

## LA SALSA SECRETA DEL AUTOESTIMA

### Preparando a los niños para una vida de éxito

**E**ste mes, mi hija comienza lo que será su última temporada como atleta en un equipo deportivo competitivo. Jessie será la capitana del equipo de lacrosse del equipo de su escuela secundaria como lo hizo con el equipo de fútbol de su escuela a principios de año. No tiene intenciones de jugar cuando llegue a la universidad, mas bien ha decidido concentrarse en lo que sin duda serán años exigentes de estudios de ingeniería biomédica. ¡Estoy súper orgulloso de ella! Pero tanto ella como mi hijo Jake han practicado deportes competitivos toda su vida, por lo que es extraño pensar que ninguno de ellos estará en ningún campo deportivo el próximo año. Pero al reflexionar sobre esta fase de transición de sus vidas, puedo ver cuánto valor obtuvieron de sus carreras deportivas, especialmente en términos de su autoestima. Y la autoestima, creo, es esencial para una vida plena.

Primero que todo, quiero dejar las cosas claras sobre el autoestima, porque muchas personas tienen una idea equivocada sobre lo que es, a menudo confundiendo con arrogancia. Hay una *gran* diferencia entre autoestima y arrogancia. El autoestima es un estado que ganas a través del trabajo duro y el crecimiento personal. No llega rápidamente o sin gran esfuerzo. Es algo que trabajas duro para lograr algo que aprendemos a tener confianza en nosotros mismos y llegar a un saludable autoestima. Como padre, siempre quise que mis hijos tuvieran confianza en sí mismos y el deporte jugó un papel importante en ayudarlos a desarrollarlo.

Tengo la teoría de que si puedes ayudar a los niños pequeños a encontrar algo que les apasione y ayudarlos a adquirir las habilidades

que necesitan para ser buenos en su pasión, la autoestima será el subproducto natural. Lo importante es saber que como el autoestima se gana con tiempo y trabajo no es fugaz. No desaparece después de un mal juego en el campo o una mala calificación en un examen. La confianza en ellos mismos puede hacer que vencan los obstáculos.

Mis hijos encontraron su seguridad en ellos mismos en los deportes, pero esta no es la única área en la que un niño puede desarrollar esa seguridad. Imagine a un niño pequeño desarrollando una pasión por el arte, el teatro, la música o la disciplina académica. Les encanta lo que están haciendo, por lo que están dispuestos a trabajar duro para desarrollar las habilidades que requiere su pasión. Mejoran cada vez más hasta que son realmente buenos en algo a cual se dedican. Es adquirir esa confianza a través de la dedicación. Esa comprensión y la confianza que brinda altera la vida y es transferible a todas las áreas de su vida. Cuando tienen 13 o 14 años y comienzan a preguntarse si son "lo suficientemente buenos", su confianza ganada en un área hará que los años adolescentes desafiantes y confusos sean mucho más fáciles. Tal vez tuvieron un mal día en la escuela, pero saben que siguen siendo un buen artista o un atleta talentoso. Imagine lo fácil que serían estos años difíciles para un niño que tiene ese tipo de seguridad en ellos mismos.

Este tipo de confianza puede dar forma a toda su vida. Mi hijo jugó béisbol la mayor parte de su vida, incluidos los primeros dos años de la universidad y fue un muy buen pelotero. Luego, al comienzo de su tercer año en la universidad, decidió que ya no quería jugar. Estaba listo para enfocarse en otras cosas como sus estudios y su carrera profesional. A lo largo de su vida,



Jake dejó mucho para jugar béisbol, ya que estaba totalmente comprometido a llegar al próximo nivel. Cuando me dijo que ya no iba a jugar en la universidad, le pregunté si los sacrificios que hizo valían la pena en retrospectiva. Me miró incrédulo y dijo: "¿Estás bromeando?" El béisbol me ha hecho quien soy hoy. Me enseñó mucho trabajo y dedicación. Si tuviera que volver a empezar, lo haría todo de nuevo. ¡Qué gran respuesta! Fue uno de los momentos más orgullosos de ser papá- de seguro.

Aunque mis dos hijos ahora han decidido que los deportes organizados ya no serán parte de sus vidas, sé que se han beneficiado enormemente de una maravillosa lección que enseñan los deportes — y es lo siguiente — que el éxito requiere mucho trabajo. Y ahora tienen la confianza en sí mismos para seguir adelante y perseguir otras cosas. Mi esposa Liz y yo practicamos deportes con nuestros hijos a una edad temprana para mantenerlos activos y saludables. Lo que no esperábamos era el nivel de seguridad y autoestima que cada uno desarrollaría como resultado y la importancia de esa confianza en su desarrollo general. ¿Qué padre no quiere eso para sus hijos?

—Len Spada

# LA DEFINICIÓN DE LO QUE NO TIENE PRECIO



## JOAN JOHNSON SIGUE CON SU SHOW

Si buscara la definición de “invaluable” en el diccionario, aprendería que esta palabra es un adjetivo que significa “extremadamente útil; indispensable.” También deberías de ver una foto de nuestra administradora de casos, Joan Johnson.

Antes de que Joan se uniera a nuestra firma, ella trabajó para otro abogado, que casualmente está ubicado justo enfrente de nosotros. Ella había estado en dicha firma durante 15 años cuando el abogado fue nombrado secretario en uno de los tribunales de distrito. Para agradecer a Joan por su largo servicio, ese abogado hizo algunas llamadas telefónicas antes de anunciar que cerraría su oficina. Cuando estuvo listo para darle la noticia a Joan de que estaba a punto de cerrar sus puertas, le hablo sobre oportunidades de empleo con nosotros.

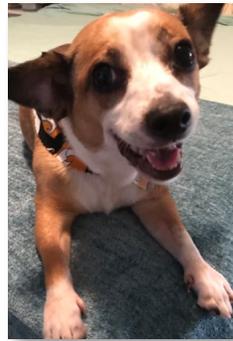
“Me encanta ayudar a nuestros clientes”, dijo Joan cuando le preguntamos qué le había impedido regresar a la oficina durante tantos años. “Cuando la gente está deprimida, me alegra de poder ayudarles ¡Disfruto lo que hago, y no planeo irme por años, si es que algun día me retire!”

Joan llegó a la empresa con altas calificaciones, pero incluso nosotros no estábamos preparados para lo verdaderamente invaluable que sería ella en los siguientes 12 años. Además de ser una administradora

de casos, Joan es nuestra gerente de oficina en todo menos en el título. Cuando el abogado Spada está fuera, Joan se asegura de que todo siga funcionando bien. Desde organizar el trabajo manual hasta pintar una pared y supervisar la limpieza después de una inundación, cuando hay una emergencia, Joan a menudo es responsable de mantener la empresa en funcionamiento y hace tanto ella solita!

“Si este lugar no tiene éxito, yo no tengo éxito”, dice Joan. “Así es como lo veo yo. El abogado Spada hizo una gran cosa cuando su compañero falleció. Mantuvo la empresa funcionando, y no tenía que hacer eso. Todos hubiéramos quedado sin trabajo. Quiero que Len sepa que lo aprecio al dar el todo este lugar. Y no soy solo yo. Todas las chicas aquí se sienten así. Tres de nosotros hemos estado aquí por años y años. Si podemos ayudar de alguna manera, para eso estamos”.

Cuando Joan no esta en la oficina, está pasando el rato con su familia en casa. Joan disfruta pasar tiempo con sus hijos, su futura nuera, sus dos perros y su “nieto de pelaje”, también conocido como el pastor alemán de su hijo, JJ.



## TESTIMONIO DEL MES



*“Alucinante, profesional y riguroso ... todo lo que quisieras en un abogado! No hay palabras suficientes para describir a Len, Joan Johnson y el equipo entero de Spada Law Group. De verdad que saben lo que estan haciendo, ayudaron bastante, y siempre muy profesionales, nunca se rindieron. Los recomiendo a cualquier persona que pudiera necesitar un abogado. Por nuestra parte, solo llamaremos a ellos de ahora en adelante.”*

**–Kim**

3 de Diciembre, 2019

# WORD SEARCH

E A F E M O L B M N O Q  
Q D Q L L R Z Y L B I P  
Q I N W O D I B H O E T  
L U C K Y W D M S T O M  
D U B G Y G E U B U L M  
X G Q H W L R R P O Z A  
R L H G T S E R S R S I  
V W E E P S B A S P F H  
M D I R E M I I C S K P  
M Q I I I J R N W N O B  
R N R X P H T W O R G A  
G A C Y M K H Y P I N R

ARIES  
BLOOM  
BUD  
FLOWERS  
GROWTH  
LUCKY  
MELT  
PUDDLE  
RAIN  
REBIRTH  
SPRING  
SPROUT

# Fui golpeado por un conductor ebrio

¿Es el bar que les sirvió alcohol responsable de mis heridas?



El año pasado, un estudio del National Highway Traffic Safety Administration Fatality Analysis Reporting System descubrió que Massachusetts es el sexto estado más letal de la nación en accidentes por conducir ebrio. Si se lesiona en un accidente automovilístico causado por un conductor ebrio, tiene derecho a una indemnización. Desafortunadamente, si las lesiones de la víctima son graves, los conductores ebrios rara vez tienen un seguro de automóvil adecuado para proporcionar cobertura completa para sus lesiones y su atención médica. Esta es la razón por la cual las víctimas de accidentes automovilísticos necesitan trabajar con abogados experimentados que estén preparados para trabajar casos de dramshop (establecimientos que sirven alcohol).

En los estados con leyes de dramshop, las empresas que sirven alcohol a un cliente claramente intoxicado pueden ser responsables ante cualquier persona lesionada por el cliente ebrio. En Massachusetts, los vendedores tienen prohibido vender o servir alcohol a una "persona intoxicada". Los vendedores que violen esta ley pueden ser considerados responsables por negligencia en una demanda civil. Esto significa que si un conductor ebrio se lesiona, el bar o restaurante que le sirvió al conductor también puede ser responsable de sus lesiones.

Para poder llevar a cabo un caso exitoso de dramshop contra un bar o restaurante en Massachusetts, debe poder demostrar lo siguiente:

- El conductor ebrio que causó sus lesiones era cliente de ese bar o restaurante específico.
- El bar o restaurante sirve alcohol al conductor ebrio.
- El conductor ebrio estaba intoxicado cuando le sirvieron el alcohol.
- En el momento en que se sirvió el alcohol, el bar o restaurante sabía o "debería haber sabido" que el conductor ebrio estaba intoxicado.
- El conductor ebrio operó un vehículo motorizado mientras estaba intoxicado.
- El bar o restaurante debería haber previsto razonablemente al conductor ebrio que opera un vehículo de motor.
- En una situación similar, una persona con "prudencia", una persona razonable, no habría servido alcohol al conductor ebrio.
- Las lesiones de un tercero como resultado de que el conductor ebrio que manejaba un vehículo motorizado estaba dentro del alcance del riesgo previsible.

Debido a todas estas calificaciones, los casos de dramshop pueden ser muy difíciles de probar. Requieren una gran cantidad de investigación y un abogado experto en el caso para revelar la historia completa. Si usted o alguien que conoce ha resultado herido por un conductor ebrio, no deje su futuro al azar. Llame a Spada Law Group al 617-889-5000 para hablar de su caso y para trabajar en su historia completa.



Esquina local del chef

## Un Viernes de pizza pero mas saludable

Trae algunos nuevos sabores a su noche de pizza con esta receta libre de lacteos, sin huevo, con masa de coliflor. Prepárate para una pizza vegana deliciosa!

### INGREDIENTES

- 1 1/2 libra de arroz de coliflor congelado
- 3 cucharadas de semillas de lino molidas
- 1/2 taza de harina de almendras
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano seco

### DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Descongele el arroz de coliflor congelado y colóquelo sobre un trapo delgado. Usa tus manos para exprimir todo el exceso de humedad del coliflor.
3. Transfiera el coliflor escurrida a un tazón grande y mezcle las semillas de lino molidas, la harina de almendras, la sal, el ajo en polvo y el orégano.
4. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Use sus manos para presionar la masa sobre la bandeja para hornear, creando una forma delgada y plana de aproximadamente 14 pulgadas de diámetro.
5. Hornee la corteza / crust durante 45 minutos, chequeando después de 30 minutos para asegurarse de que no se esté quemando. Una vez que la corteza esté dorada, retírela cuidadosamente del horno, voltee toda la corteza sobre la bandeja y hornee por otros 10 minutos.
6. Una vez que la corteza esté cocida, retírela del horno y deja que se enfríe un poco antes de agregar tus ingredientes favoritos para pizza. Cocine por otros 5–10 minutos y sirva tibio.

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

## En esta edición

- 1 El poder de la autoestima
- 2 ¿Quién es Joan Johnson?  
Testimonio del mes
- 3 Un Viernes de pizza pero mas saludable  
Lo que todo conductor debe saber  
sobre los accidentes de manejar ebrio
- 4 Llevar el amor, la alegría, y la Vida  
Volver a Kishi estación

# TAMA, EL GATITO LA ESTACIÓN

EL PRIMER FELINO EN UNA ESTACIÓN EN TODO JAPÓN

A mediados de la década de 2000, la estación de tren de Kishi en Japón comenzó a deteriorarse. En 2006, la estación de Kishi quedó completamente sin personal debido a que no habian suficientes pasajeros y habian problemas financieros. Sin embargo, un último residente aún permanecía después de que todos los demás humanos se habían ido: un gato negro, blanco llamado Tama.

Tama apareció por primera vez en la estación como un gato joven a fin de los años 90. Ella vivía cerca de la estación de tren y visitaba diariamente a los viajeros para recibir el cariño y algún trato ocasional. Pero resultó que sus continuas visitas a la estación de Kishi terminarían jugando un papel mucho más importante para la estación.

El mismo año en que se quedó la estación sin personal, los residentes que viven cerca de la estación le pidieron al presidente del Ferrocarril Eléctrico de Wakayama, Mitsunobu Kojima, que reviviera la estación porque la

supervivencia del gato dependía de ello. Resulta que el propietario original de Tama le había pedido a los trabajadores del ferrocarril que lo cuidaran antes de que él se fuera, puesto que no podía soportar sacarlo de la estación donde tanto le gustaba estar.

Entonces, Kojima decidió ir a ver a Tama — se enamoró y la adoptó. Un año después, Tama fue nombrado oficialmente Jefe de estación de Kishi Station, el primer jefe de estación de gato en Japón. Para completar su look, Kojima le dio un pequeño sombrero de conductor y así darle la bienvenida a los viajeros desde la percha de su ventana dentro de las entradas.

Como jefe de estación oficial, Tama se hizo conocido en todo Japón y en todo el mundo. Apareció en los medios y en materiales promocionales que pronto trajeron el tráfico peatonal muy necesario a la estación de Kishi. Miles de turistas llegaron corriendo para Kishi para ver a Tama en persona, viajar



en el carruaje de Tamaden y recoger la mercancía de Tama dentro de la estación.

Tama trajo alegría a todos los viajeros durante los próximos años antes de fallecer en 2015. Casi 3.000 personas asistieron a su funeral, y su legado perdura. Los sucesores de Tama continúan como maestros de estación: Nitama, que se desempeña como jefe de estación de Kishi, y el asistente Yontama en Idakiso, a cinco estaciones.

La naturaleza amistosa y amorosa de Tama impactó a muchas personas a su alrededor, y siempre será cariñosamente conocida como la gata que salvó la estación de tren Japonesa.