



# La Voz de Hunterdon

*Uniendo, Informando y Celebrando a La Comunidad Hispana del Condado de Hunterdon*

## **Feliz Navidad a Su Familia de la Familia de Hunterdon Hispanos**



- Proyecto Artístico p.2
- Vida es Familia p.3
- Zumba p.4
- Kristina en España p.5
- Iglesia Nueva p.6
- Tia Camila p.7
- Feliz Navidad p.8
- Sabias Que p.9
- Santa Claus p.10
- Abrigos GRATIS p.11
- Bienes Raices p.12
- Abogado p.16

[lavozdehunterdon@yahoo.com](mailto:lavozdehunterdon@yahoo.com)

[www.hunterdonhispanos.org](http://www.hunterdonhispanos.org)

Tele: (908) 788-8615

La Voz no se responsabiliza por las opiniones expresadas por sus columnistas ni el contenido de los avisos.

©Hunterdon Hispanos/La Voz de Hunterdon 2009. Todos los derechos reservados.

**HUNTERDON HISPANOS  
BOARD OF TRUSTEES**

**President**

Carol Perez, Esq.

**Vice President**

Jorge Rosas

**Secretary**

Doug Cartwright

**Treasurer**

William Glazener

Andrea Choc

Miriam Martir

Aleida Rivera

Ruth Cooper

Peter Vasquez

Juan Guillermo Villa

**Staff:**

Judith Buday

Kelly Ospina

Gerri Nobile

PO Box 2444 • 47 East Main  
Flemington, NJ 08822

Nuestra misión es la de congregar a los residentes hispanos del Condado de Hunterdon mediante el aprovechamiento de oportunidades de celebración cultural y, a la vez, promover la inclusión de la población hispana facilitándole el acceso a la información y a los recursos necesarios para participar plenamente en la comunidad y, en general, contribuir a la unidad y fortalecimiento de la misma.

Nuestra visión es que Hunterdon Hispanos será reconocida como una fuerza que fomenta la creación de una cultura de inclusión en el Condado de Hunterdon.

Our mission is to bring Hispanic residents of Hunterdon County together through opportunities for cultural celebration and to promote inclusion for Hunterdon's Hispanic population by facilitating access to the information and resources needed to fully participate in and contribute to the community at large.

Our vision is that Hunterdon Hispanos will be recognized as a driving force in creating a culture of inclusion in Hunterdon County.

[www.hunterdonhispanos.org](http://www.hunterdonhispanos.org)

# *Kid Artists Needed!*

## *¡Necesitamos Niños Artísticos!*



*La Agencia de Hunterdon Hispanos estara trabajando en un mural de pintura que es financiado por Huntedon County Freeholders y Hunterdon County Cultural and Heritage Commission.*

*Si usted tiene un niño que le gusta pintar y dibujar muy bien y le gustaría venir a ayudar a Hunterdon Hispanos a crear un mural sobre la cultura latina en el Condado Hunterdon por favor, llamenos 908-788-8615.*

*Hunterdon Hispanos is working on a mural project, funded through a grant from the Hunterdon County Freeholders and the Hunterdon County Cultural and Heritage Commission.*

*If you are a kid who enjoys art and would like to come help Hunterdon Hispanos create a mural about Latin Culture in Hunterdon County please have your mom or dad call us at 908-788-8615.*



[www.hunterdonhispanos.org](http://www.hunterdonhispanos.org)

**Flemington Food Pantry needs bi-lingual volunteers on weekday mornings. Ability to read and write in spanish as well as speak is also needed. If you are fluent in Spanish and English and would like to help please call Doreen parisi at 788-5568**

**Email: [lavozdehunterdon@yahoo.com](mailto:lavozdehunterdon@yahoo.com)**



# Vida Es Familia

Dr. Kenneth Sanchez  
 sancheke@embarqmail.com  
 P.O. Box 5361, Clinton, NJ 08809

## : ¿Como hago para no subir de peso durante estas Las Navidades?

La pregunta del millón de dólares que siempre escucho antes y después de las Navidades. -"¿Como hago para no subir de peso durante las Navidades?"- "¿Como hago para bajar de peso después de todo lo que comí durante las Navidades?"

La respuesta es muy simple. Uno puede comer de todo. El secreto es cuanto comer, mantenerse haciendo algún tipo de actividad física y mucha disciplina. En estas últimas semanas un grupo de señoras en forma espontánea me han pedido que las aconseje en como bajar de peso. Y con gusto lo he hecho. Empezamos por caminar en grupo todos los domingos a las 11:00 a.m. durante una hora. Esta época del año es ideal para salir a caminar, ver los árboles de colores a punto de perder sus hojas para darle paso al invierno. Es fácil identificar a las ardillas recogiendo cuanta semilla se encuentran por el camino y verlas trepar los árboles para depositar la carga en su nido o refugio para el invierno. En el camino hablamos de los tipos de ejercicios que pueden hacer en casa sin necesidad de invertir en equipo sofisticado. El tipo de comidas que hacen y que pueden hacer más sanas pero

siempre con el sabor hispano. Hay cuatro fuentes de energía en las comidas: los carbohidratos, proteína, grasa y alcohol. Cuando se metabolizan en el cuerpo producen diferentes niveles de energía. Los carbohidratos y las proteínas producen 4 calorías por gramo; las grasas producen 9 calorías por gramo, y el alcohol 7 calorías por gramo. Así que el contenido de calorías en la comida depende de la cantidad de carbohidratos, proteínas, grasa y alcohol. Así que tengan esto muy presente cuando comen comidas ricas en grasa como la mantequilla, leche entera, quesos, carne roja, aceites, mayonesa, comidas fritas... y los dulces. Dependiendo de la estatura y actividad diaria así es como se debe consumir el total de calorías diarias. Si el cuerpo esta quemando el mismo numero de calorías que esta consumiendo podemos decir que esta en equilibrio. Pero si el cuerpo esta quemando menos calorías de las que esta consumiendo entonces ese exceso se convierte en glicógeno. Este se deposita en el hígado y el tejido muscular. Parte de este glicógeno se consume pero el resto se convierte en grasa.

Aquí les comparto una tablita que indica

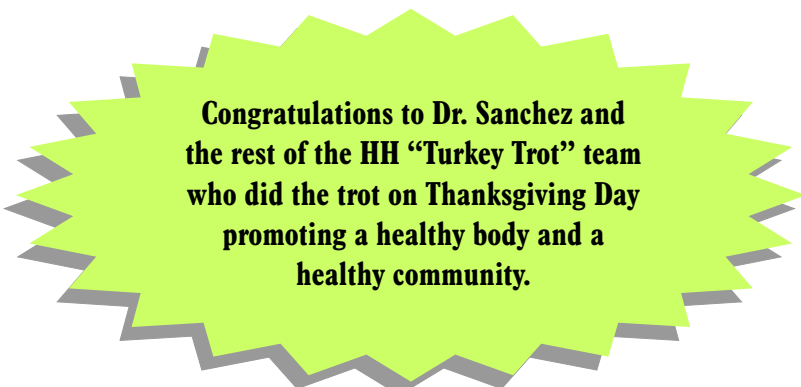
el número de calorías que se debe consumir dependiendo de la actividad diaria. Actividad Liviana (camina no mas de una milla al día), Actividad Moderada (hace ejercicio 60 minutos, 4-5 veces por semana), Actividad Intensa (atleta).

Hasta la próxima

*El Dr. Ken Sánchez nació en Costa Rica. Es Doctor en Medicina trabaja para Merck & C., Inc desde 1989. Durante este periodo ha asumido múltiples responsabilidades en el campo de ventas y mercadeo tanto a nivel global como en los Estados Unidos. Actualmente es Director de Six Sigma en las Operaciones Comerciales de Merck en los Estados Unidos. Además de ser el Presidente de Hunterdon Hispanos el Dr. Sánchez también es miembro de las Juntas de Directores de Hunterdon Prevention Resources, United Way del Condado de Hunterdon y del Children Hospital Foundation of Costa Rica y durante 6 años fungió como Director de Desarrollo de la Escuela Inmaculada Concepción en Annandale, New Jersey. Es también Asesor Médico para CNN en Español.*



Altura	Actividad Liviana	Actividad Moderada	Actividad Intensa
5'0"	1455-1920	1649-2176	1940-2560
5'2"	1560-2040	1768-2312	2080-2720
5'4"	1650-2175	1870-2465	2200-2900
5'6"	1770-2325	2006-2635	2360-3100
5'8"	1875-2460	2125-2788	2500-3280
5'10"	1980-261-	2244-2958	2640-3480



**Congratulations to Dr. Sanchez and the rest of the HH "Turkey Trot" team who did the trot on Thanksgiving Day promoting a healthy body and a healthy community.**

**Sphericality Invites  
You to come do**



**ZUMBA®  
FITNESS**

**on Wednesday Evenings!  
Support Hunterdon Hispanos  
while getting fit and having fun!**



**¡Sphericality presenta ZUMBA® Bilingue! Todos Los Miercoles a las 7:30pm!! \$10 por se sesión**

**Todas las semanas cuando firmes tu nombre no se te olvide poner las letras HH al lado de tu nombre para que una porcion de el costo sea donada a Hunterdon Hispanos!!**

**Hunterdon Hispanos es una organización sin fines de lucros, dedicada a unir, informar, y celebrar la comunidad Latina en el condado de Hunterdon.**

**¡Sphericality Presents bilingual ZUMBA® every Wednesday at 7:30!! Brand New 1,000 Square Foot Studio opening September 15th!!! A portion of the proceeds of this Wednesday night session will benefit Hunterdon Hispanos, a 501c3 non-profit.**



**Main street, Flemington NJ  
Phone number 908 565 0041  
www.sphericality.com**

*Please be sure to ask Sphericality to donate a portion of your fee to Hunterdon Hispanos when you sign in each week!*

*No te olvides de mencionar a Hunterdon Hispanos cuando firmes tu nombre todas las semanas!!.*



# Kristina en España

By Caroline Perez  
Cultural Ambassador

**ALICANTE, ESPAÑA: AVENTURAS DE UNA ESTUDIANTE DOMINICANO-AMERICANA EN UNA FANTASÍA MEDITERRÁNEA.**

Fue como entrar a un club secreto. Solamente la élite posiblemente podría saber de un restaurante como éste, o al menos así le pareció a Kristina En un callejón alumbrado por faroles centenarios, ahí se encontraba el Mariano's. El menú fue descrito por el conserje como Cocina Típica Española. Sin embargo, estaba muy lejos de ser algo que pudiera llamarse "típico".

- ¿Hueles eso? dijo Kristina.

Su nariz no podía evitar seguir el aroma placentero y exquisito que dejaban a su paso los soberbios cazos de langosta al ser llevados por el mesero.

La mesa estaba puesta elegantemente, con finas copas de cristal y una diversidad de selectos vinos españoles apropiados para acompañar cada uno de los varios platos que componían la cena. Las sillas eran como tronos, apenas como para una reina.

A medida que cada manjar era servido, Kristina no dejaba de preguntarse de dónde provenían esos crustáceos. Cuando el mozo puso sobre la mesa el último de los platos, la joven supo que esto no podía ser real.

¿Qué es esto? Parece como una garra fijada a una roca.

"Percebes" contestó el mesero. Es un crustáceo que se encuentra en el fondo del océano. Ahora, le mostraré cómo se abre.

Diciendo esto, el hombre giró con fuerza, de un solo golpe, la parte superior del marisco en forma de garra, que se desprendió. Adentro estaba, bien protegida, la succulenta carne apta para comer.

- Tan salada, pero tierna, muy fresca. Tiene el sabor del mar apuntó Kristina.

Después de finalizar toda la serie de platos, a Kristina le sirvieron el mejor chocolate que jamás vería en España.

- Ahora, éste es un brebaje español al cual bien me podría llegar a acostumbrar. ¡La próxima vez, seguro que pediré "churros" para acompañarlo!

Kristina, Isabel, y el padre de aquélla, salieron de Mariano's sintiéndose plenamente satisfechos y felices.

Muchas gracias, papito. Fue una de las mejores cenas que he disfrutado en mi vida. ¿Son como éste casi todos los restaurantes de por aquí? preguntó Kristina.

No, cariño. Dondequiera que vayas, comerás "tapas", una tradición española que encontrarás por todas partes. Mañana almorzaremos en un "bar de tapas", en donde probarás múltiples platillos y podrás beber una "caña", esto es, una pequeña jarra de cerveza.

Kristina ansiaba sorprenderse con su próxima aventura gastronómica, pero lo que en este momento quería era descubrir qué le deparaba la vida nocturna en la capital española. Tomaron un taxi hacia uno de los más famosos clubes nocturnos de todo Madrid, El Capitol. Al llegar, a Kristina se le antojó increíble el tamaño de la edificación que lo albergaba. Cuando entraron, ella vio lo que siempre recordaría como un mundo de ensueño. (Continuará).

**ALICANTE, SPAIN: AVENTURES OF A DOMINICANO-AMERICANA STUDENT IN SPAIN.**

It was like entering a secret club. Only the elite could possibly know of a restaurant such as this, or so it seemed to Kristina. In an alley lit by century old lanterns was Mariano's. The food was described as typical Spanish Cuisine by the Concierge, however, this was far from typical.

"Do you smell that?!" said Kristina.

Her nose couldn't help but follow the scent of decadence as the waiter passed with lobster.

The table was lined with goblets filled with an array of Spanish wines to pair with every course of the meal. The chairs were like thrones, fit for a queen.

As each course was brought to the table, Kristina could only help but wonder where these crustaceans came from. As the waiter placed the last dish on the table Kristina knew this could not be real.

"What is this? It looks like a claw attached to a rock."

"Percebes" said the waiter.

"It is a crustacean that is found at the bottom of the ocean. Here, I will show you how to open it."

With that, the waiter took the claw-like seafood and twisted off the top. Inside was meat that you could eat.

"So salty, but fresh. It tastes like the ocean," said Kristina.

After all of the courses Kristina had the best chocolate that she would ever have in Spain.

"Now this is a Spanish dish I could get used to. Next time I will have to get churros to go with it!"

Kristina, Isabel and her father left Mariano's feeling full and happy.

"Thank you daddy. That was one of the best dinners I have had. Are most restaurants like this here?" said Kristina

"No sweetie. You will eat tapas, a Spanish tradition that will find you everywhere you go. Tomorrow we will eat lunch at a tapas bar where you can have multiple small courses with a caña, a small glass of beer"

Kristina couldn't wait for her next food adventure, but now she wanted to see what the Spanish nightlife was about. They took a cab to one of the most famous nightclubs in all of Madrid, El Capitol. When they arrived Kristina could not believe the size of the building. When they went inside Kristina saw what she would remember as dream world.



Percebes



**Servicios: Lunes-  
Oración/ Miercoles-  
Escuela Biblica 7 pm  
y Domingos – 1 pm**



## **Iglesia Cristiana Unidos en Cristo**

262 So. Main St Flemington N.J. 08822  
973-518-0070 / 787-469-9440

Como Iglesia estamos comprometidos  
con la Persona de Jesucristo  
Y basamos nuestra enseñanza en la  
Palabra revelada de Dios,  
LA Biblia..

Es nuestra deseo que la gente ponga su  
confianza en Cristo para guiarles y  
que crezcan espiritualmente.

Buscamos proveerle enseñanza y  
predicaciones regulares de la Palabra  
de Dios; tiempo de adoración,  
oportunidades de compañerismo, y  
compartir en unidad.

Nosotros como pastores estamos  
dispuestos a ayudarle en cualquier  
necesidad espiritual, familiar, social,  
en la que usted nos  
necesite, de ésta, estar a nuestro  
alcance.

Esperamos verle en nuestra Iglesia  
Pronto..!!

**Pastor: Carlos Morales**



## Consejos de Tía Camila

Tiacamila\_lavoz@yahoo.com  
o llame a (908) 788-8615

Dear Tia Camila,

Lately I just don't know what to do with my daughter. I recently discovered that when she's supposedly been going to the library to do homework every day after school while I work, she's actually been spending her time flirting with boys on the internet, one of whom is 18 years old. She's also been talking back a lot to me and her aunt and uncle who help care for her. I'm so afraid that she'll get into trouble with a boy; I'm afraid of losing control of her altogether. I've tried taking away her phone and television privileges, cut off her access to internet at home, restricted her library access, assigned her extra chores at home, and have even brought her to work with me to try to keep an eye on her. It just seems like nothing works to change her attitude. What should I do?

-Desperate Mother

Dear Desperate Mother,

Well, first of all, it sounds like your daughter is right on target developmentally, so congratulations-you've done something right to have arrived at the point of having an independent, defiant pre-teen daughter! It sounds like perhaps you're blessed with a daughter with a strong personality and, while it may be challenging at times, overall you should be grateful because it means that she has self-confidence and self-esteem. These are not qualities you should wish to smother in your child, especially in a young girl. They should be nurtured and cultivated. As your daughter grows and her interests become more and more mature, it's natural for you to react with discomfort and fear. When a parent begins to feel that way, when he or she begins to see the dangers that lurk in the shadows down the paths the child is choosing to take, his or her gut reaction is often to swoop down on the child and wrap him or her in a protective barrier by imposing so many restrictions and limits that the child feels smothered, distrusted or betrayed. The end result is that the child usually becomes more defiant as he or she openly resists the restrictions, or he or she seemingly obeys the limits and restrictions but turns the anger and hurt inward where just as much damage is done emotionally.

The idea is that parents need to find a way to strike a balance between keeping their kids safe in a dangerous world and allowing them enough freedom to explore who they are, make mistakes and grow through their experiences. Certainly, any child's internet access needs to be limited or supervised due to the unlimited genre of material available for viewing and the prevalence of sexual predators on the internet. Talking to your daughter about why you need to limit/supervise her access in her particular situation might be helpful. Be sure you don't use a blaming tone when you do so though.

An 18 yr. old pursuing a 12 yr. old should know better. Regardless of her interest in him, frame your conversation around concern for her as an inappropriate target of his advances rather than judging her for receiving them. Additionally, taking your daughter to work with you will probably not continue to be a realistic solution as a means of monitoring her movements, nor will it likely be a productive way of producing behavior change in your daughter as it will likely feel like imprisonment. You may need to leave your daughter home or with a family member but if you have been able to talk openly with her about your concerns, truly hearing and acknowledging her feelings and showing her that they are valid and important to you even if you have to make rules that she doesn't like, you may be able to rest assured that she will make better decisions in the future, or at least that she will be more likely to come to you when she has a problem. There is probably nothing more important we can learn as parents than to foster open communication with our children.

Estimada Tía Camila:

Últimamente, ya no sé que hacer con mi hija. Hace poco descubrí que cuando se supone que ella va a la biblioteca todos los días después de clases para hacer sus tareas, mientras yo estoy trabajando, ella realmente emplea su tiempo en flirtear con muchachos a través de Internet, uno de los cuales tiene 18 años. Además, se ha vuelto respondona; ha estado contradiciéndonos mucho, a mí, a su tía y a su tío quienes me ayudan a cuidarla. Temo que ella se va a meter en problemas con algún chico; también temo estar perdiendo el control sobre la niña. He tratado de quitarle sus privilegios de teléfono y televisión, cortarle su acceso a Internet en la casa, restringirle su acceso a las bibliotecas, asignarle deberes adicionales en el hogar, y hasta la he llevado al sitio donde trabajo para mantenerla vigilada. Parece simplemente que nada de eso funciona para hacerle cambiar su actitud. Entonces, ¿qué debo hacer?

- Estimada Madre Desesperada:

Bueno, primero que todo, suena como si su hija estuviera pasando precisamente ahora por la etapa de crisis del desarrollo, así que, ¡felicitaciones! usted ha hecho lo correcto para llegar al punto de tener una hija preadolescente independiente y desafiante. Me parece que usted ha sido bendecida con una hija de personalidad fuerte y, aunque ello pudiera ser a veces algo retador, en general usted debería estar agradecida porque eso significa que ella posee confianza en sí misma y autoestima. Estas no son cualidades que usted quisiera sofocar en su hija, especialmente tratándose de una jovencita. Esas cualidades deberán ser promovidas y cultivadas. A medida que ella crece y sus intereses se vuelven cada vez más maduros, es natural que usted reaccione con incomodidad y miedo. Cuando uno de los padres empieza a sentirse así, o cuando comienza a percibir los peligros que asechan en las sombras por los senderos que la niña está decidiendo tomar, la reacción visceral de la madre o del padre (o de ambos) es, a menudo, caer en picada sobre la hija y envolverla en una barrera protectora imponiéndole tantas restricciones y límites que la chica se sentirá asfixiada, no merecedora de confianza, o traicionada. El resultado final es que ella generalmente su vuelve más desafiante a medida que se resiste abiertamente a las restricciones, o aparentemente obedece los límites y restricciones pero se traga el enojo y el dolor, lo que causa mayor daño emocional.

La idea es que los padres deben encontrar la manera de establecer un delicado equilibrio entre conservar a sus hijos seguros en un mundo peligroso y permitirles la libertad suficiente para que exploren quiénes son ellos realmente, cometan errores, y maduren a través de sus propias experiencias. Ciertamente, todo acceso de los niños a Internet debe estar controlado y ser supervisado, debido al género ilimitado de material disponible para ver, y al predominio de los predadores sexuales en la red. Hablarle a su hija sobre la necesidad que usted tiene de supervisar y limitar su acceso a Internet en su situación particular, podría ser de ayuda. Cerciórese de no emplear un tono de reproche cuando lo haga.

Un muchacho de 18 años persiguiendo a una chica de 12, es algo que debe investigarse mejor. Aparte del interés que ella pudiera tener en él, enmarcar su conversación en la preocupación que usted tiene con respecto a su hija como un objetivo inapropiado de los requerimientos del jovencito, en vez de juzgarla a ella por recibir tales manifestaciones. Adicionalmente, llevar a su hija a su lugar de trabajo probablemente no sea la solución más práctica como método para vigilar sus movimientos, ni constituye una manera productiva de obtener un cambio en el comportamiento de la niña, puesto que ella se sentiría como en prisión. Usted pudiera necesitar dejar a su hija sola en la casa, o acompañada por un miembro adulto de la familia, pero si usted es capaz de hablar abiertamente con ella sobre sus preocupaciones, escucharla con sinceridad y reconocer sus sentimientos, demostrándole que ellos son válidos e importantes, aunque usted tenga que imponer reglas que a ella no le gusten, podrá quedar tranquila de que la niña tomará mejores decisiones en el futuro, o por lo menos, será más factible que ella acuda a usted cuando tenga un problema. Probablemente, no hay nada más importante que podamos aprender en nuestra función de padres de familia que promover una comunicación franca, abierta y permanente con nuestros hijos.

# **FERIA DE LA SALUD PARA LOS HISPANOS DEL CONDADO DE HUNTERDON**

**DONDE:**

**En EL Hospital Hunterdon Medical Center**

**CUANDO:**

**12 DE DICIEMBRE 09**

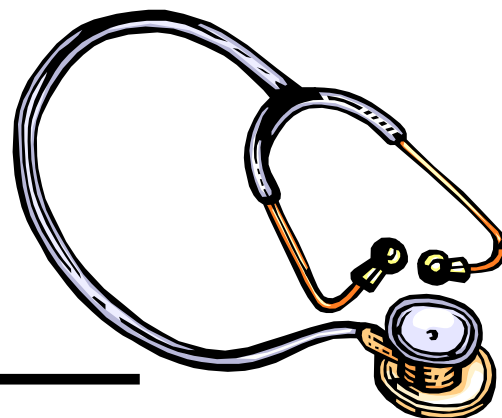
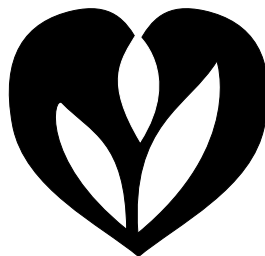
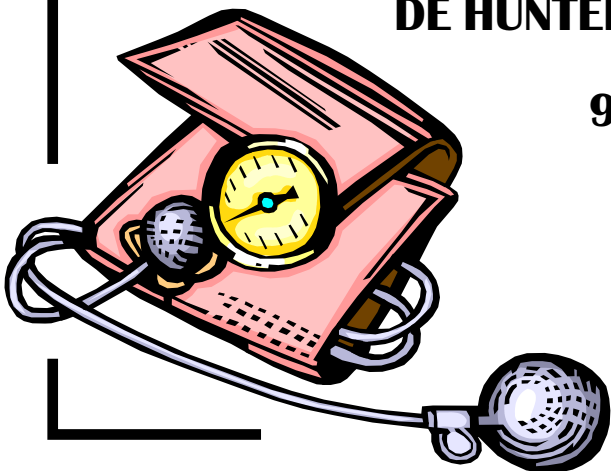
**10:00AM a 2:00PM**

**OFRECEREMOS GRATIS LA VACUNA DE LA GRIPE  
PRUEBA DE LA PRESION  
EDUCACION PARA LOS NIÑOS SOBRE LAS REGLAS  
DE SEGURIDAD PARA ANDAR EN BICICLETA  
INFORMACION SOBRE LA SALUD**

**PARA INFORMACIÓN  
LLAME A MARIA MONTANO**

**LA COORDINADORA DE LOS ASUNTOS HISPANOS  
DE HUNTERDON MEDICAL CENTER**

**908-237-7039**



Tele: (908) 788-8615

Email: [lavozehunterdon@yahoo.com](mailto:lavozehunterdon@yahoo.com)



# Sabias Que . . .

Sra. Flor Sanchez  
(908) 782-3909



## **TE IMPORTA TU FAMILIA ¿SABES LO QUE SIGNIFICA MALTRATAR Y DESCUIDAR A UN NIÑO EN ESTE PAIS?**

**TE ESPERAMOS EL:  
SABADO 5 DE DICIEMBRE  
A LAS 12:00 PM**

**En Hunterdon Prevention Resources  
4 Walter Foran Blvd. Suite 410  
Flemington N.J. 08822  
LLAMA PARA REGISTRARTE  
(908) 782-3909 ext 109 (Flor)**

*"Uniendo, Informando y Celebrando a la Comunidad Hispana del Condado de Hunterdon"*

## Santa to Visit Hunter Hill Development on December 19th!

### ¡Santa visitará Hunter Hills el 19 de diciembre!

As we approach Christmas, the members of the Knights of Columbus wish all our families and friends love, happiness and health not only during the holidays but throughout the year. The Knights of Columbus were founded by Father McGivney in 1882. He formed the Knights to promote family unity and loyalty amongst its members. Back in the late nineteenth century, if the father / husband passed away, the family was left to fend for themselves. Often this resulted in great hardship and poverty for the family. Father McGivney saw this firsthand and created a brother hood of men dedicated to helping these families. He called these men Knights of Columbus. Standing up for these families, supporting and helping provide for them was their calling. Quite a task indeed, but the rewards that would follow would be immense. Women remained loyal to the host families and assisted in the daily family rituals. Children remained safe and continued to thrive in the community. The men continued to provide for the family, insuring the necessities of life were met.

Today's Knights of Columbus are just as dedicated and loyal as they were back then. Their mission remains: provide for the needs of families and friends in our community. Feed the hungry, provide a helping hand wherever they can, and continue to keep our dedication and loyalty to God, for the betterment of HIS community.

We at the Knights of Columbus would like you to join Santa Claus on December 19th on the streets of the Hunter Hills development. Santa and his elves will visit between the hours of 8:00 and 9:00 pm handing out candy canes and visiting with the children of the community. (Moms and Dads are encouraged to bring their wish list as well). If you live in Hunter Hills and would like Santa to visit your home, please call "top elf" Pete Vazquez (268-3833) to ask Santa to stop by early! Remember the date, December 19th between the hours of 8 and 9pm. Santa will be in your neighborhood, make sure to shout out your name and a big Merry Christmas to Santa. He loves to hear it!

May God keep you in his loving embrace.

The Men of the Knights of Columbus #3294

St Magdalene de Pazzi, Flemington NJ

Como nos estamos acercando a la Navidad, los miembros de Los Caballeros de Colón les desean a todas nuestras familias y amigos amor, felicidad y salud, no sólo durante las fiestas que se acercan sino a lo largo de todo el año nuevo que ya llega. Los Caballeros de Colón fueron fundados por el Padre McGivney en 1882. Él formó este grupo de buena voluntad para promover la unidad familiar y la lealtad entre sus miembros. Anteriormente, a finales del siglo 19, si el padre o el esposo en una familia fallecían, la familia quedaba abandonada a su suerte. A menudo, esto significaba grandes dificultades y pobreza para ese entorno familiar. El Padre McGivney percibió esto como algo muy preocupante y creó una hermandad de hombres dispuestos a ayudar a estas personas. Él los denominó "Los Caballeros de Colón". Su llamado era el de atender a estas familias, apoyarlas, y ayudar a su mantenimiento. Por supuesto, se trataba de una tarea bien difícil, pero las recompensas serían inmensas. Las mujeres permanecieron leales a las familias protegidas y brindaron su aporte en los rituales de la vida diaria. Los niños se mantuvieron seguros y continuaron avanzando en la comunidad. Los hombres siguieron luchando para proveer el sustento de las familias, asegurándose de cumplir con las exigencias de vida.

Hoy en día, Los Caballeros de Colón siguen siendo tan dedicados y fieles como lo fueron en esas épocas iniciales. Su misión es la misma: proveer a las necesidades de familias y amigos en nuestra comunidad.

Alimentar al hambriento, dar una mano amiga cuando quiera que pudieren, y continuar manteniendo nuestra dedicación y lealtad a Dios, para el mejoramiento y progreso de SU comunidad.

Nosotros, en Los Caballeros de Colón, quisiéramos que usted se nos uniera a recibir a Santa Claus este 19 de diciembre en las calles de Hunter Hills. Santa y sus elfos nos visitarán entre las 8:00 y las 9:00 de la noche., repartiendo barras de dulces y compartiendo con los niños de la comunidad. (Los Papis y Mamis están invitados a traer también sus listas de deseos). Si usted vive en el sector de Hunter Hills y quiere que Santa vaya a su hogar, llame por favor al "Elfo Mayor", Pete Vásquez, (Tel. 268-3833) para pedirle que Santa pase temprano. Recuerde la fecha: sábado 19 de diciembre de 2009, de 8 p.m. a 9 p.m. Santa estará en su vecindario; cerciórese de gritar el nombre de usted y un gran ¡Merry Christmas! o "Feliz Navidad" para agasajar a Santa. ¡A él le encanta oír esto!

Que Dios los conserve a todos ustedes en Su amoroso abrazo.

Los Hombres de Los Caballeros de Colón  
Santa Magdalena de Pazzi, No. 3294  
Flemington, NJ



# Si usted o uno de sus amigos necesita un abrigo de invierno gratis venga y recoja uno.

Para más información:

**1-800-272-4630**

**FLEMINGTON**

*9 Diciembre*

7:00 pm -8:00 pm

Grace United Church of Christ  
43 Park Avenue

Gracias a los siguientes patrocinadores:

Sunshine Rotary Club

North Hunterdon Rotary Club

Ms. Dilzer 's class, Woodglen School

Ms. Guccia's class, Watchung Hills High School

Grace United Church of Christ

The generosity of the public



**¿Estas tu o un ser querido al riesgo de suicidio?**

**RED NACIONAL para la**

**PREVENCION de SUICIDIO**

**Infórmate y toma acción preventiva. 1-800-273-8255**



# Happy



# Holidays

*From your friends at  
Hunterdon Hispanos*

## BIENES RAICES



### Sugerencias Para Vender Su Casa En Un Mercado Lento

Si es verdad. Las ventas de casas estan lentas pero no imposible de vender. En un mercado como el que tenemos ahora, dos puntos son cruciales. Si, yo entiendo que sus amigos y familiares le daran todo tipo de opinion, pero solo agradezca el consejo porque estimar el valor de una propiedad es trabajo de un experto.

**PRECIO** De acuerdo a mi experiencia fijar el precio adecuado desde el principio es crucial. Las casas que se han vendido en su vecindario en los ultimos 6 meses nos daran una idea en el rango de precio. Tambien comparando su casa con otras que se han vendido de acuerdo al numero de dormitorios, banos, y amenidades, nos pondran mas cerca del precio adecuado.

**APARIENCIA** Todo esta en la Primera Impresion. Haga arreglos economicos, como por ejemplo: pintura fresca es como darle un rejuvenecimiento facial a su casa. Elimine el desorden, quite fotos, haga que la casa parezca neutral. Mejore y mantenga el exterior, corte el cesped, pinte o limpie la puerta del frente, asegurese que el numero identificador de la casa este visible, arregle el jardin.

**Si Esta pensando En Comprar Propiedad....** aproveche porque ahora es el tiempo de comprar, especialmente con el estimulo que el gobierno esta ofreciendo para compradores, y tambien las ventajas de ahorrar en impuestos. Para opciones en financiamientos, pregunte a un funcionario de hipotecas.

Para mas informacion o si tiene preguntas sobre Bienes Raices, contactese con la Sra. Miriam Martir directamente al 732-742-5077, o envíe un correo electronico [mirimart60@aol.com](mailto:mirimart60@aol.com)

Miriam Martir, Sirviendo Todas Las Necesidades De Bienes Raices La Comunidad Hispana En General

**Miriam Martir, SRES,GRI,ABR**

**Broker Associate**

**732-742-5077 directo**

[mirimart60@aol.com](mailto:mirimart60@aol.com)

800-316-3990 oficina



"Viendo, Informando y Celebrando a la Comunidad Hispana del Condado de Hunterdon"

Now Hiring for Pizza Delivery Driver

Welcome to Gabby's Pizza



**gabby's**  
www.gabbypizzapasta.com

**pizza  
pasta  
salads  
hot heroes  
cold heroes**

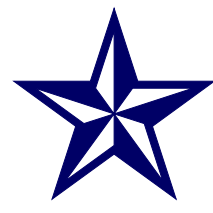
Se Habla Español  
**Mariscos  
Chicken Wings**  
we deliver!

Sun - Thu 10:30am - 10:30pm  
Fri - Sat 10:30am - 11:00pm

Gabby's Pizza & Pasta  
**908-237-9990**  
203 Main Street, Flemington, NJ 08822

**BLUE STAR CARTING INC.**  
Residential, Commercial and Industrial Refuse Collection

Louis DeCuollo  
President



P.O. Box 4015  
Dunellen, New Jersey 08812

908-722-7979  
908-722-7664  
bluestarcarting@aol.com

La Prueba del VIH

**Gratis y Confidencial**

Es un simple procedimiento que indica si usted ha sido infectado con el VIH (El virus de inmunodeficiencia humana)

Para más información or para ser una cita llame **908-806-4893**

Martes Viernes 11:00 AM 7:30 PM  
Sabado 8:30 AM 2:30 PM

**LÍNEA DE AYUDA DE HUNTERDON**



¿No Puede Hacer Una Cita Médica Porque No Habla Inglés?

¿Tiene Usted un Problema y No Sabe a Quién Acudir?

¿Necesita Transportacion del Link?

Necesita un Abogado?

**Llame a la Linea de Ayuda**

**1-800-272-4630**

**TOTALMENTE GRATIS Y CONFIDENCIAL**

# REDUCE ACCIDENTES: HAZTE VISIBLE



Usa los cruces  
peatonales.



Haz que se vea  
la carreola.



Sigue las reglas de  
los automóviles.

Para información llame al:  
**908.892.7369**

## ¡Use siempre su casco!



**¡Evite una multa!  
Venga y obtenga el equipo de  
seguridad gratis!**

Inscribete en la clase de seguridad para ciclistas ofrecida por el Comité Latino de la Salud. En sólo una hora usted aprenderá cómo evitar accidentes y mantenerse seguro. A la conclusión de la clase recibira su casco, chaleco y luces GRATIS!

**No espere tener un accidente o de ser multado, ven a la oficina de Hunterdon Hispanos a tomar la clase, disponible lunes de 9:30 am - 11:30 a.m. o 6:30 pm - 8:30 pm. La Oficina esta localizada en Commerce Square, 47 East Main Street, Flemington, NJ 08822**



## MITIOS Y REALIDADES DEL ALCOHOL EN MENORES DE EDAD

Probablemente están cansados de escuchar sobre el alcohol, en la escuela, en la casa, en la televisión e incluso en las películas. Pero ustedes saben los mitos y realidades de consumir alcohol cuando eres menor de edad ( menor de 21 años).

- **Mito:** El beber alcohol me hará mas popular. **Realidad:** No es nada popular el sentirte borracho, caer por causa del alcohol, hacer cosas tontas y que se rían de tí, además de tener mal aliento y ganar mas peso.
- **Mito:** El alcohol no es tan peligroso como otras drogas. **Realidad:** El alcohol aumenta el riesgo de padecer muchas enfermedades, como cáncer. El beber mucho alcohol te puede envenenar tu organismo y matarle.
- **Mito:** Puedo estar sobrio rápidamente si me baño con agua fría o tomo café. **Realidad:** Toma de 2 a 3 horas para que el alcohol salga de tu cuerpo. Nada puede acelerar este proceso, incluyendo café, caminar o bañarse con agua fría.
- **Mito:** Puedo tomar alcohol y no tener ningún problema. **Realidad:** Si eres menor de 21 años estás en un gran problema, es ILEGAL en este país. Si te cachan puedes tener: una multa, hacer horas de servicio comunitario, tomar clases sobre el abuso de alcohol , quedar registrado con la policía, además de otras muchas opciones.

No te arriesgues a tener problemas, piensa positivamente y NO TOMES ALCOHOL.

Para preguntas confidenciales, información, ayuda o consejo, comuníquense con:  
Flor Sánchez al 908 782-3909 o escribe a [fsanchez@hunterdonprevention.com](mailto:fsanchez@hunterdonprevention.com).

# TRADUCCIONES

Libros, códigos, leyes, decretos, reglamentos, declaraciones, documentos, comunicaciones, artículos de prensa, discursos, contratos, pólizas, informes, estudios, folletos, instrucciones, presentaciones PowerPoint, catálogos y manuales empresariales

*Garantizadas del Inglés a un Perfecto Español Latinoamericano*

Temas:

Gubernamentales • Legales • Jurídicos • Financieros • Científicos • Médicos • Técnicos • Agrícolas • Industriales y Comerciales

**CENTRO DE AUDITORÍA DEL IDIOMA**

E-mail: [centraudioma@gmail.com](mailto:centraudioma@gmail.com)

Servicio 7 días 24 horas Tarifas muy económicas  
Envíenos su original y pida su cotización electrónica  
Obtendrá pronta respuesta en sólo unas pocas horas  
**¡NUEVO!**: Disponible ahora en Nueva Jersey



YOUNG PEREZ

ATTORNEYS AT LAW

SPECIALIZING IN WORKERS' COMPENSATION

- CONSTRUCTION ACCIDENTS
- PERSONAL INJURY
- SLIP & FALLS
- LANDSCAPING INJURIES
- DEFECTIVE MACHINES

HANDLING YOUR EMPLOYMENT CLAIMS

- DISCRIMINATION
- SEVERANCE AGREEMENTS
- TERMINATION

3586 ROUTE 22 WEST  
WHITEHOUSE, NJ 08888

TEL: 908-823-1212  
HABLA ESPAÑOL

CERTIFIED BY THE  
SUPREME COURT OF  
NEW JERSEY AS A  
WORKERS COMPENSATION  
ATTORNEY



WWW.YOUNGANDPEREZ.COM

SERVING HUNTERDON, SOMERSET, WARREN & MIDDLESEX COUNTIES