

EL ASESOR DE SLG

**ABR
2025**

Un juez, un chico de 10 años y un instante que podría cambiar la vida por siempre

Los jueces tienen un poder increíble—un poder que va más allá de dictámenes jurídicos e interpretaciones legales. Pueden formar confianza pública en nuestro sistema judicial y más importante pueden impactar las vidas de aquellos que vienen antes de ellos. Hace un mes tuve la oportunidad de ser testigo de esto a primera mano.

Estaba en corte para un caso ante un juez que conozco por décadas—lo respeto mucho y es amigo personal. Tras revelar nuestra conexión con el abogado defensor, el juez se tomó un breve pero significativo momento para conversar con mi cliente de 10 años, creando una experiencia que ninguno de los dos nos olvidaremos.

Mi cliente es hijo de padres inmigrantes que vinieron a este país hace poco. Es un chico brillante que le va super bien en un colegio charter en Boston. Mientras

esperábamos ser llamados, conversé con él para mantener su espíritu liviano. Le pregunté cuál era su materia favorita y me contestó “estudios sociales.” Luego le pregunte que quisiera ser cuando sea grande y sin pensarlo respondió, “Quiero ser abogado.”

Cuando nos presentamos ante el tribunal, el juez no solo reconoció a mi joven cliente, sino que conectó con él. Le hizo preguntas. Lo escuchó. Y luego, en un instante de pura magia, lo invitó a subir al estrado, sentarse en la silla del juez y a presidir la sala por un momento.

La sala se llenó de risas. Sus padres, comprensiblemente ansiosos, se relajaron y sonrieron. ¿Y mi cliente? Se comportó con una madurez más allá de su edad, tanto que, cuando se levantó para regresar a la mesa de los abogados, el juez se dirigió a la sala y dijo:

“Todos en pie.”

Y todos se pararon.

Fue un momento alegre, poderoso e inolvidable que creo que dejó una marca en la vida de este joven para siempre. La expresión en su cara era increíble, y creo que es muy posible que le haya marcado su vida para siempre. La expresión en su cara era pura magia. Me quedé pensando qué va significar este momento para los años por venir.

Si tu o un ser querido ha sido lesionado debido a la negligencia de otra persona, estamos aquí para ayudar. Espero que nunca tengas que contratarnos—sobre todo por el bien de tus hijos—pero si nos necesitas, estamos aquí para luchar por la compensación que mereces. Llámenos para una consulta hoy y permita que te ayudemos.

Ya me puedo imaginar en 15 años mientras que se gradúe de la facultad de derecho, alguien le pregunte “Que hizo que quisieras ser abogado?” Y que se acuerde de este día, de este juez, y esta sala de justicia. Estoy feliz de haber sido parte de este momento.

Frecuentemente los jueces son juzgados en los medios. Pero cuando se ejercita con compasión y usa su rol para inspirar y no intimidar, el impacto puede ser inconmensurable. Hoy vi que el poder de un juez está en que entienda que la justicia no es solo sobre sentencias—se trata de gente.

Quizás hoy fui testigo del momento clave que creó el próximo abogado.

A todos los jueces que toman el tiempo para conectar, alentar, inspirar, muchas gracias. Nuestra profesión, nuestro país son mejores debido a personas como usted.

-Len Spada



DORMIR BIEN ES EL MEJOR TRUCO PARA MEJORAR TU VIDA

(Y este libro lo comprueba!)

Últimamente estoy muy metido en todo lo que tenga que ver con la salud, ejercicio y bienestar—leyendo lo último en reportes científicos, experimentar con nuevas rutinas de ejercicio, y tratar de comer mejor—la clave es la palabra tratar. Una cosa que siempre se menciona es el sueño. Resulta que dormir no es una actividad pasiva que todos hacemos al finalizar el día—es básicamente un superpoder que tenemos! Y si quieres saber que tan poderoso es, te recomiendo el libro: “Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams” by Matthew Walker, PhD. Lo hay en español también bajo el título: Porque Dormimos: la nueva ciencia del sueño.

Me cambió completamente la manera de ver el sueño. Nunca lo tomaba en serio pero después de leer Walker, me di cuenta que no le estaba poniendo suficiente atención a mi cuerpo ni mi cerebro al descuidarme con el sueño.

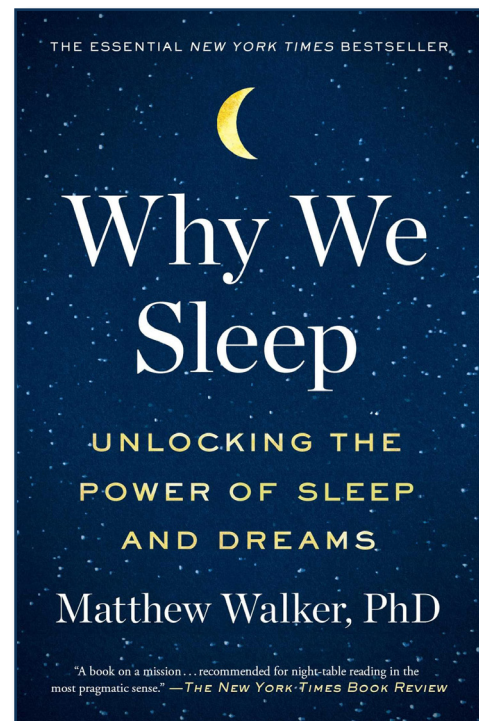
Walker, un neurocientífico y experto en el sueño, explica de una manera fascinante y fácil de entender que tan vital es el sueño para todo: nuestra

memoria, creatividad, sistema inmune, salud del corazón, y hasta nuestra habilidad de tomar buenas decisiones.

Explica por qué necesitamos dormir profundamente y el sueño REM, cómo la falta de sueño está relacionada con todo, desde el aumento de peso hasta el Alzheimer, y (esto fue muy importante para mí) por qué la cafeína y el alcohol alteran nuestro sueño más de lo que creemos.

Una de las cosas más interesantes que aprendí es que el sueño es como entrar en un ‘ciclo de lavado’ para el cerebro, que elimina las toxinas acumuladas durante el día. Así que, cuando duermes poco, básicamente estás dejando que se acumule basura mental. Es como no lavar la ropa durante un mes (¡qué asco, ¿verdad?).

No te preocupes, el libro no es la deprimente historia del daño que nos hacemos al no dormir suficiente. Walker también da consejos prácticos cómo mejorar tus hábitos de dormir, como mantener un horario consistente, mantener tu cuarto fresco y oscuro,



y evitar mirar las pantallas antes de dormir (suele ser difícil).

Así que si quieres mejorar tu salud, mejorar tu mente y quizás hasta vivir más, este libro es para ti. Mi esposa me dice que soy la persona que menos descansa! A ver si mejoro!

¡Descubre la conexión entre el sueño y conducir distraído en el artículo en la página 3!

Testimonio del mes



“Creo que todos hemos tenido alguna mala experiencia después de un accidente de carro o otro tipo de accidente, pero el saber que hay profesionales calificados como los que trabajan para Spada Law Group es una gran bendición porque sabes que cuentas con personas que saben cómo ayudarte y cómo manejar la situación desde el principio. Los recomiendo altamente, muchas gracias, Spada Law Group.”

—Jeremias Castro

MANTENGA LOS OJOS EN LA CARRETERA

Manejar distraído es más peligroso de lo que piensas

Todos lo hemos hecho—estas atrasado y estas haciendo malabarismos con tu café, GPS y quizás mandando un texto rápido en la luz roja. Pero esta es la realidad: Manejar distraído es uno de los hábitos más peligrosos como conductor y en este mes de abril es un buen momento para recordarlo ya que es el mes de “Mes de concientización sobre la conducción distraída” (Distracted Driving Awareness Month en inglés).

Cuando la mayoría pensamos en conducir distraídos, tenemos la imagen de la persona enviando un mensaje de texto mientras maneja. Por supuesto que esa es una de las razones principales pero quitar los ojos de la carretera así sea por cinco segundos mientras que vas 55 millas por hora es cómo manejar a lo largo de una cancha de fútbol americano con los ojos vendados. Las distracciones vienen en muchas formas diferentes: incluyen comer, ajustar la radio, hablar con pasajeros, y hasta conducir con sueño.

Muchos no se dan cuenta del impacto que la falta de sueño tiene al conducir. Los estudios demuestran que conducir con sueño es tan peligroso como conducir ebrio. Dormir solo un par de horas puede ralentizar el tiempo de reacción, dificultar tu habilidad de tomar decisiones y aumentar el riesgo de accidente. Si alguna vez te has quedado dormido al conducir, es tu cerebro dando un aviso.

¿Qué podemos hacer para disminuir los riesgos y mantenernos sanos y salvos? Aquí hay unos consejos fáciles pero cruciales que podrían salvarte la vida.

Guarde el celular: Use el modo de no molestar o guarde el teléfono en la guantera para evitar la tentación. Ningún mensaje de texto vale tu vida.

Planee antes de conducir: Cuadre el GPS, escoja la música, y envía cualquier mensaje de texto de último momento antes de mover el carro.

Tómate el sueño en serio: Intenta dormir de 7 a 9 horas cada noche. Si te sientes cansado, detente a un lado del camino para descansar, cambia de conductor o incluso tómate una siesta corta antes de salir.

Evite hacer muchas cosas a la vez: Tu carro no es la sala de tu casa, mesa de maquillaje, o oficina. Enfócate en una cosa nada más: Conducir.

Hagamos las carreteras más seguras. Olvídate de las distracciones, duerme bien y concéntrate en lo que debe ser: ¡en la carretera!

LA TORTA DE CUMPLEAÑOS DE LEN

Inspirado por SugarSpunRun.com

INGREDIENTES

Torta

- 1 taza de mantequilla sin sal ablandada
- 3 tazas de azúcar granulada
- 3 huevos grandes
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 4 tazas de harina para todo uso
- 1 ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 ½ cucharadita de sal

- 2 tazas de suero de leche
- ½ taza de chispas de colores

Glaseado

- ¾ taza de mantequilla sin sal ablandada
- 340 g de queso crema ablandado
- 1 ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de sal
- 5 ¼ tazas de azúcar glas
- ¾ taza de cacao en polvo natural

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 175 °C y engrasa tres moldes para hornear de 20 o 23 cm.
2. Agrega la mantequilla a un tazón grande y bate hasta que esté suave.
3. Agrega el azúcar y bate hasta que esté bien mezclado. Luego, agrega los huevos, uno a la vez, batiendo bien después de cada adición.
4. Meta el extracto de vainilla.
5. En un tazón aparte, bate la harina, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal.
6. Con una cuchara o espátula, agrega aproximadamente una cuarta parte de la mezcla de harina a la mezcla de mantequilla y revuelve hasta que se integren.
7. Agrega aproximadamente ½ del suero de leche y revuelve de nuevo hasta que se integren. Repite el proceso alternando la mezcla de harina y el suero de leche hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados.
8. Incorpora las chispas “sprinkles” de colores y divide la masa uniformemente en el molde preparado.
9. Transfiere al horno para hornear durante unos 25–30 minutos si usas moldes de 23 cm y de 32–34 minutos si usas moldes de 20 cm.
10. Deja enfriar en el molde durante 10 minutos.

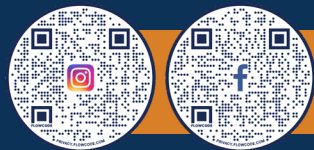
Glaseado

1. Combine la mantequilla y el queso crema en un tazón grande con una batidora eléctrica y bata hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Incorpore la vainilla y la sal.
3. Agregue gradualmente el azúcar glas “powdered sugar”. Luego, meta y revuelva el cacao en polvo.
4. ¡Prepare el pastel con glaseado y disfrute!

ADENTRO

1. El día que un chico de quinto grado paró todo la corte—literalmente
2. Esta noche me hizo pensar en que tan bien duermo
3. 5 segundos podría costarte la vida
4. Convertirse en maestro de fotos de naturaleza

Testimonio del mes



¡Escanee y síganos
en las redes sociales!

Capturar la belleza natural como un profesional

ALGUNOS CONSEJOS PARA TOMAR MEJORES FOTOS DE NATURALEZA

Las fotos de la naturaleza son una fantástica idea para salir afuera y capturar la belleza del mundo natural. Ya sea que eres nuevo a este pasatiempo o que hayas tomado fotos por mucho tiempo, siempre puedes mejorar tus habilidades con estos 4 consejos para producir mejores fotos cuando sales afuera.

PLANEE CON TIEMPO

Antes de salir afuera con tu cámara y demás equipo, averigua bien la locación y el sujeto que planeas fotografiar. Entender

Antes de salir afuera con tu cámara y demás equipo, averigüe bien la localización y el sujeto que quieres fotografiar. Comprender la fauna local, la flora y las condiciones climáticas puede ser clave para elegir el equipo adecuado.

El tiempo también es clave. Temprano por la mañana y al final de la tarde, conocidas como las "horas doradas", ofrecen una luz suave y difusa que realza los paisajes naturales.

DOMINA TU EQUIPO

Asegúrate de familiarizarte bien con la configuración de tu cámara. Algunos de los más importantes son la apertura, la velocidad de obturación "shutter speed" y el ISO, que controlan la exposición y la profundidad de campo. Por ejemplo, una apertura amplia (f-stop bajo) puede ayudar a crear una profundidad de campo reducida y aislar al sujeto del fondo, lo cual es especialmente efectivo para la fotografía de vida silvestre. Por el contrario, una apertura estrecha (f-stop alto) es ideal para fotos de paisajes, ya que aumenta la profundidad de campo y ayuda a enfocar una mayor parte de la escena.

CONSIDERE LA COMPOSICIÓN

En la fotografía la composición es clave. Cuando tomes fotos de la naturaleza

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

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
BOISE, ID
PERMIT 411



también aplica las reglas compositivas como la regla de los tercios (colocar a los sujetos descentrados), las líneas guía (guiar la mirada con senderos o ríos) y el encuadre (usar elementos naturales para resaltar al sujeto). Experimentar con diferentes perspectivas y ángulos también puede añadir profundidad a tus fotos.

SE RESPETUOSO

Siempre que estés en el campo, respeta el medio ambiente siguiendo las normas locales, manteniendo una distancia segura con la fauna silvestre y minimizando su impacto en los hábitats naturales. Mantente siempre en los senderos designados y nunca retires objetos naturales. Seguir unas sencillas reglas protege la fauna silvestre y el paisaje, y preserva la integridad de tus fotografías.

Con estos consejos en mente, estás listo para disfrutar del aire libre mientras capturas imágenes que reflejan la belleza del mundo natural.