

# EL ASESOR DE SLG

ABR  
2024

## NAVEGANDO LOS DESAFÍOS DE HOY EN DÍA

*¿Es malo enfocarse en solo lo bueno?*

Nuestro mundo está lleno de noticias difíciles—cambio climático, COVID-19, conflictos como los de Ucrania y Gaza, una división que se siente en nuestro país, sobre todo durante la campaña presidencial. Lo hace pensar a uno: ¿Es malo solo enfocarse en lo bueno de la vida en vez de lo malo?



En los últimos 6 meses, he tratado algo diferente—deje de ponerle atención a las noticias y a la política y me empecé a enfocar en lo positivo: mi familia, nuestra práctica legal, mis amigos, buena salud, y un amor profundo por mi esposa. Cambiar el enfoque me ha hecho ser más feliz y más calmado, pero también me ha hecho preguntar: ¿He sido irresponsable al callar los problemas del mundo?

Hay quienes dicen que nos tenemos que mantener informados de lo que está sucediendo en el mundo—es nuestro deber. Pero otros dirán que mantener nuestra paz y felicidad es igual de importante. Sobre todo si estamos estresados e infelices, ¿cómo podemos ayudar a los demás o hacer algún cambio positivo? ¿Podemos hacer ambos y mantener nuestra paz?

Para aquellos que me conocen bien, sabrán que la filosofía siempre me ha interesado, sobre todo Estoicismo y Epicureismo. Los estoicos creían que hay que enfrentar los desafíos de frente, mientras que los epicureanos pensaban que la felicidad viene de disfrutar los placeres de la vida y evitar dolor. Mi estilo de vida recientemente se siente como una combinación de ambas, siempre tratando de balancear estar al tanto de lo que pasa en el mundo pero manteniendo mi paz interior. El balance en sí puede causar estrés (¡ya sé lo que estás pensando, este hombre está muy enredado, es cierto!).

¿Pero la pregunta grande es al enfocarse en el dolor individual estamos ignorando

a otros que sufren? ¿O nos estamos preparando para ayudar de una manera más significativa cuando llega la hora?

He pensado mucho en esto y me encantaría saber lo que piensas. ¿Es posible cuidarnos primero nos asegura estar saludables y fuertes para ser mejores ayudantes con amigos y ciudadanos?

Mientras que todos tratemos de vivir de la mejor manera posible en estos tiempos difíciles, hablemos sobre cómo balancearnos mientras que nos informamos pero a la vez livianos de espíritu. ¿Cómo encontramos esa mezcla de permitir que nos importe los problemas del mundo pero también cuidar nuestro bienestar? Estoy genuinamente interesado en saber que piensas sobre encontrar este balance. Sigamos la conversación y ayudemonos en estos tiempos difíciles. ¡Mandame un email o dame una llamada!

Espero que todos encuentren su paz interior.

*-Len Spada*

# Te compramos mercado

*Gane \$200 en una tarjeta de regalo de Market Basket. ¡Deja tu reseña de 5 estrellas hoy!*

*¡Gracias por tu reseña en Google! Esto ayudará a individuos que buscan un abogado de lesiones personales que prioriza sus necesidades. Tu reseña ayudará al darles un vistazo honesto sobre cómo es trabajar con nosotros. Compartir tus pensamientos y experiencias empodera a otros a tomar decisiones informadas al buscar representación legal.*

¿Has visto los precios en el mercado últimamente? ¡Una docena de huevos, pan tajado, y un galón de leche ciertamente dejan un hueco más grande en su bolsillo comparado a sólo unos años atrás! Todos podríamos beneficiarnos de una ayudita con nuestra próxima cuenta en el mercado.

**Ha llegado tu chance de ganar \$200 en una tarjeta de regalo del mercado Market Basket—cortesía Spada Law Group!** LaMOFs primeras 20 personas que dejan una reseña en Google Review sobre su experiencia positiva con nosotros con uno de nuestros miembros de equipo (debe incluir el nombre de la persona en el equipo en la reseña de Google). ¡Al escribir una reseña estarás automáticamente inscrito para ganar \$200!

**Para entrar, esto es lo que tienes que hacer:**

- Escanee tu código QR en esta página (saque tu teléfono y toma una foto para ser dirigido a la página web correcta) para poder completar una reseña en Google sobre tu experiencia positiva con uno de nuestros miembros en Spada Law.
- Una vez hayas dejado tu reseña, escribirle un email a Len [LSpada@SpadaLawGroup.com](mailto:LSpada@SpadaLawGroup.com), avisando que has completado tu reseña.

¡El ganador de \$200 a Market Basket será anunciado en el boletín de Mayo! ¡Esten pendientes!

## Problemas legales

### LAS DEMANDAS DESTACAN LO

En recientes meses, la línea de restaurantes Panera Bread se ha visto envuelta en una serie de demandas por homicidio culposo derivadas del contenido de cafeína en sus bebidas energéticas con cafeína. Las demandas alegan que esas bebidas, vendidas como una manera rápida y conveniente para un empuje de energía, ha contribuido a la muerte de varios individuos. Mientras que Panera Bread no ha comentado en el litigio pendiente, estos casos han provocado una conversación sobre los peligros potenciales de bebidas energéticas.

La controversia gira alrededor del contenido alto de cafeína que excede al café. Algunas de estas bebidas contienen más de 300 miligramos de cafeína por servida, equivalente a 3 tazas de café. Mientras que el café se conoce por ser un estimulante conocido por su capacidad de aumentar el estado de alerta y mejorar la concentración, el consumo excesivo puede tener graves consecuencias, como frecuencia cardíaca rápida, presión arterial alta e incluso paro cardíaco.

En años recientes, la preocupación por la seguridad de las bebidas energéticas ha crecido, especialmente entre los adultos



## Testimonio del mes



# les para Panera Bread

## OS PELIGROS DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

jóvenes y los adolescentes, que se encuentran entre los consumidores más frecuentes de estas bebidas. La combinación de cafeína y otros estimulantes, como la taurina y el guaraná, que se encuentran en muchas bebidas energéticas puede tener un efecto potente en el cuerpo, lo que lleva a un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Si fuera poco, estas bebidas energéticas las venden como suplementos dietéticos, permitiendo a los que los fabrican esquivar las regulaciones que gobiernan las leyes de etiquetar y vender comidas y bebidas convencionales. Como resultado, los consumidores puede que no tengan ni idea sobre el riesgo de estas bebidas y su contenido de cafeína. Esta falta de transparencia puede hacer difícil para que las personas tomen decisiones informadas, poniéndolos en riesgo.

Aunque aún no sabemos los resultados de las demandas contra Panera Bread, los casos subrayan la necesidad de examinar de cerca las bebidas energéticas y la importancia de educarse sobre sus potenciales riesgos. Mientras que el debate sobre lo arriesgados que son estas bebidas, nosotros como consumidores debemos de tener precaución y usar moderación mientras que consumimos este tipo de bebidas y priorizar nuestra salud y bienestar por encima de todo.



*“Desde el primer momento que lo conocí un domingo hasta el momento final de llegar a un acuerdo, Len y su equipo fueron 1A. Fue un placer trabajar con Robyn. Ella es rápida, eficiente y justa. Me explico muy bien sobre los pros y contras sobre el caso del accidente de nuestro hijo. Recomiendo con todo gusto Spada Law para tus necesidades de lesiones personales. Saludos”*

**—Steve Passariello**

## Carne asada con salsa de chimichurri

*Disfrute el sabor con nuestro delicioso bistec a la parrilla, combinado perfectamente con una vibrante salsa chimichurri.*

### INGREDIENTES

- 2 libras de bistec (falda, solomillo o filete de falda)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

*Para la salsa chimichurri:*

- 1 taza de perejil fresco, picado
- 2 dientes de ajo picados
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
- Sal y pimienta al gusto

### DIRECCIONES

1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
2. Frote el bistec con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Asee el bistec durante 4 a 5 minutos por lado o hasta que alcance el punto de cocción deseado.
4. Mientras tanto, prepare la salsa chimichurri: en un tazón pequeño, mezcle el perejil, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva, las hojuelas de pimienta rojo y la sal y la pimienta.
5. Deje reposar el bistec durante 5 minutos antes de cortarlo.
6. ¡Sirve el bistec con la salsa chimichurri y disfruta!



111 Everett Ave. #1F  
Chelsea, MA 02150

## LEE MÁS SOBRE...

Desconectarse el ruido para priorizar la felicidad

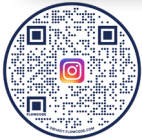
Gane \$200 en una tarjeta de regalo de Market Basket al compartir tu buena experiencia

Panera Bread se enfrenta a una batalla legal por las bebidas energéticas con cafeína

Testimonio del mes

Carne asada con salsa de chimichurri

Hablemos del sueño en los tiempos medievales



¡Escanee para seguirnos en las redes sociales!



## Prácticas inusuales de sueño en los tiempos medievales

### 2 ACTOS DE LOS TIEMPOS MEDIEVALES



En los tiempos medievales las personas no dormían ocho horas seguidas como hacemos hoy en día. Tenían un horario de sueño “bifásico” que significa que tenía 2 fases con un periodo breve de actividad en el medio del sueño.

En la primera fase, típicamente se dormía entre 9-11 p.m. Dormían todos en un colchón de paja. Dormían todos–incluyendo niños, padres y visitantes–todos acurrucados en una sola cama. Aunque no había mucho espacio, trataban de hacerlo lo más cómodo posible con arreglos complejos de posiciones. Tocar, patear y otras actividades se consideraban de mal gusto. Las chicas dormían más cerca de la pared, luego los niños, visitantes y finalmente los padres.

Mientras que no tenían alarmas en aquel entonces, tenían relojes internos que los despertaba alrededor de la medianoche. Ya una vez despiertos, tenían mucho que hacer: revivir el fuego, trabajar en la granja, y rezar. Muchas veces la gente socializaba pero no había mucho tiempo libre para aquellos que trabajaban en las fincas. Después de que se

acostaban para su segunda fase de sueño, se despertaban con el sol, al amanecer.

No todos tenían este horario. Los niños jóvenes dormían toda la noche a pesar de que los despertaba la conmovión. Los monjes benedictinos se dormían a las 7 p.m. y se despertaban a las 2 a.m. para rezar. Así y todo la mayoría de personas siguen el horario de dos partes, y la medicina medieval hasta explicaba cómo hacerlo bien. Por ejemplo, textos médicos recomendaban que se acostaran en su lado derecho durante la primera fase de sueño y luego ponerse en el lado izquierdo en su segunda fase.

Realmente no es tan raro–estudios muestran que este sueño bifásico es bastante natural y influenciado más por compatibilidad de estilo de vida, lo cual significa que los horarios de 8 horas probablemente evolucionaron cuando las culturas se industrializaron. Nuestro énfasis en dormir sin interrupciones también coincide con la invención de los colchones modernos, y esto quizás no es casualidad. ¡Dormir es mucho más agradable si te acuestas en un colchón suave en vez de paja!