

EL ASESOR DE SLG

DIC
2025

Lecciones de mi viaje a Italia

Liz y yo fuimos 2 semanas a Italia a finales de Septiembre para celebrar nuestro aniversario número 31. Habíamos hablado de este viaje por años y finalmente cuando lo hicimos resultó hasta mejor de lo que habíamos imaginado. Pero además, podemos aprender lecciones de vida cuando reducimos la velocidad lo suficiente para escucharlas.

Lección #1: No esperes décadas para hacer lo que siempre has querido.

Por años habíamos dicho “algun día iremos a Italia” y siempre había una razón para posponerlo: trabajo, los hijos, cuentas... Hubiéramos podido hacerlo antes. Quizás no de una manera tan lujosa o por tantos días pero hubiéramos podido hacer algo.

No me arrepiento pero si es un recordatorio: Si hay algo que estás aplazando que podría alimentar tu alma, toma pasos pequeños ahora para hacerlo realidad. Esta vida no está garantizada, y los sueños no mejoran con el tiempo.

Lección #2: El mundo no se va a derrumbar si te desconectas un rato.

Este viaje fue la primera vez que me desconecté por 2 semanas seguidas sin trabajar desde que fundé mi bufete en 1998. Estaba nervioso antes de irme y lo que descubrí me liberó! Todo fluyó bien mientras que yo estaba fuera. Mi equipo manejó cada reto y cuando regresé no había ninguna situación preocupante que tuviera que atender. Me sentí orgulloso y honestamente un poco inútil. Pero de eso se trata el buen liderazgo—crear un equipo capaz de manejar todo y que nada se derrumbe mientras no estés.

Lección #3: Buen liderazgo se trata de reconocer culpabilidad y compartir el crédito de éxito.

Una noche, Liz y yo cenamos en un restaurante pequeño llamado Ravello. El reconocido chef, visitó cada mesa. Cuando paso por nuestra mesa, nos dijo algo que nunca olvidaré:

“Cuando las cosas van bien aquí, el crédito es para todo el equipo. Cuando algo va mal, la culpa es mía y debo arreglarlo yo.” Ese tipo de humildad y contabilidad es raro y poderoso. Es como los grandes líderes consiguen lealtad, respeto y confianza.

Lección #4: Los mejores momentos de la vida ocurren cuando estás completamente presente.

Italia me recordó de ir más lento, saborear la comida, hablar sin prisa y apreciar hasta los detalles más pequeños, el sonido de las campanas de la iglesia, admirar la sonrisa de mi esposa Liz al otro lado de una mesa iluminada por velas.

El viaje era todo lo que esperábamos que fuera. Fue una celebración, una pausa y un espejo de lo que realmente importa. Regresé a casa sintiéndome agradecido, descansado y más seguro que nunca que el balance, la confianza y la presencia no son lujos, son esenciales.

Ya casi cerramos el año y quiero darles estos consejos: tomen el viaje, hagan la llamada, compartan más o desconecten un rato. La vida no espera... tú tampoco deberías de hacerlo.

-Len Spada



Comodidad en el invierno

Los peligros escondidos de los Airbnb en el invierno

Para muchos, el invierno significa alistar maletas para una escapada de fin de semana a lugares acogedores: un apartamento de esquí en Vermont, una cabaña en New Hampshire o algún otro Airbnb en un lugar pintoresco con estufa de leña y vistas a la montaña. Pero estos refugios rústicos pueden entrañar peligros que la mayoría de los huéspedes no toman en cuenta hasta que es demasiado tarde.

Yo se que menciono muchos casos de lesiones personales en Airbnbs pero cada temporada trae sus peligros, así que insisto con este tema para ayudarles. ¿Por qué? Porque los casos siguen ocurriendo y conocer un poco del tema puede ahorrarles dolor, frustración y vacaciones arruinadas.

Airbnbs y otras empresas de alquileres a corto plazo no son manejados como hoteles. Muchos son manejados por sus dueños y la mayoría tienen buenas intenciones pero que no entienden bien los estándares de seguridad que deben cumplir sobre todo en invierno. Aquí hay 4 peligros escondidos que vemos cada año cuando empieza a caer nieve:

1. Hielo en la acera o entrada de carros

No todos los anfitriones se levantan temprano para palear la nieve o echar sal. Pero bajo la ley de Massachusetts, los propietarios, incluidos los anfitriones de

alquileres vacacionales, están obligados a mantener sus propiedades en condiciones razonablemente seguras. Un resbalón en hielo negro en una propiedad de alquiler puede provocar lesiones graves y cuestiones legales sobre quién era responsable del mantenimiento: el anfitrión, el administrador de la propiedad o incluso una empresa de limpieza de nieve.

2. Calefacción defectuosa o improvisada

Los calefactores portátiles y las chimeneas pueden hacer que un alojamiento de alquiler parezca acogedor, pero también son una de las principales causas de incendios domésticos en invierno. La acumulación de monóxido de carbono proveniente de estufas sin ventilación o chimeneas obstruidas representa un peligro aún mayor. En Massachusetts, todas las viviendas deben contar con detectores de CO que funcionen bien, pero eso no significa que todos los alojamientos de Airbnb los tengan. Siempre pruébalos al llegar.

3. Terrazas, jacuzzis y escaleras

La humedad y las temperaturas bajo cero pueden convertir las terrazas de madera en pistas de hielo o debilitar las barandillas antiguas. Muchas cabañas rústicas carecen de barandillas adecuadas o utilizan escaleras empinadas e irregulares que no cumplen con la normativa. Si a esto le sumamos botas de esquí o zapatos

mojados y pesados, tenemos la receta perfecta para un desastre.

4. Apagones y luz no adecuada

Hasta encontrar el baño puede ser peligroso cuando no sabemos de memoria la distribución del lugar. Mantenga su celular cerca para usar la función de la linterna y percatarse de las salidas de emergencia al llegar.

Así que si vas a alquilar este invierno, tome 5 minutos para verificar lo siguiente:

- Revise las escaleras, terrazas y barandillas.
- Pruebe los detectores de humo y monóxido de carbono.
- Pregunte quién se encarga de la limpieza de nieve.
- Sepa dónde están publicados los contactos de emergencia.

Informarse un poco puede ayudarles bastante antes de su estadía y para que los recuerdos sólo sean recuerdos felices. Y si algo malo pasa: Recuerde que si estás de vacaciones, siempre tienes derechos. En Spada Law Group, ayudamos a residentes en Massachusetts que se lesionan fuera de su hogar, ya sea en un Airbnb, hotel, o albergue de esquí y les damos las respuestas que merecen.

-Len Spada

Lo que dicen nuestros clientes



"Mi experiencia con Spada Law ha sido fantástica. Sus ganas de ayudar y el nivel del servicio fueron evidentes desde el principio. Recibí una excelente indemnización por todos los daños sufridos, y el proceso duró pocos meses. ¡Muy buenos, los recomiendo!"

-Carlos Gordillo

LOS MEJORES REGALOS NO CUESTAN MUCHO

pero significan todo

Cada año en esta temporada navideña, soy recordado de que los mejores regalos no son costosos pero si vienen con gran significado.

Mi regalo favorito, sin lugar a duda, me lo regaló mi hija. Cada año me regalo un calendario lleno de fotos de solo nosotros dos, uno por cada mes. Algunos son momentos grandes como vacaciones o cumpleaños, y otros son pequeños momentos pero que son especiales también.

¡Le dije hace años que tenía que seguir haciendo calendarios hasta el día que se me acaben los días! Es una tradición que significa tanto para mi y cada año me trae felicidad. Cada mañana cuando estoy en el trabajo y miro el calendario es un recordatorio que el tiempo pasa pero los recuerdos siempre quedan.

Si aún buscas un regalo significativo y detallista estas navidades, considera dejar de lado los dispositivos electrónicos y optar por algo sencillo. Aquí tienes algunas ideas que impactan más que cualquier cosa que encuentres en internet:

- **Una lista de tus canciones favoritas** con una nota de la importancia de cada una para ti.
- **Un pequeño álbum de fotos** con momentos compartidos, uno por cada mes del último año.
- **Una vela con una etiqueta** como "Domingos en casa" o "Nuestro viaje a Italia".
- **Cartas para abrir en momentos especiales del futuro:** "cuando necesites un consejo", "cuando estés orgulloso/a", "cuando me echas de menos".
- **Un rompecabezas compuesto de tu foto favorita** que literalmente puedes recordar mientras lo resuelvas.

Entre más mayor me ponga me doy cuenta que los mejores regalos no pasan de moda o pierden su valor. Son los regalos que te hacen tomar pausa y apreciar las personas que más importan en nuestras vidas.

-Len Spada



INGREDIENTES

- 3 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo grande

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 175 C (350 F) y pon la rejilla en el centro.
2. En un tazón pequeño, mezcla la harina, el polvo de hornear y la sal con un batidor de varillas y ponga a un lado.
3. Con una batidora eléctrica o de mano, bate la mantequilla con el azúcar.
4. Añade la esencia de vainilla y el huevo, y bate hasta que se integren bien los ingredientes.
5. Incorpora la mezcla de harina a la mezcla de mantequilla en tres partes, hasta que se incorpore por completo.
6. Divide la masa en dos partes iguales.
7. Sobre una superficie ligeramente enharinada, extiende la masa hasta que tenga un grosor de 6 mm (¼ de pulgada).
8. Usa cortadores de galletas para darles tus formas favoritas.
9. Hornea las galletas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o silicona durante 10 minutos, o hasta que los bordes empiecen a dorarse.
10. Deja enfriar las galletas durante unos 5 minutos en la bandeja antes de pasarlas a una rejilla para que se enfríen por completo. Luego, decóralas con glaseado festivo a tu gusto.

Inspirado por natashaskitchen.com

ADENTRO

1. Salga de viaje. No espere.
2. Los peligros ocultos que acechan en los alquileres vacacionales de invierno
Lo que dicen nuestros clientes
3. Los mejores regalos son los que se sienten
Galletas de azúcar navidenas
4. El botón de reinicio natural del cuerpo



¡Escanee y síganos
en las redes sociales!



111 Everett Ave., #1F
Chelsea, MA 02150

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
BOISE, ID
PERMIT 411

Inhale los hechos

RESPIRAR PROFUNDO ES UNA MANERA EFICAZ DE ALIVIAR EL ESTRÉS

Cuando te sientas bravo o estresado, inhalar profundamente puede ser más poderoso de lo que parece. Inhalar es como un reinicio del cuerpo que envía señales a tu sistema nervioso, bajando, desacelera el ritmo cardíaco, y calma la tormenta mental. Respirar profundo no es solo un decir sino que está científicamente comprobado en ser una de las maneras más simples y eficaces para calmar la mente y el cuerpo. Inhale profundo, y exploremos lo que pasas internamente cuando regreses al balance.

La mayoría de veces, uno no piensa en la respiración, el cuerpo lo hace naturalmente "respiración vegetativa" como cualquier cosa que haces a diario. Cuando se controla la respiración, se activa un modo de descanso y digestión que ralentiza el ritmo cardíaco y aumenta el

flujo sanguíneo al intestino para facilitar la digestión. El cerebro controla la respiración y el ritmo cardíaco en las mismas áreas, y ambos sistemas trabajan en conjunto. Cada vez que respiramos, los pulmones se expanden y la presión sobre el corazón y los vasos sanguíneos varía. Este ritmo está directamente relacionado con la forma en que respiramos y nuestro nivel de calma o alerta. Cuanto más calmada y lenta sea nuestra respiración, menos se prepararán nuestros sistemas internos para afrontar situaciones de estrés.

Respirar profundamente reduce el estrés y relaja la presión arterial y el sistema nervioso. Es beneficioso porque no solo mejora el estado mental, sino que también alivia dolores físicos leves, como dolores de cabeza o malestares estomacales. El dolor pone estrés sobre



el cuerpo, por lo tanto, aliviarlo ayuda al sistema nervioso parasimpático a tomar el control y concentrarse en la recuperación en lugar de estar en estado de alerta.

Para obtener todos los beneficios de esta técnica de atención plena, siéntese derecho e inhale lenta y profundamente por la nariz. Coloque una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho para sentir cómo se expande la caja torácica y el abdomen se eleva al llenarse los pulmones. Continúe hasta que te sientas completamente calmado.

Así que, la próxima vez que se sienta nervioso o con rabia, inhale y verá por qué, a veces, la solución más sencilla es una bocanada de aire fresco.