

¿Y no hay que tener miedo a los osos?

NO DEJES QUE MIEDOS IRRACIONALES
DOMINEN AL PLANEAR TUS AVENTURAS

Hace un año escribí en este boletín sobre hacer cosas por primera vez y la influencia que pueda tener en tu vida. Decidí que cada año voy a hacer algo nuevo que empujará los límites y me sacará de la zona de confort. En 2019 corrí una media maratón (¡mis rodillas todavía me duelen!). ¡Uno podría considerar sobrevivir el COVID-19 como un nuevo reto en sí, pero también logre hacer algo nuevo — subí una montaña en la oscuridad y estar en la cima para ver el amanecer y fue algo increíble!

Dejame recordarte que soy un chico de la ciudad, nací y fui criado en East Boston. Por eso, no le temo a entrar a la ciudad. Caminar por un vecindario peligroso de noche nunca me ha asustado. Pero ahora de viejo he desarrollado un amor por el campo, las montañas y paisajes naturales. Amo hacer senderismo, escalar, esquiar, hacer ciclismo, o cualquier cosa que me saque a la naturaleza y cerquita de nuestro hogar en New Hampshire. Pero le tengo mucho

miedo a los osos. ¡Están en todos los lugares donde yo quiero estar, y no me quiero encontrar con eso!

No ha habido un ataque de oso en el estado de New Hampshire desde 1784, y típicamente no quieren nada con humanos. Sin embargo estos hechos no hacen nada para quitarme el miedo. Típicamente hago la mayoría de mis paseos en invierno por la belleza de esa temporada y además porque los osos no son muy activos en esa época. Y nunca se meta en el bosque en la oscuridad — o al menos, yo no lo hice antes del 5 de septiembre, 2020.

Siempre había escuchado historias y había visto fotos de otros en la cima de la montaña para ver el amanecer. Las fotos eran alucinantes y las historias eran inspiradoras. Tenía envidia y quería vivirlo pero tenía miedo de los osos que nunca lo hice. Sin embargo, cuando entramos en la pandemia en marzo cambié de opinión. Me dio mucho susto pero afortunadamente mi familia y yo sobrevivimos. ¿Después de eso pensé cuáles son los chances de tener COVID-19 y ser atacado por un oso en el mismo año? Asumí que no era probable casi nulas así que me puse mi linterna en la cabeza y decidí subir la montaña en la oscuridad—fue toda una aventura.

En la mañana de septiembre 11, mi esposa, 2 vecinos y yo salimos a las 4 am y escalamos Mount Kearsarge en New Hampshire para ver el amanecer a las 6:15 am. Fue un amanecer hermoso, refrescante



y emocionante. El bosque tapaba la luz de la luna mientras subíamos la montaña en la oscuridad. Nuestras linternas alumbraban solo unos pasos de frente pero no podíamos ver más allá de eso. Cada vez que pisábamos hojas me asuste pensando que el ruido venía de algún oso listo para comernos.

Me enorgullece decir que no tuvimos ninguna interacción con ningún animal y puedo decirte que disfrute cada paso. Ver el amanecer en la cima fue espectacular. ¡Las fotos en este boletín no hacen justicia a como se ve de hermoso nuestro mundo a esas alturas — superan cualquier expectativa!

Si hay una aventura que no has tomado por miedo piénsalo bien si tu miedo es un miedo racional o no. No te comas la cabeza mucho. ¡Es simple — si el miedo no es justificable — solo hazlo! Estoy contento de que yo lo hice. Ahora quiero escalar a oscuras solo. Escalar con otros me dio confort y quiero aventurar solo para la próxima. ¡Ya les contaré!

“

“Nunca me meto en el bosque de noche — o al menos no lo hice antes del 5 de septiembre, 2020”.

”

-Len Spada

Las implicaciones preocupantes del documental 'The Social Dilemma' (el dilema de las redes sociales)

Y QUE PODEMOS HACER PARA PREVENIRLOS

Todos hemos tenido esos momentos en el trabajo, en casa o en medio de la cena con la familia donde recogemos el teléfono para revisar nuestro email o medios sociales rapidito, y nos quedamos más de lo que queremos. ¿Dónde va ese tiempo? ¿Y como nuestros teléfonos consumen tanto de ello? Pues si has visto el documental "The Social Dilemma" te darás cuenta lo adictivo que son las redes y que no es una falla del sistema – sino un propósito.

A través de varias entrevistas con ejecutivos de unas de las empresas mas grande tecnologicas incluyendo Google, Facebook y Twitter, aprendimos del documental como los programadores están entrenados a entender la psicología del cerebro humano y crear aplicaciones y medios que están diseñados a mantener nuestra atención en la pantalla y venderlo a patrocinadores. ¡De hecho los programadores de AI o inteligencia artificial saben nuestros hábitos en línea hasta mejor que los sabemos nosotros!

Eso es preocupante. Una computadora no debería saber tanto sobre mí que pueda controlar mis pensamientos y mis decisiones.

Pero ahora en una temporada de "noticias falsas" el dilema realmente muestra el poder de las redes sociales de persuadirnos o de engancharnos y convertirse en adicción ... y el daño realmente que pueden causar. Todo quien examina problemas en la sociedad puede identificar como las redes sociales podrían provocar conflicto así la información no sea correcta.

Así que, con eso en mente, ¿cómo rompemos esa adicción a las redes sociales? Afortunadamente, el documental tiene algunas respuestas. Algunos entrevistados hablan como ellos ponen límites con sus hijos sobre cuánto tiempo pueden estar en las redes sociales durante el día. Otros quitaron las redes sociales de sus teléfonos por completo. Por más sencillo que suenan estos métodos, pueden ayudar a romper el ciclo vicioso que pueden ser las redes sociales.

Es posible que no estemos libres de las redes sociales hoy en día (anoser de que decidas vivir aislado en el campo), pero es clave ser proactivo en no convertirnos en pupitres adictos a una máquina.

TESTIMONIO DEL MES

"En marzo mi esposo y yo fuimos atacados por el perro de nuestro vecino en nuestro propio patio. Estuvimos insatisfechos con el primer abogado que nos representó y decidimos buscar una segunda opinión. Encontramos Spada Law Group y hemos estado trabajando con Len Spada. Ha hecho un trabajo impecable y nos ha ayudado a navegar estos tiempos difíciles. No tenemos suficientes palabras de agradecimiento al abogado Spada por su tiempo, paciencia y ayuda con nuestro caso".

-Hillary V.

Consejos para el ciclismo durante el otoño en Nueva Inglaterra

¡No salga de casa hasta que lea bien estos artículos!

A pesar de que el cambio de hojas nos hacen la envidia del país durante el otoño están desapareciendo rápidamente y nos dirigimos hacia otro invierno duro en Nueva Inglaterra, noviembre sigue siendo un gran mes para disfrutar del ciclismo. Montar en bicicleta en otoño puede significar superar algunos desafíos únicos, pero afortunadamente, con estos siete consejos, se hará más fácil.

1. Conoce las horas de salida

y puesta del sol. Los días son cada vez más cortos. Lo último que quieres es quedarte atrapado en un paseo en bicicleta en la oscuridad sin luces.

2. Esté atento a los peligros de las hojas.

El cambio de hojas otoñal en Nueva Inglaterra es hermoso, pero cuando está en la carretera, puede crear condiciones bastante resbaladizas. Ten cuidado de los peligrosos parches de hojas caídas.

3. Hágase visible.

Conducir en carreteras, especialmente cuando amanece o atardece, puede ser especialmente peligroso si los conductores no pueden verlo. Use siempre ropa reflectante y asegúrese de que su bicicleta tenga luces delanteras y traseras.

4. Manténgase alejado del frío y la humedad.

La ropa inadecuada puede convertir los mejores paseos en bicicleta de otoño en viajes incómodos. Nunca viaje a ningún lugar sin lo básico: calentadores de

brazos y piernas, guantes y una chaqueta a prueba de viento/agua.

5. Revise sus llantas. Las llantas que te ayudaron a superar tus paseos de verano pueden no ser tan duraderos y resistentes contra las resbaladizas y heladas carreteras de otoño como es necesario. Si es así, reemplace sus llantas con algo que se adhiera a la carretera, asegurando que su próximo viaje sea seguro.

6. Mantente hidratado (incluso si no tienes sed).

El clima frío contrae nuestros vasos sanguíneos, lo que reduce nuestros niveles de sed, pero eso no significa que necesitemos menos hidratación. Recuerde beber agua mientras conduce, incluso cuando no lo considere necesario.

7. Afina tu bicicleta.

Si no lo ha hecho por un tiempo, revise y limpie sus frenos, engranajes y otras partes móviles. Esto asegurará una conducción más suave y segura, donde puede estar seguro de que sus frenos funcionarán según lo previsto.

Si se encuentra en un accidente de bicicleta en el área de Boston, asegúrese siempre de informarse y entender sus derechos legales antes de tomar cualquier decisión. El sitio web de Spada Law Group tiene muchos recursos gratuitos que puede utilizar para informarse. Sin embargo, si tiene alguna pregunta, llámenos o envíenos un mensaje de texto al 617.889.5000 para una consulta GRATUITA.



Rincón del chef local

Magdalenas de manzana: Donde lo nuevo se encuentra con lo tradicional

Estos cupcakes son una nueva versión de un viejo clásico que cualquier fanático del pastel de manzana seguro que le encantará. La receta original está disponible en InspiredTaste.net

INGREDIENTES

para cupcakes de manzana

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 manzanas grandes para hornear, peladas, sin corazón y cortadas en cubitos de 1/4 de pulgada)
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/8 cucharadita de sal
- Jugo de medio limón
- 1 lata (8 unidades) masa refrigerada para rollos de canela

de cobertura

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1/4 cup chopped nuts

DIRECCIONES

1. *Para el relleno:* Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio. Agregue las manzanas en cubitos y revuelva ocasionalmente hasta que se ablanden. Agregue el azúcar morena, la canela y la sal. Cocine hasta que esté tierno. Incorpora el jugo de limón.
2. *Para cubrir:* Agregue la harina, el azúcar morena y las nueces en un tazón. Luego, agregue la mantequilla con un tenedor hasta que la mezcla se desmorone.
3. *Para terminar:* Separa los rollos de canela y aplana cada uno en tazas en un molde para muffins/cupcakes. Ponga una porción de relleno y aderezo en cada uno. Hornee de 10 a 15 minutos, luego enfríe durante 5 minutos antes de transferir a la rejilla para enfriar. Sirva con crema batida, helado o salsa de caramelo encima.



111 Everett Ave. #1F
Chelsea, MA 02150
617.889.5000
SpadaLawGroup.com

En esta edición

- 1 ¿Hay que tenerle miedo a los osos?
- 2 Las implicaciones preocupantes del documental "The Social Dilemma"

Testimonio del mes
- 3 Consejos para el ciclismo durante el otoño en Nueva Inglaterra

Receta de este mes: Magdalenas de manzana
- 4 Un numero importante

LA HORA NÚMERO 11 DEL DIA 11 DEL MES NÚMERO 11

PORQUE EL DIA 11 Y EL DIA DE LOS VETERANOS VAN PAR EN PAR

El día de los veteranos llega cada 11 de noviembre. Es un feriado nacional que reconoce a veteranos que han servido en las fuerzas armadas de estados unidos y honra los que murieron y los que están vivos. Históricamente este día marca el fin de la primera guerra mundial. ¿Pero cuál es el significado del número 11?

El armisticio fue firmado a las 5:45 am en Francia pero tomó efecto a las 11 am la misma mañana – que caía en noviembre 11, 1918. El armisticio originalmente duró 36 días pero fue extendido mes tras mes. Esto llevó a crear el Treaty of Versailles junio 28, 1919, cuando oficialmente se declaró la paz.

Luego ese año el presidente Woodrow Wilson proclamó que el 11 de noviembre sería el día del armisticio para honrar a los que lucharon en esa guerra. Esto duró hasta 1954, cuando el presidente Dwight Eisenhower firmó la proclamación convirtiendo el día de armisticio en el día del veterano o "Veterans Day".



El cambio lo hicieron para reconocer a todos los veteranos quienes honorablemente lucharon por sus países. En 1954, Estados Unidos había estado en otras guerras – específicamente la segunda guerra mundial y la guerra de Corea – y miles de americanos habían servido.

Como es de esperar, hay un poco de controversia con este día festivo. En 1968, el congreso hizo el día de los veteranos un feriado federal bajo el "Uniform Holiday Bill". La idea era aumentar la cantidad de fines de semanas largos. El día del veterano se celebraría el cuarto octubre de cada mes, y no el 11 de noviembre.

Sin embargo en 1978 el día del veterano fue restaurado a su fecha original del 11 de noviembre. ¿Pero porque?

La respuesta es simple. Es un número que se queda contigo. Cuando el reloj marca 11:11 uno siempre se da cuenta. Así mismo todos nos podemos recordar de las 11 el día 11 del mes 11 porque esa es la fecha que nunca olvidaremos el fin de esa guerra y sobretodo nunca olvidaremos a quienes sirvieron.