

EL ASESOR DE SLG

MARZO
2023



DISMINUIR EL TIEMPO QUE PASAMOS EN LÍNEA

durante el día nacional de “Desconéctate”

¿Qué es lo primero que haces cuando te despiertes? Hace más de una década, la mayoría de nosotros diríamos que lo primero que hacemos es mirar la alarma. Ahora, casi todos buscamos el teléfono al despertar para ver la hora, el clima, y otras notificaciones que aparecieron en el transcurso de la noche. Esa es la realidad que vivimos hoy en día. Nuestros teléfonos dominan casi todos los aspectos de nuestras vidas y no necesariamente es saludable. Este 3 de marzo tenemos la oportunidad de poner a un lado nuestros teléfonos para disfrutar el mundo que vivimos en el día nacional de desconéctate o en inglés “National Day of Unplugging”.

A veces nos olvidamos de lo importante que se han convertido nuestros teléfonos. Recientemente tuve que tomar un viaje a Washington DC. Al despertar me enteré de que mi teléfono no prende. Eran las 5 de la mañana y mi vuelo era a las 2:30 pm. Me entró pánico y me dio por buscar soluciones pero nada me resultaba. Fui a la tienda Apple y pensé cómo sería mi viaje sin celular. Podría sobrevivir todo un viaje sin celular? ¿Podría conseguir taxi sin mi celular? Estos pensamientos empezaron a causar estrés tanto que pensé cancelar mi viaje del todo. He tomado viajes sin celular anteriormente pero mi vida se ha transformado en la última década y ya estoy paralizado sin celular. Afortunadamente comenzó a trabajar antes de mi viaje.

A veces me da vergüenza confesar lo mucho que dependo de mi celular. Hay momentos en los que mis hijos me tienen

que decir que me baje del celular porque llevaba mucho tiempo mirándolo. Claro que mis hijos son culpables de lo mismo. A veces cuando mi familia se junta, cada uno está enfocado en su teléfono.

Mientras que los teléfonos han hecho nuestras vidas más convenientes, como la comunicación, también ha traído mucho negativo a nuestras vidas. Pasar demasiado tiempo en nuestros celulares puede crear depresión y ansiedad, como problemas de falta de sueño. También puede contribuir a una mala postura y a la tensión de las manos y los ojos. También el uso excesivo puede interferir con nuestra habilidad de enfocarnos y ser productivos e interactuar cara a cara con las personas. Bajarnos del celular no es nada fácil. Estamos conectados a ellos y sentimos que lo necesitamos constantemente o nos perderemos de una gran noticia.

Como rompemos esta adicción para mejor conectar con la gente a nuestro alrededor? No hay una solución que funcione para todos, pero hay algunas estrategias que puedes utilizar para minimizar nuestro tiempo en línea. Para empezar crea horarios específicos cada día para acceder a tu email o cuentas de medios sociales. Pon un par de alarmas para asegurarte de no exceder las redes por más de una hora en las noches. Esto ayudará a eliminar el vicio de estar constantemente revisando tu celular.

Continúa en la pág. 3 ...



Mantener las carreteras seguras para todos

Sugerencias para ciclistas y motociclistas

Está comenzando a calentarse, lo cual significa que los ciclistas y motociclistas se están preparando para salir a las calles cuando salga el sol. Todos los que usan las carreteras deberíamos de tomar conciencia y tomar las precauciones necesarias para evitar accidentes. Los accidentes entre ciclistas y motociclistas son más fatales que accidentes entre motociclistas. Por eso todos deberíamos de tener el bienestar de todos en mente cuando sales por la carretera.

Hay varias cosas que los ciclistas y motociclistas pueden hacer antes de salir de la casa. Primero, mire bien el clima y hazte la pregunta si es necesario andar en la calle? Si eres ciclista ponte ropa reflectiva para que puedan verse mejor y usa luces y reflectores para que te puedan ver los carros. Si eres ciclista también debes asegurarte de que funcionen tus frenos, llantas y todo lo demás antes de salir a manejar.

Una vez estés en las calles, debes seguir las reglas de la calle. Evite también áreas con mucho tráfico o condiciones malas. Planee su ruta si puede. Toma precaución extra al llegar a las intersecciones. Esté pendiente de hielo y otros obstáculos peligrosos durante esas primeras salidas, ya que nos toca clima frío por otro mes y pico. También debe traer un silbato, ya que será fácil de usar si tiene un accidente, y el sonido puede atraer más atención si está lesionado o necesita ayuda. ¡Y siempre usa casco!

La responsabilidad no es solo de los ciclistas y motociclistas— los automóviles también deben tomar precaución. Tenemos que recordar que este mes empezaremos a ver más ciclistas y motociclistas entre que mejore el clima. Dale suficiente espacio y no te pegues a ellos.

Ciclistas, motociclistas y conductores de carros deben todos tomar estas medidas para asegurarnos de mantener las calles seguras para todos. Comunícate con nosotros hoy si necesitas más información o asesoramiento profesional.

Una ley para redu

LO QUE TIENES QUE SABER

Recientemente se promulgó un proyecto de ley que tiene como objetivo hacer que las calles sean más seguras tanto para peatones como para ciclistas. Una Ley para Reducir las Fatalidades de Tránsito busca disminuir la frecuencia y severidad de los accidentes vehiculares.

“Con más residentes usando nuevas maneras más ecológicas para transportarse como bicicletas tradicionales y eléctricas, esta ley hará necesario los cambios para mejor proteger a todos los usuarios de las vías públicas”, dijo el representante William M. Strauss (D-Mattapoissett), Presidente de la Cámara del Comité Conjunto de Transporte.

¿Cómo te afecta esto a ti? Hay algunos cambios que notarás y otras que no. La ley extiende el significado del término “usuario vulnerable de la carretera” para incluir trabajadores viales y cualquiera que camine, ande en bicicleta, andar en patineta, patín sobre ruedas y más. Estos grupos serán incluidos en la futura legislación. Este cambio

Testimonio del mes



“Escogí Spada Law Group por los testimonios tan positivos que escuchaba de parte de mi familia y amigos. Fue un placer trabajar con Robyn y siempre estaba disponible a la hora que fuera cuando llamaba con una pregunta. Hizo que el proceso fuera fluido y sin estrés. Lo recomiendo altamente a cualquier persona que esté buscando recibir compensación por las heridas sostenidas por culpa de otros”.

–Kevin K.

reducir muertes de tránsito

facilita que los “usuarios vulnerables de la carretera” busquen una compensación si están involucrados en un accidente.

Adicionalmente, la distancia segura para pasar ahora es considerada 4 pies en Massachusetts. Somos de los últimos estado para identificar una distancia segura para pasar, y esto es necesario para hacer que las carreteras sean más seguras. Límites de velocidad en áreas pobladas también fue bajado de 30 millas por hora a 25 millas por hora, ya que disminuir la velocidad reduce el riesgo de accidentes fatales. Los camiones contratados por el estado ahora deben estar equipados con protectores laterales de seguridad, espejos y cámaras traseras.

Uno de los aspectos más interesantes en relación a esta nueva ley tiene que ver con ciclistas, sobre todo los que manejan su bicicleta de noche. La legislación exige que todo ciclista use luz roja en la parte trasera de la bicicleta después del atardecer. Esto significa que tendrás luces en la parte de enfrente y detrás de la bicicleta si sales de noche. Esto facilitará que los conductores de carros vean a los ciclistas y puedan mejor evitar accidentes fatales.

La ley para reducir accidentes fatales de tránsito hará que nuestras carreteras sean más seguras para todos, sobre todo peatón y ciclista.

Toma esta nueva legislación en cuenta cuando salgas a la calle—ya sea como peatón, ciclista o conductor.



... continuación de Portada

Encima, también puedes conseguir a alguien idealmente que viva contigo que te recuerde de limitar tu tiempo en línea y tú puedes hacer lo mismo para ellos. Si te cuesta llevar el tiempo que llevas en línea hay aplicaciones que puedes bajar que te lo puede indicar tu consumo diario o semanal. La mayoría de los móviles de marca Apple tienen ya instalado una aplicación que te lo puede indicar. Expertos en el instituto nacional de corazón, pulmones y sangre indican que el consumo debe ser 2 horas o menos al día. Si estás usando tu celular 3 o 4 horas al día es tiempo de cortar esos hábitos.

No es fácil de hacer pero cortar tiempo en línea nos puede traer beneficios mentales y físicos a nuestras vidas.

-Len Spada



Deliciosa avena verde!

He estado comiendo saludable por más de 6 meses y no tengo planes de parar! Me siento muy bien físicamente, y algunos de los platos que he probado recientemente me han encantado. Una de mis favoritas maneras de comenzar cada día es con esta deliciosa avena verde!

INGREDIENTES

- 2/3 taza de avena cortada en acero
- Sal
- 1 3/4 tazas de agua
- 1/4 a 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de matcha
- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de piña picada
- 1/4 taza de pistachos picados

DIRECCIONES

1. En una cacerola mediana a fuego medio, combine la avena, la pizca de sal y el agua.
2. Lleve el agua a fuego lento antes de retirar del fuego. Cubra, refrigere y deje la avena en remojo durante la noche.
3. Por la mañana, agregue la leche, el polvo de matcha, la proteína en polvo, el coco y el jengibre.
4. Caliente a fuego medio-bajo durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Cubra con piña y pistachos. Disfrute!

111 Everett Ave. #1F
Chelsea, MA 02150

LEE MÁS SOBRE...

Usar nuestros teléfonos menos

Sugerencias para ciclistas y motociclistas para evitar choques entre ellos

Entender la ley para reducir muertes de tránsito

Testimonio del mes

La receta del mes: Una deliciosa avena verde

Las olimpiadas antes tenían una categoría de bellas artes?



¡Escanee para seguirnos en las redes sociales!



Bellas artes: El evento olímpico olvidado

Conocemos a las olimpiadas como uno de los eventos deportivos más importantes del mundo, sino el más importante. Con categorías como atletismo, patinaje artístico, gimnasia, ping-pong y voleibol, hay un evento atlético para casi todo tipo de atleta.

Pero sabías que en un momento hubo una categoría de bellas artes? Así es—a principios de 1900s, la organización olímpica tenían competencias de pintura, escultura, arquitectura, literatura y música!

Esto tomó lugar en 1896—la idea fue de Baron Pierre de Coubertin, inicialmente tuvieron dificultades adoptando la categoría. Este evento mundial causó estrés para las ciudades anfitriones, y organizadores locales no estaban interesados en agregar una categoría más, sobre todo si se trataba de música y escrituras, porque significaba que tenían que buscar personas en dichas categorías.

Sin embargo, cuando llegamos al siglo 20, de Coubertin finalmente logró que se hiciera realidad su deseo y en los juegos olímpicos de 1912 en Estocolmo, las bellas artes se convirtió en una categoría oficial en las olimpiadas. Lo curioso es que todas las presentaciones tenían que ver con el tema de deportes. Los participantes presentaron obras como un plano de un estadio modernizado en la categoría de arquitectura, una canción para los ganadores olímpicos en la categoría de música, una pintura de los diferentes deportes olímpicos de invierno y sus deportistas en la categoría de pintura y un poema para celebrar los deportes en la categoría de literatura.

Esta categoría duró hasta los 1940s cuando pusieron pausa a las olimpiadas debido a la segunda guerra mundial. Cuando regresaron los juegos olímpicos, el comité internacional de las olimpiadas tenían nuevo presidente, Avery Brundage.

COMO NOS PUDIMOS OLVIDAR DE ESTE EVENTO OLÍMPICO

Brundage quería que las olimpiadas representara a atléticas nuevos o atléticas que no habían sido impactadas por el dinero o el poder. Para él, se podría comprar las artes. Brundage pensó que como se puede vender arte, un premio de oro podría inflar demasiado el valor de sus obras y por ende se podrían volver ricos con el solo hecho de participar. Y como resultado, le daría dinero a los juegos olímpicos y los artistas ya no estarían compitiendo por la gratificación del deporte o orgullo en su país pero más bien por un deseo de volverse rico.

Hubo mucho debate sobre este tema y se pusieron de acuerdo para remover esta categoría con el fin de hacer que fuera un evento justo e íntegro. A partir de ahí, se creó la Olimpiada Cultural, una versión no competitiva de las artes olímpicas. Así que, la próxima vez que sintonice los Juegos Olímpicos, ¡eche un vistazo a los muchos artistas que representan a sus países en la Olimpiada Cultural!