

# EL ASESOR DE SLG

AGOSTO  
2021

## Que hace una 'persona madrugadora'

### ¿HAY BENEFICIOS EN CONVERTIRSE EN UNA PERSONA MADRUGADORA?

**Y**o soy muy fiel a levantarme temprano. Me despierto temprano cada día, no importa que tan tarde me acueste (pero para ser sincero no me quedo despierto después de las 9 pm). He sido así toda mi vida. Me conocen por llegar a la oficina a las 6 a.m. y abrir las puertas a mi equipo a las 8:30 de la mañana. Tampoco es raro para mí levantarme a las 4:30 de la mañana para ver el amanecer mientras hago kayak en el lago o mientras subo una montaña.

Desafortunadamente, soy el único en mi familia que le gusta madrugar super temprano. He tratado de convencer a mi esposa e hijos en hacer lo mismo pero no están interesados. ¿Me puso a pensar ... que hace alguien una persona madrugadora? ¿Y que hace otros nocturnos? También quería saber si hay ventajas en ser una persona madrugadora.

Según expertos médicos, las personas madrugadoras son más alertas en las horas tempranas del día y pueden

enfocarse más en cumplir con las tareas del día. Cuando el cerebro de una persona madrugadora está acostumbrado a estar despierto a cierta hora, hace que sea más difícil quedarse dormido por la mañana, hasta después de haberse acostado tarde. Así que aunque me trasnocha, estoy "despierto con los pajaritos" como me decía mi madre.

Si eres una persona madrugadora o una persona nocturna, todos tenemos un reloj interno que opera en un ciclo de 24 horas, lo cual afecta cuando nos da hambre y cuando dormimos. Estos relojes están hechos naturalmente además para que estemos despiertos durante el día y dormidos en la noche, y hace sentido pues me levanto con el sol. Según expertos, el reloj interno de cada persona funciona un poco diferente y puede ser influenciado por nuestra edad, género, genética, así como es afectado por la luz del día.

Confieso que he pensado que las personas madrugadoras son un poco más productivas que las personas

nocturnas. Las personas que duermen hasta tarde siento que son un poco más vagos. Si eres una persona nocturna pido disculpas por pensar esto, solo quiero ser honesto con cómo me siento. Osea, ¿cómo alguien puede desperdiciar tantas horas acostados en la cama?

Dicho esto, hay beneficios para personas madrugadoras que personas nocturnas quizás no entienden. Por ejemplo hay un estudio de jóvenes del colegio que sacaban mejores notas en varias materias que las personas nocturnas. Al mismo tiempo, hay otro estudio donde evaluaron a 367 estudiantes de la universidad de Harvard y encontraron que las personas madrugadoras tenían mejores marcas que los que eran nocturnos. Al mismo tiempo, ese estudio también encontró que las personas madrugadoras son más proactivas. Otros estudios encontraron que las personas que madrugan tienden a deprimirse menos. Si eres nocturno y tienes

*Continúa en la pág. 3 ...*

# ¿La empresa de seguro me está espiando?

## Que hacer

¿Una empresa de seguros sería capaz de espiar en mi si interpusiste un caso de heridas personales? Si, lo harían aunque usaron términos más livianos como vigilancia o investigación para describir sus tácticas para enterarse de lo que hace la persona quien quiere reclamar dinero de ellos.

¿Pero porque harían algo así? En términos sencillos, lo hacen para verificar que si tienes las heridas que dices que tienes, para que puedan hacer un caso en tu contra o decir que no amerita la cantidad que tu dices que debe ser.

Ahora las empresas de seguros no harán esto para cada caso — lo harán para los casos de un valor suficientemente alto. Si tienes una herida grave y quieres asegurarte que la empresa de seguros no tiene base para reducir o negar tu reclamo, debes de tener lo siguiente en mente.

Primero, trata de no hacer actividades que dijiste que no podías hacer. No importa que de repente te sientes mejor — si dijiste que no podías palear la nieve, cortar la grama o jugar pelota con tu hijo por tu herida alguien de la empresa de seguros podría tomar una foto o video y presentarlo como evidencia para negar tu reclamo o bajarlo de valor. Cuando estás en medio de un caso legal, ten en cuenta que podrían estar vigilándote.

Segundo, no pongas nada en las redes sociales. Hoy en día es fácil encontrar a alguien en las redes sociales y buscar cuentas personales. Las empresas de seguros pueden acceder tu cuenta y lo que posteas para buscar evidencia (no importa que fuera de contexto sea) y pueden decir que no estás sufriendo por tus heridas. Así que aunque pienses que tu post no te perjudica, es mejor tener cuidado.

En Spada Law, sabemos que las fotos pueden ser malinterpretadas, y no pintan toda la historia de tu condición. Hemos tratado este tipo de casos y sabemos cómo luchar contra sus tácticas. Llame o textee al 617-889-5000 con cualquier pregunta que tengas. Cuando las empresas de seguros quieran pelear, sabremos cómo defenderte para que sea una lucha justa.

# Para mantenerte a flote en las aguas calientes

## ASEGURATE

Durante los días más calientes de verano, no hay nada mejor que salir en bote y hacer un poco de actividades acuáticas o simplemente tomar el sol. Bajo el calor intenso de Agosto, quizás querrás saltar al agua para nadar un rato. Es una manera divertida de refrescarse pero también puede ser peligroso si no tomas las medidas correctas. Así que antes de saltar al agua, por favor asegúrate de que hagas estas dos cosas.

### Apague el motor

Si eres dueño de un bote, esto parece obvio. Pero la triste verdad es que el no apagar el bote ha resultado en lesiones y a veces en muerte. Si no apagas el motor antes de entrar al agua, tomas el riesgo de que los helices te corten. Así que debes apagarlo por completo, no simplemente ponerlo en neutral.

## Testimonio del mes

*“Me ayudaron con todo cuando tuve un accidente de carro y se encargaron de ayudarme con mis cuentas médicas del accidente. No pague nada de mi bolsillo y tuve excelentes resultados de Spada Law. Definitivamente los llamaría de nuevo si necesitara ayuda legal”.*

—Nick F.



# se sano y salvo cuando dededor de tu bote

## DE HACER ESTAS 2 COSAS

### Asigne al menos una persona quedarse en el bote

Si varias personas en el bote quieren saltar y nadar un rato, asegurate que al menos una persona (que sepa manejar el bote) se quede dentro del bote por si acaso. Cuando estas en agua abierta, vientos, mareas, corrientes pueden empujarte a ti o el bote, abriendo la posibilidad de ahogarse.

Desafortunadamente, esto me pasó en el lago donde mi familia y yo tenemos casa de verano. Un padre y su hijo estaban en su bote. El padre brincó al agua para nadar, y su hijo era demasiado joven para saber manejar el bote. El bote se alejó del padre y lamentablemente falleció. Así que si vas a nadar, asegurate de estar

con alguien que sepa manejar el bote y si no, asegúrate de anclar el bote. Y siempre siempre debes ponerte el chaleco de salvavidas.

¡Pasalo bien en el agua este verano, y tengan mucho cuidado!



### ... continúa de la portada

estudios para mostrar los beneficios de serlo pues me encantaría leerlos ... a las 5 de la mañana por supuesto. :)

Aunque creo en los beneficios de ser una persona madrugadora, admito que también tiene lo malo. Los días que madrugo antes que mi esposa y mis hijos a veces quisiera volverme a quedar dormido — pero nunca puedo. Tampoco soy la vida de la fiesta ya que me canso después de las 10 de la noche. De hecho mis amigos se ríen porque dicen que después de las 9 p.m. es después de la hora de dormir de Lenny.

A través de los años he tratado de ser menos una persona madrugadora pero no me ha funcionado. Mi reloj interno ha sido el mismo por 56 años así que dudo que cambie pronto. ¡Supongo que debo tratar de aprovechar mis mañanas aunque me pierda de las fiestas! ¡Por si querían saber, escribí esto a las 6 de la mañana en un sábado cuando mi familia toda estaba dormida!

*-Len Spada*

## Rincón del chef local

# La mejor manera de terminar el verano

## Un poco de sangría



¿Estás buscando algo sabroso y frío para refrescar tu verano? ¡Pocas bebidas lograrán hacerlo como una buena sangría...y te tengo la receta (la encontramos en GimmeSomeOven.com)!

### INGREDIENTES

- 2 botellas de vino rojo español
- 1/2 vaso brandy
- 2 naranjas, una en jugo y la otra en cubitos
- 1 manzana verde, cortada en cubitos
- 1 limón cortado en cubitos
- 1 rama de canela
- Opcional: jarabe simple o jarabe de arce para darle dulzor o refresco de lima-limón, ginger ale o agua con gas para hacer burbujas

### DIRECCIONES

1. Agrega todos los ingredientes necesarios en una jarra grande y revuélvelos.
2. Cubra y refrigere entre 30 minutos y 4 horas.
3. Sirva con hielo, cubra con un chorrito de refresco o agua con gas si lo desea, ¡y disfrute!

111 Everett Ave. #1F  
Chelsea, MA 02150

## LEE MÁS SOBRE...

¿Qué hace una persona madrugadora?

¿La empresa de seguro me está espiando?

2 Consejos para nadar con cuidado alrededor de tu bote

Testimonio del mes

La receta del mes: Sangría

Conozca a Odin, el perro a prueba de fuego



## Conoce a Odin, el perro incombustible

### Este gran Pirineo guió a sus cabras a través de un incendio forestal

En octubre de 2017, California estaba en llamas. Uno de esos incendios fue el Tubbs Fire, lo cual abrió camino a través de 36,800 millas de bosques y viñedos tanto en Napa como en el condado de Sonoma 'Sonoma County'. Más de 5.600 edificios fueron destruidos y tristemente 22 personas murieron. Pero cuando las llamas finalmente murieron, un héroe de cuatro patas emergió de las cenizas: Odin, el perro de los Grandes Pirineos.

Odin pertenecía a Ariel y Roland Hendel, dos agricultores del condado de Sonoma. Cuando el incendio de Tubbs amenazó con quemar su hogar, empacaron sus animales y pertenencias. Desafortunadamente, su rebaño de cabras no cabía en el vehículo de huida, y su perro pastor de cabras, Odin, se negó incansablemente a abandonarlos. Los grandes Pirineos son perros guardianes

de ganado preciados que harán cualquier cosa para proteger a sus cargas, y Odin estuvo a la altura de su raza.

“Le dije: ‘Está bien, Odín, cuida de las cabras. Estarás bien’”, dijo Roland Hendel a la cadena televisiva ABC News.

Los Hendels estaban seguros que era la última vez que vería a su perro. Sus corazones se rompieron aún más cuando escucharon que su casa se había quemado por completo. Pero en un viaje de regreso para examinar las cenizas, sucedió algo asombroso.

“En la distancia, vi la cola de Odin”, dijo Roland a ABC. “Efectivamente, Odin venía a la cabeza de todas sus cabras”.

Odin no sólo sobrevivió al fuego y corrió hasta los Hendels ¡sino que también mantuvo a salvo a todas sus cabras!



Algunos ciervos salvajes incluso se unieron a las cabras, y él las guió ilesas. La increíble historia fue noticia y Odin se convirtió en una leyenda local.

Desafortunadamente, incluso las leyendas no viven para siempre. Este abril, Odin falleció después de una larga vida. En su honor, Great Pyrenees Rescue of Missouri obsequió a los Hendels dos nuevos cachorros de Great Pyrenees: Buddy y Snowflake. Están siguiendo los pasos de Odin, protegiendo a las cabras que tanto amaba.