

Portal

magazine

*Summer
skin tips*

**Back to the
office anxiety**

Regreso a la oficina: ansiedad

**Coding at
Home for Kids**

Programación para niños

Summer - Verano 2021



11



25



28



20

Feature Destacado

3 What we have survived

Lo que hemos sobrevivido

11 Back to the office anxiety

Ansiedad por el regreso a la oficina

Advertorial

Publicidad

7 Summer School, yes or no
Escuela en verano, si o no

General Interest

Interés General

18 Benefits of being a young bilingual explained

Beneficios de ser un joven bilingüe, explicación simple

25 Summer skin tips

Cuidado de la piel durante el verano

28 Traffic back to normal

Tránsito vehicular, otra vez normal

Technology

Tecnología

20 Coding at Home For Kids

Programación para niños

On the Go

Salidas

27 Beaches to visit this summer!

¡Playas a visitar este verano!

What we have survived



BY
KATRINA SMITH

The past year has been the most tumultuous roller coaster ride of our lifetimes. Almost everyone has been (or knows someone who has been) utterly shattered by the coronavirus pandemic. Lives have been lost or forever changed, businesses have closed or fluctuated, and school rules and protocols have varied with the weather.

Some shifts made by society have been for the good. Our modes of communication might be one corona-change that will live on in our “new normal.” Zoom has become a staple for schools, churches, family gatherings, and business transactions. You can even sign legal documents these

days over zoom with a notary! Parents can attend teacher-conferences from work or while traveling and many employees have figured out a way to work from home and spare themselves the grind of a daily commute.

On the other hand, the pandemic has also left scars upon the landscape. For example, it’s hard not to notice how the poor have suffered disproportionately more throughout this ordeal. While wealthy communities have adapted easily to working from home, city businesses, transportation, and hospitality industries have shuttered at unprecedented levels with few alternatives for rebound. Communities already strapped with



poverty and crime saw schools remain “remote” for much of this year. Making up for a year of back rent is near impossible when you barely had enough for food to begin with. More rapidly now, our American middle class is disappearing. The reality is a stark contrast between rich and poor with little in between.

Despite the hardships plaguing our communities, we have weathered the storm with grit and determination. We are fundamentally different, but glimpses of clear skies lie ahead. Even as we begin to shed masks and hug our friends and family again, it’s important to take a step back and reflect on what we have survived. With the good and the bad of all the changes this past year has brought, we have all made it through an experience that will go down in the history books. ■

Lo que hemos sobrevivido

Los últimos tiempos han sido la montaña rusa más tumultuosa de nuestras vidas. Casi todos hemos conocido a alguien destrozado por la pandemia de coronavirus. Se han perdido vidas, los negocios han cerrado o han fluctuado y las reglas y protocolos escolares han variado continuamente.

De todos estos cambios sociales, algunos han sido para bien. Nuestro nuevo modo de comunicación podría ser un cambio de Covid que vivirá en nuestra “nueva normalidad”. Zoom se ha convertido en un elemento básico para escuelas, iglesias, reuniones familiares y transacciones comerciales. ¡Incluso

usado para firmar documentos legales mediante un notario! Los padres pueden asistir a conferencias de maestros desde el trabajo o mientras viajan y muchos empleados han descubierto una manera de trabajar desde casa y ahorrarse la rutina de un viaje diario.

Por otro lado, la pandemia también ha dejado cicatrices en el paisaje. Por ejemplo, es difícil no darse cuenta de cómo los pobres han sufrido desproporcionadamente más a lo largo de esta terrible experiencia. Si bien las comunidades ricas se han adaptado fácilmente a trabajar desde casa, las

industrias de negocios, transporte y hotelería de la ciudad se han cerrado a niveles sin precedentes con pocas alternativas para recuperarse. Las comunidades que ya estaban agobiadas por la pobreza y el crimen vieron como las escuelas permanecieron “remotas” durante gran parte de este año. Recuperar un año de alquiler atrasado es casi imposible cuando apenas se tenía suficiente para comer. Más rápidamente ahora, nuestra clase media estadounidense está desapareciendo. La realidad es un marcado contraste entre ricos y pobres con poco en el medio.

A pesar de las dificultades que azotan a nuestras comunidades, hemos sorteado



la tormenta con determinación. Somos fundamentalmente diferentes, pero nos esperan atisbos de cielos despejados. Incluso cuando comenzamos a quitarnos las máscaras y abrazar a nuestros amigos y familiares nuevamente, es importante dar un paso atrás y reflexionar sobre lo que hemos sobrevivido. Con lo bueno y lo malo de todos los cambios que ha traído la pandemia, todos hemos superado una experiencia que quedará en los libros de historia. ■

Summer - Verano 2021
Vol. 9 - No. 19

Editor

Laura Saavedra

Co-Editor

Katrina Smith

Contributing Writers

Christina Stone, LCSW
Monica Mandell, LMSW
Judith Vitores-Sypher
Spanish for Kids

Graphic Design

Two Points Design
www.twopointsdesign.com

Advertising

sales@portalmagazineny.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@portalmagazineny.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

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 | www.spanish4k.com

Summer School, *yes or no*



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

This has been a strange school year. At first, students were home, then some chose hybrid while others chose to remain remote. There were no vaccines available and now they are widely distributed to anyone above the age of 12.

As a result of all this turmoil, school was hard and many students could not keep up with the demands of this unique school year. Many others even presented mental health issues such as depression and anxiety. Now summer is here and the question facing many families is if it is a good idea to keep students in summer school when offered.

There is no one answer to this

question, but it is true that having time off is very important. It allows our brains to recharge and relax. Having time for reading or sitting with eyes closed while practicing mindful breathing can be a very healthy activity for your child. Let's remember that many students have been affected by the stress of the pandemic.

If your decision is to give your child the chance of going to a camp or even getting a summer job, then August can be a good time to get back into a routine of getting ready for the school year. This may mean reading a required book or doing some math practice. Get the muscles in the brain working again.

It is very important that if your child continues to exhibit mental health distress, to find a therapist that can address those concerns

Is your child struggling in school

I can help: Monica Mandell, LMSW
914-308-0751
www.mlmadvocacy.com

prior to the new school year. Perhaps talking to a mental health professional will allay the fears of returning after a long pause.

Go and enjoy the summer, feel the sun and warmth of each day. And, most importantly, enjoy family time. ■

Escuela en verano, *si o no*

Este ha sido un año escolar extraño y de contrastes. En el inicio escolar, las clases fueron desde casa. Luego llegó la opción de educación híbrida y/o remota. No había vacunas disponibles y ahora se distribuyen ampliamente a cualquier persona mayor de 12 años.

Como resultado de toda esta confusión, la escuela fue difícil y muchos estudiantes no pudieron mantenerse al

día con las demandas del año escolar. Muchos otros incluso presentaron problemas de salud mental como depresión y ansiedad. Ahora el verano está aquí y la pregunta que enfrentan muchas familias es si es una buena idea mantener a los estudiantes en la escuela de verano, cuando es ofrecida.

No hay una respuesta única para esta pregunta, pero es cierto que tener tiempo libre es muy importante. Permite que nuestro cerebro se recargue y se relaje. Tener tiempo para leer o sentarse con los ojos cerrados mientras se practica respiración puede ser una actividad muy saludable para tu hijo. Recordemos que muchos estudiantes se han visto afectados por el estrés de la pandemia.

Si tu decisión es darle a tu hijo la oportunidad de ir a un campamento o incluso conseguir un trabajo de verano, entonces agosto puede ser un

buen momento para volver a la rutina de prepararse para el año escolar. Esto puede significar leer un libro escolar o practicar matemática, haciendo que los músculos del cerebro vuelvan a funcionar.

Es muy importante que, si tu hijo continúa mostrando problemas de salud mental, encuentres un terapeuta que pueda abordar esas preocupaciones antes del nuevo año escolar. Quizás hablar con un profesional de la salud mental alivie los temores de regresar después de una larga pausa.

Disfruta el verano, siente el sol y el calor de cada día. Y, lo más importante, disfruta del tiempo en familia. ■

¿Está su hijo con dificultades en la escuela?

Puedo ayudar: Monica Mandell,
LMSW 914-308-0751
www.mlmadvocacy.com

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



Back to the office *anxiety*



BY CHRISTINA STONE, LCSW
(347) 481-7617
cstonelcsw@gmail.com

With COVID cases on the decline locally and vaccinations becoming widespread, “normal” life feels like it’s on the horizon.

There is a lot of joy at resuming the pleasures of life, such as eating in a restaurant or gathering with friends and family without masks. But for many, one drawback of this return to normalcy is returning to the office. According to a recent poll by the Pew Research Center, 71% of workers are working from home all or most of the time. More than half want to keep working from home in the future.

There's no doubt that balancing remote schooling and working from home was very difficult for parents. However, as more children have returned to school part or full time, many parents have felt a strong preference for the flexibility of working from home and are feeling anxiety about the return to the office. If a return to the office is pending, you may be asking yourself how to cope and how to preserve some of the benefits you've gained over the past year.

Stay Positive When Possible

If you're dreading going back to the office, it probably feels impossible to remember that there was anything good about it. But

it's likely there were benefits to being in the office in the past and likely there will be some when you return. For example, many people have felt lonely and isolated over the past year. Socializing with colleagues on a daily basis may be better for your well-being than you realize. Working from home can also make it difficult to set boundaries between work time and family time. Being back in the office may make it easier to be present with your family while at home. It may take time to get in touch with what's good about being at the office, but try to stay open to the possibility.

Stay Realistic About What to Expect

We are all out of practice at small talk, sharing space, and following our old routines. A lot has changed and even when we are back to the office, there will be much that is different. Although some people were impacted more than others, everyone has shared a collective trauma. Common responses after trauma include feeling on edge, irritability, or difficulty concentrating. It's

normal to have these feelings. Practice relaxation techniques, mindfulness, or take a walk or break regularly. Think through how you might feel about the practical aspects of being back in the office, such as sharing an elevator, greeting colleagues, or visiting the cafeteria. Make plans to break hard tasks into small steps. Take it slow if you can and be gentle with yourself if it feels difficult in the beginning.

Stay Focused on Your Priorities

One of the benefits from working from home is the flexibility it has afforded everyone. As a result, people have been more likely to practice self-care, prioritize their family time, and focus on meaningful hobbies. It's important to stay committed to these new ways of being. The pandemic was a difficult time for everyone and yet human beings find silver linings even in tragic times. Maybe you were able to use the experience to grow. Don't let a return to the office stand in the way of continuing a way of life that is healthy for you. Put your personal appointments on the calendar,



take your vacation time, and keep your family life simplified. If we feel satisfied with our work-life balance, returning to the office can feel like less of a loss.

Employers may be more open to work from home requests than ever before. If there's a chance your employer may entertain a hybrid of working from home and coming into the office, consider making a request. If you are having panic attacks or otherwise feeling very anxious, psychotherapy can help you prepare to return to the office and provide needed support along the way. Many people experienced loss this past year. Grief counseling can be very helpful for healing. These services are often covered by insurance and services can be provided by telehealth if necessary. The same technology used to work from home this past year can connect you to help for your future. ■



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

Ansiedad por el regreso a la oficina

Con los casos de COVID en declive y la llegada de las vacunas, la vida “normal” parece estar en el horizonte. Como el retomar los placeres de la vida, comer en un restaurante o reunirse con amigos y familiares sin máscaras. Pero para muchos, este regreso a la normalidad es la vuelta a la oficina. Según una encuesta reciente del Pew Research Center, el 71% de los trabajadores trabajan desde casa a tiempo completo o parcial. Más de la mitad quiere continuar haciéndolo en el futuro.

Equilibrar la educación a distancia y el trabajo desde casa fue muy difícil para los padres. Sin embargo, con el regreso presencial a la escuela, muchos han sentido una fuerte preferencia por la flexibilidad de trabajar desde casa y sienten ansiedad por el regreso a la oficina. Si debes regresar, es posible que te preguntes cómo

hacerlo y cómo preservar algunos de los beneficios obtenidos el año pasado.

Mantente positivo mientras sea posible

Si te da miedo volver a la oficina, probablemente te resulte imposible recordar que hubo algo bueno en ello. Pero es probable que haya habido beneficios por estar en la oficina en el pasado y es probable que los haya cuando regreses. Por ejemplo, muchas personas se han sentido solas y aisladas durante el último año. Socializar con colegas a diario puede ser mejor para tu bienestar de lo que crees. Trabajar desde casa también puede dificultar el establecimiento de límites entre el tiempo de trabajo y el tiempo en familia. Estar de regreso en la oficina puede hacer que sea más fácil estar presente con tu familia mientras estás en casa. Puede que tome tiempo ponerte en contacto con lo bueno de

estar en la oficina, pero trata de mantenerte abierto a la posibilidad.

Se realista sobre que esperar

Todos nos desacostumbramos a las charlas, a compartir espacios y a seguir nuestras viejas rutinas. Mucho ha cambiado e incluso cuando volvamos a la oficina, habrá cosas diferentes. Aunque algunas personas se vieron más afectadas que otras, todos han compartido un trauma colectivo. Las respuestas comunes después de un trauma incluyen sentirse nervioso, irritabilidad o dificultad para concentrarse. Es normal tener estos sentimientos. Practica técnicas de relajación, atención plena o sal a caminar o hacer un descanso con regularidad. Piensa en cómo podrías sentirte acerca de los aspectos prácticos de estar de regreso en la oficina, como compartir un ascensor, saludar a tus colegas o visitar la cafetería. Haz planes para dividir las tareas difíciles en pequeños pasos. Tómatelo con

calma y se amable contigo mismo.

Mantente enfocado en tus prioridades

Uno de los beneficios de trabajar desde casa es la flexibilidad. Muchos se han enfocado en el autocuidado, han priorizado su tiempo en familia y se han concentrado en pasatiempos. Es importante seguir con estas nuevas costumbres. La pandemia fue un momento difícil para todos y, sin embargo, los seres humanos encontraron un lado positivo incluso en tiempos trágicos. Quizás pudiste usar la experiencia para crecer. No permitas que el regreso a la oficina se interponga en el camino de continuar con un estilo de vida saludable para ti. Pon tus citas personales en el calendario, tómate tus vacaciones y simplifica tu vida familiar. Si nos sentimos satisfechos con nuestro equilibrio entre el trabajo y la vida, regresar a la oficina puede

parecer una pérdida menor.

Los empleadores estarán más abiertos que nunca a permitir trabajar desde casa. Si existe la posibilidad de que el tuyo permita una combinación de trabajo desde casa y oficina, considera hacer una solicitud. Si tienes ataques de pánico o ansiedad, la psicoterapia puede ayudarte a prepararte para regresar a la oficina y brindarte el apoyo necesario. Muchas

personas experimentaron pérdidas de un conocido o familiar. El asesoramiento sobre el duelo puede ser muy útil para la sanación. Estos servicios a menudo están cubiertos por un seguro y los servicios pueden ser proporcionados por telesalud si es necesario. La misma tecnología utilizada para trabajar desde casa el año pasado puede conectarte para ayudarte en tu futuro. ■

CHRISTINA STONE, LCSW

Clinical Social Work/Therapist

Specialties

Anxiety, Depression, Stress
Relationship Issues, Divorce, Family Conflict
ADHD, Behavioral Issues
Coping Skills
Emotional Disturbance,
Life Transitions, Parenting
Self Esteem
Mental Health, Mood Disorders

Ages

Elders (65+)
Adults
Adolescents / Teenagers (14 to 19)

Services available in person or remotely



333 Westchester Ave, Suite E-106
White Plains, NY 10604
(347) 481-7617
cstonelcsw@gmail.com

Benefits of being a young bilingual explained

Beneficios de ser un joven bilingüe, explicación simple

It is widely known that learning a new language as a small child can trigger parts of the brain that work on focus, attention, creativity, problem-solving, and the ability to transition. While it is certainly not necessary to speak two languages when living in the United States, it can open up opportunities for employment and cultural understanding if you speak another language. By reading this magazine, you are already taking a step in the right direction! Here are some points that explain the benefits of being bilingual:

Increased executive brain function *

Mayor función cerebral ejecutiva*

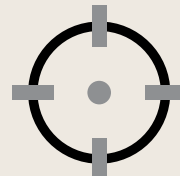


Enlargement of the left inferior parietal cortex in the brain

Agrandamiento de la corteza parietal inferior izquierda en el cerebro

Less distraction and more focus

Menos distracción y más concentración



Better ability to switch from one task to another

Mejor capacidad para cambiar de una tarea a otra

*Concentration, memorization, flexible thinking, self-control, and rational decision making. **Theory of Mind is the ability to understand that people have different beliefs, motivations, knowledge, and moods and how that affects their actions and behavior. Perspective taking is the ability to relate to others. *** Improvement of the students' sense of belonging and increased of parent involvement.



Es bien sabido que aprender un nuevo idioma cuando eres niño puede activar partes del cerebro que trabajan en el enfoque, la atención, la creatividad, la resolución de problemas y la capacidad de transición. Si bien no es necesario hablar dos idiomas cuando se vive en los Estados Unidos, el hacerlo puede brindar oportunidades de empleo y comprensión cultural. ¡Al leer esta revista, ya está dando un paso en la dirección correcta!

Aquí hay algunos puntos que explican los beneficios de ser bilingüe:

Social-emotional intelligence **
Inteligencia socio-emocional **

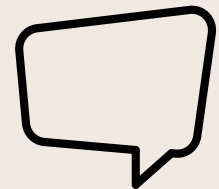


Family and community engagement ***
Participación de la familia y la comunidad ***



Increased levels of academic competence and motivation
Aumento de los niveles de competencia académica y motivación.

Perfect pronunciation
Pronunciación perfecta



* Concentración, memorización, pensamiento flexible, autocontrol y toma de decisiones racional.
** La teoría de la mente es la capacidad de comprender que las personas tienen diferentes creencias, motivaciones, conocimientos y estados de ánimo y cómo eso afecta sus acciones y comportamiento. La toma de perspectiva es la capacidad de relacionarse con los demás. *** Mejora del sentido de pertenencia de los estudiantes y aumento de la participación de los padres.

Coding at Home For Kids

Programación para niños

By Portal Magazine



Wherever we look there is technology! Regardless of whether your children choose to work in a computer science field, it cannot be denied that computers are essential in our lives.

It is important that children can discover and understand the technology and learn how program codes work. Most children are very engaged when they discover how modifying to manipulate and modify computer programs.

Discovering coding helps children develop important thinking, problem-solving skills, and perseverance.

Here are some options to practice coding from home:

1 Code Monster from CrunchZilla

www.crunchzilla.com

Code Monster gets kids excited about programming. It combines a game and tutorial where kids experiment with learning to code.



2 Khan Academy www.khanacademy.org/computing/computer-programming

Khan Academy is a non-profit educational organization that offers a set of online tools that help educate students. The organization produces short lessons in the form of videos. Its website also includes supplementary practice exercises and materials for educators.

3 Scratch www.scratch.mit.edu

Scratch is a free programming language and online community where you can create your own interactive stories, games, and animations.

More sites to try out:

Blockly Games, Tynker, Studio Code, Code Moji, and Code Monkey ■

¡A donde miremos hay tecnología! Mas allá de si nuestros hijos opten por trabajar en el campo de la informática en el futuro, no se puede negar que esta es esencial en nuestras vidas.

Es bueno que los niños puedan descubrir y comprender la tecnología. Interiorizarse en cómo los programas funcionan y experimentar ellos mismos el funcionamiento de los códigos. La mayoría de los niños se involucran mucho cuando descubren cómo modificar para manipular y modificar programas de computadora.

Descubrir la codificación ayuda a los niños a desarrollar un buen pensamiento, habilidades para resolver problemas y perseverancia. **Aquí hay algunas opciones para practicar la codificación desde casa:**

1 Code Monster from Crunchzilla

www.crunchzilla.com

Code Monster hace que los niños se entusiasmen con la programación. Es una

combinación de juego y tutorial donde los niños experimentan aprendiendo a codificar.

2 Khan Academy www.khanacademy.org/computing/computer-programming

Khan Academy es una organización educativa sin fines de lucro que ofrece un conjunto de herramientas en línea que ayudan a educar a los estudiantes. La organización produce lecciones breves en forma de videos. Su sitio web también incluye ejercicios y materiales de práctica complementarios para educadores.

3 Scratch www.scratch.mit.edu

Scratch es un lenguaje de programación gratuito y una comunidad en línea donde puedes crear tus propias historias, juegos y animaciones interactivas.

Más sitios para practicar:

Blockly Games, Tynker, Studio Code, Code Moji, and Code Monkey. ■

SCREEN TIME RULES

Reglas para acceder a la pantalla

- Brush your teeth
- Eat breakfast
- Make your bed
- Clean your room
- Help with a household chore
- Read for 20 minutes
- Draw or color for 20 minutes
- Build something creative
- Play outside for 30 minutes

Now you can use electronics!

¡Ahora puedes usar la electrónica!

Creating design since 2003



WEB AND GRAPHIC

Professional Design Services

Web Design
Web Development
SEO
(Search Engine Optimization)
Social Media

Business Branding & Identity
Print Collateral
Magazine Design
Packaging Design
Video and Animation

HABLAMOS ESPAÑOL

TWO POINTS Design

(914) 924-9738
WWW.TWOPPOINTSDESIGN.COM

Summer skin tips

Cuidado de la piel durante el verano

BY JUDIT VÍTORES-SYPHER
Journalist - Broadcaster
www.juditvitores.com



Summer has arrived, and with it come the risks of skin damage from being outdoors. Exposing yourself to limited sunlight has positive effects on the body, such as the synthesis of vitamin D that strengthens bone structure. However, UVA and UVB radiation produce harmful effects such as sunburn, premature photoaging, skin spots, and skin cancer.

All skin types should be protected from the sun's rays, including those with darker skin. Studies reveal that in just 10 years the incidence of cancer has increased by 400% worldwide.

The use of sunblock starting in childhood can help reduce the risk of early onset skin cancer



and photoaging induced by ultraviolet radiation. Specialists recommend using a protection factor greater than SPF50, wearing a hat, and staying well hydrated. Parents should have sunblock on hand always. It is also important to teach children to protect themselves before sun exposure. People should avoid being outside during the hours that the sun is strongest, in the middle of the day. Remember that if any skin stains or melanoma show up, you should visit the doctor. You should also seek the advice of a professional if a new mole or existing mole has changed in size, shape, or color. ■

Llegó el verano y aumentan las actividades al aire libre, pero también crecen los riesgos de dañarse la piel. Exponerse al sol con precaución tiene efectos positivos para el organismo como la síntesis de vitamina D que fortalece la estructura ósea. De todas maneras, los rayos UVA y UVB producen efectos dañinos, como quemadura solar, foto envejecimiento prematuro, manchas de la piel y cáncer cutáneo.

Todos los tipos de piel deben protegerse de los rayos del sol, inclusive las pieles morenas.

El uso de protectores solares desde la niñez puede ayudar a reducir el riesgo de la aparición temprana de cáncer de piel y el foto-envejecimiento inducido por las radiaciones ultravioletas. Los especialistas recomiendan utilizar un factor de protección superior a 50, incorporar el uso de gorros y mantenerse bien hidratados. Los padres deberían tener una crema de protección solar a mano en todo momento. También es importante enseñar a los hijos a protegerse antes de exponerse al sol y evitar hacerlo en las horas que el sol está más fuerte.

Recuerda que cualquier mancha o melanoma que muestre una reacción extraña, un lunar nuevo o uno existente que haya cambiado en tamaño, forma o color, es señal de visitar al médico. ■

Warning signs: ABCDE's of Skin Cancer

Asymmetry: if you draw a line through your mole and the two halves do not match.

Border: an early melanoma tends to be uneven, scalloped or notched.

Color: moles can come in a variety of colors. Different shades of brown, tan, or black can appear. They may also become red, white, or blue.

Diameter: melanomas are usually larger in diameter than the eraser on your pencil.

Evolving: see a doctor if any change in size, shape, color, or elevation occur.

Señales de advertencia: el ABCDE de la piel

Asimetría: la mitad del lunar o marca de nacimiento no corresponde a la otra mitad.

Borde: irregulares, desiguales, dentados o poco definidos.

Color: el color no es uniforme y pudiera incluir sombras color marrón o negras, o algunas veces con manchas rosadas, rojas, azules o blancas.

Diámetro: el lunar mide más de 6 mm. de ancho, aunque los melanomas algunas veces pueden ser más pequeños.

Evolución: el tamaño, la forma o el color están cambiando.

Beach Lovers

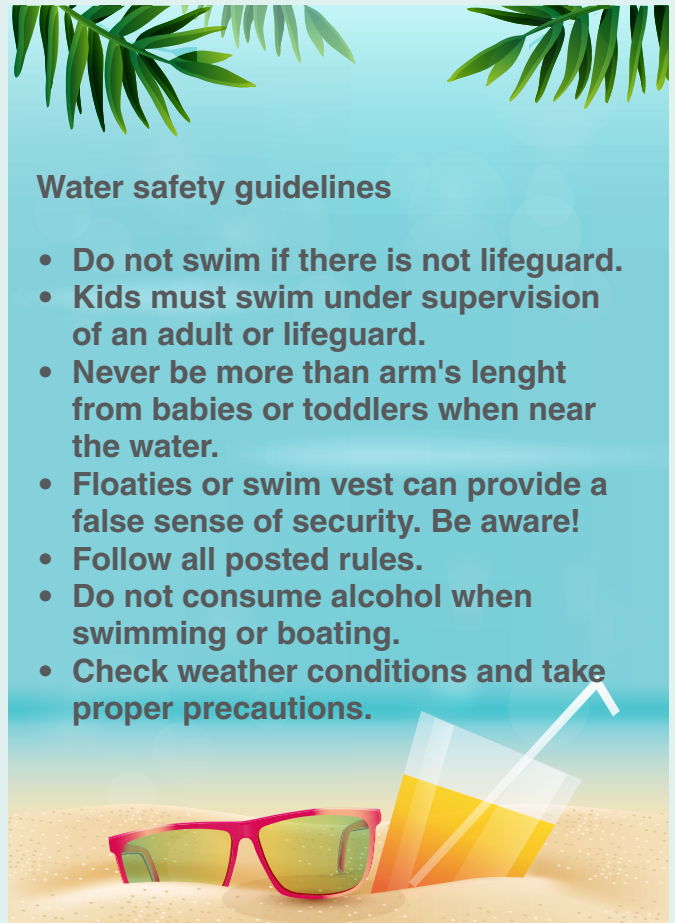
Beaches to visit this summer!
¡Playas a visitar este verano!

Bay Beaches - Playas de bahía

Playland Beach - Rye, NY
Calf Pasture Beach - Norwalk, CT
Sherwood Island State Park, CT
Clinton Town Beach, CT
Hammonasset Beach State Park, CT
Ocean Beach Park, CT
Coney Island Beach - Brooklyn, NY

Ocean Beaches - Playas al océano

Jones Beach State Park - Wantagh, NY
Ocean Beach Park - Long Beach, NY
Lido Beach Town Park, NY
Misquamicut Beach, RI
Seaside Heights, NJ
Wildwood and Wildwood Crest, NJ



Water safety guidelines

- Do not swim if there is not lifeguard.
- Kids must swim under supervision of an adult or lifeguard.
- Never be more than arm's length from babies or toddlers when near the water.
- Floaties or swim vest can provide a false sense of security. Be aware!
- Follow all posted rules.
- Do not consume alcohol when swimming or boating.
- Check weather conditions and take proper precautions.



305.216.6847 juditvitoressypheryoga@gmail.com

ESPAÑOL & ENGLISH

CLASES DE yoga

"La única verdad es Vivir feliz con uno mismo"

ONLINE & PRESENCIAL

Traffic back to normal

How to make your commute a time for learning and fun

Tránsito vehicular, otra vez normal

Cómo hacer del viaje a tu destino un momento de aprendizaje y diversión

By Spanish for Kids | www.spanish4k.com

5 minutes to the store, 10 minutes to the summer camp, 15 minutes to a doctor appointment, and hours to a vacation destination. This is valuable time that we dedicate to transportation.

Now that traffic has rebounded to pre-pandemic levels, why not make this a time for learning and fun? Here are some examples of games that will entertain people of all ages.

Game 1: opposites

This game can be done entirely in Spanish or in English and Spanish.

A participant says an adjective to which the partner must state the opposite (examples: tall, clean, cute, fast, etc.) The participants must answer the opposite in the chosen language.

Game 2: colors

The adult says a color in English and the child says the color in Spanish. There is no winner or loser.



Game 3: do not repeat

A topic can be selected from which all possible related words will be shared (for example, animals.)

One player starts by saying the name of an animal. The person who follows must say another animal and so on until one of the players repeats an animal that has already been said.

Game 4: crazy phrases

A participant starts by saying a

word, for example, "the." The next player will also say "the" but will also add another word, "the cow." In this way, all participants must add words to create crazy phrases. The participant that does not repeat the whole phrase in the correct order loses.

It is beneficial to take advantage of commute time by playing games that increase interaction between adults and children. Never neglect focus on driving. For this reason, it is advisable that only the passengers play these games and not the driver. ■

4

3

5 minutos a la tienda, 10 hasta la colonia de verano, 15 hasta el turno con el médico y horas hasta el destino de vacaciones elegido. Estos son ejemplos de tiempo valioso que le dedicamos al transporte. Ahora que el tránsito regresó a niveles de prepandemia ¿por qué no hacer del camino un espacio de aprendizaje y diversión?

Aquí algunos ejemplos de juegos para todas las edades que entretendrán a chicos y grandes.

Juego 1: los opuestos

Este juego puede realizarse enteramente en español o en inglés y español. Un participante dice un adjetivo, ejemplo: alto, limpio, lindo, rápido, etc. El otro o los otros participantes deberán buscar el opuesto y decirlo en lengua elegida.

Juego 2: los colores

El adulto dice el color en inglés y el niño lo repite en español. No hay ganador ni perdedor.

Juego 3: a no repetir

Debe seleccionarse un tema

del que se buscarán todas las palabras relacionadas que sean posibles. Por ejemplo, animales. Comienza con un jugador diciendo el nombre de un animal. La persona que le sigue deberá decir otro animal y así sucesivamente hasta el momento que uno de los jugadores repetirá un animal que ya fue dicho anteriormente.

Juego 4: frases locas

Un participante comienza diciendo una palabra, por ejemplo, “la”. El jugador siguiente también dirá “la” pero además agregará otra palabra, “la vaca”. Así sucesivamente, todos los participantes deberán agregar palabras hasta crear frases locas. La manera ideal es seguir los turnos en círculo. Pierde el que no repite la frase en el orden correcto.

Este artículo tiene como intención el aprovechar el tiempo de transporte en juegos que aumenten la interacción entre adultos y niños. Nunca descuide el manejo. Es aconsejable que solo participen en los juegos los pasajeros y no el conductor. ■