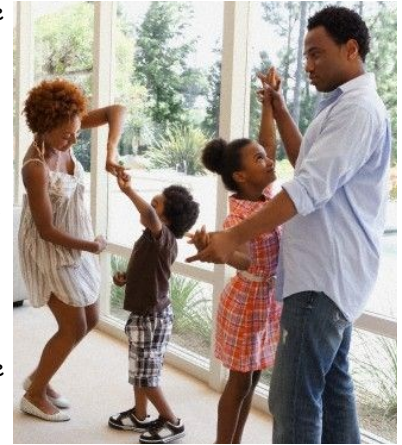




¡Este año se celebre con un simple Día de San Valentín

Si usted se encuentra en una posición donde parece imposible salir de la casa este día de San Valentín, aquí tienes ideas simples que puedes hacer para celebrar en casa con sus hijos.

- Obtener unos bebidas para llevar y disfrutar de una cena en casa como una familia.
- Tenga una fiesta. Amamos nuestra música y es una divertida forma de sacar todas las ondulaciones. Si usted se siente muy bien, vístase un poco para la ocasión.
- Planifique una noche con los niños fuera. Hay muchas opciones ahora para con sus niños. Siempre trate de hacer una cena antes; por estar apresurados será menos tiempo de espera y no estaremos de mal humor cuando por fin consigamos una mesa.
- Haga juego de tesoros con sus hijos; cada pista puede tener premios para ellos.



La leyenda de San Valentín

Según la leyenda, el Emperador Romano Claudio II prohibió casarse con jóvenes. Él creía que esto debilitaba a los soldados. Un cierto obispo San Valentín, sin embargo, creía en el poder del amor y la institución del matrimonio. Con valentía ocupó las ceremonias de matrimonio en secreto en directa oposición a las leyes de Claudio. Cuando el emperador se enteró de lo que el obispo había hecho a sus espaldas, ordenó al obispo a ser detenido y encarcelado.

Una vez en prisión, Valentín hizo amistad con su carcelero, Asterio y su hermosa hija. La hija de Asterio y el obispo San Valentín desarrollaron un vínculo especial. Cuando un San Valentín encarcelado todavía se negó a dejar de acoger las ceremonias de matrimonio secreto, Claudio ordenó su ejecución.

Cuando llegó el día de la ejecución, Valentín escribió un mensaje de despedida a la hija de Asterio. Firmó "De tu Valentín." El día de su ejecución fue 14 de febrero de 270 D.C.

Es la leyenda de cómo el obispo San Valentín se convirtió en un santo patrón. <https://www.sunriseseniorliving.com/blog/february-2018/the-little-known-legend-of-valentines-day.aspx>



Variedad de corazón de caramelo

Cartel con tablero y pegamento dulces de corazones recortar corazones en una cartulina. Haga que sus niños pinten los corazones con pegamento (suele teñir mi pegamento rosa) y luego colocar los corazones de caramelo sobre la cartulina.

<http://www.everythingpreschool.com/themes/valentines/art.htm>

Pago de deudas

Con deudas en las tarjeta de crédito a grandes proporciones es una epidemia en este país, entre los ricos, y los pobres--has visto programas de televisión sobre salir de la deuda, y debes haber leído decenas de artículos explicando cómo hacerlo. Ofrezco un plan paso a paso para salir de deudas; en los 9 pasos a la libertad financiera, hay otros libros que cubren al tema. En Resumen, hay mucha ayuda disponible para mostrarles cómo salir de deudas; ya sabes por qué usted debe salir de ellas, y ahora quiero que tomen las medidas que le permitirán alcanzar esa meta. Millones de personas han hecho y así puede usted--pero solamente si elevas a prioridad y mantienes su promesa a ti mismo para hacerlo.

Haber cubierto el tema en mi libro de 9 pasos, voy a resumir aquí porque si usted necesita pagar deudas, necesita saber todo lo que puedas. Sin embargo, aquí están diez puntos importantes a tener en cuenta:

1. Si tienes problemas de tarjeta de crédito, usted debe cortar todas sus tarjetas de crédito ahora, con la posible excepción de una tarjeta para emergencias; no lleve esta tarjeta en su cartera.
2. usted debe pagar más que el pago mínimo cada mes, como mucho más como sea posible. Si usted debe a una compañía \$5000 al 18 por ciento de interés y todo lo que haces es pagar el mínimo cada mes le llevará más de 30 años para pagarla.

Para limpiar su informe de crédito:

Si cualquiera de sus cuentas fueron acusadas hace más de siete años, la información sobre esa cuenta ha sido borrada del archivo de Buró de crédito, y una agencia de colección no vuelve a introducir la información. Este proceso llevará a cabo bajo una ley federal, llamada el Acto de Reporte Justo de Crédito (FCRA), que regula las acciones de todos los acreedores y agencias de informes crediticios. La ley está diseñada para proteger a los consumidores, acreedores y agencias de informes crediticios. La FCRA aplica el límite de siete años; específicamente, dice que la información en archivo del consumidor con respecto a las cuentas que se han cargado o colocado para la colección debe borrarse completamente después de siete años desde la fecha de la última actividad; la última actividad generalmente significa la fecha cargada a el acreedor de la cuenta. En la copia de su informe, mira la fecha de la última actividad. ¿Han pasado siete años a partir de esa fecha? Si es así, escriba a la oficina de crédito y diga que quiten la cuenta de su archivo. Cada una de tus cuentas es probablemente diferente. Para muchos de ellos, ese límite de siete años no puede estar lejos. Hacer un nuevo pago ahora sería simplemente crear nueva actividad en su cuenta y empezar el ciclo de siete años. Ser muy cuidadosos con esto.



3. usted debe pagar la tarjeta de crédito con la tasa de interés más alta primero, y el resto en la descendente de la orden.

4. usted debe negociar las mejores tasas de interés, incluso si esto significa cambiar las tarjetas de crédito cada seis meses.

5. debe comprender todo acerca de cómo funciona su tarjeta de crédito, todos los gastos, cómo la empresa cobra, todo sobre el llamado periodo de gracia; todo.

6. debe honrar todas sus deudas igualmente--ya sea el dinero que debe Visa, o el dinero que le debes a tu hermano.

7. después de pagar una tarjeta de crédito, se debe aplicar el dinero que ha estado pagando a esa empresa a pagar otra tarjeta de crédito.

8. Si usted duda debe ponerse en contacto con una agencia sin fines de lucro conocida como Consumer Credit Counseling Service; puede llamar al 1-800-388-2227. Le ayudarán a organizar y consolidar su deuda.

9. no debe nunca permitir que esto vuelva a suceder.

10. después de que sus deudas se han pagado tienes que aplicar el dinero que pagabas todos los meses hacia la creación de su futuro.

<https://www.suzeorman.com/resources/managing-debt>

Para tratar con los cobradores:

En cuanto a los esfuerzos de la colección, cada Estado tiene su propio plazo de prescripción que rigen cuanto tiempo una deuda se considera legalmente cobrable. En general, el límite es de cerca de cuatro a cinco años desde la fecha de su último pago. Si un acreedor espera más allá del plazo establecido por el estatuto de limitaciones para demandarlo, el caso puede ser lanzado a corte. Para averiguar sobre el estatuto de limitaciones en su estado, comuníquese con la oficina de la Fiscal General del estado. Si usted sabe que su deuda ha caducado en este estatuto de limitaciones y una agencia de cobranza pasa a llamar, para ello: explique a la agencia que usted pagará sólo si se toman a la corte y se obtiene un juicio contra ti; de lo contrario, no tienes intención de pagar y creemos que es una deuda legalmente incobrable. La clave aquí es que su argumento por escrito, agregando una clara demanda que el organismo deje de contactarle. El Colector de Deuda Federal declara que si depende de la prescripción regulada por el estado, la agencia podría no comunicarse con usted otra vez una vez que reciba su carta salvo para decir que no habrá ningún otro contacto. Si la prescripción estatal no ha funcionado, pagar algo en sus cuentas de cargo no ayudará a aclarar su informe de crédito y puede iniciar el reloj de las agencias de cobro marcando nuevamente, así que una vez más, reflexione antes de hacer esto. Sólo el tiempo va a reparar su crédito Informe--específicamente, los siete años que tarda hasta que el Buró de crédito deberá, por ley, eliminar la notación de la deuda. <https://www.suzeorman.com/resources/managing-debt>

Anuncio

¡Saludos padres!

Febrero es el mes nacional de Salud Dental de los niños. Cada febrero, la American Dental Association (ADA) patrocina el Mes de Salud Dental de los niños para crear conciencia sobre la importancia de la salud oral. Le recomendamos que haga que sus niños sean vistos por el odontólogo cada 6 meses.

Dar a los niños una sonrisa es un programa de la Fundación ADA. Los niños que no tengan acceso a servicios de salud oral pueden recibir educación para la salud oral gratis, exámenes, atención preventiva y tratamiento dental de dentistas voluntarios y miembros del equipo dental.

La Fundación ADA tiene un nuevo número gratuito para dar los niños A sonreír: 1-844-490-GKAS (4527). Pueden averiguar si existe un programa GKAS en su área, incluyendo a los padres y cuidadores que buscan servicios de salud oral para sus hijos además de los miembros del equipo dental y otras personas interesadas en hacer voluntariado en un evento GKAS.



Cómo se propaga la gripe

Persona a persona

Personas con la influenza pueden propagar a otros hasta cerca de 6 pies de distancia. Mayoría de los expertos cree que los virus de la gripe principalmente por gotitas cuando personas con gripe tosen, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden aterrizar en la boca o nariz de las personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas en los pulmones. Con menos frecuencia, una persona puede contraer gripe por tocar una superficie o un objeto que tiene virus de la gripe y luego tocarse su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos.



Cuando la gripe se propaga

Personas con gripe están más contagiosas en los primeros tres o cuatro días después de su enfermedad. Adultos más sanos pueden ser capaces de infectar a otros comenzando 1 día antes de desarrollar síntomas y hasta 5 a 7 días después de convertirse en enfermo. Los niños y algunas personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden pasar el virus por más de 7 días.

Los síntomas pueden comenzar cerca de 2 días (pero puede variar de 1 a 4 días) después de que el virus entra en el cuerpo. Eso significa que puede transmitir la gripe a alguien antes de saber que está enfermo, así como mientras está enfermo. Algunas personas pueden ser infectadas con el virus de la gripe pero no tienen síntomas. Durante este tiempo, las personas todavía pueden propagar el virus a otros. <https://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm>

Conducción distraída

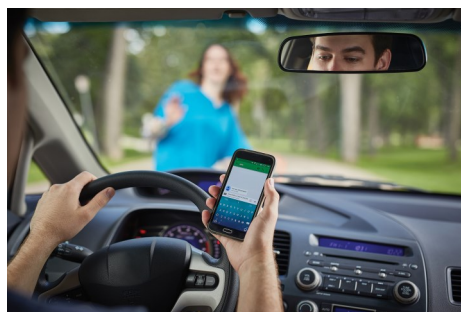
A 55 mph, enviar o leer un texto en la carretera por unos 5 segundos, es el tiempo suficiente para cubrir un campo de fútbol.

Cada día en los Estados Unidos, aproximadamente 9 personas mueren y más de 1,000 heridos en accidentes que se reportan involucrando a un conductor distraído.

Un Conductor distraído es hacer otra actividad que lleva su atención durante manejas. La Conducción distraída puede aumentar la probabilidad de un accidente de vehículo de motor.

Hay tres tipos principales de distracción:

•Visual: tomar sus ojos fuera de la carretera;



•Manual: Es quitar las manos de la rueda; y

•Cognitiva: Quitar su mente del manejo de vehículo de motor.

Actividades de conducción distraída

Cualquier cosa que su atención puede ser una distracción. Enviar un mensaje de texto, hablando por un teléfono celular, utilizando un sistema de navegación y comer mientras se conduce son algunos ejemplos de conducción distraída. Ninguna de estas distracciones pueden poner en peligro al conductor y otros.

Los mensajes de texto mientras se conduce es especialmente peligroso, ya que combina los tres tipos de distracción. Enviar o leer un mensaje de texto tiene los ojos en la carretera por unos 5 segundos, tiempo suficiente para cubrir un campo de fútbol mientras se conduce a 55 mph. https://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/distracted_driving/index.html

8 increíbles beneficios de los nabos

Los nabos son un vegetal poco conocido en el mercado a pesar de tener una serie de beneficios para la salud, que incluyen su capacidad para mejorar la salud de los huesos, proteger su corazón y prevenir el cáncer. También reducen la inflamación y optimizan la digestión. Además, los nabos regulan el metabolismo, aumentan la circulación y estimulan el sistema inmunológico.

¿Qué es el nabo?

Un nabo es una hortaliza de raíz de piel blanca que es popular tanto para el consumo humano y alimento para el ganado. Conocido científicamente como *Brassica rapa*, el nabo comúnmente se cultiva en zonas templadas de todo el mundo y se cultivan por su valor nutricional y sabor de la raíz.

Información nutricional del nabo

Los nabos no sólo son excelentes para absorber el sabor y agregar un elemento abundante para sus comidas y guisos, pero estos vegetales también poseen altos niveles de importantes nutrientes y minerales que el cuerpo requiere para funcionar correctamente. Los nabos son ricos en calcio, fósforo, potasio, sodio y magnesio. Entre vitaminas, contienen vitamina C, ácido fólico y niacina. Estos vegetales son altos en fibra y bajo en calorías y son típicamente baratos, haciéndolos una opción lógica para la inclusión en cualquier dieta saludable. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/vegetable/turnips.html>



Receta fácil de nabo

Ingredientes

1 ½ libras de nabos amarillos (700 g)
3.5 onzas de queso parmesano (100 g), rallado
1 cucharada sopera sin sal mantequilla suave
pimienta
sal

Instrucciones

Enjuague los nabos amarillos y déjelos escurrir unos minutos en un colador. Corte los tallos verdes y luego pelarlos. Rallar los nabos finamente.

Poner la mantequilla blanda en una bandeja de horno grande y



frote todo usando los dedos (o un trozo de papel de cocina si te gusta).

Luego se transfieren los nabos rallados a la bandeja. Tratar de difundir los nabos uniformemente por lo que se pueda cocinar uniformemente. Les sazona con un poco de pimienta y sal.

Espolvorear el nabo rallado con el queso rallado. Luego una última vez con una pizca de sal y pimienta.

Hornee los nabos rallados en un horno precalentado a 392° F (200° C) durante 30 a 35 minutos hasta que el queso se haya derretido y los lados del nabo a estén color marrón. Entonces, apague el horno pero deje los nabos dentro otros 20 minutos para el descanso. Saque del horno el gratinado de nabo. Corte y sirva. <https://www.junedarville.com/turnip-recipe.html>

Fomentar una dieta saludable

Para fomentar una dieta equilibrada:

- Continúe ofreciendo una variedad de alimentos, incluso la que el niño ha rechazado en el pasado.
- Mantenga los alimentos saludables en la casa y limite la disponibilidad de alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes.
- Incorpore a los niños en la preparación de la comida, por ejemplo, rasgar la lechuga para una ensalada o ayudar a preparar la mesa.
- Crear una estructura para las comidas diarias y meriendas para que los niños no se pasen velando por comida todo el día.
- Que las comidas familiares regulares sean agradables para toda la familia.
- Sea un buen ejemplo al comer una dieta nutritiva. <https://kidshealth.org/en/parents/feed-preschooler.html>

