

DENTRO

¿Por qué No está Asegurado Apropriadamente?
PÁGINA 1

La Ignorancia es Felicidad... ¿Pero es Saludable?
PÁGINA 2

Día Internacional de los Pueblos Indígenas del Mundo
PÁGINA 2

Por qué Debe Enseñar a Sus Hijos a Nadar
PÁGINA 3

Maíz Callejero a la Parrilla Mejicana
PÁGINA 3

Vista de una Vez en la Vida
PÁGINA 4

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

VISTA DE UNA VEZ EN LA VIDA

Desde Dónde Ver el Gran Eclipse Americano

El 21 de agosto de 2017, llegará a Estados Unidos el mayor acontecimiento del verano; un eclipse total de sol. Este eclipse será visible en toda Norteamérica, pero la totalidad del eclipse (el área donde la luna tapa completamente al sol) sólo se podrá ver en los Estados Unidos continental, lo que ha llevado a que este evento sea también conocido como El Gran Eclipse Americano.

Un día de viaje por carretera es lo único que lo separa de un asiento en primera fila para este raro evento astronómico.

COLUMBIA, CAROLINA DEL SUR

¿Necesita un lugar para ver el eclipse en el sur de los Estados Unidos? Entonces vaya a Carolina del Sur, donde la capital de Columbia está casi en el medio de la totalidad del eclipse. Muchos hoteles hacen de Columbia una gran ubicación para aquellos que no quieren acampar, y la vibrante vida de la ciudad significa que tendrá mucho que hacer cuando se haya acabado el eclipse.

SANDHILLS, NORTH PLATTE, NEBRASKA

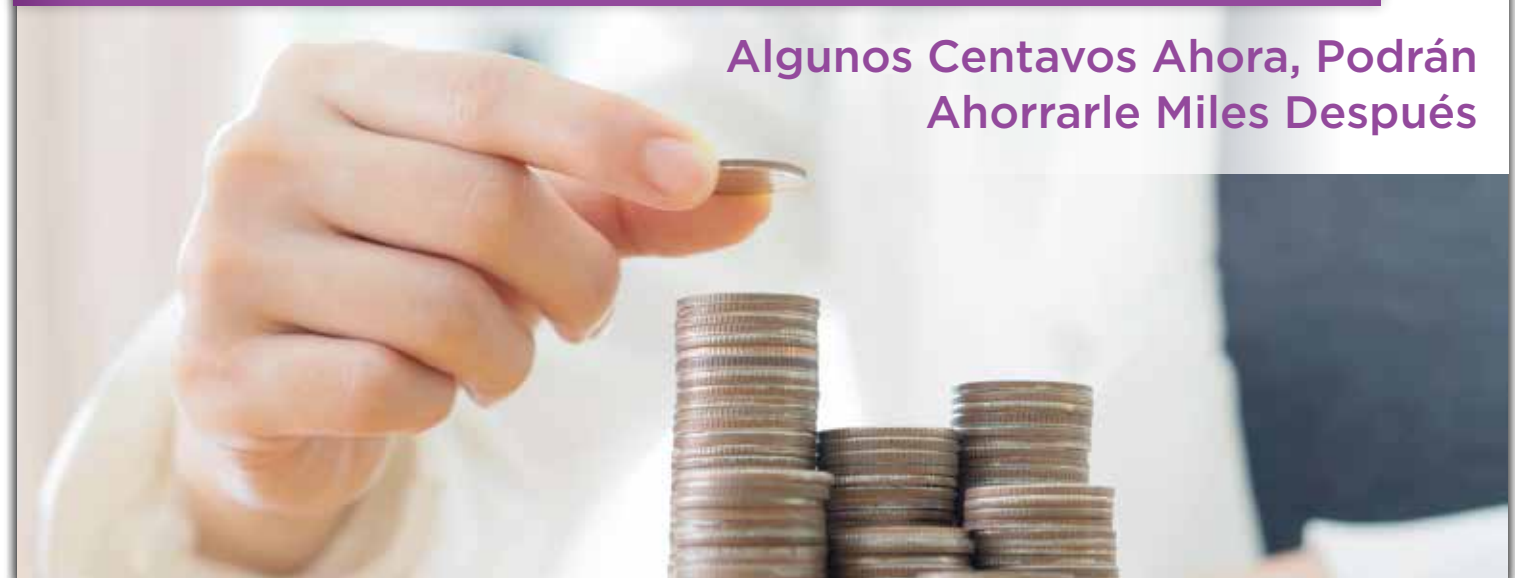
En el centro usted tendrá dificultades para encontrar una mejor ubicación para el eclipse que los Sandhills de Nebraska del Oeste. Con cielos abiertos, colinas bajas y sin edificios altos que obstaculicen la visión, los Sandhills son un punto de observación muy popular.

EL MUSEO DE IDAHO, IDAHO FALLS, IDAHO

El Museo de Idaho ha sido designado por la NASA como el Sitio de Observación Oficial y el museo ofrece cuatro días de eventos geniales para celebrar. Disfrute de las presentaciones en vivo, demostraciones de tecnología y exhibiciones especiales, mientras se prepara para ver el eclipse total con los científicos de la NASA.

Visite el sitio web oficial del Gran Eclipse Americano en www.greatamericaneclipse.com para encontrar todo lo que necesita saber acerca de este evento de una sola vez en la vida.

¿POR QUÉ NO ESTÁ ASEGURADO APROPIADAMENTE?



Algunos Centavos Ahora, Podrán Ahorrarle Miles Después

La mayoría de mis clientes no tienen seguro para vehículos apropiado. ¿Es usted uno de ellos?

Aunque usted tenga el seguro que requiere la ley, es probable que no tenga más cobertura que esa — y esto puede ser un gran problema si algo malo sucede.

Si a usted le chocan el vehículo en Maryland y esa persona tiene el seguro que la ley requiere, usted sólo podrá obtener \$30,000 de la persona que le impactó, ya que esta es la cobertura mínima es \$30,000.00 por persona con un límite total de \$60,000. En Virginia y D.C. la ley solo requiere una cobertura de \$50,000, con un límite total de \$25,000 por persona. No es difícil imaginar un accidente fatal que involucre a un vehículo lleno de personas, cuyos gastos médicos pueden sobrepasar los \$25,000. Los gastos médicos ascienden rápidamente y si necesita reemplazar su vehículo, podríamos decir que usted tiene problemas graves.

Desafortunadamente, veo que esto ocurre con mucha frecuencia en mis clientes. Los límites mínimos pueden ocasionar una tragedia. En ocasiones, he tenido que decidir no tomar ciertos casos ya que no hay suficiente dinero para cubrir los gastos médicos, honorarios y costos administrativos — incluso si un miembro de la familia ha resultado muerto a causa del accidente.

Afortunadamente, este horrible escenario puede evitarse si usted invierte un poco más de dinero en su plan de seguro, en lugar de elegir la opción más barata requerida por la ley. Creo que gran

parte de la culpa la tienen los agentes de seguro. Les prestan un mal servicio a sus clientes al no orientarlos adecuadamente. Ellos sólo quieren venderle un plan — cualquier plan. No se toman el tiempo para discutir los beneficios de tener una mejor cobertura.

Uno de esos beneficios es que, si paga más por una cobertura de automóvil sin seguro/bajo seguro, usted puede hacer un reclamo a su propia póliza de seguro, una vez que la del otro conductor ha sido otorgado a usted. Eso se traduce en tranquilidad, sabiendo que un accidente de tránsito no le llevará a la bancarrota, incluso si el otro conductor no tiene cobertura suficiente.

¿Sabe usted si está cubierto? Incluso si usted no puede pagar los \$30 o \$40 mensuales que puede costar duplicar su cobertura, todavía se puede mejorar la situación. Ya sea optando por Protección de Lesiones Personales (PIP) en Maryland u obteniendo MedPay en Virginia, hay opciones para aumentar la cobertura para cada presupuesto. Si usted desea que yo revise su cobertura actual de seguro, no dude en llamar. Estaré más que feliz de ayudarle a obtener la tranquilidad que usted se merece.

- Melina Pérez Halpern

LOS EFECTOS DE LAS NOTICIAS NEGATIVAS

Dicen Que la Ignorancia es Felicidad... ¿Pero es Saludable?

Es casi imposible iniciar una sesión en las redes sociales o encender la televisión sin ver algo que nos resulte angustiante. En vez de pensar en lo que es preocupante, vamos a centrarnos en cómo es preocupante, los resultados de esta negatividad en nuestra salud mental y cómo vencerla.

LA PSICOLOGÍA DE LAS MALAS NOTICIAS

Un estudio realizado por Psychology Today encontró que las personas que ven noticias negativas se sienten peor acerca de preocupaciones preexistentes, que las personas que ven eventos felices o neutrales. Esto significa que las personas que ven las noticias no sólo se sienten tensas por lo que pasa en el mundo, sino que se sienten aún más tensas por sus propias vidas.

El Dr. Graham Davey, psicólogo británico especializado en los efectos de la violencia en los medios, dice que las noticias negativas pueden afectar la manera en la que interactuamos con el mundo alrededor de nosotros. A medida que se consumen noticias amenazadoras, uno es más probable de detectar amenazas en su vida cotidiana que en realidad no existen, lo que produce ansiedad.

¿POR QUÉ LAS NOTICIAS SON NEGATIVAS?

A medida que los ingresos de los medios de comunicación se reducen y la gente se desensibiliza, las organizaciones de noticias sienten la presión por mostrar material relevante emocionalmente, tales como crímenes y accidentes. En un nivel básico, para que

algo sea "de interés periodístico" (negativo o no), necesita ser la excepción a la regla, no la norma. Eso significa que ver las noticias puede darle una visión inexacta de lo que en realidad es la vida cotidiana en el mundo.

CÓMO PELEAR CON LA NEGATIVIDAD

Es importante entender los asuntos importantes del día. Pero cuando se consumen demasiadas noticias, los psicólogos animan a tomar un descanso y escuchar buenas noticias, o nada de noticias. ¡Hay avances en medicina y tecnología a diario! Busque esas historias, o tome un descanso de las noticias por completo. El momento de las mejores noticias es cuando no hay noticias en absoluto.

DESCUBRIMIENTO DE UN PUEBLO AMERICANO PRE-COLONIAL DÍA INTERNACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS DEL MUNDO

Todos los 9 de agosto se celebra el Día Internacional de los Pueblos Indígenas del Mundo para promover los derechos, cultura y las tierras de los descendientes de la época pre-colonial. Desafortunadamente, aún hay muchos misterios que rodean a los pueblos indígenas de Estados Unidos. Sin embargo, el personal de la Universidad de West Wichita ha descubierto uno de los más grandes misterios de los Indios Americanos de Wichita: la ciudad de Etzanoa.

A principios del siglo XVII, los exploradores españoles tropezaron con la ciudad de Etzanoa. Documentos españoles indican que el pueblo era la casa de 20.000 Indios Americanos de Wichita y se extendía cinco millas, lo que la convertía en el segundo mayor asentamiento de Indios Americanos encontrado en los Estados Unidos. Los expertos consideraron que todos los

documentos describían a Etzanoa de manera exagerada, hasta que un estudiante de secundaria descubrió una bala de cañón de hierro de media pulgada en un área entre los ríos Walnut y Arkansas en Kansas.

Donald Blakeslee, antropólogo de "Wichita State", se dio cuenta que el descubrimiento de este joven podía ser Etzanoa, y comenzó a comparar los documentos españoles con la tierra cerca de Arkansas City, en Kansas. Blakeslee dice que los hallazgos arqueológicos en la zona, junto a las descripciones de los documentos españoles, confirman la ubicación de Etzanoa.

La viruela y otras enfermedades mataron a la mayoría de la población de Wichita después de 1600 y la reubicación empujó a los sobrevivientes a las reservas de Oklahoma. Como resultado, la tribu perdió



la mayoría de su cultura. Hoy en día, hay unos 3.000 Wichitas y se han establecido en Anadarko, Oklahoma.

Ahora que se ha identificado Etzanoa, Blakeslee se esfuerza por dar a conocer la cultura de los Indios Americanos de Wichita. Espera que los restos de Etzanoa sean convertidos en una réplica educativa e interactiva en el pueblo, lo que puede ayudar a promover la conciencia de la cultura Wichita. Con la debida aprobación y financiación, quizás Blakeslee pueda tener la réplica lista para el próximo Día Internacional de los Pueblos Indígenas del Mundo.

MANTENGA A SUS HIJOS SEGUROS

Enséñeles a Nadar

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que alrededor de 3.533 personas se ahogaron anualmente entre 2005 y 2009. Uno de cinco de esos ahogados era un niño. Enseñar a nadar a sus hijos no es un lujo, es una habilidad básica de supervivencia.

Una pregunta común es, ¿a qué edad debe aprender a nadar un niño? La Asociación Americana de Pediatría dice que los niños pueden comenzar lecciones de natación al año. Esto es un cambio cuando anteriormente, la recomendación era esperar hasta los cuatro años o más.

Sólo usted puede decidir cuándo su hijo está listo para estas lecciones. Puede comenzar a prepararlos aclimatándolos con

el agua y enseñándoles algo de seguridad a temprana edad.

TÉCNICAS PARA ACLIMATAR A LOS NIÑOS AL AGUA

Algunos niños tienen tanto miedo al agua que puede ser difícil incluso conseguir que entren a una piscina, por lo tanto, es muy complicado enseñarles a nadar. Afortunadamente, los maestros de natación tienen algunos trucos bajo sus mangas, como el uso de caramelos Starburst como moneda de cambio, un regalo perfecto porque no se desmoronan en el agua. Si su hijo es demasiado joven para dulces, intente premiarlo con un juguete. En primer lugar, comience en el extremo poco profundo de la piscina. A continuación, asegúrese de que



Jacob nadando

su hijo sabe hacer burbujas de aire bajo el agua. Si se lo permiten, practique con ellos y cuide que sus ojos permanezcan sobre el agua. Pídeles que recuperen un Starburst o un juguete de la parte poco profunda de la piscina sin humedecerse el rostro. Muévase progresivamente hacia el agua más profunda, cada vez que su hijo recupere un Starburst o un juguete. Eventualmente, tendrán que sumergir su cara. Cuando alcance este punto, recuerde hacer burbujas con ellos. Una vez que haya terminado, deje que su hijo se coma los Starbursts que ha recuperado o que juegue con el juguete.



MAÍZ CALLEJERO A LA PARRILLA MEJICANA

Aprovecha lo que queda de los días de verano y cena afuera a la parrilla. Ya no necesitará ir a la feria para saborear esta deliciosa comida callejera clásica.

Ingredientes

- ¼ Taza de mayonesa
- ¼ Taza de crema agria
- ½ Taza de queso feta desmenuzado finamente
- ½ Cucharadita de chile en polvo
- 1 Diente de ajo mediano, picado
- ¼ Taza de hojas de cilantro finamente picado
- 4 maíces crudos
- 1 lima, cortada en trozos

Instrucciones

1. Poner los quemadores de la parrilla de gas a fuego alto y dejar que se precalienten durante 5 minutos.
2. Mezcle la mayonesa, la crema agria, el queso, el chile en polvo, el ajo y el cilantro en un tazón grande. Revuelva hasta que esté bien mezclado y guarde para luego.
3. Coloque el maíz en la parrilla caliente, girando de vez en cuando. Déjelo hasta que esté bien cocido y carbonizado con manchas en varios lados, por aproximadamente 8 minutos.
4. Transfiera el maíz al tazón con la mezcla del queso y utilice la cuchara grande para cubrir uniformemente por todos lados. Espolvoree con queso y chile en polvo adicional y sirva inmediatamente con trozos de lima.

Receta inspirada por seriouseats.com.

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.

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

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