

# Portal

magazine

**Summer Camp**  
*What to expect*  
*Qué esperar*

**Children  
and electronic  
devices**

Aparatos  
electrónicos

*Lava Lamp*  
*Lámpara de lava*





Spring 2021



## Feature Destacado

### 8 Summer camp 2021

What to expect

**Campamento de verano 2021**

Qué esperar

### Advertorial Publicidad

- 5 Depression and anxiety in kids isolated from school?  
Depresión y ansiedad en estudiantes aislados de la escuela

### General Interest

#### Interés General

- 10 Smart financial decisions  
Decisiones financieras inteligentes

### Technology Tecnología

- 14 Children and electronic devices  
Los niños y los aparatos electrónicos

### Entertainment

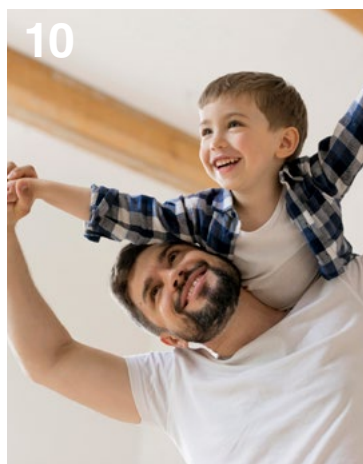
#### Entretenimiento

- 17 Lava Lamp – Alka Seltzer  
Lámpara de lava con Alka Seltzer

- 17 New book:  
Thrivors, by Michele Borba, Ed.D.  
Libro nuevo:  
Thrivors, por Michele Borba, Ed.D.

### Kids World Mundo Infantil

- 18 Portal Magazine Kids Zone  
Special Edition  
Re-creo Revista, Escuela Argentina de Greenwich



## editor's note

### Spring of Surprises



At Portal Magazine it is our greatest wish that this spring will bring us to a “new normal” after a year of life affected by the pandemic. Despite the challenges still facing our community, there

is much to be thankful for.

Most of us, especially our children, are ready to get back outside and enjoy all the activities we have missed during the pandemic months. In this edition, we bring you news about summer camps (p. 8.)

Also, we are sharing information that may help if you think your child is experiencing depression (page 5).

The arrival of spring break is a good time to focus on how to educate kids about using social media networks and the internet, (p. 14). Portal Magazine is also partnering with “La Escuela Argentina de Greenwich.” The 7th graders have become journalists and are sharing interesting articles of general interest in the new Re-creo Revista Special Edition, (p. 18.)

From all of us at Portal Magazine, we wish you a spring full of new beginnings and happy experiences!

**Happy Spring!**

Laura Saavedra

Portal Magazine Editor

Spring 2021  
Vol. 9 - No. 18

#### Editor

Laura Saavedra

#### Co-Editor

Katrina Smith

#### Contributing Writers

Michele Borba, Ed.D.  
Monica Mandell, LMSW  
Joseph DeGasperis  
Rocio Vallejo  
Escuela Argentina de Greenwich

#### Graphic Design

Two Points Design  
www.twopointsdesign.com

#### Advertising

sales@portalmagazine.com  
914-792-8483

#### Translation to English

Katrina Smith

#### Translation to Spanish

Spanish 4 Kids

#### Digital Content Development

www.twopointsdesign.com

#### Marketing

Rocío Vallejo  
Two Points Design

**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 ©2013-2021. All rights reserved. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited.

#### Follow Us



PortalMagazineNY



PortalMagazineNY

**www.PortalMagazineNY.com**



# Winter and Spring **SPANISH CLASSES**

*Individual and Group Classes*

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



español

**VIRTUAL AND  
IN-PERSON CLASSES**

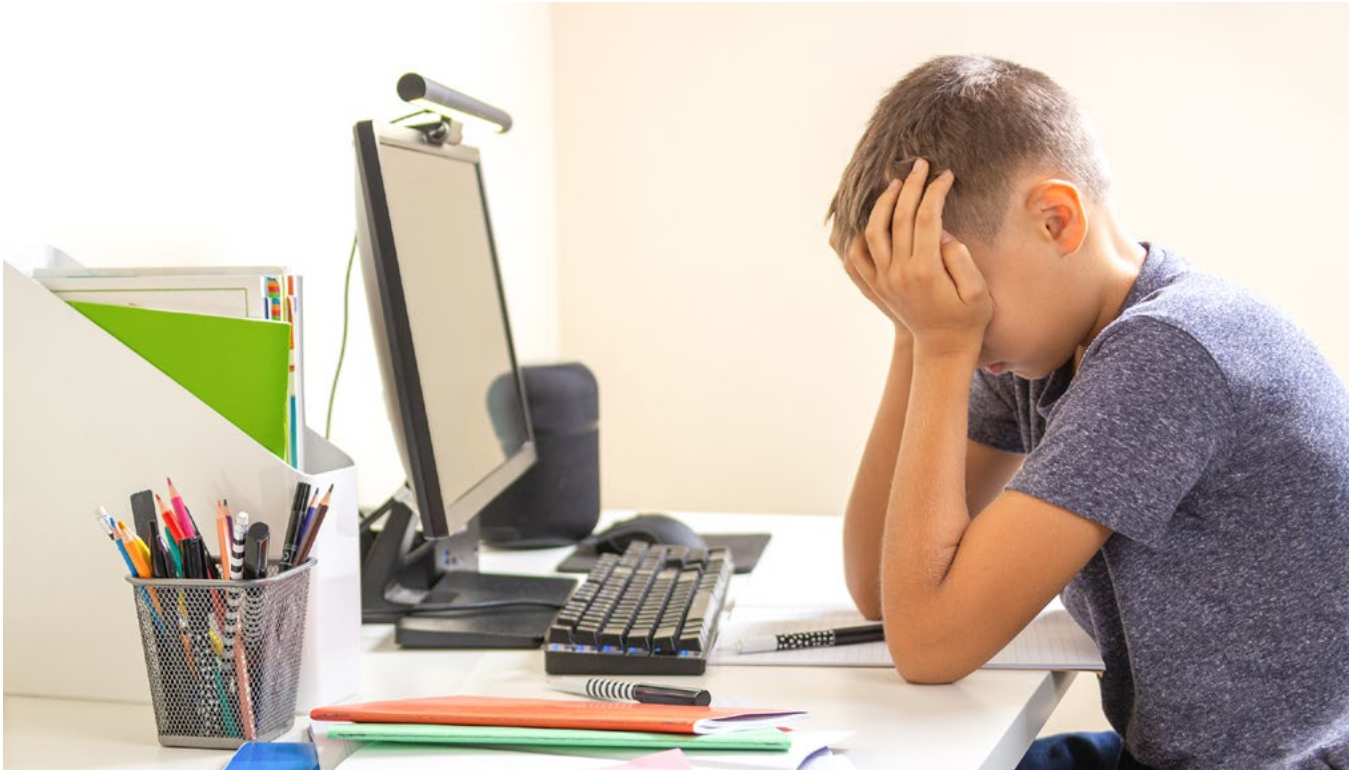
Locations:

- Online
- West Harrison and Stamford outdoor classes



(914) 984-3644 | [info@spanish4k.com](mailto:info@spanish4k.com) | [www.spanish4k.com](http://www.spanish4k.com)

# Depression and anxiety in kids isolated from school



Monica L. Mandell, LMSW  
Bilingual Social Worker  
Educational Advocate  
MLM Advocacy  
[www.mlmadvocacy.com](http://www.mlmadvocacy.com)  
914-308-0751

**It has been a full year since schools shut their doors, forcing staff and students to connect online and completely changing a typical school day. The result of this change is not only reduced learning opportunities, but also a reduction in social and emotional connections.**

## **How have limited social interactions affected students?**

Over this past year, there has been a reported increase in students feeling overwhelmed and anxious about the loss of school connections and experiences. This has led to a rise in feelings of anxiety and depression. Many kids feel isolated and unstimulated. This is something that all community stakeholders should be concerned about.

## What are the signs that a parent should look for?

Anxiety is the inability to control feelings of worry. It can lead to feeling edgy, restless, or easily fatigued. It can also cause problems with concentration and sleep.

Here are some signs that should alert a parent that their child may be feeling either anxious or depressed:

- Lack of desire to interact with family
- Unable to get up in the morning and sleeping most of the day
- A decrease in interactions with friends
- Not connecting to online classes
- Remaining in their bedroom for most of the day
- Complaining about too much screen time
- All these signs may indicate that your child may be feeling overwhelmed by the current situation.

### **Is your child struggling in school**

I can help: Monica Mandell, LMSW  
914-308-0751  
[www.mlmadvocacy.com](http://www.mlmadvocacy.com)

## How can your child's school help?

The first point of contact for a parent who is concerned about their child feeling anxious or depressed is the school.

Call the school guidance counselor, school social worker, or school psychologist. These individuals can begin the process of understanding what your child is experiencing and whether the problem is using the technology or their mental well-being. The school can also connect parents with outside resources for further assistance.

Parents should remember that this is a very unusual school year which has led to an alarming rise in feelings of anxiety and depression among students. **As schools begin to reopen, those students will hopefully begin to feel supported by their school environment.** Many students may not verbally express how they are feeling but if we pay attention to the signs, their actions speak louder than words.

If you have questions or concerns about your child's mental well-being, do not hesitate to contact the school for help. ■



**ZOOM** / to the  
**NEW NORMAL**

## Clases para todos

Servicios virtuales de bajo costo  
al alcance de la comunidad  
latina.



Clases de:  
Música,  
Baile, Cocina  
y más.



Profesionales:  
Psicólogos,  
Veterinarios, Nutrición  
y más.



Clases de:  
Idiomas, Artes,  
Matemáticas  
y más.

Envíanos un email o contáctanos por WhatsApp

+54 9 351 620 8869

[info@zoomtothenewnormal.com](mailto:info@zoomtothenewnormal.com)

# Summer camp 2021

## *What to expect*



Although summer camps will probably be open this year, there will be changes.

With greater knowledge about the spread of Covid-19, the arrival of vaccines, and the decreased transmission of the virus, camps are already planning to reopen for this summer. **Here are some changes camps may make to keep everyone safe:**



## 1. Social distancing and masks

Even though many are getting the Covid-19 vaccine, it is very likely that the virus will not disappear. Therefore, social distancing and mask use will continue whenever possible, as well as temperature checks and cleaning measures to prevent the spread of the virus.

## 2. Cohort groups

Campers may be put into small groups called cohorts. Children in a cohort will eat and play together. If a camper or counselor tests positive for Covid, the cohort can be quarantined without closing the entire camp.

## 3. Activities

Most camp activities will take place outdoors. The CDC has recommended to camp managers that activities take place outdoors so that virus transmission remains at low levels.

## 4. Swimming

Swimming programs may no longer be grouped by skill level but by cohort.

## 5. Limited spots

Some camps may limit enrollment to respect social distancing and others may not be able to reopen due to security or understaffing. It is advised that the search for a summer camp be done in advance.

## 6. Payments on standby

Due to the uncertainty of what may happen in a few months, some camps have delayed registration until spring. Camps that have already started enrollment may not take payment or they may ask for a small percentage of the payment.

## 7. Emotional support

Knowing that the children have been affected emotionally by the pandemic, it is possible that counselors at some camps may receive training to support the wellbeing of kids this summer.

## 8. Pre-camp quarantine

Sleepaway camps may require campers to quarantine for 10-14 days before camp starts this summer.

Plan in advance considering the ending of school year. ■



# OLMACA

DESIGN - HOME STYLING  
FINE ART

+ 1 347 931 7158 

@olmacastudio 

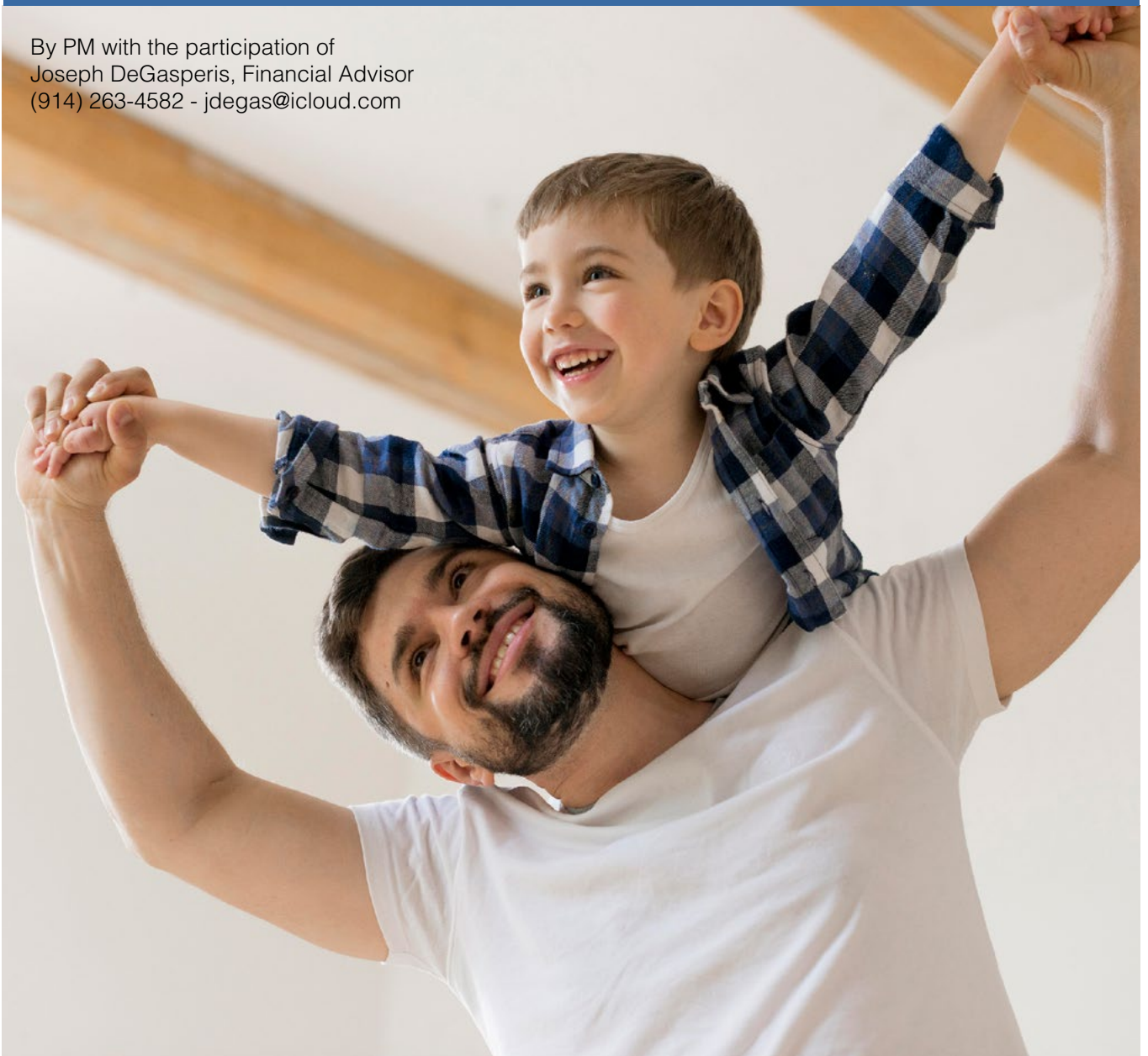
olmacastudio@gmail.com 



# Smart financial decisions

**For your future and the future of your family**

By PM with the participation of  
Joseph DeGasperis, Financial Advisor  
(914) 263-4582 - [jdegas@icloud.com](mailto:jdegas@icloud.com)



**Most parents dream about giving their children the best education possible, but they do not know how to take control of their income and expenses. Not knowing your costs and where the money is going can lead to financial distress, especially during current pandemic times. That is why it is especially important to keep a detailed monthly record of income and expenses, either digitally or in a written log.**

## **WHERE TO START**

- 1 Create a spreadsheet**  
Develop a spreadsheet to record all monthly income and expenses made with cash, cards, and virtual. This way you will be able to see where you are spending and how you can plan better for the future.
- 2 Budget 50-30-20**  
Make a budget considering how much you can spend, not how much you want to spend. A standard thought is that

your monthly income should be approximately 50% for food and rent, 30% for non-essentials (movies, dining out) and 20% for savings. This will ultimately lead to a savings reserve if income decreases, especially during the holiday season or in the event of an unforeseen event.

If you are not currently in these parameters, identify where you can save, which costs are essential, and which costs can be eliminated.

- 3 Save the bonuses**  
If you receive extra money, you should save all or half of it as part of your capital reserves for future unexpected expenses.
- 4 College and retirement**  
Create bank accounts for your children's studies (NY 529 plan) where a pre-established amount is debited from your account monthly, you should also open a retirement account (401K, IRA) for yourself.
- 5 New debt**  
Before embarking on a new line of credit, make sure that



your monthly savings will not be drastically affected. Compare fees and interest rates by going to several banks and asking the same questions.

## **6 Do not pay the minimum**

High interest rates can put you in more debt. Paying down debt and keeping payments current both help strengthen your credit score which can benefit you in the future. The better your score is, the lower interest rates you will pay.

**7 Impulsive spending** If you consider yourself an impulsive buyer, consider leaving your credit cards at home and paying with cash. Leave your house with just the right amount of money you plan to spend. Make a list before you enter the grocery store and stick to it.

**These recommendations can help you save for your long term goals. This might include buying a new car or having a wedding. Smart financial decisions are good for your future and the future of your family. ■**



## 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](http://sakhya yoga.com)  
or email to [yogasakhya@gmail.com](mailto:yogasakhya@gmail.com)

**\$120 p/p\***

\*Includes 5 FREE  
yoga classes!

 **Sakhya Yoga**



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](http://WWW.PAWSCROSSEDNY.ORG)

100 WAREHOUSE LANE SOUTH, ELMSFORD, NY 10523



# *Children and electronic devices*

How to educate kids about using  
social media networks and the internet

By Rocío Vallejo



**Responsible use of social media networks and the Internet is essential for the development of personality and self-esteem in children. This education is primarily the responsibility of parents.**

The average age recommended by psychologists for children to start using social media is 15 or 16 years old. However, the reality is that every year Internet users are younger and often beginning to access the web as early as 6 y/o.

Thanks to the Internet, it is possible to connect with the whole world, and social networks such as Facebook, Instagram, or Tik Tok help users keep in touch with friends. However, the web is not without its dangers and the most vulnerable are children. For this reason, it is essential to teach kids to make good use of the Internet and social media networks.

## **RECOMMENDATIONS FOR INTERNET USE BY CHILDREN AND ADOLESCENTS**

**Talk to your kids and set limits**  
Children were born with the Internet. It is part of their life and their way of communicating. They can recognize terms and concepts, but this does not mean that they completely understand their uses online. It is essential to talk to kids and clearly define which applications are appropriate for their age and which are not. Profiles of kids on social networks must be controlled by adults.

It is convenient if the computer is in a room of shared use within the house and not in the bedroom of a child, especially if they are under 14 years of age.

### **Maintain privacy**

Children must be aware of the dangers of accepting requests from strangers, as well as uploading personal photos to the Internet. They also need to know about the danger of giving out personal information online.

### **Establishing rules**

- Do not give personal information such as school name, residence address,



telephone numbers, full name, parents' names, etc.

- Never upload photos where you can see the street of residence, the name of the school, or details that can make it recognizable.
- Do not exchange photos with strangers.

### Limited use

Internet entertainment is easy and enjoyable for many adults, and this can be the case for kids too. It is very important to

establish a time limit for internet use and to encourage other types of activities, such as playing sports, reading, family games, etc.

**The Internet and social media networks offer endless possibilities, education, entertainment, fun, and new forms of communication. It is everyone's job to make the network a safe place so we can all take full advantage of its benefits. ■**

305.216.6847    juditvitoressypheryoga@gmail.com

ESPAÑOL & ENGLISH

# CLASES DE yoga

*La única verdad es Vivir feliz con uno mismo*

ONLINE & PRESENCIAL

The advertisement features a woman with blonde hair, wearing a dark blue long-sleeved top and colorful patterned leggings, sitting in a meditative lotus position on a purple yoga mat. She has her hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) and her eyes are closed. The background shows a serene sunset or sunrise over a body of water, with mountains in the distance. The text is overlaid on the image in various colors and fonts.

## Alka Seltzer Lava Lamp

### You will need:

- Clear container
- Vegetable oil
- Water
- Food coloring
- Alka-Seltzer tablets



### Instructions:

- Fill the container 1/2 full with veg. oil and 1/2 water.
- Add many drops of food coloring.
- Divide the Alka-Seltzer tablet into small pieces. Drop one of the pieces into the liquid and wait for the magic to happen. Keep adding little pieces to make the fun continue.

### QUESTIONS:

**What happens if you stir the mixture?**

- it explodes
- water and oil mix perfectly
- water and oil don't mixed

**What happens after you added the water?**

- it evaporated
- is transformed into a jelly-fish
- it went to the bottom of the container

### Connection to Science

The tablets and water mix to make a chemical reaction releasing carbon dioxide gas. These bubbles attach themselves to the colored water and cause them to float to the surface. When the bubbles pop, the color sinks back to the bottom of the bottle.

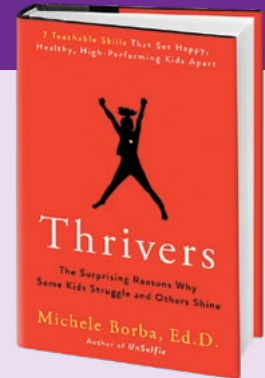
[Watch the YouTube tutorial >](#)

## NEW BOOK

### Thrivers

By Michele Borba, Ed.D.

Author of *UnSelfie*



### Want to Raise Creative Kids? Leave them Alone!

Curiosity is what helps children thrive, have greater psychological well-being and is as important as intelligence in determining how well kids do in school. Despite immense benefits, American kids' creativity is in freefall. Michele shares why micromanaging, rewarding and over-exuberant praise puts kids' curiosity on a short leash, and offers ways parents can help children maintain their hungry minds and develop "curious mindsets." You'll also learn why even arguing with kids and allowing solitude helps them learn this resilience superpower. ■



*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](http://WWW.TWOPPOINTSDESIGN.COM)

# TWO POINTS Design

Spring 2021



## Feature Destacado

### 8 Summer camp 2021

What to expect

**Campamento de verano 2021**

Qué esperar

### Advertorial Publicidad

- 5** Depression and anxiety in kids isolated from school?  
Depresión y ansiedad en estudiantes aislados de la escuela

### General Interest

#### Interés General

- 10** Smart financial decisions  
Decisiones financieras inteligentes

### Technology Tecnología

- 14** Children and electronic devices  
Los niños y los aparatos electrónicos

### Entertainment

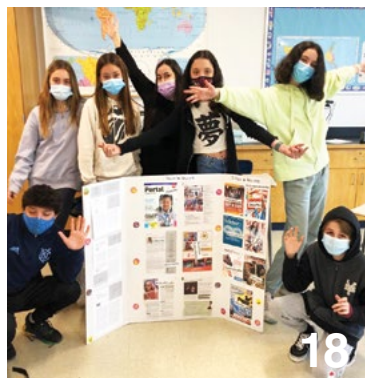
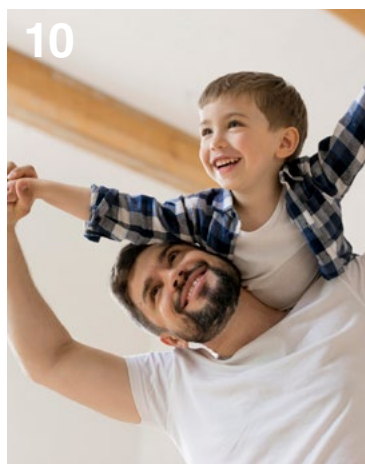
#### Entretenimiento

- 17** Lava Lamp – Alka Seltzer  
Lámpara de lava con Alka Seltzer

- 17** New book:  
Thrivors, by Michele Borba, Ed.D.  
Libro nuevo:  
Thrivors, por Michele Borba, Ed.D.

### Kids World Mundo Infantil

- 18** Portal Magazine Kids Zone  
Special Edition  
Re-creo Revista, Escuela Argentina de Greenwich





## nota del editor

### Primavera de sorpresas



En Portal Magazine es nuestro mayor deseo que esta primavera comience “la nueva normalidad” después de un año de pandemia. A pesar de los desafíos que aún enfrenta nuestra comunidad, hay

mucho que agradecer.

La mayoría de nosotros, especialmente los más pequeños, estamos listos para salir y disfrutar de todas las actividades que nos hemos perdido durante los meses de distanciamiento. En esta edición, te traemos noticias sobre las colonias de verano (p. 8.) Además, compartimos información de ayuda si crees que tu hijo está sufriendo de depresión (página 5).

La llegada de las vacaciones de primavera es un buen momento para centrarse en cómo educar a los niños sobre el uso de las redes sociales e internet (p. 14). Portal Magazine también se ha asociado con “La Escuela Argentina de Greenwich”. Los estudiantes de séptimo grado se han convertido en periodistas y están compartiendo interesantes artículos de interés general en la nueva Edición Especial Re-creo Revista, (p. 18.)

¡De parte de todos nosotros en Portal Magazine, les deseamos una primavera llena de nuevos comienzos y felices experiencias!

**Feliz Primavera**

Laura Saavedra

Portal Magazine Editor

Spring 2021  
Vol. 9 - No. 18

#### Editor

Laura Saavedra

#### Co-Editor

Katrina Smith

#### Contributing Writers

Michele Borba, Ed.D.  
Monica Mandell, LMSW  
Joseph DeGasperis  
Rocio Vallejo  
Escuela Argentina de Greenwich

#### Graphic Design

Two Points Design  
www.twopointsdesign.com

#### Advertising

sales@portalmagazine.com  
914-792-8483

#### Translation to English

Katrina Smith

#### Translation to Spanish

Spanish 4 Kids

#### Digital Content Development

www.twopointsdesign.com

#### Marketing

Rocío Vallejo  
Two Points Design

**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 ©2013-2021. All rights reserved. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited.

#### Follow Us



PortalMagazineNY



PortalMagazineNY

**www.PortalMagazineNY.com**

# Winter and Spring **SPANISH CLASSES**

*Individual and Group Classes*

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



español

**VIRTUAL AND  
IN-PERSON CLASSES**

Locations:

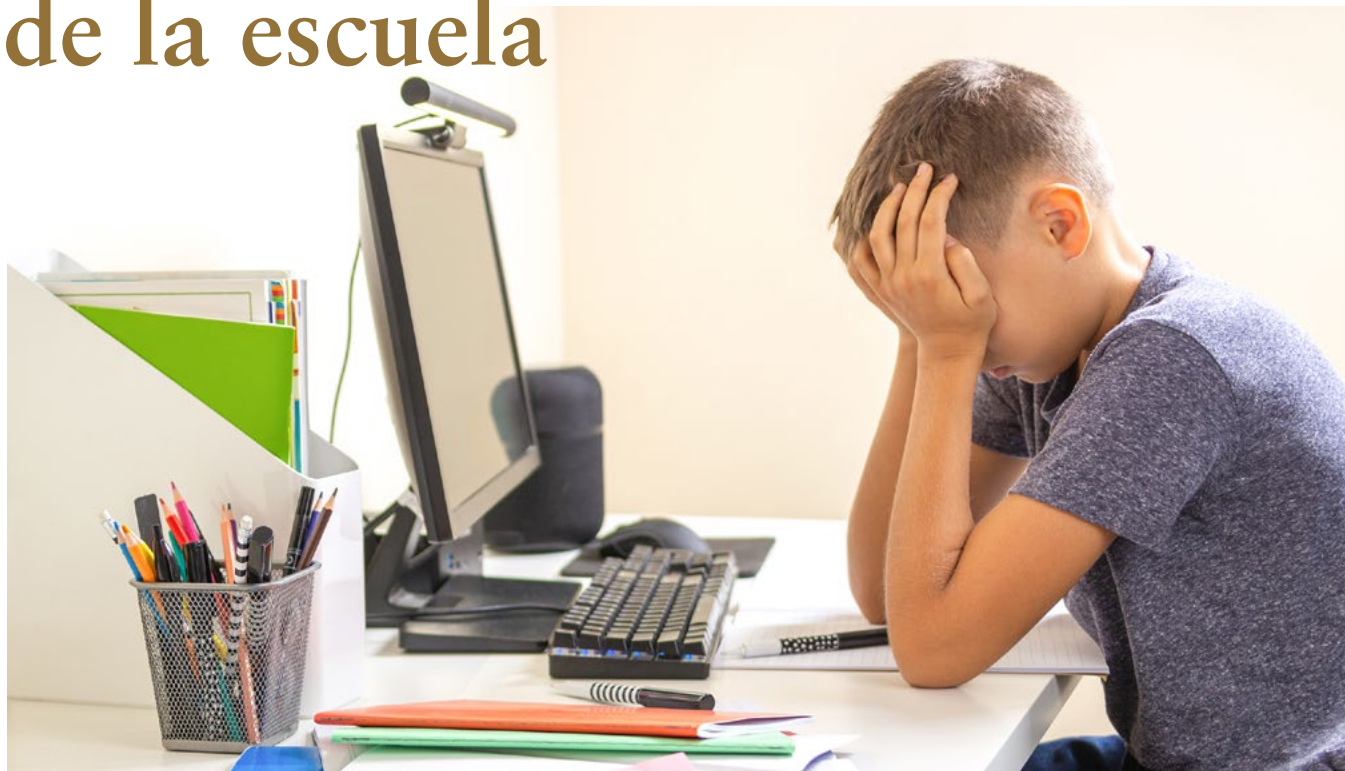
- Online
- West Harrison and Stamford outdoor classes



(914) 984-3644 | [info@spanish4k.com](mailto:info@spanish4k.com) | [www.spanish4k.com](http://www.spanish4k.com)



# Depresión y ansiedad en estudiantes aislados de la escuela



Monica L. Mandell, LMSW  
Bilingual Social Worker  
Educational Advocate  
MLM Advocacy  
[www.mlmadvocacy.com](http://www.mlmadvocacy.com)  
914-308-0751

**Hace un año que las escuelas cerraron obligando a profesores y estudiantes a conectarse en línea, cambiando completamente un día típico de clase. El resultado no solo ha reducido oportunidades para aprender, sino también las conexiones sociales.**

## **¿Cómo las limitaciones sociales han afectado a los estudiantes?**

El año pasado, hubo un aumento en casos de estudiantes agobiados y con falta de ánimo por la falta de interacciones sociales. Esto ha resultado en un incremento de ansiedad y depresión.

Muchos alumnos se sienten aislados y desanimados. Es algo que toda la comunidad debe estar pendiente.

La ansiedad es la incapacidad de controlar los sentimientos de preocupación. Puede resultar en sentimientos de inquietud, fatiga y puede causar problemas con la concentración y sueño. **Aquí algunos signos que deben alertar a un padre que su hijo puede estar sintiendo ansiedad o depresión:**

- Falta de interés para compartir con la familia
- Incapaz de levantarse por la mañana y dormir durante el día
- Disminución en interacciones con amigos
- No conectarse a las clases en línea
- Permanecer en el cuarto por la mayoría del día
- Quejarse sobre demasiado tiempo en el internet

Todas estas alertas pueden indicar que tu hijo se está sintiendo agobiado por la situación actual.

### **Is your child struggling in school**

I can help: Monica Mandell, LMSW  
914-308-0751  
[www.mlmadvocacy.com](http://www.mlmadvocacy.com)

### **¿Cómo puede ayudar la escuela?**

El primer contacto para un padre que está preocupado sobre su hijo es la escuela.

Llama al consejero, trabajador social, o el psicólogo de la escuela. Estas personas pueden empezar el proceso de comprender qué le pasa a tu hijo, y si el problema es la tecnología o su bienestar mental. La escuela también puede conectar a los padres con recursos externos para obtener más ayuda.

Debemos recordar que este es un año escolar muy inusual que ha provocado un aumento alarmante de los sentimientos de ansiedad y depresión entre los estudiantes. **Siendo que las escuelas comienzan a reabrir, es de esperar que estos estudiantes comiencen a sentirse apoyados por su entorno escolar.** Muchos estudiantes no expresan verbalmente cómo se sienten, pero si prestamos atención a las señales, sus acciones hablan por si solas.

Si tienes preguntas o inquietudes sobre el bienestar mental de tu hijo, no dudes en comunicarte con la escuela para obtener ayuda. ■



**ZOOM** / to the  
**NEW NORMAL**

## Clases para todos

Servicios virtuales de bajo costo  
al alcance de la comunidad  
latina.



Clases de:  
Música,  
Baile, Cocina  
y más.



Profesionales:  
Psicólogos,  
Veterinarios, Nutrición  
y más.



Clases de:  
Idiomas, Artes,  
Matemáticas  
y más.

Envíanos un email o contáctanos por WhatsApp

+54 9 351 620 8869

[info@zoomtothenewnormal.com](mailto:info@zoomtothenewnormal.com)

# Colonia de verano

## *Qué esperar*



Probablemente las colonias de verano estarán abiertas este año, pero habrá cambios.

Con un mayor conocimiento sobre la propagación del Covid-19, la llegada de las vacunas y la disminución de la transmisión del virus, los campamentos ya están planeando reabrir este verano. Aquí hay algunos cambios que los campamentos pueden hacer para mantener a todos a salvo:



## 1. Distanciamiento y máscaras

Aunque muchos están recibiendo la vacuna Covid-19, es muy probable que el virus no desaparezca. Por lo tanto, el distanciamiento social y el uso de máscaras continuarán siempre que sea posible, así como controles de temperatura y medidas de limpieza para prevenir la propagación del virus.

## 2. Grupos de cohortes

Los campistas serán divididos en grupos pequeños llamados cohortes. Los niños de una cohorte comerán y jugarán juntos. Si un campista o un consejero dan positivo con Covid, la cohorte puede ser puesta en cuarentena sin cerrar todo.

## 3. Actividades

La mayoría de las actividades se llevarán a cabo al aire libre. La CDC ha recomendado a los administradores de las colonias que las actividades se realicen al aire libre para que la transmisión del virus permanezca en un nivel bajo.

## 4. Natación

Los programas de natación no serán agrupados por nivel de habilidad, sino por cohorte.

## 5. Plazas limitadas

Algunas colonias limitarán la

inscripción para respetar el distanciamiento social y es posible que otros no puedan reabrir debido a la seguridad o la falta de personal. Se aconseja que la búsqueda de una colonia de verano se realice con antelación.

## 6. Pagos en espera

Debido a la incertidumbre de lo que puede suceder en unos meses, algunos campamentos han retrasado la inscripción hasta la primavera. Es posible que las colonias que ya han comenzado a inscribir no acepten el pago o pidan un pequeño anticipo.

## 7. Apoyo emocional

Sabiendo que los niños se han visto afectados emocionalmente por la pandemia, es posible que los consejeros de algunos campamentos reciban capacitación para apoyar el bienestar de los niños este verano.

## 8. Cuarentena previa al campamento

Los campamentos Sleepaway pueden requerir que los campistas se mantengan en cuarentena durante 10 a 14 días antes de que comience el campamento este verano.

Planifica con anticipación considerando el final del año escolar. ■



# OLMACA

DESIGN - HOME STYLING  
FINE ART

+ 1 347 931 7158 

@olmacastudio 

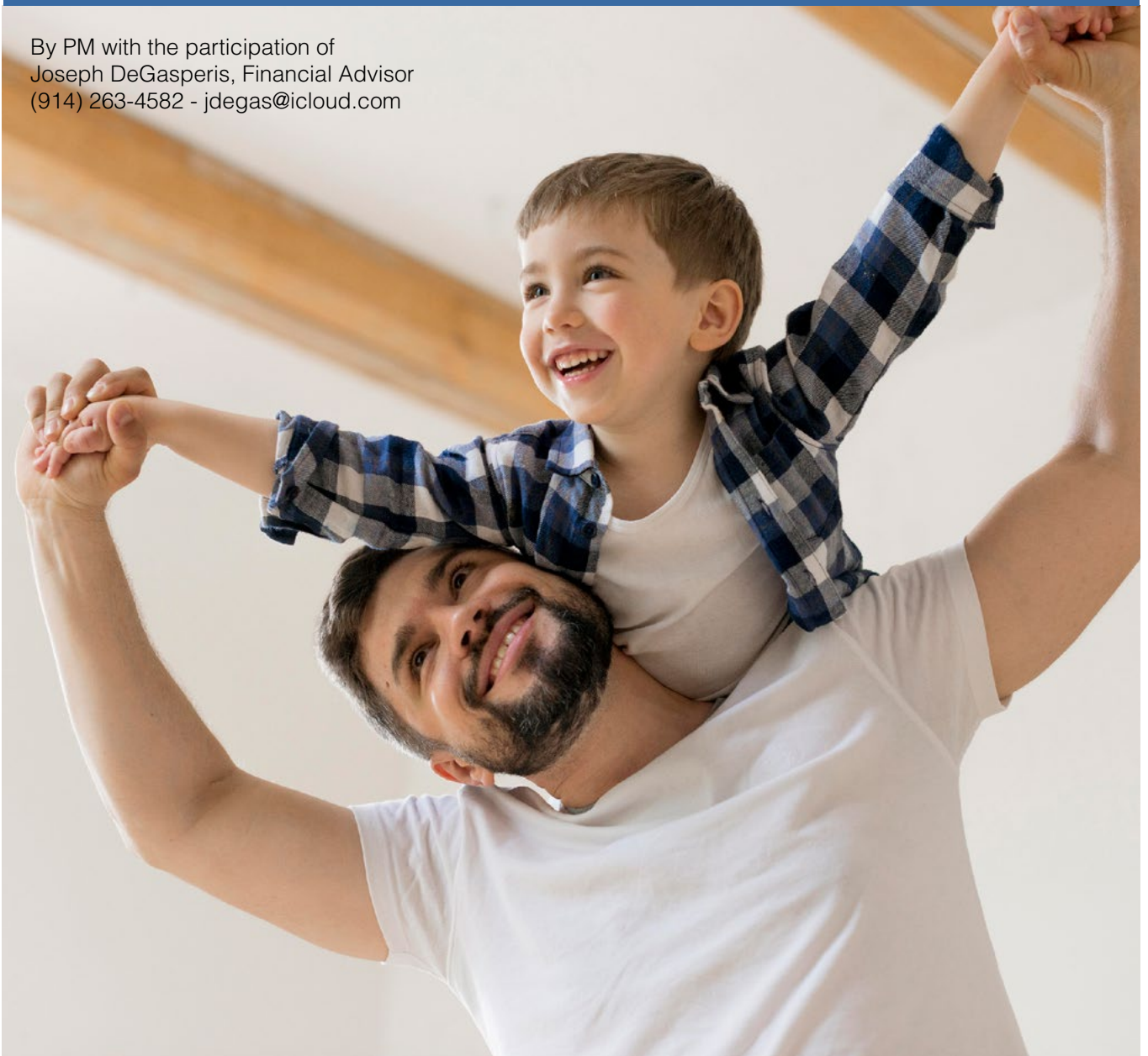
olmacastudio@gmail.com 



# Decisiones financieras inteligentes

Para tu futuro y el futuro de tu familia

By PM with the participation of  
Joseph DeGasperis, Financial Advisor  
(914) 263-4582 - [jdegas@icloud.com](mailto:jdegas@icloud.com)



**Muchas personas sueñan con darle a sus hijos la mejor educación posible, sin realmente tomar control de sus ingresos y gastos. No saber cuánto y en qué se gasta puede conducir a la ruina, sobre todo cuando impensables pandemias se presentan. Por eso es muy importante llevar un registro mensual detallado de nuestros ingresos y egresos tanto en efectivo como digital.**

## **POR DONDE COMENZAR**

**1 Crea una planilla**  
Desarrolla una planilla para registrar todos los ingresos y egresos mensuales realizados en efectivo, con tarjeta o virtual. De esta manera podrás ver en que estas gastando y programarte mejor para el futuro.

**2 Presupuesta 50-30-20**  
Elabora un presupuesto no considerando cuánto quieres gastar sino cuánto puedes gastar. Se considera que las

reservas de los ingresos debieran ser 50% para comida y renta, 30% no esenciales y 20% para ahorros. De esta manera tendrás disponible cuando los ingresos sean bajos, en temporadas de gastos o ante un imprevisto. Si actualmente no estás en estos parámetros, identifica en qué elementos puedes ahorrar, cuáles son esenciales y de qué otros puedes prescindir.

**3 Guarda los bonos**  
Si recibes dinero extra sepáralo o guarda la mitad si es posible como parte de tu capital para futuros gastos.

**4 Universitarios y retiro**  
Crea cuentas bancarias para los estudios de tus hijos en donde te debiten mensualmente un importe preestablecido de tu cuenta, como así también una cuenta de retiro para ti.

**5 Más gastos**  
Antes de embarcarte en una nueva línea de crédito, asegúrate de que tus ahorros mensuales no se verán drásticamente afectados e investiga que las comisiones e



intereses no sean sobreelevados.

**6 No pagues el mínimo**  
Mantén tus deudas al día y no atrases los pagos ya que los intereses son elevados y pueden endeudarte.

**7 Gastos impulsivos**  
Si te consideras un gastador impulsivo considera guardar tus tarjetas de crédito y manejarte con efectivo. Sal de

tu casa con el dinero justo que piensas gastar.

Estos puntos podrán ayudarte a decidir entre manejar un auto del año o el actual, decidir entre una fiesta grande o sencilla, como así también tomar otras decisiones inteligentes para tu futuro y el de tu familia. ■

305.216.6847    juditvitoressypheryoga@gmail.com

ESPAÑOL & ENGLISH

CLASES DE  
*yoga*

*La única verdad es Vivir feliz con uno mismo*

ONLINE & PRESENCIAL



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](http://WWW.PAWSCROSSEDNY.ORG)

100 WAREHOUSE LANE SOUTH, ELMSFORD, NY 10523



# Los niños y los dispositivos electrónicos

## Cómo educarlos para el uso de las redes sociales e internet

By Rocío Vallejo



**El uso responsable de las redes sociales e Internet es fundamental para el desarrollo de la personalidad y la autoestima de los más pequeños. Y una responsabilidad de los padres, la educación de sus hijos en este sentido.**

Aunque la edad promedio recomendada por los psicólogos para que los niños comiencen a usar las redes sociales son los 15 o 16 años, la realidad es que cada año los internautas son más jóvenes y empiezan a acceder a Internet a partir de los 6 años.

Gracias a Internet es posible conectarse con todo el mundo y a través de las redes sociales como Facebook, Instagram o Tik Tok mantenerse en contacto con amigos, pero la red no está exenta de peligros y los más vulnerables son los niños. Por esto, es fundamental enseñarles a hacer un buen uso de Internet y las redes sociales.

## **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE INTERNET EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**

### **Habla con tus hijos y establece límites**

Los niños han nacido con Internet, forma parte de su vida y de su forma de comunicarse. Son capaces de reconocer términos y conceptos, pero esto no significa que los comprendan y entiendan su utilidad. Es fundamental hablar con ellos y definir de forma clara cuáles son las aplicaciones apropiadas para su edad y cuáles no lo son. Los perfiles en redes sociales deben estar controlados por adultos, hasta su mayoría de edad.

Por otra parte, es conveniente que la computadora esté en una habitación de uso compartido dentro de la casa y no en el dormitorio de nuestros hijos, sobre todo si estos son menores de 14 años.

### **Mantener la privacidad**

Es muy importante que los niños sean conscientes de los peligros de aceptar solicitudes de desconocidos, así como subir fotos personales a Internet. Es fundamental que tengan muy claro cuál es el peligro de dar información a desconocidos.



## Establece normas de este tipo:

- No dar información personal como el nombre del colegio, la dirección, números de teléfono, nombre completo y de los padres, etc.
- Nunca subir fotos donde se vea claramente la calle de residencia, el nombre del colegio ni detalles que puedan hacerlo reconocible.
- No intercambiar fotos con desconocidos.

## Uso limitado

Entretenerse con Internet resulta fácil para cualquier adulto, por

lo que también puede serlo para un niño. Es muy importante establecer un límite de tiempo para su uso y fomentar otro tipo de actividades, como practicar deportes, la lectura, juegos en familia, etc.

**Internet y las redes sociales ofrecen un sinfín de posibilidades, de educación, de entretenimiento para todos los gustos y de nuevas formas de comunicación. Es una tarea de todos hacer de la red un lugar seguro y así poder aprovechar al máximo sus beneficios. ■**



## 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](http://sakhya yoga.com)  
or email to [yogasakhya@gmail.com](mailto:yogasakhya@gmail.com)

**\$120 p/p\***

\*Includes 5 FREE  
yoga classes!

 Sakhya Yoga

## Lámpara de lava - Alka Seltzer

### Necesitarás:

- Recipiente transparente
- Colorante alimenticio
- Tabletas de Alka-Seltzer
- Aceite y agua

### Instrucciones:

- Llena el recipiente mitad aceite y mitad agua.
- Agrega varias gotas de colorante.
- Divide la tableta de Alka-Seltzer en trozos pequeños. Pon una de las piezas en el líquido y espera a que suceda la magia. Sigue agregando pequeñas piezas para que la diversión continúe.



### PREGUNTAS:

¿Qué pasa si revuelves la mezcla?

a) explota b) el agua y el aceite se mezclan perfectamente c) el agua y el aceite no se mezclan

¿Qué sucede después de agregar el agua? a) se evapora b) se transforma en una medusa c) el agua va al fondo

### Conexión con la ciencia

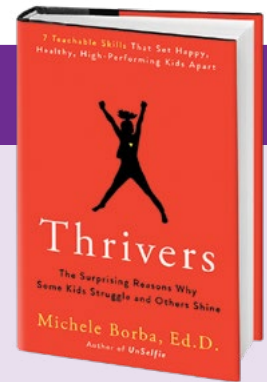
Las tabletas y el agua se mezclan haciendo una reacción química que libera dióxido de carbono. Estas burbujas se adhieren al agua coloreada y hacen que floten hacia la superficie. Cuando las burbujas explotan, el color vuelve al fondo de la botella.

[Mira el tutorial en YouTube >](#)

## NEW BOOK

### Thrivers

By Michele Borba,  
Ed.D.  
Author of UnSelfie



### ¿Quieres criar hijos creativos? ¡Déjalos en paz!

La curiosidad es lo que ayuda a los niños a prosperar, a tener un mayor bienestar psicológico y es tan importante como la inteligencia lo es para determinar qué tan bien les va en la escuela. A pesar de los inmensos beneficios, la creatividad de los niños estadounidenses está en caída libre. Michele comparte por qué la microgestión, las recompensas y los elogios exuberantes ponen la curiosidad de los niños a raya, y ofrece formas en que los padres pueden ayudar a los niños a mantener sus mentes hambrientas y desarrollar una “mentalidad curiosa”. También aprenderá por qué incluso discutir con los niños y permitir la soledad les ayuda a aprender este superpoder de resiliencia. ■



*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](http://WWW.TWOPPOINTSDESIGN.COM)

# TWO POINTS Design