

**Take A
Free Copy**

Toma Una Copia Gratuita

 **SE HABLA ESPAÑOL**

Veritas Women's Care

Virginia McLean MD MHA
Antoinette Sabatino, RPA-C
Mayra Berardo, NP

Obstetricia y Ginecología

Aceptamos la mayoría de seguros

   Oxford Health Plans

631-273-3712



- TRUMP -

100

- DÍAS -

DAYS





**CAMBIOS
EN INMIGRACIÓN**

**Immigration
Changes**

PG. 20

 **SIBEN & SIBEN LLP**
Serving Since 1934

ATTORNEYS AT LAW

"La Consulta Es Gratis"

1-866-SIBENLAW

WWW.SIBENSIBEN.COM

Plan De Pagos Flexibles
Se Aceptan La Mayoría De Tarjetas De Crédito



"Es importante elegir la representación legal adecuada. Siben & Siben cuenta con más de 91 años al servicio de la comunidad y miles de horas de experiencia en los tribunales"

MANEJAMOS TODOS LOS ASUNTOS LEGALES, INCLUYENDO:

- Lesiones Personales & Muerte Culposa
- Accidentes De Automóvil
- Negligencia Médica
- Casos De Resbalón y Caída
- Productos Defectuosos
- Compensación De Trabajadores
- Casos Criminales y De Tráfico

**SE HABLA
ESPAÑOL**



Alimentos Ultraprocesados Vinculados A Miles De Muertes Prematuras

Ultraprocessed Foods Linked To Thousands Of Early Deaths

Un nuevo estudio que analizó datos dietéticos y de mortalidad en ocho países (Australia, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, México, Reino Unido y Estados Unidos) encontró que las muertes prematuras relacionadas con alimentos ultraprocesados (AUP) aumentan a medida que estos representan una mayor proporción del consumo calórico total.

Los hallazgos, publicados en el American Journal of Preventive Medicine, destacan la urgencia de tomar medidas globales y establecer políticas para reducir el consumo de AUP.

Los AUP son productos industriales listos para comer o calentar, elaborados en su mayoría con extractos alimentarios o ingredientes sintéticos, con poca o ninguna presencia de alimentos enteros. Estos productos han ido reemplazando progresivamente las comidas tradicionales basadas en ingredientes frescos o mínimamente procesados.

El investigador principal, el Dr. Eduardo Augusto Fernandes Nilson, de la Fundación Oswaldo Cruz en Brasil, explicó que los AUP afectan la salud no solo por su alto contenido de sodio, azúcar

y grasas trans, sino también por los aditivos y cambios estructurales que ocurren durante el procesamiento industrial. Esto los hace perjudiciales más allá de lo nutricional.

La investigación determinó que por cada aumento del 10% en el consumo de AUP en la dieta, el riesgo de muerte por cualquier causa se incrementa en un 3%. Dependiendo del nivel de consumo en cada país, el porcentaje de muertes prematuras prevenibles atribuibles a los AUP varía del 4% en los países con bajo consumo hasta casi el 14% en los de mayor consumo.

Solo en Estados Unidos, los AUP se relacionaron con 124,000 muertes prematuras en 2018.

El consumo de AUP ha sido asociado con 32 enfermedades, incluyendo problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes, ciertos tipos de cáncer y depresión. Este es el primer estudio que estima el impacto general del consumo de AUP en la mortalidad prematura por todas las causas a nivel internacional, mostrando que la carga es tanto global como grave.

El Dr. Nilson advirtió que, si bien en los países ricos el consumo de AUP se ha mantenido alto pero estable, en los países de ingresos bajos y medios sigue en aumento. Por ello, es fundamental implementar políticas globales que promuevan dietas tradicionales basadas en alimentos frescos, locales y mínimamente procesados.



A new study analyzing dietary and mortality data from eight countries (Australia, Brazil, Canada, Chile, Colombia, Mexico, United Kingdom, and United States) found that premature deaths related to ultra-processed foods (UPFs) increase as their share of total caloric intake rises.

The findings, published in the American Journal of Preventive Medicine, highlight the urgent need for global action and policy interventions to curb UPF consumption.

UPFs are industrial products ready to eat or heat, made largely from food extracts or synthetic ingredients, with little to no whole foods. These items have increasingly replaced traditional meals prepared with fresh or minimally processed ingredients in many countries.

Dr. Eduardo Augusto Fernandes Nilson, lead researcher from Brazil's Oswaldo Cruz Foundation, explained that UPFs pose health risks not only because of their high content of sodium, sugar, and trans fats, but also due to the additives and structural changes that occur during

industrial processing. This makes them harmful beyond standard nutritional concerns.

The research found a 3% increase in the risk of death from all causes for every 10% rise in UPF consumption in a person's diet. Depending on national consumption levels, the proportion of preventable premature deaths linked to UPFs ranges from 4% in low-consumption countries to nearly 14% in those with high intake.

In the United States alone, UPFs were linked to 124,000 premature deaths in 2018.

UPF consumption has been associated with 32 diseases, including cardiovascular conditions, obesity, diabetes, certain cancers, and depression. This is the first study to estimate the overall toll of UPFs on all-cause premature mortality across multiple nations, emphasizing that the health burden is both global and severe.

Dr. Nilson warned that while UPF intake is stable but high in wealthier nations, it continues to rise in low- and middle-income countries. This trend makes it crucial for global health policies to promote traditional diets rich in local, fresh, and minimally processed foods.

Familia
BAKERY

www.familiabakery.com



**Available at
All Locations**

COME AND TRY OUR
Macarons

631-338-2505

2314C N OCEAN AVE.
FARMINGVILLE, NY 11738

631-856-4004

252-9W MONTAUK HIGHWAY
HAMPTON BAYS, NY 11946

631-714-6339

227 EAST MAIN ST.
PATCHOGUE, NY 11772

B 1800-256-8161

Pediatric Dentistry of Suffolk County PLLC



Anunciamos nuestra
nueva oficina de última
generación en ISLIP

Nuestras oficinas están completamente equipadas con
radiografías digitales y salas de tratamiento temáticas.



Aceptamos :

FIDELIS

HEALTHFIRST

LIBERTY

**UNITED
HEALTHCARE
COMMUNITY
PLAN**

y todos los demás seguros

Llame hoy para programar una cita

SMITHTOWN

1030 West Jericho Tpke.
Smythtown, NY 11787

631-486-6364

NUEVA
UBICACIÓN

ISLIP

148 Islip Avenue, Unit 28,
Islip, NY 11751

631-650-6370

MEDFORD

3237 Route 112, Building #6,7B
Medford, NY 11763

631-320-0880

www.supermolar.com

Jurado Otorga \$28 Millones A Hombre Brutalmente Golpeado En Prisión

Un jurado federal en Great Falls determinó por unanimidad que CoreCivic fue responsable de no proteger a un exrecluso que fue “golpeado casi hasta la muerte” en su prisión de Shelby y le otorgó \$27.75 millones, según los registros judiciales y un comunicado de sus abogados.

CoreCivic, una empresa privada que administra el Crossroads Correctional Center en Shelby, dijo que apelará la decisión.

La víctima, Nathaniel Lake, fue condenado por un delito que siempre afirmó no haber cometido, y fue trasladado a la prisión de CoreCivic en Shelby, según un comunicado de prensa del viernes del bufete que lo representa, Heenan and Cook de Billings.

La Corte Suprema de Montana posteriormente anuló esa condena.

“Mientras estuvo allí, el Sr. Lake fue agredido por otro recluso que cumple una doble cadena perpetua sin libertad condicional por

Jury Awards \$28M To Man Beaten ‘Senseless’ In Prison



homicidio deliberado y que ya había agredido en 11 ocasiones anteriores”, indicó el comunicado.

La demanda original presentada en el Tribunal de Distrito del Condado de Toole en diciembre de 2021 señalaba que CoreCivic había sido demandada en varias partes del país por acusaciones relacionadas con “lesiones y muertes de reclusos infligidas por otros reclusos”.

La demanda también indicó que una auditoría del Departamento de Justicia de EE. UU. de 2016 concluyó que CoreCivic tenía rutinariamente personal insuficiente.

También se mencionó que una orden presidencial de 2021 prohibió al Departamento de Justicia renovar contratos con operadores de prisiones privadas, incluida CoreCivic, “señalando que dichas instalaciones no ofrecen condiciones de vida o trabajo seguras” en comparación con las públicas.

CoreCivic sostiene que se toma la seguridad en serio. En enero de 2025, el Brennan Center for Justice informó que la administración Trump revocó la orden contra los contratos con prisiones privadas.

Según el comunicado de prensa, el agresor logró salir de su celda asegurada y entrar en la celda asegurada de Lake durante el ataque en 2018.

“Luego fue a la celda del Sr. Lake y lo golpeó y estranguló durante más de tres minutos y medio, sin que ningún carcelero lo detectara”, decía el comunicado de prensa. “Un carcelero encontró al Sr. Lake en el recuento de cierre y fue trasladado en helicóptero a un hospital en Great Falls”.

Lake sufrió una lesión cerebral traumática bajo la supervisión negligente de CoreCivic, que tuvo consecuencias graves y permanentes, según la denuncia: “Probablemente necesitará cuidados por el resto de su vida”.

A federal jury in Great Falls unanimously found CoreCivic liable for failing to protect a former inmate who was “nearly beaten to death” at its Shelby prison and awarded the man \$27.75 million, according to court records and an account from his lawyers.

CoreCivic, a private company that manages the Crossroads Correctional Center in Shelby, said it will appeal the decision.

The victim, Nathaniel Lake, was convicted of a crime he maintained he did not commit, and he was transferred to CoreCivic's prison in Shelby, according to a news release Friday from the law firm representing him, Heenan and Cook of Billings.

The Montana Supreme Court later overturned that conviction.

“While there, Mr. Lake was assaulted by another inmate serving a double life sentence without parole for deliberate homicide who had previously assaulted 11 times,” the news release said.

The original complaint filed in Toole County District Court in December 2021 said CoreCivic had been named in multiple lawsuits around the country with allegations based on “inmate injuries and deaths inflicted by other inmates.”

The lawsuit said a 2016 U.S. Department of Justice audit found CoreCivic routinely had insufficient staffing.

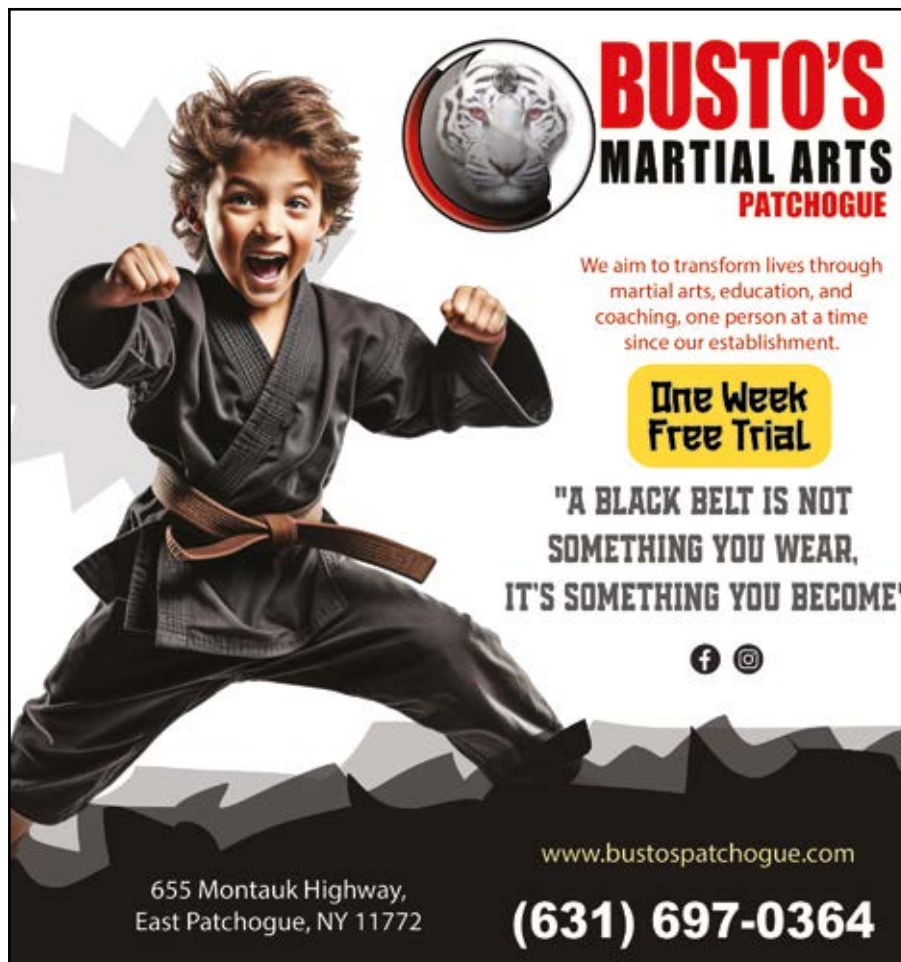
It also said a 2021 presidential order prohibited the DOJ to renew contracts with private prison operators, including CoreCivic, “noting that such facilities do not provide safe living or working conditions” compared to publicly operated ones.

CoreCivic maintains it takes safety seriously. In January 2025, the Brennan Center for Justice said the Trump administration reversed the order against private prison contracts.

According to the news release, the assailant “buzzed” out of his own locked pod and into Lake’s locked pod in the 2018 attack.

“He then went to Mr. Lake’s cell and beat and choked him for over 3 1/2 minutes undetected by any jailers,” the news release said. “A jailer found Mr. Lake at lockdown count and he was life-flighted to a hospital in Great Falls.”

Lake suffered a traumatic brain injury under CoreCivic’s negligent supervision, which had severe and permanent consequences, the complaint said: “He will likely require care for the rest of his life.”

BUSTO'S
MARTIAL ARTS
PATCHOGUE

We aim to transform lives through martial arts, education, and coaching, one person at a time since our establishment.

One Week Free Trial

"A BLACK BELT IS NOT SOMETHING YOU WEAR. IT'S SOMETHING YOU BECOME"

655 Montauk Highway,
East Patchogue, NY 11772

(631) 697-0364

www.bustospatchogue.com

Exprofesor De Actuación De Nueva York Distribuyó Más De 1500 Imágenes De Pornografía Infantil

Ex-NYC Acting Teacher Distributed More Than 1,500 Child Porn Images



Un exprofesor de actuación de Nueva York presuntamente distribuyó una inquietante colección de pornografía infantil con más de mil archivos, incluyendo imágenes que mostraban abusos sexuales a bebés y niños pequeños, en tan solo unos meses, según fiscales federales.

El residente de Brooklyn presuntamente utilizó una aplicación de mensajería para enviar al investigador encubierto enlaces con más de 1500 archivos de pornografía infantil entre enero y abril de 2023, según informó la Fiscalía Federal para el Distrito Sur de Nueva York.

Los federales dijeron que algunos archivos mostraban bebés de apenas unos meses de edad.

Se le imputaron cargos por distribución y posesión de pornografía infantil. De ser declarado culpable, podría enfrentar décadas de prisión.

A former Big Apple acting teacher allegedly passed around a disturbing trove of child porn with over a thousand files – including images depicting the sexual abuse of toddlers and infants – over a short few months, according to federal prosecutors.

Actor and dancer Samuel Gonzalez, 31, was arrested on April 28, more than two years after he first made contact with an undercover federal agent and began sharing the sickening content, a criminal complaint alleged.

The Brooklyn resident allegedly used an online messaging app to send the covert investigator links that contained more than 1,500 files of child porn between January and April of 2023, the US Attorney's Office for the Southern District of New York said.

Later that year, the feds seized a slew of his electronic devices, including his cell

phone and laptop, which allegedly held 18 videos and 69 photos of child pornography.

Some files showed infants as young as just a few months old, the feds said.

He was charged with a count each of distribution of child pornography and possession of child pornography. If convicted on the charges, he could face decades in prison.

"Samuel Gonzalez allegedly distributed thousands of pornographic images of infants and minors to an undercover federal agent over a brief period," FBI Assistant Director in Charge Christopher Raia said in a statement.

El actor y bailarín Samuel Gonzalez, de 31 años, fue arrestado el 28 de abril, más de dos años después de contactar por primera vez con un agente federal encubierto y comenzar a compartir el contenido repugnante, según una denuncia penal.

Ese mismo año, los federales incautaron varios de sus dispositivos electrónicos, incluyendo su teléfono celular y su computadora portátil, que presuntamente contenían 18 videos y 69 fotos de pornografía infantil.

"Samuel González presuntamente distribuyó miles de imágenes pornográficas de bebés y menores a un agente federal encubierto durante un breve período", declaró el subdirector a cargo del FBI, Christopher Raia.

LI

Young Man Found Floating Near Dock

Joven Hallado Flotando Cerca De Un Muelle

La policía informó que su investigación sobre la muerte de un joven encontrado a principios de este mes flotando junto a un muelle en Long Island ha sido clasificada como homicidio.

El pasado 8 de abril, agentes del condado de Nassau respondieron a un aviso alrededor de las 11 a.m. sobre un cuerpo flotando en el agua, cerca de un muelle en Railroad Place.

Según las autoridades, la víctima era un hombre de entre 15 y 20 años, de raza negra o hispano, con un peso aproximado de 130 libras y una estatura de 5 pies y 4 pulgadas. Vestía una camiseta beige y pantalones tipo jogger de carga negros.

Police say their investigation into the death of a young man found earlier this month floating next to a Long Island dock has been ruled a homicide.

Back on April 8, police in Nassau County responded to a dock off Railroad Place around 11 a.m. for the report of a body floating in the water.

The victim, according to authorities, was a man between the age of 15 and 20, Black or Hispanic, roughly 130 pounds and 5 feet and 4 inches tall. He was wearing a beige t-shirt and black cargo joggers.

The police department had posted flyers seeking the public's help in identifying the young man following his discovery.

Police put out a tip line seeking help from anyone who could possibly identify the man. They ask people to call 516-573-7788.



El departamento de policía distribuyó volantes solicitando la ayuda del público para identificar al joven.

Piden a cualquier persona con información que pueda ayudar a identificarlo que llame al 516-573-7788.

Monteiro & Fishman LLP
91 N. FRANKLIN STREET, SUITE 108 HEMPSTEAD, NEW YORK 11550

516-280-4600

SI USTED HA TRABAJADO MÁS DE

40 HORAS A LA SEMANA

LLAMENOS PARA OBTENER SU PAGO DE HORAS EXTRAS!!

- ESTATUS LEGAL NO IMPORTA
- INCLUSO SI LE HAN PAGADO EN EFECTIVO
- NO TIENE QUE PAGAR LOS HONORARIOS DEL ABOGADO POR ADELANTADO

Un residente de un asilo de Brentwood con demencia fue encontrado bebiendo tinte para el cabello de una botella marrón.

Un residente de un asilo de Hempstead con deterioro cognitivo se extravió y fue regresado más de 20 horas después por la policía y su familia.

Un residente de un asilo de Huntington con antecedentes de ideación suicida saltó desde la ventana del segundo piso, que tenía un tornillo flojo, y sufrió múltiples fracturas.

Estas son solo algunas de las acusaciones contra asilos de Long Island que fueron citados y multados por reguladores estatales y federales en 2024 con un total combinado de \$661,210 por poner en peligro la salud y seguridad de

Asilos Multados Por Violaciones De Salud Y Seguridad

Nursing Homes Fined For Health And Safety Violations

los residentes, según informes de inspección.

Richard Mollot, director ejecutivo de Long Term Community Care Coalition, un grupo de defensa de los residentes de asilos, dijo que existen reglas para proteger el bienestar de los residentes de estas instalaciones.

Dos de las multas más grandes emitidas el año pasado fueron para asilos que no investigaron denuncias de abuso. Medford Multicare Center for Living recibió casi \$140,000 en multas combinadas por no asegurar que se reportaran e investigaran denuncias de conducta sexual inapropiada contra empleados.

Cold Spring Hills Center for Nursing & Rehabilitation en Woodbury, por su parte, fue multado con casi \$118,000 por no reportar una denuncia de que un asistente había tratado bruscamente a un residente.



Ambas instalaciones han sido multadas varias veces por reguladores estatales y federales en los últimos años.

En total, el Departamento de Salud del Estado multó a una docena de asilos de Long Island —que representan el 15% de las 79 instalaciones de la región, en su mayoría de propiedad privada— con un total combinado de \$108,000 por una serie de violaciones de salud y seguridad en 2024, según muestran los registros.

Por ley, el estado tiene prohibido multar a los asilos con más de \$10,000 por una sola violación, pero se le permite emitir sanciones por múltiples citaciones. Según los registros, el departamento emitió nueve multas de \$10,000 en 2024.

A Brentwood nursing home resident with dementia was found drinking hair dye from a brown bottle.

A cognitively impaired Hempstead nursing home resident wandered off and was returned over 20 hours later by police and family.

A Huntington nursing home resident with suicidal ideation jumped from a second-floor window with a loose screw, suffering multiple fractures.

These are just some of the allegations against Long Island nursing homes cited and fined by state and federal regulators in 2024 a combined \$661,210 for jeopardizing the health and safety of residents, according to inspection reports.

Richard Mollot, executive director of the Long Term Community Care Coalition, an advocacy group for nursing home residents, said there are rules in place to protect the welfare of nursing home residents.

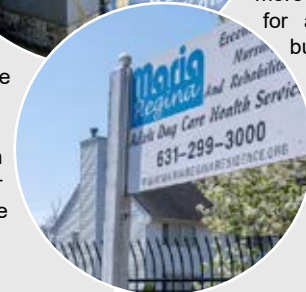
Two of the largest fines issued last year were to nursing homes for failing to investigate abuse allegations. Medford Multicare Center for Living was issued nearly \$140,000 in combined penalties for failing to ensure that sexual misconduct allegations against employees were reported and investigated.

Cold Spring Hills Center for Nursing & Rehabilitation in Woodbury, meanwhile, was fined almost \$118,000 for failing to report an allegation that an aide had roughly handled a resident.

Both facilities have been fined multiple times by state and federal regulators in recent years.

In total, the State Health Department fined a dozen Long Island nursing homes — representing 15% of the region's 79 largely privately owned facilities — a combined \$108,000 for a collection of health and safety violations in 2024, records show.

By law, the state is prohibited from fining nursing homes more than \$10,000 for a single violation but is permitted to issue penalties for multiple citations. The department issued nine \$10,000 fines in 2024, records show.



TATTOO REMOVAL

Eliminación de Tatuajes

DILE ADIÓS A LOS TATUAJES NO DESEADOS

- *Sin Dolor
- *Sin Tiempo de Recuperación

- *Resultados Rápidos
- *Para todo tipo de Piel
- *Lo último en Tecnología Láser

631-230-4183

Para Español:

631-796-6604

Timeless Body

"NO TEMAS MIRARTE AL ESPEJO"

www.TimelessBodyUSA.com

Avión Militar De EE. UU. Cae Al Mar Rojo

US Jet Sinks In Red Sea

Un avión de combate de la Marina de EE. UU., valorado en más de 60 millones de dólares, rodó fuera de un barco y se hundió en el mar Rojo.

El F/A-18 Super Hornet se encontraba en el portaaviones USS Harry S Truman y estaba siendo remolcado fuera del hangar el 28 de abril cuando los tripulantes perdieron el control.

Tanto el avión como el tractor de remolque se “perdieron por la borda”, según informó la Marina de EE. UU. “Los marineros que remolcaban el avión actuaron de inmediato para apartarse antes de que cayera por la borda”, declaró la Marina.

Dos miembros de la tripulación —uno en el avión y otro en el tractor— lograron saltar antes de que los grandes objetos cayeran al agua. Un marinero sufrió una lesión menor.



A pesar de la pérdida multimillonaria, el grupo de ataque del Truman sigue “plenamente operativo”, según la Marina.

Un funcionario estadounidense dijo inicialmente a CNN que el Truman hizo un giro brusco para evitar ataques de los hutíes respaldados por Irán y que esa maniobra contribuyó a que el avión cayera por la borda.

A US Navy fighter jet valued at more than \$60million rolled off a ship and sank in the Red Sea.

The F/A-18 Super Hornet was on the USS Harry S Truman aircraft carrier and was being towed out of the hanger bay on April 28 when ship crew members lost control.

Both the aircraft and tow tractor were ‘lost overboard’, according to the US Navy. ‘Sailors towing the aircraft took immediate action to move clear of the aircraft before it fell overboard,’ stated the Navy.

Two enlisted crew members – one in the jet and the other in the tractor – managed to jump out before the large objects dropped into the water. A sailor suffered a minor injury.

Despite the multi-million-dollar loss, the Truman Carrier Strike Group remains ‘fully mission capable’, according to the Navy.

A US official initially told CNN that the Truman made a hard turn to avoid strikes from the Iran-backed Houthis and that the move contributed to the jet rolling overboard.



Ocurrió aproximadamente un mes y medio después de que un avión E/A-18G Growler, valorado en unos 67 millones de dólares, se estrellara a gran velocidad en la bahía de San Diego, California. Ambos pilotos se eyectaron antes de que la aeronave impactara contra el agua.

It happened about a month-and-a-half after a E/A-18G Growler jet worth about \$67million crashed at high speed into San Diego Bay in California. Both pilots ejected before the aircraft hit the water.

“SUS SOLUCIONES COMIENZAN AQUÍ - CONSULTA GRATIS”

Monteiro & Fishman LLP

ABOGADOS

• **MARCUS MONTEIRO**
ABOGADO

• **MICHAEL FISHMAN**
ABOGADO

• **NATHALIA CASTILLO**
PARALEGAL

HORAS EXTRAS NO PAGADAS

TRÁFICO / CRIMINAL

CORTE DE FAMILIA / DIVORCIO

Nassau : **516.280.4600** Central Islip - Suffolk : **631.706.4333**

91 N. Franklin St, Suite 108, Hempstead, NY 11550 ★ Abierto Hasta Las 8:00pm.

MEXICO

Llega A Un Acuerdo Con EE. UU. En Disputa Por El Agua

Reaches Deal With US In Water Dispute

México ha llegado a un acuerdo para entregar más agua a Estados Unidos bajo un tratado de décadas de antigüedad, calmando una disputa que había amenazado las relaciones comerciales entre las naciones vecinas.

Según un acuerdo fronterizo de la década de 1940, EE. UU. envía agua a México desde el río Colorado cada año, mientras que México envía agua al norte desde el río Bravo, y cualquier déficit se aborda mediante un mecanismo especial.

Pero México se había retrasado en las entregas en los últimos años en medio de una grave sequía, lo que enfureció a agricultores



y empresas en partes del sur de Texas que dependían del recurso.

El Departamento de Estado de EE. UU. dijo el 28 de abril que México había acordado una transferencia inmediata de agua y un plan a largo plazo para cumplir con los requisitos futuros, calificándolo como una victoria para el presidente Donald Trump.

El acuerdo se produce mientras los dos países están enfrascados en negociaciones de alto nivel sobre los aranceles que Trump ha impuesto a las importaciones estadounidenses desde México.

Mexico has reached a deal to deliver more water to the US under a decades-old treaty, calming a dispute that had threatened trade relations between the neighbouring nations.

Under a 1940s border accord, the US sends Mexico water from the Colorado River each year, while Mexico sends water north from the Rio Grande, with any shortfalls addressed under a special mechanism.

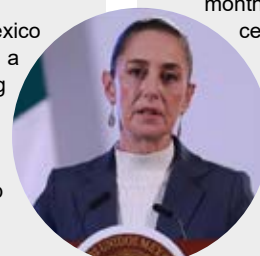
But Mexico had fallen behind on deliveries in the past few years amid a severe drought, angering farmers and businesses in parts of southern Texas that relied on the resource.

The US State Department said on April 28 that Mexico had agreed to an immediate transfer of water and a long-term plan to meet future requirements, hailing it as a victory for US President Donald Trump.

The agreement comes as the two countries are locked in high-stakes talks on tariffs that Trump has imposed on US imports from Mexico.

México sufre altos niveles de estrés hídrico, y los habitantes de algunas de sus principales ciudades, incluida la capital, Ciudad de México, se quedan sin agua regularmente. Hasta este mes, alrededor del 18 % de los municipios del país experimentan algún grado de sequía, especialmente en el noroeste, según datos gubernamentales.

Mexico is under high levels of water stress, with citizens in parts of its major cities — including the capital Mexico City — regularly going without water. As of this month, some 18 per cent of the country's municipalities are experiencing some level of drought, particularly in the north-west of the country, according to government data.



Manifestante Brasileña Condenada A 14 Años

Brazilian Protester Sentenced to 14 Years

La brasileña Debora Rodrigues fue condenada a 14 años de prisión por su participación en los disturbios de 2023 en Brasilia, cuando simpatizantes del expresidente Jair Bolsonaro irrumpieron en edificios gubernamentales tras su derrota electoral. Rodrigues, que escribió con lápiz labial en una estatua durante los disturbios, fue una de las cientos de personas involucradas.

La mujer de 39 años fue declarada culpable de integrar una organización criminal que intentaba derrocar el orden democrático y organizar un golpe de Estado. El juez Cristiano Zanin aclaró que su condena no fue solo por el grafiti, sino por múltiples delitos graves.

La sentencia ha generado debate en Brasil. Algunos la consideran excesiva, mientras que seguidores de Bolsonaro afirman que demuestra el poder creciente y la parcialidad del Supremo Tribunal Federal.

Brazilian woman Debora Rodrigues has been sentenced to 14 years in prison for her role in the 2023 unrest in Brasília, where supporters of former president Jair Bolsonaro stormed government buildings after his election defeat. Rodrigues, who used lipstick to write on a statue during the riots, was among hundreds involved.

The 39-year-old was found guilty of participating in a criminal organization that aimed to overthrow democratic rule and stage a coup. Judge Cristiano Zanin clarified that her conviction was not just for the act of graffiti, but for multiple serious offences.

The sentence has sparked debate across Brazil. Critics argue it is excessively harsh, while Bolsonaro supporters claim it reflects the Supreme Court's growing power and political bias.





NECESITAMOS DISTRIBUIDORES

Requisitos:

AUTO

INGLÉS INTERMEDIO

LICENCIA DE CONDUCIR



Distribución de Periódico

1800-256-8161



SIBEN & SIBEN LLP
— Serving Since 1934 —

ATTORNEYS AT LAW

“La Consulta Es Gratis”

**MANEJAMOS TODOS LOS ASUNTOS
LEGALES, INCLUYENDO:**

- Lesiones Personales & Muerte Culposa
- Accidentes De Automóvil
- Negligencia Médica
- Casos De Resbalón y Caída
- Productos Defectuosos
- Negligencia En Hogar De Ancianos
- Compensación De Trabajadores
- Casos Criminales y De Tráfico
- Bancarrota
- Testamentos, Fideicomisos y Sucesiones
- Ley De Ancianos
- Ley Matrimonial
- Corte De Familia
- Corporaciones & Contratos Comerciales
- Bienes Raíces
- Derechos de Autor
- Asuntos de Inmigración



*Luchando Por Sus Derechos
Legales Desde 1934*

**SE HABLA
ESPAÑOL**

*“Es importante elegir la
representación legal adecuada.*

*Siben & Siben cuenta con más
de 91 años al servicio de la
comunidad y miles de horas de
experiencia en los tribunales”*

*Plan De Pagos Flexibles
Se Aceptan La Mayoría De Tarjetas De Crédito*



1-866-SIBENLAW

WWW.SIBENSIBEN.COM



¿DÓNDE INICIA UNA EMPANADA?
La Felicidad?

POR LA PANCITA
POR LA PUNTICA
POR LA COLITA
Acompañala con tu bebida favorita
Aquí sale el humito
Échale más aji
Tiempo de decidirse por otra
No se comparte con nadie

Familia BAKERY

www.familiabakery.com

España
Spain

Apagón En La Península Ibérica Bajo Investigación

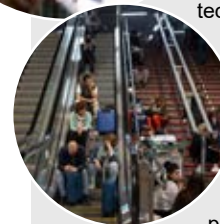
Iberian Power Outage Under Investigation

La electricidad ha regresado a España y Portugal tras un apagón masivo el 28 de Abril que dejó a decenas de millones sin luz, paralizando la vida en toda la península ibérica. La causa exacta de la interrupción repentina sigue sin conocerse, y las autoridades investigan si fue una falla técnica poco común, un ciberataque u otro evento inesperado.



Electricity has returned to Spain and Portugal after a massive blackout on April 28 left tens of millions without power, halting life across the Iberian Peninsula. The exact cause of the sudden outage remains unknown, and authorities are now investigating whether it was a rare technical failure, a cyberattack, or another unexpected event.

Según Eduardo Prieto, director de servicios del operador Red Eléctrica, la red se recuperó inicialmente de una perturbación a las 12:33 p.m. hora local. Sin embargo, apenas 1,5 segundos después, una segunda desconexión provocó una caída abrupta en la estabilidad operativa. Esto llevó a una falla masiva en la generación de energía y desconectó la red con Francia.



According to Eduardo Prieto, director of services for Spain's grid operator Red Eléctrica, the grid initially recovered from a disturbance at 12:33 p.m. local time. However, just 1.5 seconds later, a second disconnection caused a sharp drop in operational stability. This led to a massive failure in power generation and severed the connection to France's grid.

Fuentes del gobierno informaron que en cuestión de segundos desaparecieron 15 gigavatios de energía, aproximadamente el 60% del consumo eléctrico del momento, lo que provocó el colapso total de la red.

Government sources told CNN that 15 gigawatts of energy vanished in seconds—roughly 60% of the country's electricity usage at that moment—collapsing the entire grid.

India

Tensions Rise After Kashmir Attack

Aumentan tensiones tras ataque en Cachemira

Las tensiones entre India y Pakistán se intensificaron tras un ataque ocurrido el 22 de abril en la Cachemira administrada por India, donde murieron 26 turistas, todos menos uno, ciudadanos indios. Nueva Delhi culpó rápidamente a Pakistán, redujo los lazos diplomáticos y suspendió su participación en un importante tratado de distribución de agua.

Pakistán negó cualquier implicación y advirtió que bloquear o desviar el agua que le corresponde, sería considerado un acto de guerra. El conflicto se centra en Cachemira, una región que ambos países reclaman por completo pero controlan en partes, y que ha sido causa de tres guerras entre ellos. En medio de la creciente tensión, la marina india anunció el lanzamiento de pruebas con misiles, alimentando los temores de una posible escalada militar entre estos rivales con capacidad nuclear.

Tensions between India and Pakistan have surged after a deadly April 22 attack in Indian-administered Kashmir killed 26 tourists, all but one of them Indian. India quickly blamed Pakistan, reduced diplomatic ties, and suspended its role in a key water-sharing agreement.

Pakistan denied any involvement and warned that blocking its water access would be considered an act of war. The dispute centers on Kashmir, a region both countries claim in full but control in parts, and which has triggered three wars between them. In a display of strength amid rising tensions, India's navy announced the launch of test missile strikes, fueling fears of a potential military escalation between the nuclear-armed neighbors.



Corea del Sur
South Korea

Confronts Deepfake Abuse Crisis

Enfrenta Crisis Por Abuso De Deepfakes

Corea del Sur enfrenta una creciente crisis por el uso de tecnología deepfake para crear imágenes sexuales sin consentimiento, incluso de personas que nunca compartieron contenido íntimo. La amenaza es especialmente grave en las escuelas, donde más de 900 estudiantes, docentes y personal reportaron ser víctimas el año pasado.

Ante esta situación, el gobierno formó un grupo de emergencia y aprobó leyes más estrictas: poseer o ver contenido deepfake puede implicar hasta tres años de prisión, mientras que crearlo o distribuirlo puede llevar hasta siete años. Las autoridades han prometido actuar con firmeza.

A pesar de estas medidas, la aplicación de la ley sigue siendo débil. De los 964 casos reportados entre enero y octubre, solo hubo 23 arrestos. Algunos critican la respuesta oficial como pasiva, y hay víctimas que han comenzado sus propias investigaciones.

South Korea is grappling with a growing crisis of AI-generated explicit content, as deepfake technology enables the creation of sexual images of individuals without their consent—even if they never shared such material themselves. This new threat has become especially serious in schools, with over 900 students, teachers, and staff reporting victimization last year.



In response, the government created an emergency task force and passed stricter laws: possessing or viewing deepfake content now carries up to three years in prison, while creating or distributing it can result in up to seven years. Authorities have vowed to take firm action.

Despite the tougher stance, enforcement remains weak. Out of 964 reported cases between January and October, only 23 arrests were made. Critics say the government's response is still too passive, prompting some victims to begin their own investigations.



Catering

Para toda ocasión



NUESTROS SERVICIOS:

- Bodas
- Aniversarios
- Sweet 16 y Quinceañeros
- Cumpleaños
- Eventos Corporativos
- Galas y Brunches
- Open Houses
- Convenciones y Conferencias
- Reuniones de Negocios
- Recepciones y más

LE OFRECEMOS:

- Gran Variedad en Cakes
- Dessert Bites
- Macarons
- Fresas Bañadas en Chocolate
- Bocadillos Gourmet



- Desayunos Personalizados y mucho más

LLÁMENOS AL *Atención Personalizada*

631-796-6604



Hampton Bays
252-9 West Montauk HWY
Hampton Bays, NY 11946

Patchogue
227 East Main St.
Patchogue, NY 11772

Farmingville
2314 North Ocean Ave.
Farmingville NY 11738



Eludir | Elude



Paradoja | Paradox



Intransigente Unyielding

Curso Inglés

4.46



COMPLETA LA ORACIÓN
COMPLETE THE SENTENCE

Brake: Freno **Break:** Romper / Descanso

Pronunciación: breɪk

break

PRÁCTICA / PRACTICE

ALUEFIR						
TECTNNO						
JCEUTSI						
AFEUERT						
TBIFENE	B	E	N	E	F	I
TPOSPUR						
CAGRIHP						
EVRPOIM						
BALCNAE						

Hint: BENEFICIO, SOPORTE, GRÁFICO, MEJORAR, EQUILIBRIO, FRACASO, CONTENIDO, JUSTICIA, CARACTERÍSTICA

1. I forgot to pull the _____ and the car rolled away.
2. Don't run too fast or you might _____ something!
3. El mecánico revisó el sistema de _____ del carro.
4. Necesito un _____ después de tanto trabajo.
5. She hit the _____ just in time to avoid the accident.
6. We usually take a short _____ at 10:30 a.m.
7. El vidrio se puede _____ si lo dejas caer.
8. El conductor usó el _____ para evitar el choque.



BILINGRAMA

LA PASCUA	OCHO	A TRAVÉS	SEMILLA		HUEVO		MÁS SEGURO	ARTE MAY DOSO		ENTRADA
HILO			SABIDULO DE PLATA	DESPERTADO		GINEBRA			EROSIONAR	
					JARDIN					
CRECI					REGALO			ARTE MAY DOSO	COMO	
	OLOR				REPOSICION			BAIR		
						NIDO				
	FOR EL BIEN		TAMBIÉN CONOCIDO COMO			UN HUECO				
COLOCACIÓN AVANZADA										
PREGUNTAR					UNDA O AIR REG		HOLA		TEXAS	AIR ACONDICIONADO
TECLADO	YO MISMO						JAN LAJULAS	TE		YO MISMO
					COMIDA AL AIR LIBRE					

QUESTIONS IN
SPANISH
ANSWERS IN ENGLISH

PREGUNTAS EN
ESPAÑOL
REPUESTAS EN INGLÉS



**ROMERO**
LAW GROUP PLLC

LABOR AND EMPLOYMENT LITIGATION

ABOGADO DE LEY LABORAL

¿TRABAJA MÁS DE 40 HORAS POR SEMANA SIN PAGO ADICIONAL A TIEMPO Y MEDIO? ¿LE PAGAN SALARIOS CADA DOS SEMANAS?

¿Pasa el **25%** o más de su tiempo en el trabajo realizando trabajo físico como:

- * Levantar, mover y/o transportar artículos.
- * Caminar y/o estar de pie durante largos períodos de tiempo.
- * Operar máquinas.
- * Trapear, limpiar o encerar.
- * Almacenamiento de estantes o cajas de embalaje.
- * Recibir entregas.

¿Es usted un empleado que recibe propinas y no las recibe todas?

También representamos a empleado que son despedidos injustamente y víctimas de discriminación:

- * Discriminación por embarazo
- * Acoso sexual
- * Discriminación por discapacidad

**CONSULTA
GRATIS**

En Nueva York, a los trabajadores manuales se les debe pagar semanalmente, no quincenalmente. Es posible que se le deba una compensación significativa si su salario no se pagó semanalmente. Para obtener más información sobre sus derechos para presentar un reclamo por salarios atrasados,

llame a Law Office of Peter A. Romero PLLC

(631) 257-5588

490 Wheeler Road, Suite 277, Hauppauge, New York 11788

Errores Al Comer Saludable Mistakes When Eating Healthy

Intentar llevar una alimentación saludable es un objetivo común, pero a veces se cometen errores que pueden afectar los resultados. Uno de los más frecuentes es eliminar grupos enteros de alimentos, lo que puede causar deficiencias nutricionales importantes. Es vital buscar el equilibrio y no caer en extremos.

Otro error habitual es confiar demasiado en productos etiquetados como "light" o "saludables". Muchos de estos productos contienen azúcares añadidos o ingredientes procesados que no benefician al cuerpo.

Leer las etiquetas de los alimentos de manera crítica es fundamental para hacer elecciones correctas.

Saltarse comidas con la intención de consumir menos calorías suele ser contraproducente. En lugar de ayudar, ralentiza el metabolismo y puede provocar un aumento del hambre, lo que lleva a comer en exceso más tarde. Comer de forma regular es esencial para mantener el cuerpo en equilibrio.

Un error común es no consumir suficientes frutas y verduras a

diario. Estos alimentos son fuente indispensable de vitaminas, minerales y fibra, fundamentales para el buen funcionamiento del organismo. Incorporar variedad de frutas y verduras de distintos colores garantiza una nutrición completa.

Descuidar la hidratación también afecta una alimentación saludable. No beber suficiente agua puede causar fatiga, afectar la digestión y hacer que el cuerpo confunda sed con hambre. Mantenerse hidratado ayuda a regular el apetito y a mejorar el bienestar general.

Otro error frecuente es basar la dieta en restricciones severas en lugar de enfocarse en crear hábitos sostenibles.

Las dietas demasiado estrictas pueden ser difíciles de mantener a largo plazo y fomentar una relación poco saludable con la comida. La clave está en la moderación y la constancia.

Finalmente, ignorar las señales del cuerpo, como el hambre real o la saciedad, puede entorpecer los esfuerzos por comer de forma saludable. Aprender a escuchar y respetar estas señales ayuda a construir una relación más consciente y equilibrada con la alimentación.



Trying to maintain a healthy diet is a common goal, but sometimes mistakes are made that can affect results. One of the most frequent is eliminating entire food groups, which can lead to important nutritional deficiencies. It is vital to seek balance and avoid extremes.

Another common mistake is relying too much on products labeled "light" or "healthy." Many of these products contain added sugars or processed ingredients that do not benefit the body.

Reading food labels critically is essential to making the right choices.

Skipping meals with the intention of consuming fewer calories often backfires. Instead of helping, it slows down metabolism and can lead to increased hunger, causing overeating later. Eating regularly is essential to keep the body balanced.

A common mistake is not eating enough fruits and vegetables daily. These foods are an indispensable source of vitamins, minerals, and fiber, which are fundamental for the body's proper functioning. Including a variety of colorful fruits and vegetables ensures complete nutrition.



Neglecting hydration also impacts healthy eating. Not drinking enough water can cause fatigue, affect digestion, and make the body confuse thirst with hunger. Staying hydrated helps regulate appetite and improves overall well-being.

Another frequent mistake is basing the diet on severe restrictions instead of focusing on creating sustainable habits.

Extremely strict diets can be hard to maintain long-term and may foster an unhealthy relationship with food. The key lies in moderation and consistency.

Finally, ignoring the body's signals, such as true hunger or fullness, can hinder efforts to eat healthily. Learning to listen and respect these signals helps build a more conscious and balanced relationship with food.

BILINGUWORDS

Pon a prueba tu ingenio con este desafío de anagramas: las palabras están en español, pero las pistas están en inglés.
¿Podrás descifrarlas todas?

Test your wits with this anagram challenge: the words are in Spanish, but the clues are in English.
Can you solve them all?

LAMURCIEGO

□ □ R □ □ □ □ □ □ □

Clue: Night flyer.

CAMEONITA

□ □ □ □ □ □ □ T □

Clue: Small truck.

CINOPRESAET

□ R □ □ □ □ □ □ □ □ □

Clue: Show or talk.

LOBALCA

□ □ B □ □ □ □ □

Clue: Farm animal.

Home Improvement

Mejoras Para El Hogar



www.thebilingualnews.com

News THE BILINGUAL
El Bilingüe

1800-256-8161

SPECIAL MATERIALS



Materiales Especiales

¡Anuncia con Nosotros!

Si necesita un anuncio en el periódico envía un email a
bilingualnews@gmail.com
o llama al
800-256-8161

News THE BILINGUAL
El Bilingüe





¿Qué es la tecnología What is ArmoTec Technology?



Cuando se trata de diseñar espacios exteriores duraderos y atractivos, la elección de materiales de alta calidad es fundamental. La tecnología ArmoTec ofrece una solución innovadora para quienes buscan pavimentaciones y elementos de patio que mantengan su apariencia y resistencia con el paso del tiempo.

Esta tecnología protege la superficie de los productos de concreto, garantizando una mayor durabilidad y mejor conservación del color.

When it comes to designing durable and attractive outdoor spaces, choosing high-quality materials is essential. ArmoTec technology offers an innovative solution for those seeking paving and patio elements that maintain their appearance and strength over time.

This technology protects the surface of concrete products, ensuring greater durability and better color retention.

ArmoTec actúa como una capa protectora integrada en la fabricación de adoquines y bloques. A diferencia de los productos tradicionales que se desgastan rápidamente por el tráfico, el clima o el uso constante, los productos con ArmoTec resisten las manchas, la decoloración y el deterioro superficial. Esto significa que los patios, entradas de auto o áreas de entretenimiento exterior se verán como nuevos por más tiempo, sin necesidad de reemplazos frecuentes.

Uno de los principales beneficios de ArmoTec es su capacidad para mantener la riqueza del color y la textura original. Mientras otros materiales pueden desvanecerse o erosionarse, los productos fabricados con esta tecnología conservan su belleza estética incluso después de años de exposición al sol, la lluvia y las heladas.

Esta característica es especialmente valiosa para quienes invierten en

proyectos de embellecimiento del hogar y desean proteger esa inversión.

Además de su resistencia, los productos con ArmoTec requieren menos mantenimiento. Una limpieza periódica y el uso ocasional de selladores adecuados suelen ser suficientes para conservar su aspecto impecable.

Esto no solo ahorra tiempo y dinero a largo plazo, sino que también reduce el esfuerzo necesario para mantener las áreas exteriores en perfectas condiciones.

Al elegir productos de exterior para tu hogar, considerar opciones con tecnología ArmoTec es una decisión inteligente. No solo garantiza una apariencia superior y duradera, sino que también brinda tranquilidad al saber que tu inversión estará protegida contra el desgaste cotidiano y las inclemencias del tiempo.



ArmoTec acts as a protective layer integrated into the manufacturing of pavers and blocks. Unlike traditional products that wear out quickly due to traffic, weather, or constant use, products with ArmoTec resist stains, fading, and surface deterioration. This means that patios, driveways, or outdoor entertainment areas will look like new for longer, without the need for frequent replacements.

One of the main benefits of ArmoTec is its ability to maintain the richness of color and the original texture. While other materials may fade or erode, products manufactured with this technology preserve their aesthetic beauty even after years of exposure to sun, rain, and frost.

This feature is especially valuable for those who invest in home improvement projects and want to protect that investment.

In addition to its strength, products with ArmoTec require less maintenance. Periodic cleaning and the occasional use of appropriate sealers are usually enough to keep them looking impeccable.

This not only saves time and money in the long term but also reduces the effort needed to maintain outdoor areas in perfect condition.

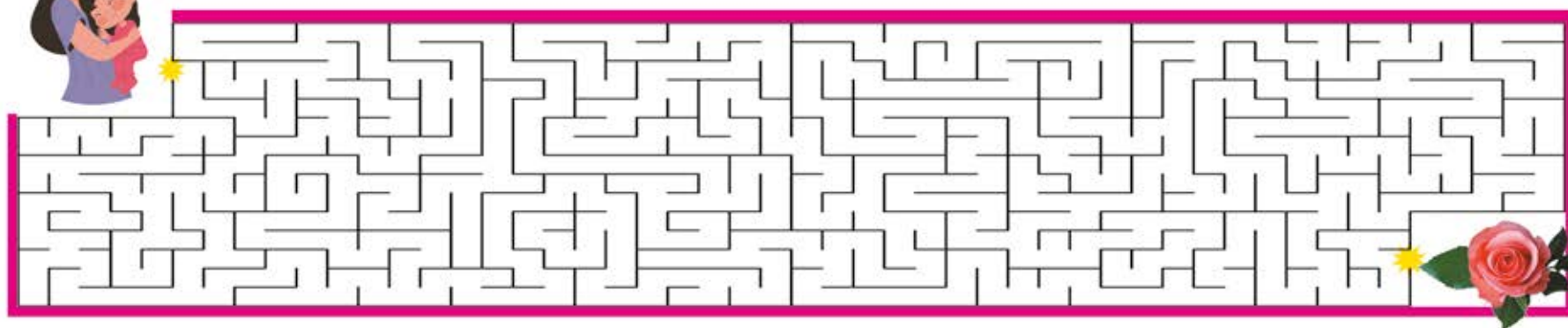
When choosing outdoor products for your home, considering options with ArmoTec technology is a smart decision. It not only ensures a superior and lasting appearance but also provides peace of mind knowing that your investment will be protected against daily wear and the elements.



—Laberinto— Maze

Llévale flores a mamá

Bring flowers to mom



HABLAMOS ESPAÑOL !! CONTRATISTAS BIENVENIDOS !!

SOMOS EL LUGAR IDEAL DONDE ENCONTRAR LO NECESARIO PARA CAMBIOS DE IMAGEN DEL PATIO TRASERO Y MÁS.

Pavimentación de sistemas de piedra
Variedad de piedras naturales
Cocinas, Parrillas, Hornos para Pizza y Bares, Chimeneas y Fogatas para instalaciones al aire libre.
Cofias y Escaleras compatibles para el lado de la piscina
Sistemas de grado profesional de muros y escaleras



Con Armortec®



Sin Armortec®



Learn More About Armortec!



CAMBRIDGE

Outdoor Lifestyling With the ArmoTec™ ADVANTAGE!



- Muestrarios de diseños de piedras naturales
- Muestrarios de Diseños Travertino
- Bloques Belgas
- Cemento * Arena *
- Selladores de Concreto

FONTANA CONCRETE PRODUCTS

890 Montauk Highway, Bayport

631-472-1600

www.fontanaconcrete.com



Materiales Ideales Para Entradas De Auto

Ideal Materials For Driveways

La entrada de auto es uno de los primeros elementos que se observan al llegar a una casa, por lo que su diseño y resistencia son aspectos fundamentales. Elegir el material adecuado no solo mejora la estética de tu hogar, sino que también garantiza una superficie duradera que puede soportar el uso diario y las condiciones climáticas.

Entre las opciones más recomendadas se encuentran los adoquines de concreto, el travertino y los bloques belgas.

The driveway is one of the first elements noticed when arriving at a house, making its design and resistance fundamental aspects. Choosing the right material not only improves the aesthetics of your home but also ensures a durable surface that can withstand daily use and weather conditions.

Among the most recommended options are concrete pavers, travertine, and Belgian blocks.



Los adoquines de concreto con tecnología avanzada, como ArmoTec, ofrecen una combinación ideal de belleza y resistencia.

Están diseñados para soportar cargas pesadas, resisten la decoloración y requieren poco mantenimiento. Además, su variedad de formas, colores y texturas permite crear patrones únicos que complementan el estilo arquitectónico de la vivienda.

El travertino, una piedra natural, es otra opción popular para entradas de auto que buscan un acabado elegante y sofisticado. Aunque es altamente resistente, su mantenimiento requiere más cuidado para conservar su color y estructura. Es ideal para quienes desean una apariencia más clásica y están dispuestos a realizar un mantenimiento más constante.

Por otro lado, los bloques belgas proporcionan una estética europea distintiva y son conocidos por su durabilidad extrema.

Su acabado rústico los hace perfectos para casas que buscan un toque de tradición y robustez. Aunque su instalación puede ser más laboriosa, los resultados suelen ser espectaculares y de larga duración.

Al momento de decidir qué material utilizar, es importante considerar el tráfico

que soportará la entrada, las condiciones climáticas de la región y el estilo de la vivienda. Evaluar cada opción cuidadosamente te permitirá invertir en una entrada de auto que no solo embellezca tu hogar, sino que también perdure en el tiempo.



Concrete pavers with advanced technology, such as ArmoTec, offer an ideal combination of beauty and strength.

They are designed to support heavy loads, resist fading, and require little maintenance. In addition, their variety of shapes, colors, and textures allows for unique patterns that complement the architectural style of the home.

Travertine, a natural stone, is another popular option for driveways seeking an elegant and sophisticated finish. Although it is highly durable, its maintenance requires more care to preserve its color and structure. It is ideal for those who want a more classic appearance and are willing to perform more constant upkeep.

Belgian blocks, on the other hand, provide a distinctive European aesthetic and are known for their extreme durability.



Their rustic finish makes them perfect for homes seeking a touch of tradition and sturdiness. Although their installation can be more labor-intensive, the results are usually spectacular and long-lasting.

When deciding which material to use, it is important to consider the traffic the driveway will endure, the region's weather conditions, and the style of the home. Carefully evaluating each option will allow you to invest in a driveway that not only beautifies your home but also stands the test of time.

Elegir el material correcto hará que tu entrada de auto no solo luzca mejor, sino que también resista el paso del tiempo con mínima preocupación.

Choosing the right material will make your driveway not only look better but also withstand the test of time with minimal worry.

• Encuentre Las 10 Diferencias •

Find the 10 Differences



IMPRESIONANTE VENTA DE MAYO!!

**4' HIGH PVC
DOUBLE SIDED
SPACED
PICKET**

2 ESTILOS PARA
ESCOGER
SCALLOPED
OR STRAIGHT



**2"X2"X8' ANCHO
PVC STRUCTURAL DECK RAILING**

**HEAVY
DUTY METAL
REINFORCED**



**6' HIGH DOUBLE SIDED PVC
PRIVACY WITH LATTICE TOP**

DIAGONAL LATTICE OR
SQUARE LATTICE TOP
HEAVY DUTY METAL
REINFORCED



**VARIEDAD
DE PUERTAS
DE ALUMINIO
Y PVC.**



**HEAVY
DUTY
PVC
ARBOR**

**6' HIGH PVC DOUBLE SIDED
SOLID
PRIVACY
WITH
PICKET TOP**

**HEAVY DUTY
METAL
REINFORCED**



3 ESTILOS A ESCOGER

**6' HIGH DOUBLE
SIDED PVC PRIVACY**

**WITH HEAVY
DUTY METAL
REINFORCED**



**6' HIGH 100%
CEDAR**



3 Colores
Disponibles

¿CANSADO DEL BLANCO?

**EL MEJOR PVC
PRIVADO DE GRANO
DE MADERA
DISPONIBLE POR**

CertainTeed

**COLOR PVC
3 COLORES DISPONIBLES**

**TAN, KHAKI
Y BLANCO
6X8 PRIVACY**



NUEVO



**IMITACIÓN REALISTA
DE PIEDRA**

**ABOVE ALL
FENCE**
"For the Above Average Home"

**3310 Sunrise Hwy.
East Islip**

631-224-7905

Horario:

**Lunes - Viernes
7:30 am - 4 pm**

**Sábado
7:30 am - 12 pm**

Domingo Cerrado

**Sirviendo a la
comunidad
desde 1985**

Materiales disponibles en inventario

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE



**SINCE
1985**



**Nassau Lic. #302810000
Suff. Lic. #10789HI**

*Materiales en inventario únicamente. Puertas, postes e instalación adicional. Artículos en oferta no pueden ser combinados con otras ofertas o ventas anteriores. No responsables por errores tipográficos. Todas las ventas son finales.

CONTRATISTAS Y D.I.Y BIENVENIDOS | ESPECIALISTA EN TRABAJOS GRANDES DE CERCAS

VISITE NUESTRA PÁGINA WEB: WWW.ABOVEALLFENCE.COM

Trump's

Primeros First 100 Días Days

Cambios En Inmigración

Immigration Changes

En sus primeros 100 días, el presidente Trump impulsó una reforma migratoria agresiva mediante órdenes ejecutivas y acciones de aplicación. Aunque ha generado temor y desafíos legales sobre derechos constitucionales, sigue siendo popular entre su base republicana.

In his first 100 days, President Trump launched an aggressive overhaul of immigration policy through executive orders and enforcement actions. While his approach has generated fear and legal challenges over constitutional rights, it remains popular among his Republican base.

La libertad de expresión en peligro

Mahmoud Khalil, un titular de tarjeta verde nacido en Siria y estudiante en la Universidad de Columbia, fue detenido por ICE y enfrenta deportación debido a su activismo pro-palestino. Su arresto ha generado preocupaciones sobre posibles violaciones de los derechos de la Primera y Quinta Enmienda.

Represión Del Gobierno Contra Los Manifestantes Estudiantiles. Khalil fue etiquetado como amenaza, despojado de su residencia bajo una ley, rara vez usada, de la era de la Guerra Fría y acusado de socavar la política exterior de EE. UU.

Batalla Legal Y Consecuencias Personales. Un juez de inmigración respaldó su deportación, pero un tribunal federal bloqueó su expulsión mientras se procesa la demanda. ICE negó su solicitud para asistir al nacimiento de su hijo, lo que resalta las consecuencias personales del caso.

Free Speech Under Fire

Mahmoud Khalil, a Syrian-born green card holder and Columbia University student, was detained by ICE and faces deportation over his pro-Palestinian activism. His arrest has raised alarms about potential violations of First and Fifth Amendment rights.

Government Crackdown on Student Protesters. Khalil was labeled a threat, stripped of residency under a rarely used Cold War-era law, and accused of undermining U.S. foreign policy.

Legal Battle and Human Toll. An immigration judge upheld his deportation, but a federal court blocked his removal while a lawsuit proceeds. ICE denied his request to attend his child's birth, underscoring the personal consequences of the case.



Ley de Extranjeros Enemigos invocada

El presidente Trump invocó la poco utilizada Ley de Extranjeros Enemigos de 1798 para deportar a supuestos miembros de la pandilla venezolana Tren de Aragua, alegando que representan una amenaza nacional.

Reacción Legal Y Controversia. Grupos de derechos civiles impugnaron la medida, y un juez federal detuvo las deportaciones. A pesar de la orden, la administración deportó a 137 personas, muchas de ellas presuntamente sin el debido proceso. Críticos alegan que algunas fueron señaladas por indicios poco fiables, como tatuajes.

Intervención de la Corte Suprema. La Corte Suprema respaldó temporalmente el uso de la ley por parte de Trump, pero exigió que los detenidos reciban notificación adecuada y audiencias. Las apelaciones en curso indican que podría acercarse un gran enfrentamiento constitucional sobre el poder ejecutivo y los derechos de los inmigrantes.

Alien Enemies Act Invoked

President Trump invoked the rarely used Alien Enemies Act of 1798 to deport alleged members of the Venezuelan gang Tren de Aragua, claiming they pose a national threat.

Legal Backlash and Controversy

Civil rights groups challenged the move, resulting in a federal judge halting deportations. Despite the order, the administration deported 137 individuals, many reportedly without due process. Critics argue some were targeted based on unreliable indicators like tattoos.

Supreme Court Intervention. The Supreme Court temporarily upheld Trump's use of the act but required that detainees receive proper notice and hearings. Ongoing appeals signal that a major constitutional showdown over executive power and immigrant rights may lie ahead.

Deportación Equivocada Genera Indignación

Kilmar Abrego Garcia, residente de Maryland sin antecedentes penales, fue deportado erróneamente a El Salvador a pesar de una orden judicial de 2019 que prohibía su expulsión. Su caso ha generado preocupación sobre el debido proceso y los límites del poder ejecutivo.

Reacción legal y política. La Corte Suprema ordenó que lo trajeran de regreso, pero la administración Trump insiste en que es miembro de una pandilla, lo cual no ha sido probado.

Conflicto legal en curso. A pesar de la presión judicial, la Casa Blanca resiste, y Abrego sigue en prisión en El Salvador.

Mistaken Deportation Sparks Outrage

Kilmar Abrego Garcia, a Maryland resident with no criminal record, was mistakenly deported to El Salvador despite a 2019 court order barring his removal. His case has raised concerns about due process and executive power limits.

Legal and Political Backlash

The Supreme Court ordered the government to help return him, but the Trump administration insists he's a gang member—unproven in court.

Ongoing Legal Clash. Despite federal court pressure, the White House resists compliance, and Abrego remains in El Salvador prison.



Prohibición Casi Total De Asilo

El decreto ejecutivo de enero del presidente Trump limitó severamente el acceso al asilo, lo que provocó una disminución drástica de los cruces fronterizos y generó preocupaciones sobre violaciones del debido proceso para los solicitantes de asilo, ahora sujetos a detención y deportación.

Impacto En Los Refugiados Y Programas Legales. El decreto suspendió las admisiones de refugiados y solicitudes de asilo en la frontera sur, terminó las protecciones para grupos vulnerables y congeló fondos para organizaciones de reasentamiento.

Desafíos Judiciales En Curso. Diversas demandas están impugnando estos cambios, con algunos jueces suspendiéndolos temporalmente, aunque otros han respaldado la autoridad del presidente sobre las restricciones migratorias.

Near-Total Asylum Ban

President Trump's January executive order sharply limited asylum access, leading to a sharp decline in border crossings and raising concerns about due process violations for asylum seekers now facing detention and deportation.

Impact on Refugees and Legal Programs

The order paused refugee admissions and asylum applications at the southern border, ended protections for vulnerable groups, and froze funding for resettlement organizations.

Court Challenges Ongoing

Multiple lawsuits are challenging these changes, with some judges temporarily halting them, while others have upheld the president's broad authority over immigration restrictions.

Familia
BAKERY

Mother's Day Menu



Macarons



3 Leches



Mantecada



6 Simple Cupcakes



Cakes



Estamos En:

Hampton Bays - 631-856-4004

252-9 West Montauk HWY Hampton Bays, NY 11946

Patchogue - 631-714-6339

227 East Main St. Patchogue, NY 11772

Farmingville - 631-3382505

2314 North Ocean Ave. Farmingville NY 11738

Find Us on TikTok

@familiabakery



familiabakery.com

Empezar A Hacer Ejercicio

Starting To Exercise

Retomar la actividad física después de un tiempo de inactividad puede parecer un reto, pero es uno de los pasos más importantes para mejorar tu salud. No importa cuánto tiempo hayas pasado sin ejercitarte, siempre es posible comenzar de nuevo de manera segura y efectiva.

Lo principal es adoptar un enfoque gradual y escuchar a tu cuerpo.

Antes de iniciar cualquier rutina, es recomendable consultar con un médico, especialmente si existe alguna condición de salud preexistente.

Tener una evaluación médica te dará la confianza de que estás eligiendo la mejor manera de cuidar tu cuerpo y evitar riesgos innecesarios. Un plan adaptado a tus necesidades siempre es la mejor opción.



Al principio, es fundamental establecer metas realistas. En lugar de tratar de recuperar el tiempo perdido rápidamente, enfócate en pequeños logros como caminar 20 minutos diarios o realizar ejercicios de estiramiento. Cada avance, por mínimo que parezca, suma a tu progreso y fortalece tu motivación.

La variedad en los ejercicios es clave para mantener el interés y evitar el aburrimiento.

Combinar actividades como caminar, nadar, hacer yoga o ejercicios de fuerza ligera ayuda a trabajar diferentes grupos musculares y hace que el proceso sea más entretenido. Además, reduce el riesgo de lesiones al no sobrecargar siempre las mismas áreas del cuerpo.

Otro aspecto importante es escuchar a tu cuerpo y respetar los tiempos de descanso. El dolor excesivo, la fatiga o la falta de energía son señales de que necesitas bajar el ritmo o ajustar la intensidad del entrenamiento. No se trata de exigirte al límite, sino de construir una base sólida que te permita sostener el hábito a largo plazo.

Mantener una actitud positiva y celebrar cada pequeño avance es esencial. En lugar de enfocarte en lo lejos que estás de tu meta final, valora el hecho de haber comenzado y de mantenerte constante. La disciplina y la paciencia son tus mejores aliados en este proceso.

Finalmente, recuerda que el objetivo no es solo cambiar tu apariencia física, sino mejorar tu bienestar general.

El ejercicio regular contribuye a una mejor salud mental, a más energía y a una mayor calidad de vida. Empezar es el primer paso hacia una versión más fuerte y saludable de ti mismo.



At first, it is essential to set realistic goals. Instead of trying to make up for lost time quickly, focus on small achievements like walking 20 minutes a day or doing stretching exercises. Every step forward, no matter how small, adds to your progress and strengthens your motivation.

Variety in exercises is key to maintaining interest and avoiding boredom.

Combining activities such as walking, swimming, yoga, or light strength exercises helps work different muscle groups and makes the process more enjoyable. It also reduces the risk of injury by not overloading the same areas of the body.

Another important aspect is to listen to your body and respect rest times. Excessive pain, fatigue, or lack of energy are signs that you need to slow down or adjust the intensity of your training. It is not about pushing yourself to the limit, but about building a strong foundation that allows you to sustain the habit over time.

Maintaining a positive attitude and celebrating each small achievement is essential. Instead of focusing on how far you are from your final goal, value the fact that you have started and are staying consistent. Discipline and patience are your best allies in this process.

Finally, remember that the goal is not just to change your physical appearance but to improve your overall well-being.

Regular exercise contributes to better mental health, more energy, and a higher quality of life. Starting is the first step toward a stronger and healthier version of yourself.



Arden Med Spa

PROGRAMAS DE PÉRDIDA DE PESO Y TONIFICACIÓN

Sin Dieta Restringida o Ejercicios Duros



**Nuestro programa
comienza en**

\$49.99

**LOS PACIENTES QUE CALIFICAN,
OBTIENEN RECETAS PARA LA
PÉRDIDA DE PESO!**

**OBTÉN
LA FIGURA
QUE DESEAS
PARA ESTE
VERANO**

DESCUENTOS ESPECIALES DISPONIBLES

200 CORPORATE PLAZA ISLANDIA, NY 11749



ARDENMEDSPANY.COM

Brochetas de Pollo con Pepinillos en Vinagre

Dill Pickle Chicken Skewers



Instrucciones Directions

Ingredientes Ingredients

Brochetas

- 1 Frasco (24 Onzas) De Pepinillos Encurtidos
- 1 Cucharada De Azúcar Morena Clara Compacta
- 1 3/4 Cucharaditas De Sal Kosher, Divididas
- 1 Libra De Muslos De Pollo Sin Piel Ni Hueso, Sin Exceso De Grasa, Cortados En Trozos De 5 Cm
- 4 Cucharaditas De Aceite De Oliva
- 1 1/2 Cucharaditas De Aderezo Ranch

Salsa

- 4 Cucharadas De Mantequilla Sin Sal, Divididas
- 1 Diente De Ajo Picado
- 1/4 Taza De Caldo De Pollo Bajo En Sodio
- 1 Cucharada De Aderezo Ranch
- 2 Cucharaditas De Eneldo Fresco Picado, Y Un Poco Más Para Decorar
- 1/8 Cucharadita De Sal Kosher

Skewers

- 1 (24 Ounce) Jar Dill Pickle Chips
- 1 Tablespoon Packed Light Brown Sugar
- 1 3/4 Teaspoons Kosher Salt, Divided
- 1 Pound Skinless, Boneless Chicken Thighs, Excess Fat Trimmed, Cut Into 2-Inch Pieces
- 4 Teaspoons Olive Oil
- 1 1/2 Teaspoons Ranch Dressing Mix

Sauce

- 4 Tablespoons Unsalted Butter, Divided
- 1 Garlic Clove, Minced
- 1/4 Cup Reduced-Sodium Chicken Broth
- 1 Tablespoon Ranch Dressing Mix
- 2 Teaspoons Chopped Fresh Dill, Plus More For Garnish
- 1/8 Teaspoon Kosher Salt

Para las brochetas, abre el frasco de pepinillos y transfiere los pepinillos a un tazón pequeño usando un tenedor, dejando el jugo de pepinillos en el frasco. Reserva.

En el frasco con el jugo de pepinillos, añade el azúcar moreno y 1 cucharadita de sal; bate hasta que se disuelvan. Agrega el pollo al frasco, asegurándote de que todas las piezas queden sumergidas. Cubre y refrigera por al menos 3 horas o hasta 12 horas.

Precalienta el horno a 400 grados F (200 grados C). Forra una bandeja para hornear con borde con papel de aluminio.

Retira las piezas de pollo del jugo de pepinillos; desecha el jugo. Ensarta 1 pieza de pollo seguida de 3 rodajas de pepinillo en una brocheta de 8 pulgadas; repite las capas una vez más y termina con una tercera pieza de pollo. Continúa ensartando el resto del pollo y los pepinillos en las brochetas según sea necesario; reserva cualquier pepinillo extra para otro uso. Coloca las brochetas en la bandeja preparada; sécalas con toallas de papel. Unta las brochetas uniformemente con aceite. Espolvorea las piezas de pollo de manera uniforme con la mezcla de aderezo ranch y el 3/4 de cucharadita de sal restante.

Calienta una sartén para asar a fuego medio-alto hasta que el agua rociada chispee de inmediato. Asa las brochetas, presionando el pollo según sea necesario, solo hasta que se formen marcas en dos lados, aproximadamente 1 minuto por lado. Regresa las brochetas a la bandeja para hornear.

Cocina en el horno precalentado hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa del pollo marque al menos 165 grados F (74 grados C), de 7 a 12 minutos.

Mientras tanto, para la salsa, derrite 3 cucharadas de mantequilla en una cacerola a fuego medio; agrega el ajo y cocina, revolviendo constantemente, hasta que la mantequilla comience a dorarse y el ajo esté ligeramente dorado, unos 30 segundos. Retira del fuego; bate el caldo, la mezcla de aderezo ranch, el eneldo y la sal hasta que estén bien combinados. Bate la cucharada restante de mantequilla hasta que se derrita y emulsione.

Transfiere las brochetas a un plato para servir; rocía con la salsa y sirve de inmediato. Decora con más eneldo, si lo deseas.

For skewers, open pickle jar and transfer pickles to a small bowl using a fork, leaving pickle juice in the jar. Set aside.

In the jar with pickle juice, add brown sugar and 1 teaspoon salt; whisk until dissolved. Add chicken to the jar, making sure all pieces are submerged. Cover and refrigerate for at least 3 hours or up to 12 hours.

Preheat the oven to 400 degrees F (200 degrees C). Line a rimmed baking sheet with aluminum foil.

Remove chicken pieces from pickle juice; discard juice. Thread 1 chicken piece

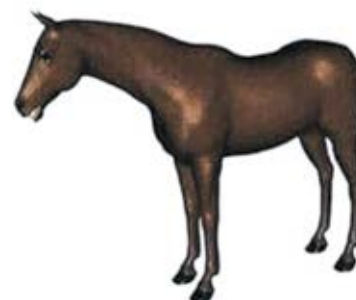
followed by 3 pickle chips onto an 8-inch skewer; repeat layers once, then finish with a third chicken piece. Continue threading remaining chicken and pickles onto skewers as needed; reserve any extra pickles for another use. Place skewers on the prepared baking sheet; pat dry using paper towels. Evenly brush skewers with oil. Sprinkle chicken pieces evenly with ranch dressing mix and remaining 3/4 teaspoon salt.

Heat a grill pan over medium-high heat until water sprinkled on immediately sizzles. Grill skewers, pressing down on chicken as needed, just until marks form on two sides, about 1 minute per side. Return skewers to baking sheet.

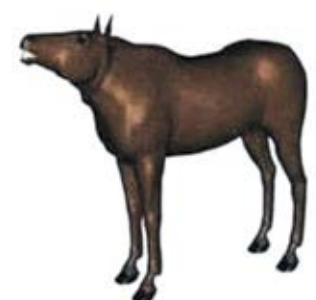
Bake in the preheated oven until an instant-read thermometer inserted in the thickest part of the chicken registers at least 165 degrees F (74 degrees C), 7 to 12 minutes.

Meanwhile, for sauce, melt 3 tablespoons butter in a saucepan over medium heat; add garlic and cook, stirring constantly, until butter starts to brown and garlic is lightly golden, about 30 seconds. Remove from heat; whisk in broth, ranch dressing mix, dill, and salt until well combined. Whisk in remaining 1 tablespoon butter until melted and emulsified.

Transfer skewers to a serving plate; drizzle with sauce and serve immediately. Garnish with more dill, if desired.



WHEN SOMEONE TICKLES MY NECK



CUANDO ALGUIEN ME HACE COSQUILLAS EN EL CUELLO

TIMELESS BODY

COSMETIC ENHANCEMENT CENTER



COOLSCULPTING



DESPUÉS DE 2 TRATAMIENTOS

ELIMINACIÓN DE CELULITIS ENDERMOLOGÍA



DESPUÉS DE 20 TRATAMIENTOS

ELIMINACIÓN DE TATUAJES CON LÁSER



DESPUÉS DE 8 TRATAMIENTOS

ELIMINACIÓN DE MANCHAS CON LASER



DESPUÉS DE 8 TRATAMIENTOS

COOLSCULPTING



DESPUÉS DE 2 TRATAMIENTOS

RF- MICRO AGUJAS



DESPUÉS DE 4 TRATAMIENTOS

ELIMINACIÓN DE VENAS DE ARAÑA CON LÁSER



DESPUÉS DE 6 TRATAMIENTOS

TED RESTAURACIÓN DE CABELLO (SIN AGUJAS • SIN CIRUGÍA)



DESPUÉS DE 4 TRATAMIENTOS

TAMBIÉN NOS ESPECIALIZAMOS EN: • BOTOX • RELLENO DÉRMICO • ELIMINACIÓN DE VELLO CON LÁSER • ESTRÍAS • ACNÉ CON LASER • PIEL SUELTA

Llame ahora para una Consulta Gratis y Reciba un Tratamiento Hidrafacial de Cortesía (AVALUADO EN \$300)

TimelessBodyUSA.com

631-230-4183

Hauppauge NY | Lun - Vie 10am - 8pm, Sáb 10am - 5pm | Se Habla Español

**NUEVA OFICINA
EN GARDEN CITY**

Todos los tratamientos son realizados por esteticistas con licencia del Estado de Nueva York. La cantidad de tratamiento(s) y los resultados visibles pueden variar de un paciente a otro. *Solo para pacientes nuevos.

1800-256-8161

CLASSIFIEDS

CLASIFICADOS

1800-256-8161

MONDAY - FRIDAY
LUNES - VIERNES

8AM - 5PM



bilingualnews@gmail.com

WWW.THEBILINGUALNEWS.COM

HELP
WANTED

Help Wanted

Persona con algo de experiencia cosiendo cortinas teatrales P/T 3 días a la semana. Flexible lunes a viernes de 8 am a 3 pm Bayshore cerca de la estación de tren de Deer Park

Llamar a Sal

631-242-7337

HELP
WANTED

SE NECESITA

Ayudante de taller. Corte, pulido, acabado y pintura. Mantener el taller limpio y organizado. Trabajos generales. Pago según experiencia. F/T.

Llamar a Joe al:

631-220-1061

HELP
WANTEDNECESITAMOS
DISTRIBUIDORES

Requisitos:



Auto
Inglés
Intermedio
Licencia De
Conducir

Distribución
de Periódico
1800-256-8161

HELP
WANTED

HELP WANTED

CDL driver needed for Cesspool technician. The job requires manual Labor We will provide on the job training. This is a full-time position. Must be bilingual.

516-241-1505

HELP
WANTED

Dry Cleaner

En Islip busca planchador de camisas tiempo parcial. Se requiere experiencia. Buscamos a alguien que pueda trabajar de 2 a 3 días a la semana. Interesados llamar a Danny al

917-744-3168

Se requiere documentación legal para trabajar.

HELP
WANTED¿SIN TRABAJO?
¿DESPEDIDO INJUSTAMENTE?

Llame al Abogado Bilingüe Steven Moser

PARA UNA CONSULTA GRATIS

800-808-2744

631-824-0200

516-671-1150

NO COBRAMOS SI NO GANAMOS

FOR
SALE / RENT

SE RENTA ESPACIO

Privado en barbería muy concurrida. Ideal para tus propios clientes.

10x12 \$1000 al mes

Interesados llamar al

516-729-9306

Help Wanted

Hampton Bays Dry Cleaners F/T Assembly, packing and counter person. Armando, Empaque y counter. Bilingual necessary

Call / Llamar al

631-728-2288

561-632-8565

HOTEL
White Plains
Manhattan / Queens

Necesita

Supervisor, House Person Camareros/as, Lavandería Limpiadores Por La Noche Trabajo Inmediato. Solicitar Online. tlcleaningservices.com/apply ó llame 1-800-610-4770

Help Wanted

Established Furniture
business looking for:

Experienced Upholsterers, Sewers, Operators, Apprentice Refinishers, Wood Workers, Cushion makers, Also willing to train! Year Round Work! Start immediately!

Call Pat:

1.631.236.6161

SE NECESITA

Taller de fabricación de acero busca fabricante/instalador con experiencia. Fabricación principal de escaleras y barandillas a medida. El fabricante debe poder trabajar con planos de taller. Será responsable de su propio diseño, corte, soldadura y rectificado. MIG, TIG y STICK. Si tiene Licencia de conducir vigente y disponibilidad para conducir vehículo de la empresa durante las instalaciones es un plus. Se pueden obtener días libres remunerados, vacaciones y bonificaciones.

Llame a Joe al

631-220-1061

FOR SALE / INVERSIÓN

Interesados en comprar y vender. Es el mejor momento de invertir en bienes y raíces. Tenemos propiedades disponibles y la atención personalizada que usted esta buscando.

(631) 703-0560

Apartamento privado de

2 cuartos en Bay Shore. Entrada privada, cocina/ sala, baño.

Llamar al

(631) 703-0560

CUPCAKES

Familia
BAKERY

www.familiabakery.com

Hermosos y Deliciosos

631-714-6339

227 EAST MAIN ST.
PATCHOGUE, NY 11772

631-856-4004

252-9W MONTAUK
HIGHWAY
HAMPTON BAYS,
NY 11946

631 338-2505

2314C N OCEAN AVE.
FARMINGVILLE, NY 11738

Available at
All Locations

Hotel Limpieza
QUEENS-WHITE PLAINS

T&L Cleaning Inc. Está buscando personal de limpieza para varios hoteles. Necesitamos: Asistentes de Habitación, Camareros/as, Asistente de Lavandería, Asistente de Desayuno y Supervisores. Solicite en línea en www.tlcleaningservices.com/apply ó llámenos para una entrevista 1-800-610-4770

SE NECESITA

Cocinero F/T en restaurante pizzería. Gino's Pizza salida 58 LIE

¡LLAMA HOY!

(631) 517-0333

Help Wanted

PT possibly become a FT cleaning position. Must pay attention to detail, understand English, and have a clean record. Transportation to work vehicle required.

CALL NICOLE 516-458-0015

HELP WANTED
Experienced

Pizza Maker.

Full time in Patchogue.

Call 631-289-2028

Pizzería Restaurant
Farmingdale

Busca Counter / Preparador de Pizza con experiencia. Tiempo completo.

Inglés necesario

Llamar al 516-987-6606

Dry Cleaner

In Islip is looking for a part-time shirt presser. Some experience is necessary. We are looking for someone who can work 2 to 3 days a week. If you are interested, please call Danny at

917-744-3168

Working papers are required.

PROFESSIONAL
SERVICES

PETER ROMERO PLLC

Trabaja más de 40 horas y no le pagan horas extras?. Incapacidad e injusticia en el trabajo?.

Abogado de Ley Laboral
Consulta Gratis!
(631) 257-5588

GINECOLOGÍA

En Brentwood, aceptamos la mayoría de seguros. Hablamos Español.

631-273-3712

Ahora Puede Ver Nuestros
Clasificados Online!

Now You Can
Check Out Our
Classifieds Online!



www.thebilingualnews.com

Mira Los Clasificados En Nuestra Página Web



check Out Classifieds On Our Website

• TRABAJO • VENTA • SERVICIOS PROFESIONALES

WWW.THEBILINGUALNEWS.COM/CLASSIFIEDS

• JOBS • SALES • PROFESSIONAL SERVICES

Tantrums Without Chaos

Berrinches Sin Caos

Lidiar con los berrinches es uno de los mayores desafíos de la crianza, especialmente en la etapa de los dos a cinco años. Los niños pequeños aún no tienen las herramientas emocionales ni verbales para expresar frustración o cansancio, y por eso recurren a las rabietas.

Entender este comportamiento como parte del desarrollo ayuda a los padres a mantener la calma en momentos tensos.

Una de las claves para manejar un berrinche es conservar la serenidad. Gritar o castigar con dureza puede escalar el conflicto en lugar de resolverlo. Respirar profundamente, hablar con voz suave y mantenerse presente sin ceder a demandas poco razonables es más efectivo a largo plazo. El niño aprende que su emoción es válida, pero que no siempre obtiene lo que quiere por medio del llanto.

También es útil anticiparse a las situaciones problemáticas. Evitar que el niño llegue al punto de hambre extrema, sueño o sobreestimulación puede prevenir muchos episodios. Tener una rutina clara y ofrecer advertencias suaves antes de cambios (como salir del parque o apagar la televisión) ayuda a preparar al niño para lo que viene.



Cuando el berrinche ocurre, ofrecer contención física suave o simplemente acompañar desde cerca sin intervenir bruscamente, puede ser todo lo que el niño necesita para calmarse. Una vez que la tormenta pasa, es importante validar sus emociones con frases como "veo que estabas muy enojado" y ayudarlo a nombrar lo que sintió.

Criar con paciencia no significa ser permisivo, sino firme y empático. Enseñar al niño a regularse emocionalmente toma tiempo, pero con constancia, el berrinche deja de ser una batalla y se convierte en una oportunidad de aprendizaje.



Dealing with tantrums is one of the biggest parenting challenges, especially between the ages of two and five. Young children still lack the emotional and verbal tools to express frustration or fatigue, and that's why they turn to tantrums.

Understanding this behavior as part of their development helps parents stay calm during tense moments.

One of the keys to managing a tantrum is staying calm. Yelling or punishing harshly can escalate the conflict instead of resolving it. Taking deep breaths, speaking softly, and staying present without giving in to unreasonable demands is more effective in the long run. The child learns that their emotion is valid, but that they don't always get what they want through crying.

It also helps to anticipate problematic situations. Preventing the child from reaching a point of extreme hunger, tiredness, or overstimulation can avoid many episodes. Having a clear routine and giving gentle warnings before transitions (like leaving the park or turning off the TV) helps prepare the child for what's coming.

When a tantrum happens, offering gentle physical support or simply staying close without intervening abruptly can be all the child needs to calm down. Once the storm passes, it's important to validate their emotions with phrases like "I see you were really angry" and help them name what they felt.

Parenting with patience doesn't mean being permissive, but rather firm and empathetic. Teaching a child to regulate their emotions takes time, but with consistency, tantrums stop being a battle and become a learning opportunity.



PUEBLO DE WESTHAMPTON BEACH PROGRAMA DE VIVIENDA ASEQUIBLE PARA PROPIETARIOS DE VIVIENDAS

The Gables at Westhampton Ltd. (Patrocinador), en cooperación con el pueblo de **Westhampton Beach (Village)**, está aceptando solicitudes de lotería para 7 nuevas unidades de condominio asequibles de dos dormitorios en **The Gables at Westhampton Beach** ubicado en 12 Depot Road, Village of Westhampton Beach, NY. The Long Island Housing Partnership (**LIHP**, por sus siglas en inglés) ha sido contratada para aceptar las Solicitudes de la Lotería.

**PERÍODO DE SOLICITUD: 9:00 A.M. 2 DE MAYO DE 2025 - 5:00 P.M.
2 DE JUNIO DE 2025.**

Para ser considerado para el Programa, los solicitantes deben:

- Completar y enviar una Solicitud de Lotería a LIHP antes de la fecha límite
- Tener ingresos familiares dentro de los límites que se muestran a continuación
- Cumplir con todas las pautas del programa

Casa	1	2	3	4	5
Tamaño					
130% AMI	\$142,150	\$162,450	\$182,750	\$203,050	\$219,300

El precio de compra es de \$ 507,625 (según los requisitos de la aldea). Esto se basa en los límites de ingresos de HUD 2024 y está sujeto a cambios automáticos a medida que cambian los límites de ingresos de HUD.

Las Solicitudes de Lotería y las Pautas del Programa están disponibles a través del sitio web de LIHP en <https://www.lihp.org/developments.html> o llamando a LIHP al (631) 435-4710. Las solicitudes de lotería deben presentarse en línea en <https://www.lihp.org/developments.html>

Las Solicitudes de Lotería completadas deben ser recibidas por LIHP antes de las 5:00 p.m. del 2 de Junio de 2025 para ser incluidas en la lotería.

ESTO NO CONSTITUYE UNA OFERTA DE VENTA O GARANTÍA DE UNA UNIDAD. LA APROBACIÓN ESTÁ SUJETA A RESTRICCIONES DE CLASIFICACIÓN, ACTIVOS E INGRESOS Y OTROS REQUISITOS DEL PROGRAMA SEGÚN LO ESTABLECIDO EN LAS PAUTAS DEL PROGRAMA Y EL PLAN DE OFERTA DEL PATROCINADOR. LOS TÉRMINOS COMPLETOS SE ENCUENTRAN EN UN PLAN DE OFERTA DISPONIBLE EN EL ARCHIVO DE LOS COPATROCINADORES NO. CD24-0090 EN 12 DEPOT ROAD, WESTHAMPTON BEACH. SE INSTA A LOS SOLICITANTES A CONSULTAR EL MISMO.

Si tiene alguna pregunta sobre cualquiera de las Pautas del Programa, o necesita ayuda, incluidos los servicios de traducción y/o interpretación oral, llame a LIHP al 631-435-4710 o envíe un correo electrónico a LIHP al homeowner5@lihp.org antes de presentar su solicitud.




OUR 4TH LOCATION IS

NOW OPEN

COME VISIT US!

2314 N OCEAN AVE. FARMINGVILLE, NY 11738

LEO

Escucha con atención; conectar con otros te traerá beneficios.

Listen closely; connecting with others will bring rewards.

CÁNCER

Esta semana es ideal para fortalecer lazos familiares. Escucha y comparte desde el corazón.

This week is ideal to strengthen family bonds. Listen and share from the heart.

LIBRA

Una decisión importante se acerca. Confía en tu equilibrio natural para elegir.

An important decision is coming. Trust your natural balance to choose.

VIRGO

Organiza tus ideas antes de actuar. La claridad mental será tu aliada principal.

Organize your ideas before acting. Mental clarity will be your main ally.

ARIES

Confía en tu intuición hoy. Un pequeño riesgo podría traer grandes recompensas.

Trust your intuition today. A small risk could bring big rewards.

TAURO
TAURUS

Abr./Apr 20 - Mayo./May 20

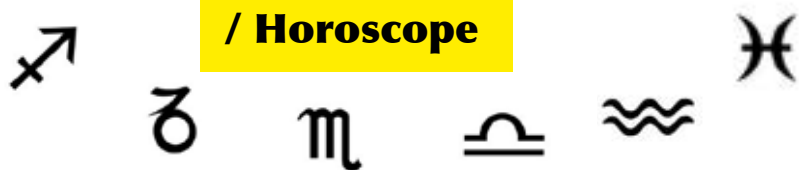
Es un buen momento para reflexionar sobre tus logros. Dedica tiempo a celebrar tus avances, pero también a planear con calma tus próximos pasos. La paciencia que te caracteriza será tu mayor ventaja.

This is a good time to reflect on your achievements. Take time to celebrate your progress, but also to calmly plan your next steps. The patience that defines you will be your greatest advantage.

PISCIS
PISCES

Confía en tus emociones. Ellas te mostrarán el camino correcto para avanzar.

Trust your emotions. They will show you the right path to move forward.

**HORÓSCOPO****DE LA SEMANA / OF THE WEEK****/ Horoscope****GEMINIS**
GEMINI

Organiza tus ideas; un plan claro te dará confianza.

Organize your thoughts; a clear plan will boost your confidence.

ESCORPIO
SCORPIO

Podrías recibir una noticia sorprendente. Mantén la calma y actúa con tacto.

You might receive surprising news. Stay calm and act with tact.

SAGITARIO
SAGITARIUS

Una oportunidad de aventura aparece. No temas salir de tu zona de confort.

An opportunity for adventure appears. Do not fear stepping out of your comfort zone.

CAPRICORNIO
CAPRICORN

Tu esfuerzo será reconocido pronto. Mantén tu enfoque y no pierdas la paciencia.

Your effort will be recognized soon. Stay focused and do not lose patience.

ACUARIO
AQUARIUS

Colabora con otros para lograr tus metas. El trabajo en equipo te impulsará.

Collaborate with others to achieve your goals. Teamwork will push you forward.



En una relación, los pequeños gestos diarios pueden tener un impacto profundo y duradero. Acciones simples como un abrazo inesperado, un mensaje de buenos días o un cumplido sincero pueden reforzar el vínculo emocional entre dos personas.

Estos detalles demuestran atención, cariño y compromiso, valores fundamentales para que el amor crezca.

La constancia es clave. No se trata de gestos grandiosos, sino de la repetición diaria de pequeñas acciones que reafirmen el afecto. Preparar una taza de café por la mañana o recordar una fecha importante son formas de decir "me importas" sin necesidad de palabras.

Escuchar activamente también

Gestures That Strengthen Love

Gestos que Fortalecen el Amor

es un gesto poderoso. Prestar atención a lo que la pareja expresa, validar sus emociones y brindar apoyo son señales claras de interés genuino. Esta práctica ayuda a construir confianza y a fortalecer la comunicación.

Además, sorprender con pequeños detalles como notas escritas a mano, una cena improvisada o un paseo inesperado puede romper la rutina y revitalizar la relación. La espontaneidad mantiene viva la emoción y refuerza el vínculo.



Al final, lo que más nutre el amor son las acciones que reflejan consideración y respeto. Los pequeños gestos diarios, cuando son sinceros, crean un ambiente de seguridad y felicidad que fortalece cualquier relación a largo plazo.



In a relationship, small daily gestures can have a deep and lasting impact. Simple actions like an unexpected hug, a good morning message, or a sincere compliment can strengthen the emotional bond between two people.

These details show attention, affection, and commitment, which are essential values for love to grow.

Consistency is key. It is not about grand gestures, but about the daily repetition of small actions that reaffirm affection. Preparing a cup of coffee in the morning or remembering an important date are ways of saying "I care" without needing words.

Active listening is also a powerful gesture. Paying close attention to what the partner expresses, validating their emotions, and offering support are clear signs of genuine interest. This practice helps build trust and strengthen communication.

Additionally, surprising with small details like handwritten notes, an impromptu dinner, or an unexpected walk can break the routine and revitalize the relationship. Spontaneity keeps the excitement alive and strengthens the bond.

In the end, what nourishes love the most are actions that reflect consideration and respect. When sincere, small daily gestures create an atmosphere of security and happiness that strengthens any long-term relationship.

Veritas Women's Care

Virginia McLean MD MHA
Antoinette Sabatino, RPA-C

- Tratamiento de Maternidad
- Infertilidad
- Ligadura de Tubos
- Examen de PAP y STD
- Exámenes Ginecológicos Anuales

Aceptamos la mayoría de seguros



**HABLAMOS
ESPAÑOL**

**Obstetricia
y Ginecología**



600 Suffolk Ave. Suite C Brentwood, NY 11717

631-273-3712

155 E. Woodside Ave., Suite A Patchogue, NY 11772

631-758-6565

GRATIS / FREE

Mayo
May
10

Mothers Day
Spring Market

Encuentra regalos únicos, hechos a mano y especiales para mamá, incluyendo poesías únicas, entregadas al momento y adopciones de cachorros. Disfruta de comida deliciosa, pintacaritas y música en vivo mientras compras, comes y disfrutas de la buena onda.

Look for unique, handmade, and special gifts for Mom — including live, on-the-spot, one-of-a-kind poetry gifts and puppy adoptions. Grab some delicious food, enjoy face painting and live music while you shop, eat, and soak in the good vibes.

11:00 AM - 04:00 PM

St Thomas of Canterbury Church Lot
29 Brookside Drive
Smithtown, NY 11787
Tel: 516-220-8217

Mayo
May
15



Senior Lunch

Cualquier persona mayor de 60 años puede participar. Por favor, regístrese con anticipación, ya que podría no haber cupo para personas sin cita previa. Llame para registrarse.

Anyone 60 and up is eligible. Please register in advance as walk-ins may not be able to be accommodated. Call to register.

12:30 PM - 02:00 PM

St. John's Episcopal Church
100 S Main St
Southampton, NY 11968
Tel: 631-283-0774

Mayo
May
15

Free Health
Screenings

Enfermeras tituladas realizarán exámenes de presión arterial, colesterol, índice de masa corporal, glucosa y cardiología, además de brindar información al paciente y derivaciones según sea necesario. No se necesitan citas, sin cargos y no se requiere seguro médico.

Registered nurses will provide blood pressure, cholesterol, body mass index, glucose and cardiac screenings, along with patient education and referrals as needed. No appointments are necessary, there are no fees, and insurance is not required.

10:00 AM - 02:00 PM

Emma Clark Library
120 Main Street
Setauket, NY 11733
Tel: 631-941-4080



Mayo
May
17



2nd Annual Animal
Abuse Awareness
Adoption Event

Únete a la lucha contra el maltrato animal.

Join us in the fight against animal abuse.

11:00 AM - 02:00 PM

Village green
361 Main Street
Farmingdale, NY 11735

SOPA DE LETRAS

Palabras en Inglés, Respuestas en Español
Words in English, Answers in Spanish

F	I	F	D	U	Z	O	U	É	S	Z	H	Y	H	R	J	Z	F	Ñ	E
R	O	G	R	Z	I	W	I	A	F	F	M	P	A	I	L	I	M	A	F
A	I	R	M	X	J	Z	O	L	E	U	S	N	O	C	H	D	S	M	O
Q	T	É	T	H	O	Q	P	U	E	K	G	U	I	A	Ü	D	A	C	N
N	K	P	P	A	C	I	E	N	C	I	A	J	C	O	B	Á	B	X	Z
S	T	B	Ó	I	L	R	W	U	N	Z	W	F	K	N	U	Z	I	À	O
H	J	Q	H	O	U	E	I	M	A	T	E	R	N	I	D	A	D	U	F
T	R	N	L	S	G	D	Z	F	O	E	N	Ü	X	O	I	Q	U	Q	Ó
Ü	Ó	D	T	X	A	O	K	A	P	O	Y	O	S	B	Ü	X	R	U	L
G	Ü	Ñ	C	D	Ñ	A	M	S	O	Á	D	A	D	N	O	B	I	O	L
N	L	I	O	O	Á	J	U	P	A	R	A	N	Ñ	Ü	O	T	A	A	V

☐ Motherhood
 ☐ Kindness
 ☐ Family
 ☐ Strength
 ☐ Comfort

☐ Caring
 ☐ Support
 ☐ Patience
 ☐ Wisdom
 ☒ Guide

WORD SEARCH



Especial del Día de la Madre

Hasta 30% de DESCUENTO

Porque tú te lo mereces

LIPO-TRANSFERENCIA DE GRASA-B.B.L

Llame para una Consulta Gratis
TimelessBodyUSA.com

Expira 05/31/25

**Liposucción
Transferencia de Grasa**



**TIMELESS
BODY** 
COSMETIC ENHANCEMENT CENTER

631-230-4183

Hauppauge | Garden City
Lun - Vie 10am - 8pm, Sáb 10am - 5pm

Se Habla Español

Todos los tratamientos son realizados por esteticistas con licencia del Estado de Nueva York. La cantidad de tratamiento(s) y los resultados visibles pueden variar de un paciente a otro. *Solo para pacientes nuevos.

1800-256-8161

Sirviendo a la comunidad de Brentwood por más de 50 años.

CAMPBELL'S BAKERY

"HOME OF THE TRES LECHES CAKE"

CAMPBELL'S BAKERY
ORDER IN TIME | ORDENA CON TIEMPO

La No. 1 en Tortas de 3 leches en New York

Home of #1 Tres leches Cake in New York

Pruebe nuestra deliciosa Torta de Dulce de Leche, el mejor Flan Casero de la zona.

Deliciosas Bandejas de Galletas
Delicioso Cheese Cake Estilo New York
Pastel Tiramisu
Eclairs cubiertos de Chocolate
Flan, Torta de Tres Leches
Pasteles Italianos

Beautiful Cookie Trays
Delicious Cheese Cake New York Style
Tiramisu Cakes
Chocolate Covered Eclairs
Flan, Tres Leches Cake
Italian Pastries

Happy Mother's Day

Feliz Día De Las Madres!

CELEBRATING MEXICAN MOTHER'S DAY - MAY 10 | CELEBRE EL DÍA DE LA MADRE MEXICANA - MAYO 10

Campbell's Bakery

794 Suffolk Ave. Brentwood, NY 11717 Tel: 631-273-7959

The advertisement is a colorful collage. At the top, it features the bakery's name and a celebratory message for 50 years of service. Below this, there's a photo of the bakery storefront with a sign that reads 'HOME OF THE TRES LECHES CAKE'. To the right, a list of popular items is provided in both English and Spanish. The center of the ad is dominated by a large, stylized 'Happy Mother's Day' message in pink script, with a photo of a smiling woman hugging a young girl. Below this, there are three heart-shaped cakes decorated with 'Happy Mother's Day' text. The bottom of the ad features the bakery's name in a large, pink, cursive font, followed by the address and phone number on a yellow background. The entire ad is decorated with pink hearts and a small cartoon baker character.