

Freeholders Finanzan Nuevos Equipos para "Seniors" en Clark



La Junta de Freeholders del Condado de Union otorgó \$25,000 mediante su concesión "Senior Focus" al Municipio de Clark el cual se utilizó para la compra de equipo para ejercicios específicos para las personas de la tercera edad, instalados en el Senior Fitnxx Center localizado en el Municipal Building 430 Westfield Avenue. La concesión ayuda en la compra de una remadora, una máquina elíptica, y una máquina de andar. En la foto, desde la izquierda Bill Smith, concejal at large, en Clark; Ralph Bernardo, director del Dpto. de Recreos; Freeholder Vernel Wright, Alvin Barr, concejal y vicepresidente del concejo municipal y Lori Banta, directora del Centro. (Foto Jim Lowney/Condado de Union).

Padres comparten historia de depresión adolescente y suicidio de su hijo

Westfield, NJ. Wendy y Steve Sefcik compartieron recientemente la historia de la lucha de su hijo de 16 años de edad con la depresión y el suicidio final, en una reunión comunitaria en Westfield, patrocinada por la línea de escucha de crisis Caring Contact y organizada en la casa de dos residentes de Westfield, Linda Habgood y Gary Zanfagna.

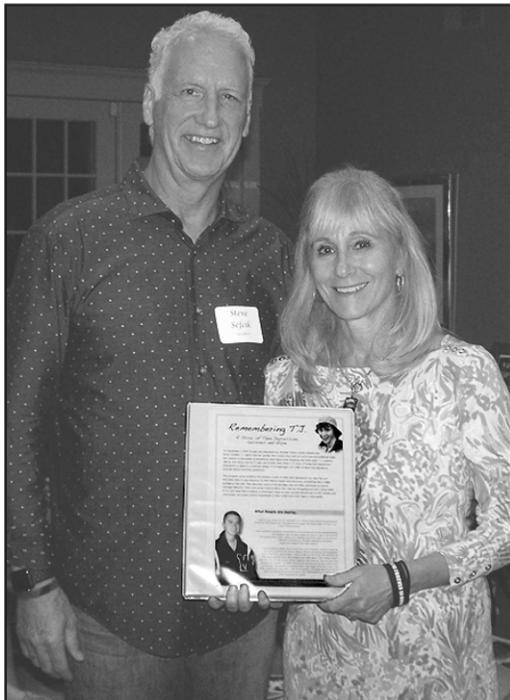
En el evento vespertino "Rompiendo el silencio: Recordando a T.J. Una historia de depresión, lecciones y esperanza", los Sefciks discutieron las señales de advertencia que precedieron a la muerte de su hijo en 2010.

Ellos le contaron a una audiencia de más de 100 personas cómo su hijo creció como un niño extrovertido y sensible, que era muy querido y sobresaliente en los deportes. Sin embargo, a medida que T.J. Sefcik se iniciaba en su etapa adolescente, comenzó a mostrar lo que sus padres reconocen ahora como los primeros signos de depresión, incluyendo una creciente irritación y falta de respeto.

Dos veces buscaron consejo de expertos y ambas veces se les dijo que T.J. estaba experimentando dificultades de crecimiento emocionales normales, antes de que finalmente se le diagnosticara depresión.

El 1 de diciembre de 2010, T.J. Sefcik se suicidó. Después de su muerte, los Sefciks se sumergieron en aprender todo lo que pudieron acerca de la depresión y el suicidio de adolescentes.

"Nos planteamos la pregunta: '¿Qué podría llevar a un niño como éste a quitarse la vida?', dijo Steve Sefcik. Sentimos que es tan imperativo que compartamos lo que aprendimos, para que ninguna otra familia pierda a un



Steve y Wendy Sefcik hablaron ante una audiencia local de más de 100 personas acerca de la pérdida de su hijo de 16 años de edad, a causa del suicidio.

niño por suicidio", agregó Wendy Sefcik.

Los Sefciks dijeron a la audiencia que uno de cada cuatro estadounidenses experimentará un trastorno mental diagnosticable y que uno de cada ocho adolescentes sufrirá al menos un episodio de depresión, antes de llegar a la edad adulta.

Identificaron los síntomas de la depresión adolescente como humores irritables o enojo, dolores inexplicables, sensibilidad extra a la crítica y la retirada social de algunos. También advirtieron que el estigma del sufrimiento de la depresión es la mayor barrera para el tratamiento.

Adónde acudir El Sefciks proporcionaron a la audiencia una lista de organizaciones a la que las familias pueden acudir por ayuda, en caso de depresión adolescente, incluyendo: Erika's Light House (www.erikasighthouse.org); Fundación JED (www.jedfoundation.or

g); Balanced Mind Parent Network (www.db-salliance.org); Sociedad para la Prevención del Suicidio de Adolescentes (www.sptsusa.org); y Caring Contact (caringcontact.org). Se puede encontrar una lista completa en: www.rememberingtj.org.

"A veces estos niños sólo quieren ser escuchados. Esa es una de las cosas que más me gusta de Caring Contact", dijo Wendy Sefcik. Creando conciencia Desde la muerte de T.J. Sefcik, sus padres han realizado esta presentación ante más de 20,000 estudiantes, padres, educadores y profesionales de la salud mental.

"Hablaremos con cualquier persona interesada en el mensaje. Queremos aumentar la conciencia sobre la importancia de cuidar de su salud mental. Creemos que nuestra salud mental es tan importante como nuestra salud física y no nos ocupamos de ambos, hasta que

surge un problema. Si presta atención a su salud mental, estará previniendo el suicidio", afirmó Wendy Sefcik.

Steve y Wendy Sefcik pueden ser contactados a través de su sitio web, www.rememberingtj.org. Acerca de Caring Contact

Caring Contact es una galardonada línea voluntaria de ayuda humanitaria y atención de crisis, que brinda apoyo auditivo activo y el mejor entrenamiento a la comunidad de la región central y norte de Nueva Jersey.

Más de 100 oyentes voluntarios entrenados respondieron en 2016 a casi 9,000 llamadas de personas en crisis, que tenían pensamientos suicidas o que, simplemente, se sentían deprimidos y solitarios.

Si está en crisis y necesita que alguien lo escuche, llame al: 908-232-2880. Para obtener más información, visite: www.caringcontact.org/localhost.

Cualquier persona interesada en el voluntariado puede visitar caringcontact.org/give-support/volunteer.

Caring Contact sirve al centro y norte de Nueva Jersey y es el principal centro nacional de atención de llamadas para prevención del suicidio (1-800-273-TALK o 1-800-SUICIDE), con origen en Nueva Jersey. Está afiliado a Contact USA, la línea nacional de prevención del suicidio.

El público también puede comunicarse con Caring Contact, llamando al 908-232-2880. Aquellos que prefieren buscar apoyo a través de mensajes de texto, pueden escribir la palabra "corazón" y enviarla al número 741-741. La línea directa también proporciona el mejor entrenamiento a la comunidad central y del norte de Nueva Jersey.

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

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORS 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

Pintemos la Ciudad Color Rosa este Mes de Octubre

Elizabeth, NJ — La ciudad de Elizabeth tendrá un color rosa decididamente en octubre dado que el Centro Médico Regional de Trinitas, la Administración de la Ciudad, el Departamento de Salud y las asociaciones locales decorarán hogares, negocios y escaparates con cintas rosadas en apoyo del Mes de Concientización sobre la Salud del Seno. La Junta de Freeholders del Condado de Unión, la Oficina de Mujeres del Condado de Union y Susan G. Komen-North Jersey también se unen con Trinitas para ayudar a difundir el conocimiento y promover los diversos eventos que ocurren en toda la Ciudad.

El evento principal de la celebración general será "¡Comparte una noche rosa!", Organizada por Bloomingdale's en el Mall de Short Hills el martes, 10 de octubre. El programa de filantropía "B.cause" de Bloomingdale brinda a sus empleados la oportunidad de hacer cambios positivos en su comunidad fomentando el voluntariado y aumentando la concientización sobre causas como el cáncer de mama.

"Nos complace poder colaborar con Trinitas en este evento", dice Argyle Nelson, Vicepresidente de Grupo, New Jersey y Pensilvania. "Esta asociación habla con nuestros clientes principales y es importante que continuemos proporcionando a estas mujeres recursos e información que son vitales para su salud. Este evento proporcionará los medios perfectos para llevar esta información directamente a nuestros clientes."

El evento "Share a Pink Evening" contará con un panel de médicos expertos del Centro Integral de Cáncer Trinitas que tocarán la detección temprana, las últimas terapias, los nuevos desarrollos de investigación y más.

"Es tan importante levantar la conciencia sobre la salud del seno, durante todo el año, no sólo el mes de octubre", declaró Nancy DiLiegro,

Join Trinitas Regional Medical Center, the City of Elizabeth, and the Elizabeth Health Department as we spread breast health awareness by placing pink ribbons on your homes and storefronts throughout the month of October.

For events and participation details contact 908-994-2836. Registration is required for all events.

Tuesday, October 10 • 6:00 – 9:00 pm
Share a Pink Evening!
Join our Expert Physicians to Discuss Breast Health. Think Pink while you shop, eat and drink! Trinitas has assembled a panel of healthcare experts who will conduct a panel discussion on the topic. Come out and learn more about early detection of breast cancer, recent research developments, new therapies, treatment modalities and more. Light food and refreshments will be provided.

Bloomingdale's The Mall at Short Hills, Short Hills, NJ
To register: www.TrinitasRMC.org/ThinkPink

Viernes, 13 de Octubre • 6:00 – 8:00 pm
Tu Futuro En Tus Manos!
El cáncer de mama no avisa, pero podemos adelantarnos! En octubre, el mes de la concientización sobre el cáncer de mama, es importante diseñar algunas cosas que existen sobre esta enfermedad. Ven a celebrar con nosotros mientras aprendemos información sobre esta enfermedad, detección y los recursos en nuestra comunidad. Ideas y comida estará disponible para todos que atiendan.

Proceed Inc. • 1122 E Grand St, Elizabeth, NJ
To register: www.TrinitasRMC.org/TuFuturo

Vicepresidenta de Operaciones Clínicas y Servicios Médicos.

La Ciudad de Elizabeth y el Departamento de Salud de Elizabeth desempeñaron un gran papel en la planificación e implementación de "Paint the Town Pink", y también adornarán sus respectivos edificios con cintas rosas. La Cámara de Comercio de Elizabeth y Elizabeth Avenue Partnership se han unido para ayudar a involucrar a los negocios locales y aumentar la participación. También habrá un evento en español organizado por Proceed Inc. en Elizabeth el viernes 13 de octubre titulado "Tu Futuro en Tus Manos".

Es importante que extendamos esta infor-

mación a nuestras poblaciones de habla inglesa y española, declaró el Alcalde J. Christian Bollwage de la Ciudad de Elizabeth. "El cáncer no discrimina y afecta a personas de todos los orígenes. Todos están en riesgo y queremos hacer todo lo posible para promover la detección temprana y medidas preventivas".

La iniciativa "Paint the Town Pink" se inició con una proclamación por parte del Alcalde el jueves 5 de octubre en el Campus Williamson St. del Trinitas Regional Medical Center a las 2:00 PM. Para obtener más información sobre esta iniciativa y los próximos eventos, llame al 908-994-8939 o visite www.TrinitasRMC.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

