

FALL 2020

DIGITAL

Portal

magazine

NEW LANGUAGES

How to teach
a language that
is not your
native language

Boredom
can be good

**How to stay
emotionally grounded
this winter**

1st multilingual magazine in Westchester

The **NEW** Westchester's

WINTER WONDERLAND

Drive-thru

Holiday Light Extravaganza

Kensico Dam Plaza, Valhalla, NY

Presented by

Westchester Parks Foundation

Sponsored by



Nov 27 - Jan 3

— PURCHASE TICKETS ONLINE AT —

wwinterwonderland.com

Reservations are required to guarantee your time slot.

THANK YOU TO OUR SPONSORS



WE ARE OPEN

Once upon a child®
Scarsdale, NY

455 Central Park Ave.
Scarsdale, NY
Tel. (914) 874-5535



**We buy and sell
gently used clothes, toys, and equipment**

SELL
venda

BUY
compre

REPEAT
repita

Coupon can be printed or shown on your phone at the moment of purchase.



20% OFF
Total Purchase

May not be combined with any other discount or offer.
Must be presented at time of purchase. Expires: 11/30/2020
Valid only at the Scarsdale location.

www.onceuponachildscarsdale.com



School Reopening

What to expect



Monica L. Mandell, LMSW
Bilingual Social Worker
Educational Advocate
MLM Advocacy
mlmadvocacy.com - 914-308-0751



Now that the school year is beginning, what can a parent expect? First, know that the start of the school year will be messy and confusing. Not only for you but also for your child. This confusion may lead to feelings of anxiety and worry, especially since each school district is deciding what they feel is the most optimal way of providing learning to all their students. To help diminish feelings of worry, here is what you may expect from the upcoming school year:

Remote and in class learning

Use of mask: In some school districts, if not all school districts, there will be disciplinary action if the student refuses to wear a mask.

Body temperature: Students may be required to take their temperature prior to entering school so make sure you and your child understand the technology that will be used to determine it prior to entering the school building.

Social distancing: Although a school day will remain the same, there will be 6ft-space between each student in a classroom and 12ft-space for physical

education. Lunch will be served, but probably in small groups.

All the special education services will continue:

- ENL (English as a New Language)
- IEP (Individualized Educational Plan)
- New assesses or evaluations for special education

In order to ensure that your child is not falling behind and is receiving the appropriate educational goals, read the IEP and see what the goals provide for your child. Even if you do not understand what the goal says or how to follow through, make sure to write down what your child has done and for how long. This way you have kept a log that can be used at a meeting with the school districts rather than relying on your memory. An IEP can only be created based on current information. Lastly, and most importantly, if you have questions reach out to the teacher. Never be afraid to ask questions. Educating your child takes a village and as the parent you are entitled to understand every part of your child's education. ■



New Languages

How to teach a language that is not your native language

By Spanish4k.com

Every day more people choose to teach their children a second or third language. However, is it possible to teach a language that is not your native language?

Angie, a mother who speaks English and knows Spanish, was concerned that her Hispanic husband would

not speak in Spanish to their son, she decided to take control of the situation and start speaking Spanish to her son despite the fact that her accent is not perfect.

"The experience served us both and my husband spoke to our son in Spanish again."

Paul, born in the United

States to French parents and married to an American, decided with his wife that he would speak to the children only in French and she would speak to them in English. *"Our children are completely bilingual. We stuck to our goal. The kids know which language they should speak to us and we are happy with the results."*

If you are fluent in a second language, you can also teach it to your children. Though the task might be more difficult than if the language was your native language, it is not impossible.

Here are some tips:

- Plan to speak in the language you want to teach during certain days or times and stick to this plan. Be constant and do not mix the two languages at the same time.
- When the person your teaching asks you for

something in English, repeat it in the language to be learned and ask them to repeat it.

- Plan games in the car. One example is saying an adjective and requesting that the other person answers with the opposite.
- Consider the option for your child's caregiver to speak the language you want him/her to learn. This will help with vocabulary and pronunciation.
- As soon as activities return to normal, plan a visit to the library and participate in immersion activities in other languages.
- Watch videos and music in the chosen language.

What if you do not speak another language but you want your child to learn an additional language?

Speaking a second language improves cognitive flexibility, provides job opportunities, and is a unique chance to discover other cultures. These are just a few of the reasons why teaching another language is a good idea.

Stephanie and John, parents of 2 children said, “*We don't have anyone in the family who speaks Spanish,*

but we decided anyway to hire a Hispanic babysitter. We also had the opportunity to have the kids take classes with a teacher on a regular basis. We have been told that our children have good accents.”

It is never too late to learn a new language but remember that children are sponges that learn quickly and naturally. Try it for yourself! ■

LIVE ZOOM YOGA CLASSES

Introduction to Yoga

4 classes • 1.25 hour weekly sessions
Thursdays 5:30pm

Classes designed for people who are exploring yoga for the first time or beginners who want to deepen their learning.

All sessions incorporate short meditations and teaching of pranayama (breath work)

For more information visit sakhya yoga.com
or email to yogasakhya@gmail.com

\$120 p/p*

*Includes 5 FREE
yoga classes!



Sakhya Yoga



Fall and Winter 2020/21 SPANISH ONLINE CLASSES

Immersion and bilingual kids programs | Ages 3 to 16 - Second sibling 50% off



español

ZOOM CLASSES
INDIVIDUAL CLASSES
GROUP CLASSES

Locations:

- West Harrison
- Stamford
- Outdoor classes
at your home



(914) 984-3644 | info@spanish4k.com | www.spanish4k.com

FALL FOLIAGE

Stunning spots
in Hudson Valley
for a variety of activities



HIKING

Silver Lake Preserve Trail

Here you will find a lake and trails that wander through woodlands and fields, passing streams and old stone foundations.

Cranberry Lake Preserve

This preserve offers a protected lake, forest, swamp, and an educational nature center.

Turkey Mountain Preserve

The sweeping views to the Croton Reservoir and the Manhattan skyline from the top of Turkey Mountain are the reason that the preserve is a popular place to hike.

WALKING AND BIKING

Bronx River Parkway

Bicycle Sundays

Both lanes of the Bronx River Parkway close to traffic between 10am and 2pm on September 13, 20, and 27.

Bronx River Pathway

The trail is located immediately adjacent to the Bronx River Parkway.

North-South County Trailway

This paved trailway spans over 34 miles in Westchester and Putnam counties.



The Walkway Over The Hudson

This is the world's longest elevated pedestrian bridge. The linear park spans the Hudson River.

Rockefeller State Park Preserve

This park offers wetlands, woodlands, meadows, fields, and a lake. It is ideal for fishing and jogging, as well as for birdwatching, photography, and sketching.

**WALKING, BIKING,
AND PICNICKING**

Ward Pound Ridge Reservation

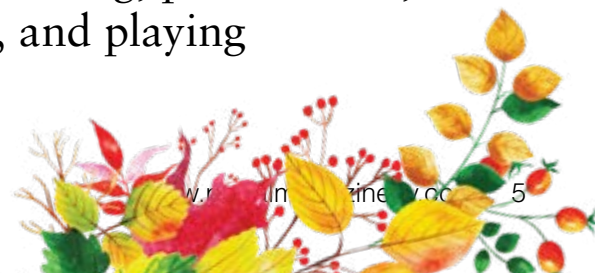
This reservation is the county's largest park, with varied terrain, beautiful landscapes, and miles of wooded trails.

Croton Gorge Park

This park offers views of the dam and spillway. It is also a popular venue for fishing, picnicking, sledding, and cross-country skiing.

Franklin D. Roosevelt State Park

This park in Yorktown Heights offers biking, a boat launch, disc golf, fishing, picnic tables, pavilions, and playing fields.





¿Por qué mi hijo no puede aprender? Why Can't My Child Learn?

Con experiencia y un toque suave, Monica Mandell, LMSW, ayuda a las familias a navegar a través del sistema de educación especial. Como trabajadora social bilingüe con experiencia, Monica puede diagnosticar y comprender las causas de los problemas de aprendizaje de su hijo. Trabajando juntos, trazará un plan de defensa para garantizar el acceso de su hijo a las herramientas necesarias para tener éxito en la escuela.

With expertise and a soft touch, Monica Mandell, LMSW, helps families navigate through the special education system. As an experienced bilingual social worker, Monica is able to diagnose and understand the causes of your child's learning problems. Working together, she will map an advocacy plan to ensure your child's access to the tools needed for success in school.

Llame o envíe un correo electrónico para una consulta:

Call or email for a consultation:

914.308.0751 monica@mlmadvocacy.com

Obtenga más información en

Learn more at

www.mlmadvocacy.com



**MLM
ADVOCACY**

A BILINGUAL EDUCATIONAL ADVOCATE
UN DEFENSOR EDUCATIVO

CAPACITAR A LAS FAMILIAS PARA QUE NAVEGUEN
POR EL PROCESO SERVICIOS DE EDUCACION ESPECIAL
EMPOWERING FAMILIES TO NAVIGATE THE PROCESS
OF SPECIAL EDUCATION SERVICES

College Savings

How to save for your child's future

By Peter Gouveia
and Cristina Balsama

It's never too early to start thinking about a college savings plan. Whether your child is a toddler or teenager, the best time to start a college fund is now. Here are some plans that can help families save for college:

529 Plan

A 529 Plan offers tax and financial aid benefits and can be opened by anyone -- parents, grandparents, friends -- as long as the person is a US citizen or a resident alien. 529 plans may be used to save and invest for K-12 tuition in addition to college

costs. There are two types of 529 plans: college savings plans and prepaid tuition plans.

Many 529 Plans will give you the option to change the designated beneficiary to another eligible family member. If your child decides to delay college, the money is protected because there is no age limit to use the funds. You can use the money for other expenses; however, the earnings portion of a non-qualified withdrawal may be subject to ordinary income taxes and a 10% tax penalty. Almost every state has at least one 529 plan -- New York residents can find more information at www.nysaves.org.



Coverdell Education Savings Account

This type of account allows you to save \$2,000 (after tax) per year, per child. When funds are withdrawn for qualified education expenses such as tuition, fees, books, supplies, and equipment -- including laptops and computers -- no taxes are due on the earnings. Unlike a 529 Plan, you can use this money for K-12 private school tuition. The catch: You must be within a specific income limit to qualify, so check with your financial advisor. All funds in an ESA must be distributed to the beneficiary within one month of his or her 30th birthday.

Uniform Gift/Transfer to Minors Act

Plans under the Uniform Gift/Transfer to Minors Act allow minors to own assets including securities. Friends and family can make contributions toward these plans, which have no contribution limits. These plans are not designed just for college savings. The custodian can use the funds to buy stocks, bonds, mutual funds and other investments on behalf of the minor. The account is in the child's name, but it is controlled by a custodian until the child reaches the age of maturity (21 for UGTA; 18 for UGMA). The beneficiary, which cannot be changed once designated, can use the money however he or she chooses once he or she is of legal age. If the child dies before maturity, the money becomes part of the child's estate, which must be settled in accordance with state law. ■

We can also help save

Even though they may still be in school, there's no reason children can't also help save for their college education. Here are 4 college saving tips that will also help kids establish healthy money habits for the future:



1. Apply for scholarships: If your children excel in athletics, academics, or even community service, they should try to get rewarded for their talents and abilities. Encourage your children to apply for any scholarship they're eligible for. This is free money they don't have to pay back!

2. Get a job: Whether your child takes on a part-time job at the local ice cream parlor or a summer stint as a lifeguard, he or she will be able to save money for college and gain work experience to put on a resume.

3. Open a savings account: Eventually, your child will need a safe place to keep her money. Most banks offer accounts specifically for students, which may mean balance requirements and monthly maintenance fees may be waived. Since children under 18 are not legally allowed to sign documents, a parent or guardian must be listed on the account. Your bank may have specific rules regarding account maintenance and ATM cards.

4. Save: Encourage your child to place some of his birthday money or allowance right into his savings account so he isn't tempted to spend all of it. If your child is under 18, a parent will need to be the joint account holder.



LIVE ZOOM YOGA CLASSES

Introduction to Yoga

4 classes • 1.25 hour weekly sessions

Thursdays 5:30pm starting on October 29

Classes designed for people who are exploring yoga for the first time or beginners who want to deepen their learning.

All sessions incorporate short meditations and teaching of pranayama (breath work)

For more information visit sakyayoga.com
or email to yogasakhya@gmail.com

\$120 p/p*

*Includes 5 FREE yoga classes!





Our mission is to:

"RESCUE ONE BY ONE
UNTIL THERE ARE NONE"

At Paws Crossed, we believe that our mission is best fulfilled through rescue, rehabilitation, rehoming, advocacy, collaboration and education.



Adopt

(914) 372-7878

WWW.PAWSCROSSEDNY.ORG

100 WAREHOUSE LANE SOUTH, ELMSFORD, NY 10523

School Lunch Time

Teaching mindfulness at home and in school cafeterias during lunch time

By Nanaz Khosrowshahi

Following directions, patience, ability to sustain attention, and social interactions are areas listed on student report cards. A kid's diet, nutrition, and environment play a part in their intellectual development. As parents, we can make healthy decisions when packing our children's lunches. We can also participate in improving the school cafeteria by sharing ideas with the PTA.

Home lunch ideas

- Add fruits and veggies to your child's lunchbox (at least two types of fruits and veggies)

- Cut up fruits and veggies in fun shapes
- Label your child lunch using fun and creatives names: “Snowy white milk,” “monkey phones (bananas)”

Cafeteria lunch ideas

- Offering fruits and veggies at least twice in each service line, especially by cash registers.
- Training staff to encourage kids to point to or ask for



- fruits and veggies.
- Using fun and creative names on the menu to get students excited about healthy options: “moo milk,” “power peas,” “big bad bean burrito,” “dino trees (broccoli).”
 - Offering healthier deals, such as 2 cookies and 1 milk for \$1 versus 3 cookies for \$1 shows students that eating healthy does not always have to be expensive.
 - Having recess before lunch to increase the fruit and veggie consumption.
-

More lunch time ideas

- Kids can participate in creating unique names for menu items to encourage their participation in making school lunches better. This gets kids to use their imaginations, and improve school spirit.
- Hanging artwork on lunch room walls designed by students.
- Offering prepackaged combo meals that students can grab and go. Use creative names such as “the athlete meal” or “focus feast.” Present the combo meal on a plate for display purposes.

Results and facts

- Increase student and parent satisfaction by making the most of each lunch period.
- Helping kids make healthier and more mindful choices that hopefully continues with them into adulthood.
- Having recess before lunch increases fruit and veggie consumption by 54% according to one study.
- In the Los Angeles Unified School District (LAUSD), a study showed that 27 schools offering flavored milk resulted in more milk distribution and decreased waste.

Research:

<http://laschoolreport.com/flavored-milk-is-turning-out-to-be-a-budget-boost-early-results-from-laUSD-pilot-program-find/>



LIKE US ON FACEBOOK

and join the conversation.

You'll also have access to special offers,
sweepstakes, events in our area,
and community news!



Portal
magazine

Adopting a Pet



By Carolina Rojas

The pandemic has brought unimaginable changes to the way we live and interact. An interest in adopting pets has increased as people are spending more time at home. There is no doubt that having a pet can bring joy and be beneficial for both children and adults, but it also involves work and dedication.

With the arrival of cooler weather and with our children spending more time at home than they normally do, it could be the ideal time to think about having a pet.

Here are some things to think about before you bring home a new member of the family:

- 1** Are you adopting a pet just because we are in a pandemic? Keep in mind that the coronavirus will not last forever and adopting a pet is a long-term commitment.
- 2** How much time will you have to take care of your pet once the pandemic is over?
- 3** Do you have enough space for a pet? If you rent your home, you may need to talk



to the landlord beforehand.

- 4 What type of pet would best suit your family's lifestyle? Do you prefer an independent pet like a cat or do you want a dog with lots of energy to expend?
- 5 Do you have small children? What would be the best type of pet for them?
- 6 Does your family suffer from any allergies?
- 7 Do you have the funds to adopt? With a pet at home, you must think about possible extra expenses.

Adopting a dog

If a dog is what you are looking for, you may want to dedicate time to training it (or even requesting the help of a dog trainer). Do you have the time, energy, and money for this?

Some expenses to consider are:

- The cost of buying or adopting
- Food, bed, collar, leash, and toys
- Visits to the vet and annual vaccinations
- Training
- Dog grooming and nails

Expect to budget at least \$70 per month for pet-related expenses other than the initial expense. ■

Creating design since 2003



WEBSITES

From \$25 per month

Website Design . Web Development . SEO . Social Media

GRAPHIC DESIGN SERVICES

Logo Design . Flyer and Brochure Design . Estimates and Invoices Design
Magazine Design . Packaging Design

HABLAMOS ESPAÑOL

(914) 924-9738
WWW.TWOPPOINTSDESIGN.COM

TWO POINTS Design

OTOÑO 2020

DIGITAL

Portal

magazine

NUEVOS IDIOMAS

Cómo enseñar
una lengua
que no es tu
lengua materna

El aburrimiento
se cura con
aburrimiento

**Cómo lograr
estabilidad emocional
este invierno**

1st multilingual magazine in Westchester

Regreso a clase

Qué esperar



Monica L. Mandell, LMSW
Bilingual Social Worker
Educational Advocate
MLM Advocacy
mlmadvocacy.com - 914-308-0751



Con el comienzo del año escolar, ¿qué pueden esperar los padres? Primero, debes saber que el comienzo será complicado y confuso. No solo para ti sino también para tu hijo. Esta confusión puede generar sentimientos de ansiedad y preocupación, especialmente porque cada distrito escolar está decidiendo cuál cree que es la mejor forma de brindar aprendizaje. Para ayudar a disminuir los sentimientos de preocupación, esto es lo que puedes esperar del año escolar:

Aprendizaje remoto y presencial

Uso de mascarilla: En algunos distritos escolares, si no en todos, habrá una acción disciplinaria si el estudiante se niega a usar una máscara.

Temperatura corporal: Es posible que se requiera que los estudiantes se tomen la temperatura antes de ingresar a la escuela, así que asegúrate de que tú y tu hijo comprendan la tecnología que se utilizará para determinarla antes de ingresar al edificio.

Distanciamiento social: Aunque un día escolar seguirá siendo el mismo, habrá un espacio de 6 pies entre cada estudiante en

el salón de clases y 12 pies para educación física. Se servirá el almuerzo, pero probablemente en grupos pequeños.

Todos los servicios de educación especial continuarán:

- ENL (Inglés como Nuevo Idioma)
- IEP (Plan Educativo Individualizado)
- Nuevas valoraciones o evaluaciones para educación especial

Para asegurarte de que tu hijo no se quede atrás y esté recibiendo las metas educativas adecuadas, lee el IEP y ve lo que estas le brindan. Incluso si no comprendes lo que dice el objetivo o cómo cumplirlo, asegúrate de escribir lo que tu hijo ha hecho y durante cuánto tiempo. De esta manera, has mantenido un registro que se puede utilizar en una reunión con los distritos escolares en lugar de confiar en tu memoria. Un IEP solo se puede crear en base a información actual. Por último, y lo más importante, si tiene preguntas comunícate con el maestro. Nunca tengas miedo de hacer preguntas. Educar a tu hijo es trabajo de todos y, como padre, tienes derecho a comprender cada parte de su educación. ■



Nuevos Idiomas

Cómo enseñar una lengua que no es tu lengua materna

By Spanish4k.com

Cada día son más las personas que optan por enseñar a sus hijos una segunda o tercera lengua. Pero enseñar una lengua que no es la lengua materna, ¿es posible?

Angie, una mamá que habla inglés y sabe español, al no conseguir que su marido hispano hablara en español

a su hijo, decidió tomar riendas de la situación y comenzar a hablar español a su hijo a pesar de su no perfecto acento. *“La experiencia nos sirvió a ambos y mi marido volvió a hablar a nuestro hijo en español”.*

Paul, nacido en estados unidos hijo de padres

franceses y casado con una norteamericana, decidió junto a su esposa que el hablaría a los niños solo en francés y ella en inglés. *“Nuestros hijos son completamente bilingües, nos mantuvimos en nuestro objetivo, ellos saben en qué idioma deben hablarnos y estamos felices con los resultados”*.

Si eres fluente en una segunda lengua, también puedes enseñarla a tus hijos. Aunque la tarea pudiera parecer difícil, no es imposible.

Aquí algunos puntos que puedes seguir:

- Planea hablar en la lengua que quieres enseñar determinados días y horarios y pégate a ellos. Cuida siempre de ser constante y no mezclar las dos lenguas al mismo tiempo.
- Cuando el aprendiz te pida algo en inglés, repíteselo en la lengua a aprender y

pídele que lo repita.

- Planea juegos en el auto. Un ejemplo es decir un adjetivo y pedir que la otra persona responda con el adjetivo contrario.
- Considera la opción de que el cuidador de tu hijo hable la lengua que tú quieres que aprenda. Esto ayudará con el vocabulario y principalmente con la pronunciación.
- En cuanto las actividades regresen a la normalidad, visita la biblioteca y participa en actividades de inmersión en otras lenguas.
- También es de ayuda el mirar videos y escuchar música en la lengua elegida a aprender.

¿Pero qué pasa cuando en casa solo se habla inglés y se quiere incorporar otra lengua?

Hablar un segundo idioma mejora la flexibilidad cognitiva, proporciona ventajas laborales y es

una oportunidad única de descubrir otras culturas. Estas son solo algunas de las razones por las que inculcar el aprendizaje de otra lengua es una buena idea.

Stephanie y John, papas de 2 niños, *“En la familia no tenemos nadie que hable español, pero de todos modos decidimos contratar a una niñera hispana, además tuvimos*

la oportunidad de que tomaran clases de manera continua con una maestra. Nos han comentado que nuestros niños tienen muy buen acento”.

Nunca es tarde para empezar y recuerda que los niños son esponjas que aprenden rápido y de manera natural.

¡Compruébalo tú mismo! ■

LIVE ZOOM YOGA CLASSES



Introduction to Yoga

4 classes • 1.25 hour weekly sessions
Thursdays 5:30pm

Classes designed for people who are exploring yoga for the first time or beginners who want to deepen their learning.

All sessions incorporate short meditations and teaching of pranayama (breath work)

For more information visit sakhya yoga.com
or email to yogasakhya@gmail.com

\$120 p/p*

*Includes 5 FREE
yoga classes!



Sakhya Yoga

FOLLAJE OTOÑAL

Los lugares más lindos para visitar en Hudson Valley



SENDERISMO

Silver Lake Preserve Trail

Aquí encontrarás un lago y senderos que recorren bosques y campos, pasando arroyos y viejos cimientos de piedra.

Cranberry Lake Preserve

Esta reserva ofrece un lago protegido, bosque, pantano y un centro educativo de naturaleza.

Turkey Mountain Preserve

Las vistas panorámicas del Croton Reservoir y el horizonte de Manhattan desde la cima de la montaña son las razones por la que este lugar es popular para caminar.

CAMINATAS Y BICICLETA

Bronx River Parkway

Bicycle Sundays

Ambos carriles de Bronx River Parkway cierran al tránsito entre las 10am y las 2pm, el 13, 20 y 27 de septiembre.

Bronx River Pathway

El sendero está ubicado inmediatamente adyacente a Bronx River Parkway.

North-South County Trailway

Este sendero pavimentado se extiende por más de 34 millas en los condados de Westchester y Putnam.



The Walkway Over The Hudson

Este es el puente peatonal elevado más largo del mundo. El parque lineal se extiende sobre el río Hudson.

Rockefeller State Park Preserve

Este parque ofrece humedales, bosques, prados, campos y un lago. Es ideal para pescar y trotar, así como para la observación de aves, la fotografía y el dibujo.

**WALKING, BIKING,
AND PICNICKING**

Ward Pound Ridge Reservation

Esta reserva es el parque más grande del condado, con un

terreno variado, hermosos paisajes y millas de senderos boscosos.

Croton Gorge Park

Este parque ofrece vistas de la presa y el aliviadero. También es un lugar popular para pescar, hacer picnics, pasear en trineo y esquiar de fondo.

Franklin D. Roosevelt State Park

Este parque en Yorktown Heights ofrece ciclismo, lanzamiento de botes, golf de disco, pesca, mesas de picnic, pabellones y juegos. campos.



Ahorros Universitarios

Cómo ahorrar para el futuro de tu hijo

By Peter Gouveia
and Cristina Balsama

Nunca es demasiado temprano para pensar en un plan de ahorro para la universidad. Ya sea que tu hijo sea pequeño o adolescente, ahora es el mejor momento para comenzar un fondo para estudios. Aquí hay algunos planes que pueden ayudarte a ahorrar para el fin:

529 Plan

Este plan de ahorro ofrece beneficios tributarios y financieros y puede ser abierto por quienquiera - padres, abuelos, amigos - tanto como la persona sea ciudadano de los Estados Unidos o extranjero residente.

Los planes de ahorro 529 pueden usarse para ahorrar e invertir en matrícula de K-12 en adición a los costos universitarios.

Existen dos tipos de planes: los de ahorro universitario y los de matrícula universitaria prepagas. Joseph DeRuvo, un abuelo de Port Chester, dice: “Pude sacar dinero de mi cuenta corriente dos veces al mes por cada nieto. Cuando comenzaron los gastos universitarios, ayudé con algunos de estos. Fue muy fácil configurar las cuentas. Tengo 4 nietos y es increíble ver cómo crecen los fondos.”

Muchos planes de ahorro 529 dan la opción de cambiar el

beneficiario designado a otro miembro de la familia elegible. Si tu hijo decide demorar su matriculación, el dinero estará protegido porque no hay límite de edad para usar los fondos. También puede retirar el dinero para otros gastos, sin embargo, puede estar sujeto a impuestos ordinarios y a una penalidad tributaria del 10%. Casi todos los estados cuentan por lo menos con un plan 529. Los residentes de Nueva York pueden encontrar más información en www.nysaves.org.

Coverdell Education Savings Account

Este tipo de cuenta te permite ahorrar \$2,000 (luego de impuestos) por año, por niño. Cuando se retiran los fondos para gastos de educación calificados, como matrícula, cuotas, libros, suministros y equipos - portátiles y computadoras - no se deben impuestos sobre las ganancias. A diferencia del plan 529, puedes usar este dinero para la matrícula de la escuela privada K-12. El problema: tiene un límite de ingresos específico para calificar; consulta

con tu asesor financiero. Todos los fondos de este tipo de cuenta deben distribuirse al beneficiario dentro de un mes desde la fecha en que cumpla 30 años.

Uniform Gift/Transfer to Minors Act (UGMA/UGTA)

La Ley de Regalos Uniformes a Menores / Ley de Transferencias Uniformes a Menores permite a los menores poseer activos, incluso valores. Familiares y amigos pueden contribuir a estos planes sin límites. Los mismos no están diseñados solo para la universidad. El custodio puede usar los fondos para comprar acciones, bonos, fondos mutuos y otras inversiones en nombre del menor. La cuenta va a nombre del niño, pero está controlada por un custodio hasta que este alcanza la mayoría de edad (18 para UGMA; 21 para UGTA). Luego, el beneficiario, que no puede cambiarse una vez designado, puede usar el dinero como quiera. Si éste falleciera antes de su vencimiento, el dinero se convierte en parte de su patrimonio y se liquida de acuerdo con la ley estatal.

Nosotros también podemos ayudar

A pesar de todavía estar en edad escolar, no hay razón para que ellos no ayuden a ahorrar para su educación. Aquí 4 consejos de ahorro que también ayudarán a establecer hábitos de dinero saludable para el futuro:



1. Solicitar becas: Si tu hijo sobresale en deportes, estudios o incluso en servicios comunitarios, deberías tratar de obtener recompensas por sus talentos y habilidades. Anima a tu hijo a solicitar cualquier beca para la que sea elegible. ¡Esto es dinero gratis que no hay que devolver!

2. Conseguir un trabajo: Ya sea que tu niño tome un trabajo a tiempo parcial en la heladería o trabaje como salvavidas en la piscina comunitaria, podrá ahorrar dinero para la universidad y obtener experiencia laboral para presentar un currículum.

3. Abrir una cuenta de ahorros: Eventualmente, tu hijo necesitará un lugar seguro para guardar su dinero. La mayoría de los bancos ofrecen cuentas específicamente para estudiantes, donde los requisitos de saldo y las cuotas de mantenimiento pueden ser eximidos. Dado que los menores de 18 años no pueden firmar legalmente documentos, un padre o un tutor deberá aparecer en la cuenta. Tu banco puede tener reglas específicas con respecto al mantenimiento de la cuenta y las tarjetas de ATM.

4. ¡Ahorrar!: Anima a tu hijo a colocar parte de su dinero de regalos de cumpleaños o su asignación semanal en su cuenta de ahorros para que no se sienta tentado a gastarlo todo.



LIVE ZOOM YOGA CLASSES

Introduction to Yoga

4 classes • 1.25 hour weekly sessions

Thursdays 5:30pm starting on October 29

Classes designed for people who are exploring yoga for the first time or beginners who want to deepen their learning.

All sessions incorporate short meditations and teaching of pranayama (breath work)

For more information visit sakhya yoga.com
or email to yogasakhya@gmail.com

\$120 p/p*

*Includes 5 FREE yoga classes!



Hora del almuerzo escolar

Enseñar concientización en casa y en las cafeterías de la escuela durante la hora del almuerzo

By Nanaz Khosrowshahi

Seguir instrucciones, paciencia, capacidad para mantener la atención e interacciones sociales son áreas enumeradas en las libretas de calificaciones de los estudiantes. La dieta, la nutrición y el medio ambiente de un niño juegan un papel importante en su desarrollo intelectual. Como padres, podemos tomar decisiones saludables al preparar el almuerzo de nuestros hijos. También podemos participar en la mejora de la cafetería de la escuela al compartir ideas con la PTA.

Ideas para almuerzos de casa

- Agrega frutas y verduras a la lonchera de tu hijo (al menos dos tipos de frutas o verduras)
- Corta frutas y verduras en formas divertidas.
- Etiqueta el almuerzo de tu hijo con nombres divertidos y creativos: "Leche blanca como la nieve", "teléfonos de mono (bananas)".



Ideas para almuerzos de cafetería

- Ofrecer frutas y verduras al menos dos veces en la línea, sobretodo en las registradoras.
- Capacitar al personal para alentar a los niños a señalar o pedir frutas y verduras.
- Usar nombres divertidos en el menú para hacer que los estudiantes se entusiasmen con las opciones saludables: "moo milk", "power peas", "dino trees (broccoli)"
- Ofrecer ofertas más saludables, como 2 galletas y 1 leche por \$ 1 en vez de 3 galletas por \$ 1, les muestra que comer sano no siempre tiene que ser caro.
- Hacer el recreo antes del almuerzo para aumentar el consumo de frutas y verduras.

Más ideas:

- Los niños pueden participar en la creación de los nombres del menú para fomentar su participación en la mejora alimentaria. Esto hace que usen su imaginación y mejoren el espíritu escolar.
- Colgar obras de arte en las paredes del comedor diseñadas por estudiantes.
- Ofrecer comidas combinadas empaquetadas que los estudiantes puedan tomar y llevar. Utilizar nombres creativos como "la comida del atleta" o "fiesta de enfoque". Presentar la comida combinada en un plato.

Resultados y hechos

- Aumenta la satisfacción de los estudiantes y los padres aprovechando al máximo cada período de almuerzo.
- Ayuda a los niños a tomar decisiones más saludables y conscientes que, con suerte, continuarán con ellos hasta la edad adulta.
- Tener un recreo antes del almuerzo aumenta el consumo de frutas y verduras en un 54% según un estudio.
- En el Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles (LAUSD), un estudio mostró que 27 escuelas que ofrecen leche con sabor dieron como resultado una mayor distribución de leche y una disminución del desperdicio.

Research:

<http://laschoolreport.com/flavored-milk-is-turning-out-to-be-a-budget-boost-early-results-from-laUSD-pilot-program-find/>

Adoptando Mascotas



By Carolina Rojas

La pandemia ha traído cambios inimaginables en la forma en que vivimos y nos relacionamos y el interés por adoptar mascotas no ha estado al margen. No hay duda de que tener una mascota en casa puede traer alegría y, además, puede ser muy beneficioso tanto para chicos como para grandes, pero también implica trabajo y dedicación.

Con la llegada del invierno y nuestros hijos pasando mucho más tiempo en casa, pudiera representar el momento ideal para

tener una mascota. Pero antes de la adopción, te presentamos algunos puntos a considerar sobre una adopción responsable:

- 1** ¿Estás adoptando solo porque estamos en pandemia? Ten en cuenta que el Covid-19 no durará para siempre y la adopción de una mascota es un compromiso a largo plazo.
- 2** ¿Cuánto tiempo tendrás para cuidar a tu mascota una vez que la pandemia termine?
- 3** ¿Tienes espacio suficiente para una mascota? Si rentas,



es probable que debas hablar con el dueño con anterioridad.

- 4 ¿Qué tipo de mascota se adaptaría mejor al estilo de vida de tu familia? ¿Te gusta la independencia del gato o la actividad de un perro?
- 5 ¿Tienes niños pequeños? ¿Cuál sería el mejor tipo de mascota para ellos?
- 6 ¿Sufren de algún tipo de alergia en la familia?
- 7 ¿Tienes los fondos para adoptar? Con una mascota en casa, siempre hay que pensar en los imprevistos y sus gastos extras.

Adoptando un perro

Si este es tu caso, ten en cuenta que probablemente debas dedicar tiempo al entrenamiento o inclusive solicitar la ayuda de un profesional, ¿tienes el tiempo, energía y dinero para ello?

Algunos de los gastos a tener en cuenta son:

- El costo de compra o adopción
- Comida, cama, collar y juguetes
- Visita al vet y vacunas anuales
- Entrenamiento
- Peluquería canina y uñas

Espera gastar alrededor de no menos de \$70 por mes para gastos relacionados con mascotas aparte del gasto inicial. ■

Thank You

Healthcare Workers and Essential Workers

Portal
magazine



STANDALONE ARTICLE #2 | Fall 2020 | Vol. 7 - No. 16

Editor: Laura Saavedra | **Co-Editor:** Katrina Smith

Contributing Writers: Monica Mandell

Art and Digital Content Development: Two Points Design | info@twopointsdesign.com | www.twopointsdesign.com

Contributing Art: Angie Landivar-Arrington

Advertising: sales@portalmagazine.com | 914-792-8483

Marketing: Rocío Vallejo | Two Points Design LLC

www.PortalMagazineNY.com | info@portalmagazine.com | (914) 792-8483 | Westchester, NY

Portal Magazine is published quarterly by Two Points Design LLC. Portal Magazine is distributed free of charge. Please, one copy per reader. We reserve the right to edit, reject, publish, or comment editorially on all submitted material. We cannot be responsible for the return of any submitted material. Portal Magazine is not responsible for the articles sources, nor of the content sent by the authors, readers, and / or advertisers.

Portal Magazine ©2013-2020. All rights reserved. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited.

Follow Us



PortalMagazineNY



PortalMagazineNY

www.PortalMagazineNY.com



STANDALONE ARTICLES #1 | Fall - Winter 2020/21 | Vol. 8 - No. 17

Editor: Laura Saavedra | **Co-Editor:** Katrina Smith

Contributing Writers: Samantha Gambino, PSYD | Spanish4k.com

Art and Digital Content Development: Two Points Design | info@twopointsdesign.com | www.twopointsdesign.com

Advertising: sales@portalmagazine.com | 914-792-8483

Marketing: Rocío Vallejo | Two Points Design LLC

www.PortalMagazineNY.com | info@portalmagazine.com | (914) 792-8483 | Westchester, NY

Portal Magazine is published quarterly by Two Points Design LLC. Portal Magazine is distributed free of charge. Please, one copy per reader. We reserve the right to edit, reject, publish, or comment editorially on all submitted material. We cannot be responsible for the return of any submitted material. Portal Magazine is not responsible for the articles sources, nor of the content sent by the authors, readers, and / or advertisers.

Portal Magazine ©2013-2020. All rights reserved. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited.

Follow Us



PortalMagazineNY



PortalMagazineNY

www.PortalMagazineNY.com



STANDALONE ARTICLES #1 | Winter 2020/21 | Vol. 8 - No. 17

Editor: Laura Saavedra | **Co-Editor:** Katrina Smith

Contributing Writers: Samantha Gambino, PSYD | Spanish4k.com

Art and Digital Content Development: Two Points Design | info@twopointsdesign.com | www.twopointsdesign.com

Advertising: sales@portalmagazine.com | 914-792-8483

Marketing: Rocío Vallejo | Two Points Design LLC

www.PortalMagazineNY.com | info@portalmagazine.com | (914) 792-8483 | Westchester, NY

Portal Magazine is published quarterly by Two Points Design LLC. Portal Magazine is distributed free of charge. Please, one copy per reader. We reserve the right to edit, reject, publish, or comment editorially on all submitted material. We cannot be responsible for the return of any submitted material. Portal Magazine is not responsible for the articles sources, nor of the content sent by the authors, readers, and / or advertisers.

Portal Magazine ©2013-2020. All rights reserved. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited.

Follow Us



[PortalMagazineNY](https://www.facebook.com/PortalMagazineNY)



[PortalMagazineNY](https://www.instagram.com/PortalMagazineNY)

www.PortalMagazineNY.com



STANDALONE ARTICLES #2, #3, #4 | Fall 2020 | Vol. 7 - No. 16

Editor: Laura Saavedra | **Co-Editor:** Katrina Smith

Contributing Writers: Peter Gouveia and Cristina Balsama, Carolina Rojas, Nanaz Khosrowshahi

Art and Digital Content Development: Two Points Design | info@twopointsdesign.com | www.twopointsdesign.com

Advertising: sales@portalmagazine.com | 914-924-9738

Marketing: Rocío Vallejo | Two Points Design LLC

www.PortalMagazineNY.com | info@portalmagazine.com | (914) 924-9738 | Westchester, NY

Portal Magazine is published quarterly by Two Points Design LLC. Portal Magazine is distributed free of charge. Please, one copy per reader. We reserve the right to edit, reject, publish, or comment editorially on all submitted material. We cannot be responsible for the return of any submitted material. Portal Magazine is not responsible for the articles sources, nor of the content sent by the authors, readers, and / or advertisers.

Portal Magazine ©2013-2020. All rights reserved. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited.

Follow Us



PortalMagazineNY



PortalMagazineNY

www.PortalMagazineNY.com



STANDALONE ARTICLES #2, #3, #4, #5 | Fall 2020 | Vol. 7 - No. 16

Editor: Laura Saavedra | **Co-Editor:** Katrina Smith

Contributing Writers: Peter Gouveia and Cristina Balsama, Carolina Rojas, Nanaz Khosrowshahi

Art and Digital Content Development: Two Points Design | info@twopointsdesign.com | www.twopointsdesign.com

Advertising: sales@portalmagazine.com | 914-792-8483

Marketing: Rocío Vallejo | Two Points Design LLC

www.PortalMagazineNY.com | info@portalmagazine.com | (914) 792-8483 | Westchester, NY

Portal Magazine is published quarterly by Two Points Design LLC. Portal Magazine is distributed free of charge. Please, one copy per reader. We reserve the right to edit, reject, publish, or comment editorially on all submitted material. We cannot be responsible for the return of any submitted material. Portal Magazine is not responsible for the articles sources, nor of the content sent by the authors, readers, and / or advertisers.

Portal Magazine ©2013-2020. All rights reserved. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited.

Follow Us



[PortalMagazineNY](https://www.facebook.com/PortalMagazineNY)



[PortalMagazineNY](https://www.instagram.com/PortalMagazineNY)

www.PortalMagazineNY.com