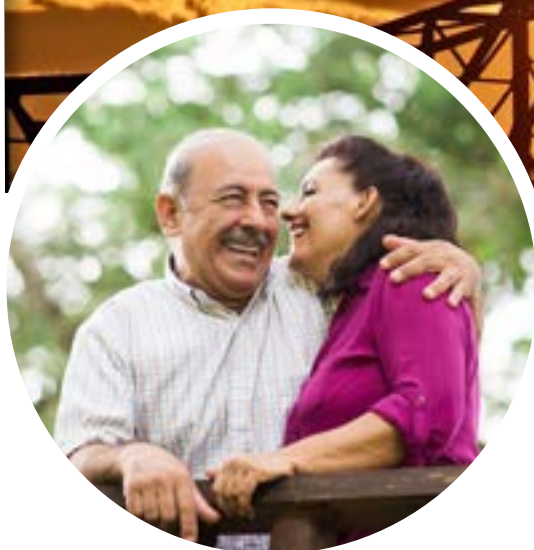


# EL ASESOR DE SLG

MAYO  
2021



## El secreto simple de una vida larga y gratificante

DEMOSTRADO A TRAVÉS DE UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD DURANTE 83 AÑOS

**S**i hay un estudio que les puedo recomendar sería el estudio hecho por un centro de Harvard de desarrollo de adultos. Es el estudio más largo hecho con adultos (comenzó en 1938 y sigue en pie hasta el día de hoy), y el enfoque y las conclusiones del mismo son tan relevantes sino más relevantes que hace 8 décadas.

El estudio comenzó siguiendo la vida de 724 hombres que estaban separados en 2 grupos distintos. El primer grupo estaba compuesto por estudiantes de segundo año de Harvard mientras que el grupo estaba compuesto por

adolescentes de los vecindarios más pobres de Boston. Por miedo de encuestas, entrevistas en persona e información médica, los investigadores buscaron encontrar los factores comunes entre ambos grupos a una vida plena y con bienestar. ¿Qué encontraron? Pues algo quizás tan sorprendente y obvio a la vez: Lo único que necesitas es amor!

Para ser específico, el estudio mostró que crear y mantener relaciones era un factor crucial en mantener una vida larga, más feliz y saludable. No importaba si el alumno era rico o pobre y sin estudios – relaciones fuertes y de mucho amor siempre resultaban en una vida más feliz y mejor salud mental a largo plazo.

Creo que todos sabemos en el fondo que esto es lo que importa pero este estudio apoya ese sentimientos con data que no se puede negar. Cuando escuche a Dr. Robert Waldinger, el director actual del estudio dar un TED talk sobre este estudio y sus hallazgos cuando iba en camino al trabajo, me sentí muy inspirado. Tengo un buen matrimonio y buenas relaciones con mis hijos y mis amigos. Según el estudio, esas relaciones eran supremamente importantes al envejecer.

También me hace pensar en mi padre. Mientras que él no era parte del estudio, sus contemporáneos sí lo eran. Mi padre tenía 11 cuando se inició este estudio y vivía en los vecindarios pobres y las personas con que se rodeaba hacían parte de la segunda fase del estudio. Creo que sus relaciones en el curso de su vida definitivamente fueron un factor en su vida personal y su éxito profesional y además de su larga y saludable vida.

*“Creo que todos entendemos lo importante que son las relaciones entre amigos y familia pero este estudio nos muestra su verdadero impacto”.*

*Continúa en la pág. 3 ...*

## ¿Puedo interponer una demanda por mis heridas?

¿Incluso si ya estoy recibiendo beneficios de compensación para trabajadores?

En Massachusetts, si recibe beneficios de compensación para trabajadores (workers' comp) después de una lesión relacionada con el trabajo, no puede demandar a su empleador por daños adicionales. Sin embargo, es posible que pueda buscar una compensación adicional de un tercero negligente si es parcialmente responsable de sus lesiones.

El sistema de compensación para trabajadores en Massachusetts existe para asegurar que la persona esté financieramente protegido en el caso que se enferme o se lesione en el trabajo y protege a empleados de un litigio sin fin.

La mayoría de los planes de compensación para trabajadores incluyen pagos de seguro médico, beneficios de discapacidad, y hasta compensación parcial de tu salario. Sin embargo, las leyes de Massachusetts no permiten que un empleado herido se recupere por daños y sufrimiento. Así que si estás recibiendo compensación para trabajadores, es importante saber, cuanto antes, si un tercero puede ser parcialmente culpable por tu accidente y heridas.

En accidentes en el lugar de trabajo, tu empleador quizás no tiene toda la responsabilidad por tus heridas. Si otro partido causó las circunstancias bajo las que usted se lesionó, entonces quizás puedes demandarlos mientras que recibas los

beneficios de compensación para trabajadores.

Como ejemplo, pongamos que estabas caminando por un corredor, con el maletín en una mano y el café en la otra mano, y te resbalaste en un parche de agua en el corredor en tu lugar de trabajo. No pudiste evitarlo porque tus manos estaban llenas y te torciste el tobillo y heriste tu muñeca. La lesión ocurre en el trabajo así que lo más probable es que pudiste reclamar compensación para el trabajador. Sin embargo, la empresa de limpieza que limpia quizás fue negligente al no poner un aviso de que el piso estaba mojado.

En este caso, la empresa de limpieza puede ser la tercera y podrías demandarlos por los gastos de tu dolor y sufrimiento. Un ejemplo más común es cuando alguien que maneja como parte de su trabajo (para FedEx, manejando un bus, etc.) tiene un accidente de carros. En este caso, el conductor estará elegible para compensación para el trabajador y podría demandar al otro conductor si fueron causa del accidente.

Y si no estás seguro que un tercero estaba involucrado en tu lesión, deberías como obligación contigo mismo y los que dependen de ti, averiguar si la posibilidad existe. Un abogado con experiencia puede hacer una investigación completa. Llama o textea a Spada Law Group hoy al 617.889.5000 para una consulta gratis.

## ¿Mi acuerdo

### LO QUE DEBES DE SABER ANTES DE REPORTAR

Con la fecha límite para los impuestos de Mayo 17 este año, ahora puede que sea el último chance en llenarlos correctamente. Si en 2020 recibiste compensación por una lesión, quizás estabas pensando: ¿Mi acuerdo es imponible? La respuesta corta es no – no tiene que declarar tu acuerdo en tus impuestos. Pero como todo en la vida, puede que hayan excepciones.

**Excepción No. 1:** Si deduces una porción de tus gastos médicos relacionados con tu heridas de tu accidente en tus impuestos del año anterior, esa porción es imponible este año. Según el IRS, si no tomaste un deducible por gastos médicos relacionados con la lesión o enfermedad en años anteriores, el monto completo no es imponible. Solo tienes que

## Testimonio del mes



*"Fui a otro abogado antes de conocer a Len Spada. El abogado Len y su equipo me trataron con respeto y contestaron todas las preguntas. Él contestó todas mis preguntas y me consiguieron lo que quería. Los recomendaría, tanto él como su empleada Robin, quien me ayudó muchísimo. Muchísimas gracias".*

—Robert S.



# lo es imponible?

## AR TU ACUERDO DE LESIONES PERSONALES EN TUS IMPUESTOS

declarar una porción del acuerdo como ingresos si esa "porción del acuerdo ... es para gastos médicos que dedujo en años anteriores".

**Excepcion No. 2:** Cuando se trata de angustia emocional y mental como resultado de un accidente, cualquier ganancia o cantidad que recibiste por el acuerdo no son imponibles. Sin embargo, si tu angustia emocional o mental no resultó en una herida física por lo que recibiste el acuerdo, entonces tendrás que declararlo en tus impuestos.

Todos los documentos y publicaciones del IRS relacionados con tus acuerdos de lesiones personales están disponibles en IRS.gov. También puedes pedir copias en papel llamando al 800.829.3676.

Si tienes alguna duda o preguntas sobre cómo el acuerdo afecta tus impuestos, llame o texteanos al 617.889.5000 y podemos discutir tu caso en detalle.



### *... continúa de la portada*

Me interesó tanto el estudio que envié el video del Dr. Waldinger a mi hijo e hija, ambos adultos jóvenes con una vida por delante. Quiero que sepan que a pesar de las presiones de la sociedad y la presión de dar rendimiento en lo laboral, lo que realmente importa son la calidad de sus relaciones, no sus carreras ni salario, que los llevará a tener una vida más fructífera.

Y tu que? Así tengas 25, 40, o 60, ¿cómo puedes enriquecer las relaciones que tienes y crear nuevas? Quizás se trata de reemplazar el tiempo en frente de una pantalla con tiempo con personas, o hacer tiempo para citas o comunicarse con un amigo o miembro de familia con el que no has hablado hace mucho tiempo. Las posibilidades para construir relaciones no tiene fin, y los esfuerzos según este estudio demuestran que te llevará a mejor vida, así que no pierdas las oportunidades para hacerlo.

*-Len Spada*

## Rincón del chef local Facil y muy de primavera: **Asparago envuelto en proscuitto**



*Inspirado por simplyrecipes.com*

Si estas buscando una receta divertida asparago al horno, trate de envolverlos en prosciutto para un sabor dulce y sabroso!

### INGREDIENTES

- 1 libra de espárragos gruesos
- 3 a 3 1/2 oz de prosciutto
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- Ralladura de limón (opcional)
- Queso parmesano rallado fresco (opcional)

### DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400 F y forre una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
2. Enjuague, seque y rompa los extremos duros de los espárragos.
3. Corta el jamón en rodajas finas y envuelve cada rebanada alrededor de una lanza de espárragos. Colóquelos en la bandeja para hornear.
4. Rocíe el aceite de oliva sobre los espárragos envueltos en prosciutto.
5. Hornee unos 8 a 10 minutos.
6. Cubra con ralladura de limón y queso parmesano, luego sirva mientras esté caliente.

111 Everett Ave. #1F  
Chelsea, MA 02150

## LEE MÁS SOBRE...

El secreto simple de una vida larga y gratificante

¿Qué es un reclamo por lesiones de terceros?

Lo que debes saber antes de reportar tu acuerdo de lesiones personales en tus impuestos

Testimonio del mes

Receta del mes: Asparago envuelto en prosciutto

!Los wombats australianos que están salvando el día!



# Wombats australianos a cargo

## Salvando vidas una persona a la vez

¿Te acuerdas de los incendios en Australia 2019-2020? Estos incendios causaron mucho daño a lo largo y ancho del país, dejando un sinnúmero de animales sin hogar y luchando para sobrevivir. Y encima, están lidiando con la sequía. Un problema tras otro aparentemente tanto para humanos como para animales.

Pero una especie se ha encargado de ayudar. Numerosos wombats han sido descubiertos creando huecos en la tierra en busca de agua - ¡y lo encontraron! Según ABC NEWS de Australia, un grupo de wombats fue descubierto en una finca en New South

Wales, lo cual está situado encima de una reserva bajo la tierra. Así que los wombats lucharon por los demás. Un granjero, Ted Finnie, dijo que un wombat hizo un hueco de 4 metros de profundo y 20 metros de ancho (o 65 pies). Su trabajo increíble hizo que el agua fuera asequible.

En este abrevadero en particular, Finnie capturó todo tipo de

criaturas en su camera - pájaros, emus, zarigüeya, equidnas, y lagartijas - se juntaron alrededor de este abrevadero. Lo que no se sabe es exactamente como los wombats descubrieron el agua, pero se asume que los animales respondieron a pistas ambientales.

No es la primera vez que los wombats han ayudado a otros animales en el pasado. Durante los incendios en Australia, un sinnúmero de animales se quedaron buscando hogar, y lo encontraron en los huecos que crearon los wombats.

Aunque los wombats tampoco le dieron una bienvenida a otras especies si toleraron otros visitantes como una ecóloga en la universidad de Adelaide observó. Fue el caso de heroísmo accidental, tal como la manera en que encontraron agua, pero fue heroísmo como quiera.

