

## DENTRO

Textear y Manejar No Se Mesclan  
PÁGINA 1

La Peligrosa Realidad De  
Concusiones  
PÁGINA 2

Dos Perros. Dos Almas Gemelas.  
PÁGINA 2

¿Está Seguro que Necesita Eso?  
PÁGINA 3

Picadillo  
PÁGINA 3

¿Como Crece Su Jardín?  
PÁGINA 4

**¡Contáctame para todas sus  
necesidades de accidentes de auto  
y lesiones personales!**

## Sembrando Como Familia

**Cuando llega la primavera, las familias están ansiosas para pasar tiempo juntas en la luz del sol.** Una gran forma de tomar ventaja del clima cálida (una forma de segar gratificación todo el año) es plantar un jardín familiar.

No importa donde usted vive, hay maneras de que usted puede entusiasmar a sus niños por la jardinería. Si usted no tiene mucho espacio para su jardín, considera plantar en macetas. Asigna a cada niño una maceta, y cada uno de ellos tendrán su propio pedazo de tierra para crecer algunos cultivos. Después de asignar las macetas, el próximo paso es seleccionar los alimentos y las flores que sus hijos crecerán. Escoge plantas que florezcan rápido, como zanahorias, y que crezcan en gran tamaño, como los girasoles.

Mientras florezcan los cultivos, usted quedará sorprendido por lo tan emocionados que están sus hijos de comer lo que personalmente sembraron. El involucrar a los niños en el proceso de plantar y crecer alimentos les anima bastante el comer lo que han cosechado con sus propios manos. Cuando su familia haya cultivado una cosecha abundante, organice una cena familiar con los ingredientes crecidos por cada uno, celebrando el trabajo duro y la diligencia de cada miembro de su familia. Estas comidas

pueden ser una forma significativa de fortalecer la unión familiar y una forma de descubrir nuevas comidas que a todos les gusta a todos.

A parte de comer nueva y deliciosa comida, su familia empezará a comer más frutas y vegetales, los cuales están llenos de incontables beneficios nutricionales. Según la Escuela de Salud Pública de Harvard, "una dieta llena de vegetales y frutas puede bajar la presión arterial, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ataques al corazón, prevenir varios tipos de cáncer, bajar el riesgo de problemas digestivos y oculares, y tener un efecto positivo en los niveles de azúcar en la sangre". Creo que todos están de acuerdo que queremos una mejor salud para nuestras familias.

Al emocionar a su familia sobre la jardinería esta primavera, usted no solo encontrará una forma significativa de pasar más tiempo a la luz con sus hijos, sino que también encontrará formas de incentivar hábitos saludables que se quedarán con sus hijos durante toda su vida.



¿CÓMO CRECE SU JARDÍN?

# ¡SUÉLTAME!



**¿Sabía usted que conducir mientras va distraído con su celular es tan malo como conducir ebrio?** No estoy fingiendo eso - los investigadores de la Universidad de Utah encontraron que "los impedimentos asociados con el uso de un teléfono celular mientras maneja pueden ser tan profundos como los que están asociados con el manejar ebrio." Supongo que nadie leyendo esto se pondría a manejar después de beber, sin embargo, muchos de nosotros usamos nuestros teléfonos mientras manejamos sin pensar en las posibles consecuencias. Si usted ha estado involucrado en un accidente grave en el pasado, sabe de primera mano lo horrible que pueden ser las consecuencias de un chofer distraído.

Las leyes relacionadas con el textear mientras manejar varían depende de la jurisdicción. Igual que con la mayoría de las otras áreas de ley, las diferentes jurisdicciones dentro del área metropolitana del D. C tienen diferentes leyes sobre el uso del teléfono celular mientras maneja. Este mes, he compilado un breve resumen de las leyes del D.C., Maryland, y Virginia con respecto a textear mientras usted maneja. Revisemos rápidamente las diferencias entre cada jurisdicción.

### Maryland

En Maryland, los que son delincuentes por primera vez de enviar mensajes de texto detrás del timón pueden recibir una multa de \$70, hasta incluso si el vehículo está parado. Maryland es un estado con leyes que requieren el uso de teléfonos celulares con equipo manos libres, por lo tanto se le podría imponer una multa de \$83 por solo sostener su teléfono en su mano mientras habla si se está manejando. Tenga en cuenta que también es ilegal obstruir sus oídos mientras conduce en Maryland, lo que significa que el usar audífonos no está permitido cuando usted está manejando un auto, aun si son "manos libres". Todas las multas pueden aumentar después de la primera ofensa y puede resultar en ponerle puntos en su licencia. Maryland también tiene la "Ley de Jesse", que dice que si el textear mientras manejar causa la muerte o lesiones personales graves, uno puede recibir una multa de hasta \$5,000, uno puede recibir una sentencia de cárcel de 3 años, y uno puede recibir 12 puntos en su licencia.

Publicado por The Newsletter Pro . www.NewsletterPro.com

### Distrito de Columbia

D.C. también prohíbe el textear o el usar el teléfono de una forma que no sea "manos libres". Igual que en Maryland, las prohibiciones anteriormente mencionadas aplica incluso cuando el auto está parado en una luz roja. Las posibles multas por infracciones de estas leyes de manos libres en DC son escarpadas - \$100 por la primera infracción de textear mientras manejar, \$150 por la segunda y \$ 200 por la tercera vez. Tres infracciones en un período de 18 meses podrían resultar en la suspensión automática de su licencia por un periodo de 30 a 90 días.

### Virginia

Desafortunadamente, Virginia es un poco más indulgente con referencia al manejar distraído. Aunque el textear mientras maneja es ilegal en Virginia, el sostener su teléfono en la mano no lo es - lo que significa que se ve a mucha gente con las manos sosteniendo sus teléfonos a sus oídos en las carreteras, a pesar del peligro asociados con ese comportamiento. Las multas por textear mientras manejar son más altas que las multas de Maryland o DC: \$125 por la primera infracción y \$250 por la segunda- pero las penalidades son reducidas por el hecho de que los conductores pueden mentir y decir que estaban utilizando su teléfono celular de una forma legal, tal como marcar un número teléfono o usar una aplicación de navegación.

Tomando en cuenta las multas anteriormente mencionadas, les imploro fuertemente a todos ustedes que desarrollen el hábito de dejar su teléfono en su bolsillo o cartera mientras maneja. Si las multas no les convence, entonces pregúntese: "¿Yo conduciría después de haber tomado alcohol? Si no, entonces ¿por qué estoy texteando y manejando?"

Deseando que tengan un marzo seguro.

- Meliha Pérez Halpern



# POR QUÉ NO DEBE IGNORARLO

## Lo Que los Padres NECESITAN Saber Acerca de las Concusiones y los Deportes de Adolescentes

**Ya está de regreso la primavera de nuevo,** y con su regreso millones de estudiantes primarios y secundarios están alistándose para participar en deportes de la temporada. Sin embargo, aunque los deportes son una experiencia divertida para crecer y para el desarrollo personal, también son la causa principal de concusiones en adolescentes.

Las concusiones son lesiones cerebrales traumáticas, y la Fundación del Trauma Cerebral estima que un 3,8 millones de atletas sufren una concusión cada año. Al contrario a la creencia popular, no solo son los jugadores de fútbol que sufren golpes en la cabeza. Safe Kids Worldwide ha estudiado datos médicos de niños de 6 a 19 años de edad que participan en más de 14 deportes, incluyendo baloncesto, fútbol Americano, animadoras y fútbol. De esos datos descubrieron que el 12 por ciento de todas las visitas a las salas de emergencia involucraban una concusión.

Una concusión puede perjudicar la capacidad de un adolescente para concentrarse, puede alterar su personalidad y, si no se presenta a un médico para tratarla, puede convertirse en daño cerebral a largo plazo. Si su atleta adolescente se golpea en la cabeza mientras está en la cancha o en el campo, nunca se debe asumir que estará bien. Como padre de un atleta adolescente uno debe identificar los varios síntomas de una concusión, incluyendo pero no limitados a:

- Ojos llorosos y/o visión borroso
- Desorientación
- Dolores de cabeza
- El hablar arrastrado
- La Torpeza
- Vómitos
- Una pupila más grande que la otra

- Pérdida de apetito
- Cambios del humor o comportamiento

Si usted sospecha que su hijo está sufriendo una concusión, debe de llevarlo a la sala de emergencia en seguida—incluso si el llevarlo al hospital requiere que lo saca del partido. El sacar a su hijo(a) de su partido favorito puede ser una decisión difícil de tomar, pero el trabajo de un padre es asegurarse de que su hijo(a) está sano. Mientras más pronto se diagnostique y trate una concusión, mejores probabilidades tendrá su hijo(a) de una recuperación completa.



# INSEPARABLE

## LA HISTORIA DE DOS PERROS, DOS ALMAS GEMELAS



**Cuando un refugio de animales encontró** a Isaac — un perro ciego de raza Husky— vagando por las calles de Fontana, California, los empleados del refugio notaron algo curioso. Lo curioso no era que el cachorro estaba totalmente ciego. Lo curioso era que Isaac tenía una compañera fiel — Isabela, un perro de raza mixta entre Chihuahua y Terrier. Ella servía como perro guía de Isaac, más bien, su vista.

La forma de que se conocieron y como desarrollaron su única y notable relación es un misterio completo. Con eso dicho, una cosa era clara: Isaac y Isabela eran inseparables — eran almas gemelas. Cuando caminaban juntos, Isabela siempre caminaba enfrente. En las veces que Isaac se quedaba atrás, Isabela esperaba pacientemente a que su compañero la alcanzara. Si Isaac no podía encontrar su camino, Isabela regresaba adonde Isaac para hacerle saber que no estaba solo.

Poco tiempo después de que Isaac e Isabela fueron descubiertos, fueron llevados a un refugio de animales local. Desafortunadamente, debido a la sobrepoblación y los recursos extremadamente limitados, en llegar al refugio Isaac y Isabela fueron programados para ser eutanasiados. Sabiendo que Isabela e Isaac solo tenían unos días hasta su eutanasia, el refugio puso la historia de estos dinámicos

cachorros en su página de Facebook en un intento de encontrarles un hogar.

El refugio esperaba que una familia caritativa viera su publicación de Facebook antes de que se acabara el tiempo. A pesar de sus esperanzas, nadie con un hogar adecuado se presentó. El refugio no estaba seguro de qué hacer hasta que alguien de la Fundación STAND llegó. La Fundación STAND es una organización sin fines de lucro dedicada al rescato de animales, y estaban más que dispuestos a proveer de un hogar temporal a la pareja.

Con Isaac e Isabela bajo el cuidado de la Fundación STAND, la organización dedicó recursos para encontrar a un nuevo dueño para el par de cachorros. Eventualmente, un nuevo hogar fue encontrado para Isaac y Isabela y los dos mejores amigos continuaron viviendo una vida llena de amor y continuaron acompañándose en su nuevo hogar.

# ¿ESTÁ SEGURO QUE NECESITA ESO?

Ahorra Dinero Por el Disminuir en su Próxima Mudanza

**¿Cuántas veces ha tenido que mudarse** a una nueva casa o un nuevo departamento? Varía de persona en persona, pero la Oficina del Censo de EE.UU estima que se muda de 11 a 12 veces en su vida. Para aquellos que se mudan seguido, tal como las familias militares o los vendedores viajeros, el empacar y el botar del desorden es un verdadero arte. Pero hasta para ellos, el mudarse puede ser una tarea desafiante.

Le presento otro dato a usted: según la Asociación Americana de Mudanza y Almacenamiento el costo aproximado de mudarse para una persona es \$1,170. Ese sumo pertenece a una mudanza dentro del mismo estado. El mudarse a través de fronteras de estado puede costar aproximado \$5,500 por persona. Reubicarse es una idea riesgosa—¿pero por qué cuesta tanto? El alto precio mudarse es probablemente por todas las cosas que se posee. Pero es posible que no

necesite traer tantas cosas cuando se mude como usted piensa. Si se está mudando a un hogar desamueblado, definitivamente se necesitará ciertas cosas básicas. Debe haber un lugar para comer, un mueble en que se puede dormir, ollas y sartenes con que cocinar y un lugar donde guardar la comida. Pero es probable que su camión de mudanza esté empacado con cajas llenas de cosas que nunca usa o cosas con las cuales podría vivir sin faltar.

La próxima vez que usted se mude, intente empacar todas sus posesiones dos semanas antes de su mudanza, o intente guardar todas sus posesiones en un almacenamiento antes de su mudanza. Puede ser que usted tenga que ir a comprar unas cosas necesarias o abrir una caja para un artículo de emergencia, como cortaúñas o crema de afeitar. Sin embargo, hacia el final de la semana se dará cuenta de

que hay ciertas cosas que no le hicieron falta y que en realidad no necesita. Puede ser algo chiquito como unos imanes del refrigerador, o las extras dos o tres espátulas. Igual puede ser algo mas grande como la máquina exprimidor que recibió como regalo la navidad pasada, o una caja de libros viejos, o el tocador pesado que usted ha tenido por años.

Los estudios demuestran que mientras usted aprende a vivir con menos, gasta menos. En general, para mantener en su nivel actual de felicidad, sólo necesita objetos que le ayudara a mantener su estilo de vida actual - no los objetos encerrados en una caja en algún lugar para "por si acaso".

El mudarse es estresante, pero si lo toma como una oportunidad para disminuir, su cartera le agradecerá - y que sea responsable de cargar el camión en mudanza se lo agradecerá también.

# PICADILLO



## Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 1 cebolla mediana
- 1 cda ajo
- 1 sobre sazón con culantro
- ¼ cda comino
- 1 cda orégano
- ½ lata chiquita de salsa de tomate
- ¼ taza vino de cocina
- ~ 12 aceitunas
- 1 cda alcaparras
- 1 caja chiquita de pasas

## Instrucciones

1. Dore la carne molida usando un poco de aceite de oliva. Quite la grasa que sobra.
2. Pique la cebolla y el ajo. Caramelice ambos en un sartén.
3. Mescle la cebolla caramelizada, ajo caramelizado, y carne dorado en un sartén a fuego medio.
4. Agregue el comino, el orégano, la salsa de tomate, y el vino de cocina. Deje que cocine unos 5 minutos.
5. Agregue el resto de los ingredientes y deje que concina unos 5-10 minutos más a fuego lento. Tenga cuidado que no se seque demasiado.

# USA SU CEREBRO ESQUINA DE DESCANSO

Reglas de Sudoku:

- Utilice números 1-9 sólo.
- La cuadrícula completa es de 9x9 celdas.
- La cuadrícula completa se divide en 9 regiones, dividida en subcuadrículas de 3x3.
- Cada región sólo puede contener uno de cada número 1-9.
- Cada celda sólo puede contener un número.
- Cada fila y columna debe contener sólo una de cada número, 1-9.

7	3			5				
	4			6				
		1		9		5		
	5			1		9	2	
				4	7	5		8
3				7	2			
6	9					2		
			6	3		4		

