Los estudiantes podrán participar en ocho (8) sesiones del 30 de septiembre al 18 de noviembre, 2017 de 10:00 a 11:00 a.m.

Este año por primera vez, la Academia del Sábado ofrecerá Artes Marciales con el Sr. Jamil Abu-Bakr. Sr. Abu Bkar, tiene más de 20 años de experiencia enseñando el arte de la autodefensa. Todas las edades son bienvenidas a asistir a su clase de forma gratuita.

Las clases comienzan el sábado 23 de septiembre de 2017 al 9 de diciembre de 2017 y del 3 de febrero al 19 de mayo de 2018.

El programa de la Academia del sábado también tiene como objetivo hacer que la educación sea divertida y ofrecer cursos que no están disponibles para las familias durante la escuela y la semana de trabajo. El único requisito es que las familias vivan o trabajen en Plainfield y que los niños de cinco a diez años de edad estén acompañados por un adulto.

Los cursos de la Academia del Sábado son impartidos por voluntarios de Plainfield, entre ellos profesores universitarios jubilados de la Universidad de Rutgers, profesionales

de la salud de la familia, estudiantes universitarios, maestros sustitutos de Plainfield, profesionales de Plainfield y administradores de la ciudad. Las clases utilizan aulas, laboratorios de computación y el estudio de baile.

Para inscribirse, visite su escuela local, regístrese en línea o descargue la solicitud desde nuestro sitio web en [www.plainfieldnj12.org](http://www.plainfieldnj12.org). Las solicitudes de inscripción en español están disponibles.

Para información llame a Gloria Montealegre, Enlace de la Comunidad, al 908-731-4333 o al correo electrónico

## SECCION PROFESIONAL

### ABOGADOS

#### JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
  - Caidas por negligencia de otro
  - Accidentes de Trabajo
  - Muerte por Negligencia (wrongful death)
  - Causa 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

### 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

## Tres meriendas fáciles y saludables para el regreso a la escuela



Ileana Montoya, Dietista y Nutricionista Certificada. Fundadora de LunaFit Nutrition.

Ahora que la escuela va a comenzar, muchos de ustedes se preguntarán "¿Qué pueden dejarle a sus hijos para comer después de la escuela y antes de la cena?" Es muy fácil dejar pasabocas como las papas fritas, que son altas en grasa o las bebidas azucaradas, que no aportan ninguna nutrición para el crecimiento de sus hijos. Pero, con leer y poner en práctica algunas de las opciones mencionadas a continuación, usted tendrá una excelente idea acerca de la mejor merienda para dejarle a sus hijos; ¡Meriendas que son saludables, sabrosas y muy provechosas!

• Mantequilla de maní o almendras sobre tostadas de trigo integral. Esta es una merienda fácil y extremadamente deliciosa. Es una mezcla perfecta de granos, grasas, proteínas y frutas. Usted puede prepararla con anticipación y dejar fruta cortada, como banano o fresas, para permitir que su niño ponga la fruta encima de la mantequilla de maní o almendras a su gusto.

• Zanahorias pequeñas y Hummus (pasta de garbanzos). Las zanahorias pequeñas siempre han sido favoritas los niños. ¡Son fáciles de comer y muy crujientes! Hummus es una crema de puré de garbanzos que es alta en proteína, fibra and nutrientes. El hummus combinado con las zanahorias pequeñas crea una gran merienda, con alto porcentaje de nutrientes y un sabor interesante.

La entrada al Festival de la Cosecha es de \$4 por persona, con niños de 6 años y menores admitidos de forma gratuita. Puede haber un cargo por algunas de las actividades. El Centro Trailside está ubicado en el 452 de New Providence Road en Mountainside. Para más información, visite [www.ucnj.org/trailside](http://www.ucnj.org/trailside).

**Diga Lo Lei En LA VOZ**

[www.lavoznj.com](http://www.lavoznj.com)

• Palitos de queso de mozzarella y una fruta entera. La cantidad recomendada de fruta que deben comer los niños van desde 1 a 2 tazas al día, dependiendo de la edad. Los meriendas con frutas representan una excelente oportunidad para alcanzar esta recomendación. Una fruta entera o una taza de frutas pequeñas se pueden acompañar con palitos de queso de mozzarella, que aportan proteína y calcio; que son, en definitiva, dos de los nutrientes esenciales para el crecimiento de los niños.

\*Para mejorar tu bienestar haga una cita o contáctenos a través de: [www.lunafitnutrition.com](http://www.lunafitnutrition.com) y/o síganos por Facebook e Instagram como @lunafitnutrition. ¡Buen provecho!

• Palitos de queso de mozzarella y una fruta entera. La cantidad recomendada de fruta que deben comer los niños van desde 1 a 2 tazas al día, dependiendo de la edad. Los meriendas con frutas representan una excelente oportunidad para alcanzar esta recomendación. Una fruta entera o una taza de frutas pequeñas se pueden acompañar con palitos de queso de mozzarella, que aportan proteína y calcio; que son, en definitiva, dos de los nutrientes esenciales para el crecimiento de los niños.

\*Para mejorar tu bienestar haga una cita o contáctenos a través de: [www.lunafitnutrition.com](http://www.lunafitnutrition.com) y/o síganos por Facebook e Instagram como @lunafitnutrition. ¡Buen provecho!

## Ayuda Diaria está disponible a los Residentes del Condado de Union

Condado de Union, NJ – La Junta de Freeholders del Condado de Union le recuerda a los residentes que se encuentran permanentemente discapacitados pueden recibir asistencia bajo el Programa de Asistencia y Servicios Personales, un programa estatal diseñado para promover la vida independiente.

"El Programa de Asistencia y Servicios Personales ha hecho una diferencia muy significativa en la vida de los residentes del Condado de Union por más de 30 años, dijo Bruce H. Bergen, presidente de la Junta de Freeholders. "Toda la comunidad se beneficia cuando las personas discapacitadas pueden realizar su potencial ya sea para empleos, desarrollo profesional y trabajo voluntario."



El Programa de Asistencia y Servicios Personales proporciona fondos para asistentes entrenadas para ayudar con tareas esenciales de la vida cotidiana. Esta pueden ser, ayudar a vestir, bañar, preparar la alimentación, ayudar con la limpieza, lavar la ropa o ir al mer-

cado. Las asistentes personales también pueden ayudar con el transporte, la correspondencia y el pago de las cuentas.

Las personas que pueden participar en este Programa deben estar entre las edades de 18 a 70, y estar empleadas, inscritos en

un entrenamiento, o envueltos en trabajo voluntario por lo menos 20 horas por mes.

Para participar en el programa la persona debe ser residente del Condado de Union y ser capaz de seguir direcciones para los servicios necesarios.

La elegibilidad no se basa en sus ingresos o bienes. Sin embargo, los residentes deben contribuir al costo de los servicios basado en sus ingresos y el tamaño de su familia.

Para más información del Programa de Asistencia y Servicios Personales y otros servicios para individuos discapacitados, pueda ponerse en contacto con el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Union, Oficina de Incapacidad, al 908-527-4845.

## 36vo Festival Anual de la Cosecha en Trailside el 24 de Septiembre

Mountainside, NJ.- La Junta de Freeholders del Condado de Union y el Departamento de Parques y Recreación invitan a todos a asistir al 36avo Festival Anual de la Cosecha el domingo 24 de septiembre en el Trailside Center en Mountainside desde las

11 am hasta las 5 pm, llueva o no llueva.

El Festival de la Cosecha es una celebración de los primeros años de la historia de los Estados Unidos que ofrece música y entretenimiento, narración de cuentos, exhibición de la cocina de americanos nativos, zoológico, pase-

os de ponies, artesanías coloniales, juegos y artes de niños, comida y un huerto calabazas. El siempre popular edificio de espantapájaros se presentará otra vez.

"Este evento da a los asistentes una oportunidad para ver cobrar vida a la cultura y la historia americana tem-

prana mientras caminan por los terrenos del festival en la reserva pintoresca Watchung", dijo Bruce H. Bergen, Presidente de los Freeholders del Condado de Union. "Los visitantes de todas las edades disfrutarán de este fascinante y divertido evento."

## 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

